



«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Материалы XIII Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов высших и средних учебных
заведений с международным участием

Казань, 16 апреля 2025 года

Том 1. Секции 1–6

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
БАЗОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВ-УЧАСТНИКОВ
СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ
В ОБЛАСТИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**Материалы XIII Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов
и студентов высших и средних учебных заведений
с международным участием**

Том 1. Секции 1-6

Казань, 16 апреля 2025 года

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.
Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. Казань, 16 апреля 2025 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2025. – Том 1. – Секции 1-6. – 737 с.

В сборнике представлены материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов средних и высших учебных заведений с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей 16 апреля 2025 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Касмакова Л.Е., Мифтахов Р.Ф., Рязанов И.Г., Бурцева Е.В., Трегубова Т.М., Павицкая З.И., Мотигуллина А.Р., Щитковская Т.Р.

Под общей редакцией ректора ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», д.э.н., доцента Бурганова Р.Т.

УДК 796/799
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

СЕКЦИЯ 1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

*Аниськова О.Е., Банчевская А.А.
Белорусский государственный университет
физической культуры
Минск, Беларусь*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема в воспитании координационных способностей у детей с умеренной умственной отсталостью. Представлены различные подходы к обучению координации, включая игровые и адаптированные физические упражнения, которые способствуют улучшению моторных навыков и повышению уверенности в себе. Обсуждаются результаты практических исследований инструктора-методиста по адаптивной физической культуре в инклюзивном образовательном учреждении. Статья будет полезна педагогам, психологам и специалистам в области специального образования.

Ключевые слова: мелкая моторика, умеренная умственная отсталость, равновесие, координационные способности.

Введение. Дети с умеренной умственной отсталостью (УУО) часто сталкиваются с трудностями в физическом развитии, что негативно сказывается на их общем качестве жизни, социальной адаптации и самооценке [3]. В условиях современного общества, где акцент делается на инклюзивное образование и поддержку детей с особыми потребностями, эффективные программы физического воспитания и коррекционной работы становятся особенно актуальными. Исследование методов и подходов, направленных на развитие координационных способностей, может предоставить педагогам и специалистам полезные инструменты для работы с данной категорией детей [2]. Недостаток информации и исследований в этой области создает пробелы в знаниях о том, как именно координационные упражнения могут влиять на развитие детей с данной патологией. Это подчеркивает необходимость дальнейшего изучения и внедрения научно обоснованных программ, которые помогут улучшить физическое и психоэмоциональное состояние таких детей [1].

Методология. Цель работы – выявить влияние разработанной программы на развитие равновесия и мелкой моторики у детей с умеренной умственной отсталостью. Рассмотрим оставленную нами коррекционно-развивающую программу:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия:

И.п. – стойка на носках, выполнить по 8 наклонов головы влево и вправо.

Повторить 2 раза.

И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад, работать по 15 секунд в каждом направлении.

Ходьба 5 м по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вперед руках. Повторить 2 раза.

Ходьба на носках по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вверх над головой руках. Повтор 2 раза.

И.п. – ноги вместе, руки поднять вверх над головой, стать на носки. Выполнять 20 сек.

Пройти 5 метров змейкой между 12 кеглями размером 14,5×5,5 см, не задевая их, руки на пояс. Повторить 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук:

«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.

«Пуговка».

Материал: квадратная доска из фанеры размером 25×25 см по середине которого нарисован муляж из пуговицы с четырьмя отверстиями по Ø 50 мм каждое, шнурок Ø 50 мм, длиной 50 см.

Ход выполнения: каждому ребенку выдается шаблон из фанеры и шнурок. Дети продевают в отверстия шнурок различными способами: двумя горизонтальными параллельными линиями, двумя вертикальными параллельными линиями, квадратом, крестиком, буквой «И».

Продолжительность упражнения: 6 минут.

«Клубок».

Материал: простые карандаши НВ, нити плюшевой пряжи 2 метра каждая.

Ход выполнения: дети сначала наматывают нить на карандаш, затем разматывают. Нить находится в не ведущей руке, а карандаш в ведущей.

Продолжительность упражнения: 3 минуты.

«Разомни».

Материал: детский пластилин 7×1×1,5 см.

Ход выполнения: дети достают из коробочки пластилин и разминают его в предварительно смоченных водой руках.

Продолжительность упражнения: 2 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.

«Кто дольше».

Инвентарь: мешочки с наполнителем размером 11×6×1,5 см, весом 150 г.

Ход выполнения: дети стоят на опорной ноге, вторая согнута в колене. Каждому кладется на колено мешочек. Дети должны устоять как можно дольше и не уронить мешочек.

«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.

«Донеси».

Инвентарь: малярная лента шириной 5 см, мешочки с наполнителем размером 11×6×1,5 см и весом 150 г.

Ход выполнения: к полу приклеено несколько полос малярной ленты. Каждый ребенок встает на свою полосу, мешочек с наполнителем кладет на голову, руки в стороны. Детям необходимо пройти 5 м по линии туда-обратно и не уронить мешочек.

«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;

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.

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.

Результаты. Участвовавших в эксперименте 16 детей, были разделены на 2 группы: контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ), каждая из которых состояла из 8 человек. КГ и ЭГ занимались адаптивной физической культурой в течение 45 минут 3 раза в неделю по стандартной программе центра. В дополнение к основным занятиям по адаптивной физической культуре, но в другие дни недели дети экспериментальной группы проходили программу коррекции и развития, которую мы проводили 2 раза в неделю по 20 минут. Чтобы уравнивать общую продолжительность занятий в обеих группах в контрольной группе, мы также проводили 2 дополнительных 20-минутных занятия 2 раза в неделю в рамках программы центра.

Мы провели сравнительную характеристику детей экспериментальной группы до и после начала проведения занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе (таблица 1).

Дискуссия. По результатам, зафиксированным в таблице 1, можно сказать, что координационные способности у детей с умеренной умственной отсталостью после проведения цикла занятий по разработанной нами КРП значительно улучшилось. Таким образом, можно сказать, что разработанная нами экспериментальная программа эффективна для развития координационных способностей у детей с данными нарушениями.

Таблица 1 – Динамика развития статического и динамического равновесия, схватывающей способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук у детей ЭГ до и после проведения занятий по КРП

Тесты	До начала	После	T _{факт.}	T _{крит.}	P
«Эквилибрист», с	5,1±1,17	8,7±1,16	2,19	2,12	<0,05
«Балерина», с	2,3±0,43	4,6±0,62	2,99	2,92	<0,01
«Не балерина», с	1,6±0,31	2,8±0,45	2,29	2,12	<0,05
«Береговушка», с	1,2±0,30	3,1±0,45	3,47	2,92	<0,01
«Солнце», с	4,2±0,46	6,5±0,64	2,84	2,12	<0,05
«Туннель», с	117±11,4	92,0±1,85	2,16	2,12	<0,05
«Меткий стрелок», с	46,3±2,30	40,1±1,36	2,29	2,12	<0,05
«Меткий стрелок», раз	1,5±0,47	2,7±0,35	2,14	2,12	<0,05
«Стрелок», с	50,1±2,85	39,4±3,67	2,31	2,12	<0,05
«Стрелок», раз	0,3±0,15	1,0±0,3	2,17	2,12	<0,05
«Канатоходец», с	38,8±2,66	31,9±1,20	2,36	2,12	<0,05
«Отвинти гайку», с	118±12,3	81,4±4,39	2,78	2,12	<0,05
«Завинти гайку», с	183±24,7	125±6,5	2,24	2,12	<0,05
«Золушка», с	135±23,7	80,5±2,75	2,28	2,12	<0,05
«Орехи», с	71,6±11,20	46,3±2,34	2,22	2,12	<0,05
«Птенец», с	70,3±6,58	53,8±3,42	2,23	2,12	<0,05
«Пирамида», с	150±10,9	125±2,83	2,24	2,12	<0,05
«Крокодил», с	218±27,8	156±7,17	2,21	2,12	<0,05

Далее рассмотрим сравнение итоговых параметров развития координационных способностей у детей КГ и ЭГ после проведения исследования (рисунок 1).

Этот сравнительный анализ подтверждает большую эффективность разработанной нами коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с умеренной умственной отсталостью.

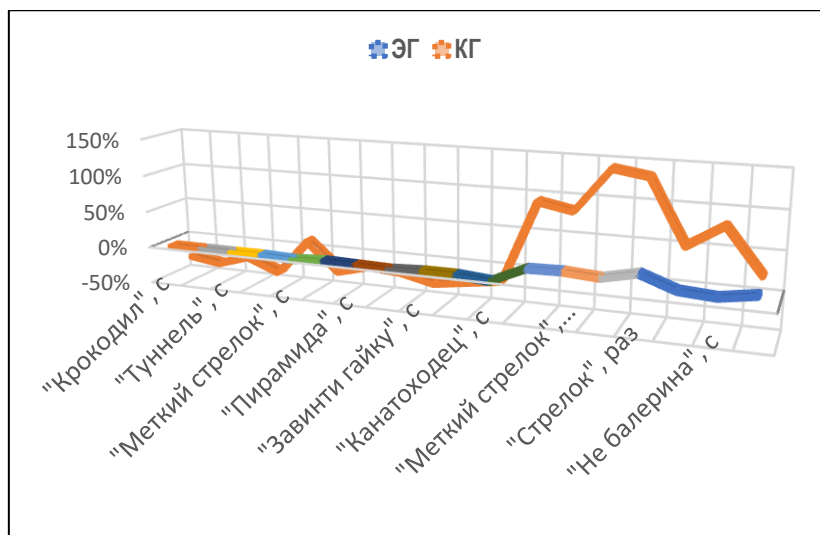


Рисунок 1 – Сравнение (в %) итоговых параметров развития координационных способностей у детей КГ и ЭГ после проведения исследования

Заключение:

1. В ходе работы было установлено, что уровень развития координационных способностей у детей с УУО статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста.

2. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития координационных способностей, что позволяет рекомендовать данную программу для использования на занятиях по адаптивной физической культуре у детей с умеренной умственной отсталостью не только в течении 3-х месяцев, а всего учебного года.

Список литературы

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – Москва : Юрайт, 2020. – 191 с. – ISBN 978-5-534-07190-0.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебн. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2004. – 240 с. – ISBN 5-85009-965-4.
3. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии : учебное пособие / Н.Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с. – ISBN 8134-0080-X.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ КВАРТИР ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Ахметзянова А.Р., Султанбаева А.М.

студенты гр. 23263

Научный руководитель – старший преподаватель Шаймиева А.Д.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время наблюдается увеличение количества лиц с ограниченными возможностями здоровья, значительная часть из которых – лица с ментальными нарушениями (лица с РАС, лица с психическими заболеваниями, лица с интеллектуальными нарушениями). По данным Министерства здравоохранения Республики Татарстан, численность лиц, имеющих ментальные нарушения на 2023 год – 86 791 человек, из них детей и подростков – 16 856 человек [2].

Специалисты и родители детей с ментальными нарушениями отмечают, что данная категория лиц часто испытывают трудности в адаптации к окружающей среде и приобретении навыков, необходимых для самостоятельной жизни. Эти трудности носят комплексный характер и затрагивают различные сферы жизни, включая: бытовую сферу (ведение хозяйства, самообслуживание), коммуникативную сферу (понимание обращенной речи, общение), образовательную сферу (усвоение информации, выполнение заданий) [1].

Отсутствие навыков к самообслуживанию в совершеннолетнем возрасте повышает вероятность человека с ментальными нарушениями оказаться в психоневрологическом интернате (ПНИ) для временного или постоянного проживания. Одним из перспективных направлений решения проблемы недостаточной адаптации к самостоятельной жизни лиц с ментальными нарушениями являются учебно-тренировочные квартиры.

Учебно-тренировочная квартира – это специально оборудованные жилые помещения, имитирующие обычную квартиру, где люди с ментальными нарушениями могут учиться и тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным. Под руководством квалифицированных специалистов (педагогов, логопедов, психологов и т.д.) и волонтеров-тьюторов они осваивают навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, общения с соседями, пользования общественным транспортом и другие необходимые для самостоятельного проживания умения. Основная цель тренировочных квартир подготовить человека к жизни вне стен психоневрологического интерната, дать ему возможность жить самостоятельно и интегрироваться в общество.

Цель исследования: изучить современный подход к организации учебно-тренировочных квартир для лиц с ментальными нарушениями в городе Казани.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа научно-методической литературы и исторического развития работы с лицами с ментальными нарушениями нами было установлено, что процесс появления учебно-тренировочных квартир (УТК) в России берет свое начало в конце 1990-х – начале 2000-х годов и связан с деятельностью некоммерческих организаций и инициативами региональных властей. Московская и Ленинградская области стали первыми регионами, где были созданы УТК.

На сегодняшний день нет официального нормативно-правового документа, регламентирующего процесс организации УТК для лиц с ментальными нарушениями, и развитие данного направления в каждом регионе осуществляется разными организациями. Но, несмотря на отсутствие единых стандартов, УТК уже существуют в 16 регионах, включая Московскую, Ленинградскую, Нижегородскую, Тюменскую, Свердловскую, Воронежскую, Новосибирскую, Челябинскую, Калужскую, Архангельскую, Кемеровскую области, Республику Татарстан, Пермский край, Республику Карелия (Петрозаводск), Хабаровский край и ХМАО

(Сургут), что свидетельствует о высоком потенциале этого подхода и необходимости его дальнейшего развития и стандартизации.

В Казани с 2020 года открыты несколько отделений дневного пребывания для лиц с ментальными нарушениями, где специалистами осуществляется присмотр, а также проводятся занятия по сохранению и дальнейшему совершенствованию познавательных и двигательных способностей.

На 2025 год функционируют 3 учебно-тренировочные квартиры, реализуемые в: АНОО «Луч», где проходят нейропсихологические и логопедические занятия для социально-бытовой адаптации; а также в АНО ДО «ИУМЦ «Путь к Жизни» для подростков с тяжелыми нарушениями психического развития (2 квартиры), где занятия направлены на обучение самостоятельности и социальной интеграции детей и подростков с ментальными нарушениями.

В рамках исследования изучения организации учебно-тренировочных квартир была проведена встреча студентов Поволжского ГУФКСиТ с организаторами учебно-тренировочных квартир АНО ДО «ИУМЦ «Путь к Жизни», созданных при поддержке Фонда Президентских грантов. В ходе встречи было выявлено, что подготовка детей и подростков, посещающих УТК, осуществляется непрерывно. В рамках программы участники имеют возможность посещать учебно-тренировочные квартиры по удобному для них графику.

Целевыми группами проекта учебно-тренировочных квартир «Путь к Жизни» являются: дети и подростки с ментальными нарушениями от 10 до 18 лет из г. Казани, а также студенты профильных направлений (педагогика, медицина) ВУЗов и СПО, которые получают навыки применения АВА-терапии, а после выступают в качестве волонтеров и тьюторов проекта.

Ключевая цель проекта для участников с ментальными нарушениями – повышение уровня самостоятельности в быту, подготовка к сопровождаемому проживанию и трудоустройству.

Все учебно-тренировочные квартиры разделены на несколько функциональных зон, каждая из которых адаптирована для нужд детей и подростков с ментальными нарушениями: кухня, гостиная, игровая зона и зона для групповых занятий. Кухня оборудована с учетом принципов безопасности и доступности, с использованием визуальных инструкций для приготовления простых блюд. Гостиная создана для отдыха и общения, с мягкой мебелью, телевизором и другими развлекательными элементами. Игровая зона или зона для групповых занятий предназначена для развития социальных навыков и творческих способностей, с использованием адаптированных игр и игрушек. Каждая из перечисленных выше зон организована таким образом, чтобы создать комфортную и безопасную среду для занимающихся. В процессе занятий используются методы поведенческой терапии (АВА-терапия), арт-терапия и сенсорная интеграция, как правило, занятия проводятся в малых группах.

Программа курса в УТК включает занятия по приготовлению пищи, уборке, социальным взаимодействиям (игры, ролевые ситуации), эмоциональному развитию (управление эмоциями и техники релаксации, распознавание эмоций своих и других людей), обучение финансовой грамотности (управление карманными деньгами), планирование времени (расписание дня). Формы организации работы специалистов в УТК: индивидуальные и групповые занятия, семейные сессии и тематические мастер-классы.

Выводы. В заключение, проведенное исследование подчеркивает актуальность и необходимость развития сети учебно-тренировочных квартир для лиц с ментальными нарушениями. Увеличение числа людей с такими особенностями развития, в том числе в Республике Татарстан, ставит перед обществом задачу поиска эффективных путей их социальной адаптации и интеграции.

Опыт Казани, где функционируют три учебно-тренировочные квартиры, демонстрирует перспективность данного подхода, где создают условия для приобретения и развития навыков, необходимых для самостоятельной жизни. Функциональное зонирование

квартир, адаптированные методики и разнообразие форм работы специалистов позволяют эффективно решать задачи повышения самостоятельности и подготовки к сопровождаемому проживанию и трудоустройству.

Несмотря на отсутствие единого нормативно-правового регулирования, распространение опыта УТК в 16 регионах России свидетельствует о его востребованности и потенциале. Дальнейшее развитие и стандартизация данного направления позволит повысить качество жизни лиц с ментальными нарушениями и способствовать их полноценной интеграции в общество.

Список литературы

1. Бобылева, И.А. Тренировочная квартира как формирующая среда для детей-сирот с ОВЗ / И.А. Бобылева, О.В. Заводилкина, О.А. Русаковская // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trenirovochnaya-kvartira-kak-formiruyuschaya-sredadlya-detey-sirot-s-ovz> (дата обращения: 07.03.2025).

2. Максимова, М.Н. Региональный подход к социально-реабилитационной работе и поддержке лиц с ментальной инвалидностью / М.Н. Максимова, Ю.И. Абдреева, М.В. Гинсбург // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – № 5(143). – DOI 10.60797/IRJ.2024.143.62. – EDN TWMYPO.

ПРИМЕНЕНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ КАК РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Банчевская А.А.

студент гр. 5104

Научный руководитель – к.м.н., доцент Аниськова О.Е.

Белорусский государственный университет

физической культуры

Минск, Беларусь

Актуальность. В условиях современного общества, где акцент делается на инклюзивное образование и поддержку детей с особыми потребностями, эффективные программы физического воспитания и коррекционной работы становятся особенно актуальными. Исследование методов и подходов, направленных на развитие координационных способностей, может предоставить педагогам и специалистам полезные инструменты для работы с данной категорией детей [1].

Недостаток информации и исследований в этой области создает пробелы в знаниях о том, как именно координационные упражнения могут влиять на развитие детей с данной патологией. Это подчеркивает необходимость дальнейшего изучения и внедрения научно обоснованных программ, которые помогут улучшить физическое и психоэмоциональное состояние таких детей [2].

Цель исследования. Выявить влияние разработанной программы на развитие равновесия и мелкой моторики у детей с умеренной умственной отсталостью. Рассмотрим составленную нами коррекционно-развивающую программу. Участвовавших в эксперименте 16 детей, были разделены на 2 группы: контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ), каждая из которых состояла из 8 человек. КГ и ЭГ занимались адаптивной физической культурой в течение 45 минут 3 раза в неделю по стандартной программе центра. В дополнение к основным занятиям по адаптивной физической культуре, но в другие дни недели дети экспериментальной группы проходили программу коррекции и развития, которую мы проводили 2 раза в неделю по 20 минут. Чтобы уравнивать общую продолжительность занятий в обеих группах в контрольной группе, мы также проводили 2 дополнительных 20-минутных занятия 2 раза в неделю в рамках программы центра.

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия

(5 мин.):

И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы влево и вправо. Повторить 3 раза.

И.п. – подняться на носке правой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

И.п. – подняться на носке левой ноги, правую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

Ходьба 5 м по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вперед руках. Повторить 2 раза.

Ходьба на носках по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вверх над головой руках. Повтор 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

«Разомни». *Материал:* детский пластилин 7×1×1,5 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 160×120×60 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.

«Пуговка». *Материал:* квадратная доска из фанеры размером 25×25 см по середине которого нарисован муляж из пуговицы с четырьмя отверстиями по Ø 50 мм каждое, шнурок Ø 50 мм, длиной 50 см. *Ход выполнения:* каждому ребенку выдается шаблон из фанеры и шнурок. Дети продевают в отверстия шнурок различными способами: двумя горизонтальными параллельными линиями, двумя вертикальными параллельными линиями, квадратом, крестиком, буквой «И». *Продолжительность упражнения:* 6 минут.

3. Подвижные игры (5 мин.):

«Донеси». *Инвентарь:* малярная лента шириной 5 см, мешочки с наполнителем размером 11×6×1,5 см и весом 150 г. *Ход выполнения:* к полу приклеено несколько полос малярной ленты. Каждый ребенок встает на свою полосу, мешочек с наполнителем кладет на голову, руки в стороны. Детям необходимо пройти 5 м по линии туда-обратно и не уронить мешочек.

«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;

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. По результатам, зафиксированным в таблице 1, можно сказать, что координационные способности у детей с умеренной умственной отсталостью после проведения цикла занятий по разработанной нами КРП значительно улучшилось.

Таким образом, можно сказать, что разработанная нами экспериментальная программа эффективна для развития координационных способностей у детей с данными нарушениями.

Таблица 1 – Динамика развития статического и динамического равновесия, схватывающей способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук у детей ЭГ до и после проведения занятий по КРП

Тесты	До начала	После	Т _{факт.}	Т _{крит.}	Р
«Эквилибрист», с	5,1±1,17	8,7±1,16	2,19	2,12	<0,05
«Балерина», с	2,3±0,43	4,6±0,62	2,99	2,92	<0,01
«Не балерина», с	1,6±0,31	2,8±0,45	2,29	2,12	<0,05
«Береговушка», с	1,2±0,30	3,1±0,45	3,47	2,92	<0,01
«Солнце», с	4,2±0,46	6,5±0,64	2,84	2,12	<0,05
«Туннель», с	117±11,4	92,0±1,85	2,16	2,12	<0,05
«Меткий стрелок», с	46,3±2,30	40,1±1,36	2,29	2,12	<0,05
«Меткий стрелок», раз	1,5±0,47	2,7±0,35	2,14	2,12	<0,05
«Стрелок», с	50,1±2,85	39,4±3,67	2,31	2,12	<0,05
«Стрелок», раз	0,3±0,15	1,0±0,3	2,17	2,12	<0,05
«Канатоходец», с	38,8±2,66	31,9±1,20	2,36	2,12	<0,05
«Отвинти гайку», с	118±12,3	81,4±4,39	2,78	2,12	<0,05
«Завинти гайку», с	183±24,7	125±6,5	2,24	2,12	<0,05
«Золушка», с	135±23,7	80,5±2,75	2,28	2,12	<0,05
«Орехи», с	71,6±11,20	46,3±2,34	2,22	2,12	<0,05
«Птенец», с	70,3±6,58	53,8±3,42	2,23	2,12	<0,05
«Пирамида», с	150±10,9	125±2,83	2,24	2,12	<0,05
«Крокодил», с	218±27,8	156±7,17	2,21	2,12	<0,05

Выводы:

1. В ходе работы было установлено, что уровень развития координационных способностей у детей с УУО статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста.

2. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития координационных способностей, что позволяет рекомендовать данную программу для использования на занятиях по адаптивной физической культуре у детей с умеренной умственной отсталостью не только в течении 3-х месяцев, а всего учебного года.

Список литературы

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2002. – 212 с. – ISBN 5-85009-782-1. – Текст : непосредственный.

2. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 608 с. – ISBN 5-85009-749-0. – Текст : непосредственный.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Банчевская А.А.

студент гр. 5104

Научный руководитель – к.м.н., доцент Аниськова О.Е.

Белорусский государственный университет

физической культуры

Минск, Беларусь

Актуальность. Координация движений играет ключевую роль в формировании основных моторных навыков, что способствует социальной адаптации и повышению уверенности в себе у детей с умеренной умственной отсталостью (УУО) [2]. Взяты источники позволили обобщить данные научно-методической литературы в области физического воспитания детей с умеренной умственной отсталостью и содействовали разработке коррекционно-развивающей программы для этих детей [1].

Недостаток исследовательских данных о влиянии координационных упражнений на детей с умеренной умственной отсталостью подчеркивает необходимость дальнейшего изучения этой темы [3].

Цель исследования. Особенности развития координационных способностей у детей с умеренной умственной отсталостью и их здоровых сверстников.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы удостовериться, что исследуемые дети с интеллектуальной недостаточностью по физическим возможностям и уровню развития координационных способностей отличаются от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

Как видно из таблицы 1 между результатами всех контрольных тестов у детей с умственной отсталостью и здоровых сверстников есть статистически достоверные различия в статическом равновесии.

Таблица 1 – Сравнение показателей статического равновесия у детей с УУО и здоровых сверстников до начала проведения исследования

Тесты	Дети с ууо	Здоровые	Т _{факт.}	Т _{крит.}	Р
«Эквилибрист», с	6,0±1,02	44,8±3,75	10,00	3,62	<0,001
«Балерина», с	2,6±0,40	36,8±3,31	10,30	3,62	<0,001
«Не балерина», с	1,7±0,23	32,0±3,19	9,47	3,62	<0,001
«Береговушка», с	1,6±0,31	17,3±1,83	8,47	3,62	<0,001
«Солнце», с	4,4±0,50	34,6±3,59	8,30	3,62	<0,001

Как видно между результатами всех контрольных тестов у детей с умственной отсталостью и здоровых сверстников есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей статического равновесия у детей с умеренной умственной отсталостью от тех же результатов у их здоровых сверстников.

Таблица 2 – Сравнение динамического равновесия у детей с УУО и здоровых сверстников до начала проведения исследований

Тесты	Дети с ууо	Здоровые	Т _{факт.}	Т _{крит.}	Р
«Туннель», с	116±10,2	35,3±1,58	7,80	3,62	<0,001
«Меткий стрелок», с	44,5±2,14	19,6±1,49	9,60	3,62	<0,001
«Меткий стрелок», раз	1,3±0,35	3,2±0,39	3,68	3,62	<0,001
«Стрелок», с	47,9±2,43	23,8±1,50	8,50	3,62	<0,001
«Стрелок», раз	0,3±0,12	1,4±0,35	3,01	2,73	<0,01
«Канатоходец»	38,1±1,83	27,9±1,48	4,30	3,62	<0,001

Анализируя полученные результаты из таблицы 2, наглядно видно, что параметры развития динамического равновесия у исследуемых детей с умеренной умственной отсталостью статистически достоверно хуже развиты, чем у их здоровых сверстников.

Результаты тестирования однозначно подтверждают, что между результатами тестов динамического равновесия здоровых детей и результатами этих же тестов у детей с умеренной умственной отсталостью выявлены статистически достоверные различия: из-за плохого уровня развития динамического равновесия у детей с умеренной умственной отсталостью время выполнения всех тестов было статистически достоверно больше, нежели у здоровых детей того же возраста.

Приведенные сведения в таблице 3 доказывают наличие статистически достоверные выраженных различий между показателями уровня развития схватывающей способности кистей рук у детей с умеренной умственной отсталостью и здоровых сверстников до начала проведения исследований (таблица 3). Причем параметры тестирования здоровых детей статистически достоверно лучше, чем у их сверстников с умеренной умственной отсталостью.

Таблица 3 – Сравнение показателей схватывающей способности кисти рук у детей с УУО и здоровых сверстников до начала проведения исследований

Тесты	Дети с ууо	Здоровые	Т _{факт.}	Т _{крит.}	Р
«Отвинти гайку», с	118±13,7	56,8±1,46	4,40	3,62	<0,001
«Завинти гайку», с	182±21,3	66,7±6,35	5,20	3,62	<0,001
«Золушка», с	122±14,7	58,7±4,24	4,10	3,62	<0,001
«Орехи», с	66,8±6,70	27,6±1,28	5,70	3,62	<0,001

Приведенные сведения в таблице 4 доказывают наличие статистически достоверные выраженных различий между показателями уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований. Причем параметры тестирования здоровых детей статистически достоверно лучше, чем у их сверстников с умеренной умственной отсталостью.

Таблица 4 – Сравнение показателей точной дифференцировки движений пальцев рук у детей с УУО и здоровых сверстников до начала исследований

Тесты	Дети с ууо	Здоровые	Т _{факт.}	Т _{крит.}	Р
«Птенец», с	71,4±5,27	36,6±1,32	6,40	3,62	<0,001
«Пирамида», с	144±7,03	55,1±4,17	11,00	3,62	<0,001
«Крокодил», с	203±18,39	61,1±7,07	7,20	3,62	<0,001

Таким образом, представленные в таблицах 1–4 данные результатов всех контрольных тестов однозначно и статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития координационных способностей здоровые дети значительно лучше подготовлены, чем дети с умеренной умственной отсталостью [4].

Это позволяет сделать вывод, что координационные способности детей с умеренной умственной отсталостью требуют коррекции и дополнительного развития.

Выводы:

1. Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук, а также статического и динамического равновесия занимающихся детей с умственной отсталостью.

2. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического и динамического равновесия, а также показателей точной дифференцировки движений пальцев и схватывающей способности кистей рук у детей с умеренной умственной отсталостью и у их здоровых сверстников.

3. Дети с интеллектуальной недостаточностью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками и при этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с умеренной умственной отсталостью.

4. Координационные способности детей с интеллектуальной недостаточностью требуют коррекции и дополнительного развития.

Список литературы

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – М. : Юрайт, 2020. – 191 с. – ISBN 978-5-534-07190-0. – Текст : непосредственный.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 160 с. – ISBN 5-98119-341-7. – Текст : непосредственный.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Спорт, 2016. – 616 с. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : непосредственный.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Банчевская А.А., Аниськова О.Е.

Белорусский государственный университет

физической культуры

Минск, Беларусь

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема развития координационных способностей у детей с умеренной умственной отсталостью. Понимание специфики координации движений у данной категории детей позволяет выявить ключевые трудности и разработать эффективные методы коррекционной работы. В заключении подчеркивается необходимость дальнейших исследований в области адаптивной физической культуры для создания индивидуализированных программ, направленных на поддержку и развитие детей с умеренной умственной отсталостью.

Ключевые слова: умеренная умственная отсталость, статическое и динамическое равновесие, мелкая моторика рук.

Введение. Координация движений играет ключевую роль в формировании основных моторных навыков, что способствует социальной адаптации и повышению уверенности в себе у детей с умеренной умственной отсталостью (УУО) [2]. Взятые источники позволили обобщить данные научно-методической литературы в области физического воспитания детей с умеренной умственной отсталостью и содействовали разработке коррекционно-развивающей программы для этих детей. Недостаток исследовательских данных о влиянии координационных упражнений на детей с умеренной умственной отсталостью подчеркивает необходимость дальнейшего изучения этой темы [1].

Методология. Целью исследования выступают особенности развития координационных способностей у детей с умеренной умственной отсталостью и их здоровых сверстников. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: педагогическое тестирование, теоретико-методический анализ литературных источников; вариационная статистика. Чтобы удостовериться, что исследуемые дети с интеллектуальной недостаточностью по физическим возможностям и уровню развития координационных способностей отличаются от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты. Уровень развития координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью определяется по следующим тестам.

Тесты для определения уровня развития

СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ:

1. Тест «Эквилибрист».

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенок стоит таким образом, чтобы стопы были на одной линии, но пятка одной ступни касалась носка другой, руки разводит в стороны.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах. Ребенок выполняет две попытки, фиксируется лучший результат.

2. Тест «Балерина».

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенок стоит на опорной ноге, вторая согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытягивает перед собой.

Оценка: фиксируется время сохранения положения в секундах.

Оценка: фиксируется время сохранения положения в секундах.

3. Тест «Береговушка».

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенок стоит ровно, ноги вместе, выполняет наклон вперед, смотрит перед собой, поднимает одну ногу, вытягивает ее как продолжение туловища, руки разводит в стороны.

Оценка: фиксируется время положения в секундах.

4. Тест «Солнце».

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенок стоит ровно, ноги вместе, руки поднимает вверх над головой, становится на носки.

Оценка: фиксируется время положения в секундах.

Тесты для определения уровня развития ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ:

1. Тест «Меткий стрелок».

Оборудование: секундомер, пластиковые мячи 10 штук (Ø 5 см), 1 ведро (10 л), 1 ведро (2 л), мел белого цвета.

Методика: на полу нарисован круг белым мелом, Ø которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро. Ребенок идет по часовой стрелке и держит в левой руке ведро с мячами, бросает 5 мячей правой рукой в ведро на расстоянии 1 метра.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах и количество попаданий.

2. Тест «Стрелок».

Оборудование: секундомер, пластиковые мячи 10 штук (Ø 5 см), 1 ведро (10 л), 1 ведро (2 л), мел белого цвета.

Методика: на полу нарисован круг белым мелом, Ø которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро. Ребенок идет против часовой стрелки и держит в левой руке ведро с мячами, бросает 5 мячей правой рукой в ведро на расстоянии 1 метра.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах и количество попаданий.

3. Тест «Канатоходец».

Оборудование: белая малярная лента шириной 5 см, секундомер.

Методика: на полу малярной лентой наклеиваются две линии длиной 3 метра в вертикальном направлении, а в горизонтальном направлении 1 линия длиной 2 метра. Все линии соединены между собой, образуя букву «П». Ребенок идет по размеченным линиям, в конце разворачивается и так же возвращается по линиям обратно.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тесты для определения уровня развития СХВАТЫВАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ КИСТЕЙ РУК:

1. Тест «Отвинти гайку».

Оборудование: стол, стул, секундомер, 16 пустых пластиковых бутылок 0,5 л с крышками (Ø крышки 23 мм), расположенных в 4 ряда по 4 штуки, пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см).

Методика: на стол кладется куб из вертикально стоящих 16 пустых пластиковых бутылок, зафиксированных между собой с помощью клеевого пистолета. На расстоянии 20 см от него ставится пластиковая корзина. Исследователь подает сигнал, а ребенок ведущей рукой откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую коробку. Задание выполняет ведущей рукой против часовой стрелки, второй рукой может придерживать куб из бутылок.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

2. Тест «Завинти гайку».

Оборудование: стол, стул, секундомер, 16 пустых пластиковых бутылок 0,5 л с крышками (Ø крышки 23 мм) расположенных в 4 ряда, по 4 штуки, пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см).

Методика: на стол кладется куб из вертикально стоящих 16 бутылок, зафиксированных между собой с помощью клеевого пистолета. На расстоянии 20 см от него ставится пластиковая коробка с крышками. Исследователь подает сигнал, а ребенок ведущей рукой берет из коробки по одной крышке и закручивает с максимальной скоростью. Задание выполняет ведущей рукой по часовой стрелке, второй рукой может придерживать куб из бутылок.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

3. Тест «Орехи».

Оборудование: стол, стул, секундомер, две пластиковые коробки (25×19×10 см), 20 штук макадамских орехов Ø 25 мм.

Методика: на столе стоит две пластиковые коробки на расстоянии 40 см друг от друга. По сигналу исследователя ребенок с максимальной скоростью перекладывает орехи из одной коробки в другую. Задание выполняет не ведущей рукой.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тесты для определения уровня развития

ТОЧНОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК:

1. Тест «Птенец».

Оборудование: стол, стул, секундомер, губчатые кубики (10 штук, размерами 3×3×3 см), поднос пластиковый (цвет белый, 40×25×4 см), пластиковая прозрачная бутылка объемом 0,9 л (Ø горлышка 35 мм) с 10 гайками М6 для груза.

Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с губчатыми кубиками. Справа от подноса стоит пластиковая прозрачная бутылка – «птенец». По команде исследователя ребенок «кормит птенца» ведущей рукой. Кормить разрешается только по одному кубику, нельзя трогать «птенца» руками.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

2. Тест «Пирамида».

Оборудование: стол, стул, секундомер, деревянное основания (Ø 10 см, высота 1 см), в центре которого высверлено отверстие Ø 10 мм, куда с помощью клеевого пистолета вставлен металлический стержень высотой 25 см, Ø 10 мм, гайка М12 внутренний Ø резьбы 12 мм (15 штук), контейнер из пластика (Ø основания 125 мм, высота 60 мм).

Методика: перед ребенком стоит деревянное основание, справа стоит контейнер из пластика с гайками. По команде исследователя ребенок нанизывает гайки на металлический стержень. Задание выполняет ведущей рукой.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

3. Тест «Крокодил».

Оборудование: стол, стул, секундомер, пластмассовая линейка (40 см), бельевые прищепки (20 штук, размерами 7×2 см), пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см).

Методика: перед ребенком справа стоит пластиковая коробка с прищепками. Ребенок в не ведущей руке держит линейку. По сигналу исследователя ребенок цепляет по одной прищепке на линейку ведущей рукой.

Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Результаты. Как видно между результатами всех контрольных тестов у детей с умственной отсталостью и здоровых сверстников есть статистически достоверные различия в статическом равновесии. Как видно между результатами всех контрольных тестов у детей с умственной отсталостью и здоровых сверстников есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей статического равновесия у детей с умеренной умственной отсталостью от тех же результатов у их здоровых сверстников.

Таблица 1 – Сравнение показателей статического равновесия
у детей с УУО и здоровых сверстников до начала проведения исследования

Тесты	Дети с ууо	Здоровые	Т_{факт.}	Т_{крит.}	Р
«Эквилибрист», с	6,0±1,02	44,8±3,75	10,00	3,62	<0,001
«Балерина», с	2,6±0,40	36,8±3,31	10,30	3,62	<0,001
«Не балерина», с	1,7±0,23	32,0±3,19	9,47	3,62	<0,001
«Береговушка», с	1,6±0,31	17,3±1,83	8,47	3,62	<0,001
«Солнце», с	4,4±0,50	34,6±3,59	8,30	3,62	<0,001

Анализируя полученные результаты, наглядно видно, что параметры развития динамического равновесия у исследуемых детей с умеренной умственной отсталостью статистически достоверно хуже развиты, чем у их здоровых сверстников.

Результаты тестирования однозначно подтверждают, что между результатами тестов динамического равновесия здоровых детей и результатами этих же тестов у детей с умеренной умственной отсталостью выявлены статистически достоверные различия: из-за плохого уровня развития динамического равновесия у детей с умеренной умственной отсталостью время выполнения всех тестов было статистически достоверно больше, нежели у здоровых детей того же возраста.

Таблица 2 – Сравнение динамического равновесия у детей с УУО и здоровых сверстников до начала проведения исследований

Тесты	Дети с ууо	Здоровые	Т _{факт.}	Т _{крит.}	Р
«Туннель», с	116±10,2	35,3±1,58	7,80	3,62	<0,001
«Меткий стрелок», с	44,5±2,14	19,6±1,49	9,60	3,62	<0,001
«Меткий стрелок», раз	1,3±0,35	3,2±0,39	3,68	3,62	<0,001
«Стрелок», с	47,9±2,43	23,8±1,50	8,50	3,62	<0,001
«Стрелок», раз	0,3±0,12	1,4±0,35	3,01	2,73	<0,01
«Канатоходец»	38,1±1,83	27,9±1,48	4,30	3,62	<0,001

Таблица 3 – Сравнение показателей схватывающей способности кисти рук у детей с УУО и здоровых сверстников до начала проведения исследований

Тесты	Дети с ууо	Здоровые	Т _{факт.}	Т _{крит.}	Р
«Отвинти гайку», с	118±13,7	56,8±1,46	4,40	3,62	<0,001
«Завинти гайку», с	182±21,3	66,7±6,35	5,20	3,62	<0,001
«Золушка», с	122±14,7	58,7±4,24	4,10	3,62	<0,001
«Орехи», с	66,8±6,70	27,6±1,28	5,70	3,62	<0,001

Приведенные сведения доказывают наличие статистически достоверных выраженных различий между показателями уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований. Причем параметры тестирования здоровых детей статистически достоверно лучше, чем у их сверстников с умеренной умственной отсталостью.

Таблица 4 – Сравнение показателей точной дифференцировки движений пальцев рук у детей с УУО и здоровых сверстников до начала исследований

Тесты	Дети с ууо	Здоровые	Т _{факт.}	Т _{крит.}	Р
«Птенец», с	71,4±5,27	36,6±1,32	6,40	3,62	<0,001
«Пирамида», с	144±7,03	55,1±4,17	11,00	3,62	<0,001
«Крокодил», с	203±18,39	61,1±7,07	7,20	3,62	<0,001

Дискуссия. Таким образом, представленные в таблицах 1–4 данные результатов всех контрольных тестов однозначно и статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития координационных способностей здоровые дети значительно лучше подготовлены, чем дети с умеренной умственной отсталостью.

Закключение. Дети с интеллектуальной недостаточностью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками и при этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с умеренной умственной отсталостью. Координационные способности детей с интеллектуальной недостаточностью требуют коррекции и дополнительного развития.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2004. – 160 с. – ISBN 5-98119-341-7.
2. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2009. – 608 с. – ISBN 5-85009-743-0.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПРИ ГЕМИПАРЕЗЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бологов В.В.

студент 21261 гр.

Научный руководитель – к.псих.н. Н.Е. Сумина

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, детский церебральный паралич является главной причиной инвалидности среди детей и относится к числу наиболее тяжелых заболеваний центральной нервной системы у детей [1].

Детский церебральный паралич является следствием поражения головного мозга в пренатальном или младенческом периоде – резидуальной нервно-психической патологией центральной нервной системы сложного генеза с обязательным наличием органического дефекта [7]. Статистика, приведенная во Всемирном докладе об инвалидности в 2024 году, показывает, что заболеваемость детским церебральным параличом в мире неуклонно растет, достигая 1,6-2,8 случаев на 1000 новорожденных [1].

Исследователи отмечают, что детский церебральный паралич относится к числу наиболее тяжелых неврологических заболеваний [2, 3, 4].

Гемипарез – это частичный паралич или выраженное ослабление движений, затрагивающее только одну сторону тела [5]. Нарушение нервной регуляции мышечной деятельности, с одной стороны, приводит к тому, что у детей них наблюдаются нарушения в формировании локомоторных навыков, мелкой моторики, координации движений. Это связано с тем, что проявления гемипареза связаны с асимметричными движениями конечностей, ограничением активных движений на стороне поражения, мышечной гипотонией, сочетающейся с легкой спастичностью [6].

Невозможность выполнения базовых движений самостоятельно отрицательно сказывается как на общем физиологическом развитии, так и на формировании психических процессов. С.А. Немкова утверждает, что такие дети часто проявляют сниженный интерес к окружающему миру и склонны к негативизму [9].

Социальная дезадаптация – еще одна характерная особенность детей с детским церебральным параличом. Дезадаптация, как правило, связана с множественными нарушениями жизнедеятельности, ограничением физической активности, трудностями в получении образования и освоении профессиональных навыков, а также с препятствиями на пути к социальной интеграции.

Несмотря на то, что детский церебральный паралич является хроническим заболеванием и не поддается полному излечению, многие люди с этим диагнозом способны вести полноценную жизнь во взрослом возрасте. Научные исследования подтверждают ключевую роль физической реабилитации в психическом и моторном развитии детей.

Анализ научно-методической литературы показывает, что в настоящее время существует широкий спектр средств и методов реабилитации для детей с неврологическими нарушениями. Однако, учитывая рост числа таких случаев и значимость индивидуального подхода, возникает необходимость в поиске более эффективных способов реабилитации.

Цель исследования: разработка и оценка эффективности методики коррекции двигательных нарушений при гемипарезе у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в Государственном автономном учреждении социального обслуживания «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Солнечный» Министерства труда, занятости и социальной защиты РТ» (далее – ГАУСО «РЦДПОВ «Солнечный»).

В сравнительном педагогическом эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте 7-8 лет с гемипаретической формой детского церебрального паралича. Все дети имели среднюю степень двигательных нарушений.

Участники контрольной группы занимались по методике, предложенной Е.В. Рябовой (2020 г.) [8]. В подготовительную часть занятия включаются общеразвивающие упражнения для мышц шеи, верхних и нижних конечностей и туловища, выполняемые в исходном положении сидя. Основная часть (20 минут) направлена на работу с основными нарушениями. Для решения поставленных задач используются ходьба у опоры, специальные упражнения с гимнастическими палками, упражнения на координацию. Упражнения выполняются стоя, сидя или лежа. Заключительная часть включает упражнения на расслабление для постепенного перехода организма в состояние покоя. Упражнения выполняются сидя или лежа, в медленном темпе.

Экспериментальная группа занималась по измененной методике с включением в основную часть занятия специальных упражнений на тренажере ReviMotion, общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой, специальных упражнений с фитболами. Тренажер ReviMotion включает аппаратную и программную части. Программная состоит из: методов симуляции движений реабилитанта на экране, системы оптического трекинга, методов обнаружения системы оптического трекинга, методов управления системой оптического трекинга, методов визуализации сцен биологической обратной связи. Коррекционный процесс осуществляется через игровую методику и опирается на общие принципы лечебно-профилактической физкультуры и деятельного подхода в психологии. Во время выполнения упражнений ребенок оказывается в игровой ситуации, в которой тренирует свои движения вместе с анимированными животными и стремится на новый уровень достижений.

Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями направлены на улучшение общего физического состояния, нормализацию мышечного тонуса и оптимизацию работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дыхательные упражнения улучшают оксигенацию тканей, стимулируют работу диафрагмы и способствуют расслаблению мышц.

Специальные упражнения с фитболами являются важным элементом коррекционной программы, так как при выполнении таких упражнений активируются глубокие мышцы-стабилизаторы, которые важны для постурального контроля, развития чувства равновесия. Кроме того, специальные упражнения с фитболами позволяют укреплять ослабленные мышцы туловища. Упражнения могут выполняться в различных положениях – сидя, лежа, стоя, что позволяет разнообразить нагрузку и адаптировать ее к индивидуальным особенностям ребенка.

В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование для отслеживания изменений в исследуемых показателях двигательных функций, а также изменений психоэмоционального состояния.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования в контрольной группе мальчиков представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Результаты исследования в контрольной группе мальчиков младшего школьного возраста с гемипарезом ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатель, ед. измерения	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Сила мышц верхних конечностей со стороны поражения (ММТ), балл	2,1±0,3	2,2±0,4	5 баллов по Касаткину М.С.
	p > 0,05		
Сила мышц нижних конечностей со стороны поражения (ММТ), балл	2,0±0,4	2,1±0,5	5 баллов по Касаткину М.С.
	p > 0,05		
Амплитуда сгибания и разгибания в плечевом суставе со стороны поражения (гониометрия), угл/гр	157,4±3,6	158,5±3,5	225 угл/гр по Калигину М.С.
	p > 0,05		
Амплитуда сгибания и разгибания в локтевом суставе со стороны поражения (гониометрия), угл/гр	115,1±2,9	115,6±3,1	140-160 угл/гр по Калигину М.С.
	p > 0,05		

Амплитуда сгибания и разгибания в тазобедренном суставе со стороны поражения (гониометрия), угл/гр	84,4±2,6	85,1±2,4	105 угл/гр по Калигину М.С.
	p >0,05		
Амплитуда сгибания и разгибания в коленном суставе со стороны поражения (гониометрия), угл/гр	112,8±2,0	113,7±1,7	130 угл/гр по Калигину М.С.
	p >0,05		
Статическое равновесие (проба Ромберга), с	5,3±0,8	5,5±0,7	15 с по Мезенчук А.И.
	p >0,05		
Динамическое равновесие (тест «Ходьба по линии»), балл	1,6±0,5	1,7±0,5	3 балла по Мезенчук А.И.
	p >0,05		
Функция контроля над двигательными актами (пальценосовая проба), балл	1,8±0,4	1,9±0,3	3 балла по Мезенчук А.И.
	p >0,05		
Психозмоциональное состояние (модификация теста детской тревожности Тэммл, Дорки и Амэн, а также методики «Кинотеатр»), балл	2,2±0,4	2,3±0,5	4 балла по Тэммл, Дорки, Амэн
	p >0,05		

Примечание: p – достоверность различий между показателями в начале и в конце эксперимента по t-критерию Вилкоксона (Уилкоксона)

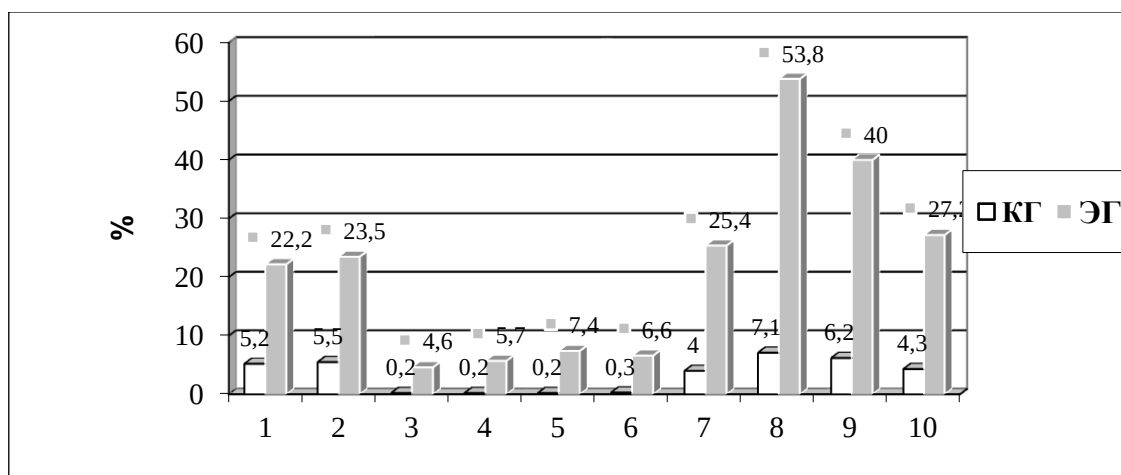


Рисунок 1– Прирост исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе за время эксперимента, в %

Примечание: 1 – Сила мышц верхних конечностей со стороны поражения; 2 – Сила мышц нижних конечностей со стороны поражения; 3 – амплитуда сгибания и разгибания в плечевом суставе со стороны поражения; 4 – Амплитуда сгибания и разгибания в локтевом суставе со стороны поражения; 5 – Амплитуда сгибания и разгибания в тазобедренном суставе со стороны поражения; 6 – Амплитуда сгибания и разгибания в коленном суставе со стороны поражения; 7 – Статическое равновесие; 8 – Динамическое равновесие; 9 – Функция контроля над двигательными актами; 10 – Психозмоциональное состояние; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

Вывод. Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показал, что в контрольной группе мальчиков, отмечается улучшение исследуемых показателей, и незначительный рост, по отношению и исходным данным, побуждает продолжить регулярные занятия по предложенной методике.

Список литературы

1. Всемирный доклад об инвалидности // Всемирная организация здравоохранения. – [Электронный ресурс]. – URL https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1 (дата обращения 22.09.2024).

2. Бабаева, Л.А. Детский церебральный паралич / Л.А. Бабаева, А.М. Кулмамадова. – Текст: непосредственный // Симург. – 2023. – № 20. – С. 82-85.
3. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи / Л.О. Бадалян, А.А. Баранов. – М. : Журба, 2012. – 485 с. – ISBN 978-5-458-38345-5. – Текст : непосредственный.
4. Ганина, Е.С. Причины реализации ДЦП у детей раннего возраста / Е.С. Ганина, Г.Н. Чернов / Е.С. Ганина. – Текст: непосредственный // Российский педиатрический журнал. – 2019. – Т. 22, № 5. – С. 280.
5. Бадалян, Л.О. Детская неврология: учеб. пособие / Л.О. Бадалян. – 6-е изд. – М. : МЕДпресс-информ, 2021. – 608 с. – ISBN 978-5-00030-892-9. – Текст: непосредственный.
6. Гросс, Н.А. Особенности развития двигательных возможностей детей-инвалидов до 5 лет с диагнозом ДЦП / Н.А. Гросс, Т.Л. Шарова, А.В. Молоканов, Е.В. Казакова. – Текст: непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 3. – С. 47-52.
7. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). – [Электронный ресурс]. – URL <https://mkb-10.com/> (дата обращения 22.09.2024).
8. Рябова, Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Гемипаретическая форма : практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е.В. Рябова. – М. : Издательство ВЛАДОС, 2020. – 224 с. – ISBN 978-5-00136-110-7. – Текст: непосредственный.
9. Немкова, С.А. Нарушения психического развития при детском церебральном параличе: комплексная диагностика и коррекция / С.А. Немкова. – Текст: непосредственный // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2018. – Т. 118, № 2. – С. 105-113.

РАЗВИТИЕ СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бычкова Е.В.

студент гр. 21261

Научный руководитель – старший преподаватель Богданова А.Х.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время одной из важных медико-социальных проблем является ухудшение здоровья детей, в том числе отмечается увеличение численности детского населения с ограниченными возможностями здоровья. В России их доля от общей популяции детского населения на декабрь 2022 года составляла 2,7%, а в Республике Татарстан – 2,2% [5]. Значительная доля (40%) среди детей с особенностями развития приходится на нарушение интеллекта, в том числе легкой степени (76%) [2]. В 2022 году согласных данных Росстата под наблюдение детей с данным диагнозом, установленным впервые в жизни взято 83700 человек, в том числе на 100 000 детей в возрастной категории детей 0-14 лет – 327,7 человека, а 15-17 лет – 22 человека [3].

Фиксируемые отклонения функционального состояния здоровья у детей данной нозологии по социальным последствиям считаются тяжелым дефектом развития. Среди сенсорно-перцептивных способностей более выраженными у детей с интеллектуальными нарушениями являются наличие моторной неловкости, слабого восприятия и переключаемости с одного двигательного действия на другие, недостаточной зрительно-двигательной координации, преобладание низкого уровня двигательной памяти и т. п. [1; 4]. Однако сенсорно-перцептивная сфера является основополагающим фактором для достаточного развития высшей психической деятельности человека, от уровня развития которой зависит формирование и развитие психических функций.

Цель исследования – определение эффективности методики развития сенсорно-перцептивных способностей младших школьников с интеллектуальными нарушениями средствами адаптивного физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились на базе ГБОУ «Казанская школа № 76 для детей с ограниченными возможностями здоровья», где приняли участие 24 ребенка с легкой степенью нарушений интеллекта в возрасте 10-11 лет. Для участия было получено информированное согласие от родителей детей. Методом случайной выборки детей разделили на две группы, в том числе в экспериментальной и контрольной группе было по 12 участников.

Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности разработанной методики развития сенсорно-перцептивных способностей младших школьников с интеллектуальными нарушениями средствами адаптивного физического воспитания. Продолжительность педагогического эксперимента составила 7 месяцев в рамках внеурочной деятельности. В контрольной группе проводились занятия по общей физической подготовки. В содержание занятий экспериментальной группы были включены задания разработанной методики, в том числе в качестве средств физические упражнения, в том числе координационной направленности (на равновесие, для согласованности переключения с одного двигательного действия на другое), с мячом, обручем, пальчиковой и нейрогимнастики, имитационные, дыхательные и для расслабления массажным мячом суджок, коррекционно-развивающие подвижные игры. Методами выполнения заданий были строго регламентированного упражнения и вариативного упражнения, игровой. А также при использовании метода вариативного упражнения предусматривалось применение таких

методических приемов как: изменение способов выполнения действия; «зеркальное» выполнение упражнений. Также применяли словесный и наглядный метод.

Пальчиковую гимнастику и имитационные упражнения проводили в подготовительной части, упражнения координационной направленности были включены в основную часть занятий, а также выполнялись упражнения нейрогимнастики. В течение основной части проводилось по 2 игры средней интенсивности. А в заключительной части низкой интенсивности. Дыхательные упражнения в игровой форме были включены в подготовительной и заключительной части. Для снятия мышечного напряжения в заключительной части применяли упражнения с мячиком су-джок.

Обоснование эффективности разработанной методики проводили на основе сравнительного анализа показателей сенсорно-перцептивных способностей исследуемых детей в начале и в конце эксперимента в обеих группах по данным тестов: «Пробы Ромберга», по тесту «Ловля линейки» (автор Думанин С.А.), по тесту «Кулак – ребро – ладонь» (автор Озерецкий Н.И., тест «Метание теннисного мяча в цель, дистанции 6 м», тест «Корректирующая проба» (автор Бурдон А.) (таблица).

Таблица – Изменение показателей сенсорно-перцептивных способностей контрольной и экспериментальной группы в ходе исследования ($X \pm \sigma$)

Показатели	Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Проба Ромберга, с	КГ	$6,92 \pm 0,53$	$7,92 \pm 0,68$	15 с
	ЭГ	$6,50 \pm 0,61$	$9,58 \pm 0,62$	
	p	$>0,05$	$>0,05$	
Ловля линейки, см	КГ	$20,83 \pm 0,90$	$19,90 \pm 0,84$	7 см
	ЭГ	$21,33 \pm 0,72$	$17,40 \pm 0,81$	
	p	$>0,05$	$<0,05$	
Кулак – ребро – ладонь, балл	КГ	$1,50 \pm 0,15$	$1,75 \pm 0,22$	3 балла
	ЭГ	$1,42 \pm 0,19$	$2,42 \pm 0,15$	
	p	$>0,05$	$>0,05$	
Метание теннисного мяча в цель, дистанции 6 м, кол-во раз	КГ	$1,67 \pm 0,31$	$1,93 \pm 0,33$	3 раза
	ЭГ	$1,83 \pm 0,32$	$2,57 \pm 0,34$	
	p	$>0,05$	$>0,05$	
Корректирующая проба, балл	КГ	$9,17 \pm 0,26$	$9,08 \pm 0,31$	5 баллов
	ЭГ	$9,25 \pm 0,27$	$8,17 \pm 0,24$	
	p	$>0,05$	$<0,05$	

По данным сравнительного анализа показателей сенсорно-перцептивных способностей в конце эксперимента между группами отмечались более высокие результаты в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, в том числе среднее значение в пробе Ромберга выше на 21% ($p > 0,05$), в тесте «Ловля линейки» на 12,6% ($p < 0,05$), в тесте «Кулак – ребро – ладонь» на 38,3% ($p > 0,05$), в тесте «Метание теннисного мяча в цель, дистанции 6 м» на 33,2% ($p > 0,05$), по методике «Корректирующая проба» на 10,1% ($p < 0,05$). В начале эксперимента между группами в показателях не было выявлено достоверных различий ($p > 0,05$), а после эксперимента достоверные различия установлены в двух тестах из пяти ($p < 0,05$).

Выводы. Проведенное исследование показало эффективность разработанной методики развития сенсорно-перцептивных способностей младших школьников с интеллектуальными нарушениями средствами адаптивного физического воспитания, что выражалось в более высоких показателях в экспериментальной группе относительно аналогичных результатов с контрольной группой.

Список литературы

1. Аванесова, Л.С. Особенности зрительного восприятия у детей школьного возраста с нарушениями интеллекта / Л.С. Аванесова. – Текст : электронный // Вестник современных исследований. – 2019. – № 16(28). – С. 12-13 // «eLIBRARY» : научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36945266>.
2. Герасимов, Е.А. Методика адаптивного физического воспитания Школьников с интеллектуальными нарушениями на основе флорбола : специальность 5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»: автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е.А. Герасимов. – Текст : электронный. – Казань, 2024. – 24 с. // disserCat : электронная библиотека диссертаций. – URL: <https://www.dissercat.com/content/metodika-adaptivnogo-fizicheskogo-vozpitaniya-shkolnikov-s-intellektualnymi-narusheniyami>.
3. Здравоохранение в России 2023 год : статический сборник. – Текст : электронный // Федеральная служба государственной статистики Российской Федерации. – URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravoohran-2023.pdf>.
4. Рустимова, Г.Л. Сенсорное воспитание детей с выраженными интеллектуальными нарушениями / Г.Л. Рустимова, А.Р. Ибрагимова. – Текст : электронный // Аллея науки. – 2021. – Том 2. – № 5(56). – С. 928-931 // «eLIBRARY» : научная электронная библиотека – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35377420>.
5. Файзуллаева, Н.В Татарстане растёт число детей с инвалидностью / Н. Файзуллаева. – Текст : электронный // РБК. – URL: <https://rt.rbc.ru/tatarstan/freenews/6389c3439a794758725ec44b>.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕЙРОТРЕНАЖЕРОВ

Васильева В.Ю.

студент гр. 23261М

Научный руководитель – д.п.н, профессор Артеменко Е.П.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Разработка методики развития координационных способностей у детей с нарушениями интеллекта (НИ) среднего школьного возраста с применением нейротренажеров является значимой в контексте современных вызовов инклюзивного образования и реабилитации.

Согласно данным ВОЗ (2023), около 1–3% мирового населения имеют интеллектуальные нарушения, причем у 60–80% таких детей наблюдаются сопутствующие моторные дисфункции, включая нарушения координации и баланса [2]. В России, по отчетам Минздрава (2022), зарегистрировано более 200 тыс. детей с НИ, из которых 70% требуют специализированных программ физической реабилитации. Исследования показывают, что стандартные физические упражнения часто не учитывают нейропластичность мозга детей с НИ, что ограничивает прогресс в развитии координации [1]. Только 35% таких детей демонстрируют устойчивое улучшение моторики при использовании классических методик. Улучшение координационных навыков напрямую влияет на качество жизни детей с НИ: 80% родителей отмечают, что двигательные успехи ребенка способствуют его интеграции в социум и снижению уровня тревожности.

Основной структурой головного мозга, отвечающей за координацию движений человека и его способность поддерживать равновесие, а так же обучаться новым двигательным действиям является мозжечок. Мозжечок имеет небольшие размеры, однако содержит в себе более 50% общего количества нейронов головного мозга.

Занятия, проходящие с применением упражнений, выполняемых на нейротренажерах, являются одним из способов стимуляции деятельности мозжечка и коры головного мозга. Воздействие подобного характера на головной мозг в целом, и на мозжечок в частности несет в себе задачу нейропсихологической коррекции отклонений, которые связаны с различными нарушениями в состоянии и функционировании нервной системы, позволяют развивать координацию [3].

В связи с этим возникает необходимость разработки методики развития координационных способностей, направленной на повышение уровня развития последних и коррекции отклонений в физическом развитии.

Целью исследования является определения эффективности разработанной методики развития координационных способностей у детей с нарушением интеллекта среднего школьного возраста с применением нейротренажеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Казанская школа № 61 для детей с ограниченными возможностями здоровья», Казань. В эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте 11-12 лет: 10 человек экспериментальная группа, 10 человек контрольная группа. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, состоявшей из трех этапов, с включением в основную часть упражнений с использованием различных нейротренажеров. Методика применялась на протяжении одного учебного года, дважды в неделю во внеурочное время, длительность одного занятия равнялась 60 минутам. Контрольная группа занималась по школьной программе, утвержденной образовательной организацией, которая решала аналогичные задачи.

Перед началом проведения исследования оценивался общий уровень развития координационных способностей посредством следующих тестов:

1. Тест Аист (оценка статического равновесия).
2. Ходьба по линии боком (оценка уровня постурального контроля и баланса).
3. Wall toss test (измерение уровня развития зрительно-моторной координации).
4. Quadrant Jump Test (QJT) (ловкость и моторная координация).

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей эффективности методики развития координационных способностей экспериментальной группы до и в ходе проведения эксперимента

№	Показатели	ЭГ	$M \pm m$	t	p
1	Статическое равновесие, сек	до	15,1±0,16	20,01	≤0,05
		промежуточное	22,1±0,37		
2	Динамическое равновесие, сек	до	27,1±0,17	3,38	≤0,05
		промежуточное	16±0,44		
3	Зрительно-моторная координация, п раз	до	18,2±0,49	8,86	≤0,05
		промежуточное	24,8±0,38		
4	Ловкость и моторная координация, п раз	до	16,5±0,40	8,01	≤0,05
		промежуточное	22,3±0,36		

Примечание: М – среднестатистическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости

Анализ промежуточных результатов показал статистически значимый ($p \leq 0,05$) прирост изучаемых показателей. Уровень показателей статического равновесия улучшился на 46% в сравнении с данными, полученными в начале занятий. Показатели теста, определяющего уровень динамического равновесия улучшились на 41 % по сравнению с исходными значениями. Показатели зрительно-моторной координации улучшились на 36%. Оценка показателей QJT, характеризующего уровень ловкости и моторной координации, свидетельствует о повышении последних на 35%.

Выводы. Промежуточные данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики на уровень развития координационных способностей у детей с нарушением интеллекта среднего школьного возраста. Включение в занятия адаптивной физической культуры упражнений с применением нейротренажеров способствуют улучшению уровня показателей координационных способностей в различных их проявлениях.

Список литературы

1. Артеменко Е.П., Литош Н.Л. Развитие двигательного-координационных способностей детей с нарушением интеллекта, занимающихся настольным теннисом // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 4. С. 325-332 DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_
2. Global report on children with developmental disabilities: from the margins to the mainstream. Geneva: World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF), 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. – Текст: непосредственный.
3. Gallahue, David L., et al. Understanding Motor Development : Infants, Children, Adolescents, Adults. Eighth edition, Jones & Bartlett Learning, 2020. – Текст: непосредственный.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Вахнянская А.А.

студент гр. 24261М

Научный руководитель – старший преподаватель Бабичева А.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Нарушение интеллекта принято считать необратимым. Однако, это не значит, что дети с данными нарушениями не могут иметь полноценное физическое развитие и успешно реализовывать себя в спорте. По мнению ряда специалистов для данной категории детей, наиболее эффективным средством реабилитации может являться плавание, поскольку оно способствует улучшению психического тонуса и общего физического состояния ребенка.

Известно, что детям с ограниченными возможностями здоровья требуется особый подход к физическому воспитанию, учитывающий их индивидуальные способности, особенности здоровья и потребности. В связи с тем, что ограниченные возможности здоровья могут затруднять или делать недоступным освоение общеобразовательных программ, поэтому для обучения ребенка с ОВЗ необходимо создавать специальные условия.

Таким образом, организация тренировочного занятия по плаванию – сложный процесс, эффективность которого зависит от многих факторов. Для осуществления такого процесса необходимо использовать особые методики и средства.

Цель исследования. Изучить состояние проблемы организации занятий по обучению плаванию детей с интеллектуальными нарушениями.

Результаты исследования и их обсуждение. В своем исследовании Е.А. Высоцкая отмечает, что обучение плаванию детей с интеллектуальными нарушениями включает в себя пять этапов (таблица 1) [3].

Таблица 1 – Этапы обучения плаванию детей с нарушением интеллекта

Этап	Цель
1. Предварительный	диагностирование состояние двигательной и познавательной сфер, уровня физических способностей.
2. Организационный	комплектация групп с учетом интеллектуальных и физических способностей.
3. Освоение с водой	ознакомление со свойствами воды, формирование навыков дыхания и положения тела в воде.
4. Изучение техники спортивных способов плавания	изучение комплексного плавания, стартовых прыжков, поворотов.
5. Совершенствование техники спортивных способов плавания	развитие специальных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, достижение спортивных разрядов.

Для грамотной организации занятий по плаванию, по мнению, Н.Ж. Булгаковой занятия плаванием необходимо строить, соблюдая дидактические принципы (таблица 2) [2].

Рассматривая поведение ребенка с интеллектуальными нарушениями в воде К.И. Безотчество подчеркнул, что контакт тела человека с водой всегда вызывает определенные изменения в работе всего организма. Изменяется его психоэмоциональное состояние. Организм начинает работать в необычном для него режиме. Особенно чувствительно к воздействию воды является лицо человека, в следствии чего замедляется работа сердца, а также частота и глубина дыхания.

Таблица 2 – Дидактические принципы обучения плаванию детей с нарушением интеллекта

Принцип	Характеристика
Последовательность	обучение простым плавательным движениям и только после этого переходить к изучению более сложных движений.
Постепенность	увеличение нагрузки постепенно, а объем плавательных упражнений должен быть умеренным.
Систематичность	занятия должны носить систематический характер (не менее двух раз в неделю).
Доступность	упражнения простые и не вызывают трудностей, задачи, поставленные на занятии, должны быть наиболее выполнимы.
Наглядность	обязательно используются наглядные пособия.
Индивидуальность	учитываются особенности обучающегося: как патология, физическое состояние, плавучесть.
Всесторонность	плавание оказывает комплексное воздействие на все группы мышц, на вторичные заболевания.

Следовательно, на первых занятиях попадание воды в глаза и уши может вызвать серьезный дискомфорт и помешать проведению занятия. Именно поэтому необходимо путем выполнения несложных упражнений – кратковременно погрузить лицо в воду, поплескаться в лицо, политься водой сверху или умыться водой из бассейна [1].

При выполнении упражнений О.А. Румянцева отмечает необходимость строгого соблюдения принципа от простого к сложному. Упражнение, если оно достаточно сложное для занимающегося, должно осваиваться целостно-раздельным методом (освоение по отдельным фазам движения). Каждое новое упражнение учащиеся выполняют на суше, затем в воде с опорой на месте, в воде в движении, в воде без опоры. При обучении применяются методы наглядного показа, непосредственной помощи преподавателя, демонстрации, показа, оценки выполнения упражнения [5].

В своей работе К.И. Безотечество рассматривает методические рекомендации по обучению детей с интеллектуальными нарушениями плаванию:

1. В начале занятий необходимо проговорить правила поведения в помещении бассейна;
2. Тренеры должны контролировать наличие у занимающихся спортивной формы и плавательные средства;
3. На начальном этапе обучения при ознакомлении с водной средой необходимо решать вопрос преодоления водобоязни и категорически нельзя принуждать занимающихся ко входу в воду силой;
4. Изучение техники плавания целесообразно начинать с «кроль на спине», так как при этом способе плавания занимающимся легче координировать движения с дыханием, что снижает вероятность захлебывания;
5. При обучении технике плавания целесообразно использовать плавательные доски, нудлы, пояса, для того чтобы сформировать правильное горизонтальное положение тела в воде;
6. Игры и развлечения в воде необходимо использовать на протяжении всех этапов обучения, они должны соответствовать уровню интеллектуального и физического развития, эмоциональному состоянию, должны способствовать стимуляции познавательной деятельности и активизации психических процессов [1].

Ряд авторов, рассматривая отказ от выполнения упражнений детей с нарушением интеллекта, пишут, что особенно часто это случается при освоении сложно-координационных действий. В данном случае следует учитывать тот факт, что многократное повторение действий для ребенка лишены смысла и он постепенно утрачивает к ним интерес. Поэтому необходимо мотивировать ребенка через игровую деятельность [4].

Команды должны быть громкими и четкими, обязательно сопровождающиеся жестами. Чтобы не перегружать процессы высшей нервной деятельности обучающихся, необходимо пользоваться самым необходимым, часто повторяющимся («рабочим») арсеналом команд. Все новые демонстрируемые тренером движения должны быть максимально реальными, без аналогий. Помимо занятий в бассейне и в спортзале, рекомендованы домашние задания, которые направлены на повторение изученных упражнений дома при помощи родителей [3].

Выводы. Таким образом, нами изучена литература о проблемах организации занятий по обучению плаванию детей с интеллектуальных нарушений, а также рассмотрены ключевые аспекты, организации обучения плавания детей с нарушениями интеллекта. А именно, рассмотрены этапы обучения, структура, особенности и методические рекомендации тренировочных занятий.

В результате пришли к выводу, что организация занятий по обучению плаванию детей с нарушениями интеллекта требует особого подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого ребенка, их когнитивные, эмоциональные и физические особенности. В отличие от обучения плаванию нормотипичных детей, занятия с детьми с нарушениями интеллекта должны быть адаптированы и структурированы таким образом, чтобы максимально способствовать усвоению навыков и минимизировать возможные трудности.

Список литературы

1. Безотечество, К.И. Гидрореабилитация : учебное пособие / К.И. Безотечество. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 156 с.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие. – М.: Просвещение, 2020 – 440 с.
3. Высоцкая, Е.А. Перспективы совершенствования процесса обучения плаванию лиц с нарушениями развития интеллекта / Е.А. Высоцкая, А.С. Фаренбрух // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 апреля 2023 года / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Дивинской А.Е.. Том Часть 2. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 40-43.
4. Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А.С. Самыличев, Ю.А. Бахарев, А.М. Морозов [и др.]. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
5. Румянцева, О.А. Особенности методики обучения плаванию детей с ОВЗ / О.А. Румянцева, А.В. Сунгурова // Симбирский научный вестник. – 2016. – № 4(26). – С. 151-153.
6. Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 24 ноября 2022 г : материалы конференции / под редакцией О.В. Янцер. – Екатеринбург : УрГПУ, 2022. – 475 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Вершинина С.А.

студент гр. 21261

Научный руководитель – старший преподаватель Ширшаева Ю.С.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается эффективность методики физической реабилитации, разработанной для пожилых женщин с хронической сердечной недостаточностью, которая способствует повышению толерантности к физическим нагрузкам, восстановлению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшению общего самочувствия.

Ключевые слова: хроническая сердечная недостаточность, женщины пожилого возраста, физическая реабилитация, средства физической реабилитации.

Введение. Рост продолжительности жизни населения, сопровождающийся неуклонным увеличением числа сердечно-сосудистых заболеваний, обуславливает высокую частоту развития осложнений хронических болезней сердца и сосудов, среди которых хроническая сердечная недостаточность (ХСН) признается одним из наиболее серьезных [1].

Хроническая сердечная недостаточность преимущественно поражает людей пожилого возраста, свыше 65% заболевших находятся в возрастной группе старше 60 лет. При этом женщины сталкиваются с ХСН значительно чаще мужчин, соотношение составляет примерно 3:1 [2].

Статистика Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствует о том, что хроническая сердечная недостаточность является серьезной проблемой мирового масштаба, затрагивающей более 23 миллионов человек. В России от этого заболевания страдает 7% населения, что составляет около 7,9 миллионов человек. Причем у 2,4 миллионов из них диагностированы тяжелые формы ХСН. Важно отметить, что распространенность ХСН значительно увеличивается с возрастом, достигая 8,5% у лиц старше 75 лет [2, 3].

Учитывая жизненно важную роль сердечно-сосудистой системы в поддержании функций организма, быстрая реабилитация и восстановление переносимости физических нагрузок становятся приоритетными задачами.

Цель исследования: определение эффективности экспериментальной методики физической реабилитации женщин пожилого возраста с хронической сердечной недостаточностью в условиях дневного стационара.

Организация и методы исследования. В ходе работы применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, психологическое тестирование, функциональные пробы и методы математической статистики.

Исследование было проведено на базе ГАУЗ «Городской поликлиники №7» г. Казани. В рамках данного исследования наблюдались 26 реабилитантов, женщины пожилого возраста (60-70 лет) с хронической сердечной недостаточностью. Курс физической реабилитации, продолжавшийся 4 недели, включал в себя лечебную физическую культуру, физиотерапию и лечебный массаж.

Для восстановления пациентов с различными заболеваниями, в том числе с ХСН, широко применяется лечебная физическая культура (ЛФК), которая предусматривает использование физических упражнений и природных факторов с целью восстановления и поддержания здоровья пациентов.

Разработанная нами методика внедрялась в процесс физической реабилитации. С каждым реабилитантом было проведено 20 занятий в течение 4-х недель. Занятия

проводились в групповой форме, 5 раз в неделю. Занятия ЛФК проходили 2 раза в неделю, а по скандинавской ходьбе – 3 раза в неделю. Особенностью разработанной методики, являлось включение в основную часть занятия ЛФК упражнений на тредмиле «Реатерра Кардио» и нейромышечном аппарате LPG HUBER 360 MD EVOLUTION.

В занятие ЛФК включаются общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения и специальные упражнения. Продолжительность занятия – 45 минут.

Вводная часть – отводится 20% от общего времени занятия (9 минут). Данная часть занятия направлена на стимуляцию работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. Включаются упражнения для мелких и средних мышечных групп, а также упражнения для диафрагмального и грудного дыхания. Пациенты выполняют элементарные общеразвивающие упражнения, такие как круговые движения в суставах верхних и нижних конечностей, наклоны и повороты туловища и дыхательные упражнения в положении сидя и стоя. Темп выполнения упражнений медленный или средний, количество повторений 4-6 раз.

Основная часть составляет 65% от общего времени занятия (30 минут). Задачи основного раздела: обеспечение работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем в новых условиях функционирования; улучшение функционального состояния центральной нервной системы; повышение общей двигательной активности больного; активизация и тренировка адаптационно-компенсаторных механизмов, обеспечивающих жизнедеятельность организма в целом. Основная часть занятия включает в себя два этапа: сначала пациенты выполняют ходьбу на беговой дорожке «Реатерра Кардио», а затем переходят к упражнениям на тренажере LPG HUBER 360 MD EVOLUTION. В течение недели занятия на нейромышечном тренажере включают в себя чередование тренировок, направленных на развитие силы и выносливости. Тренажер задействует все группы мышц, а темп определяется программой тренажера.

Заключительная часть занятия, занимающая примерно 15% от общего времени (6 минут), направлена на постепенное снижение функциональной активности организма, уменьшение темпа физической нагрузки и восстановление организма до исходного состояния. В этой части занятия особое внимание уделяется дыхательным упражнениям, а также упражнениям на растягивание и расслабление.

Продолжительность занятия скандинавской ходьбой составляла 60 минут. Занятие начиналось с разминки, необходимой для разогрева мышц и подготовки организма к физической активности. Во время ходьбы особое внимание уделялось технике дыхания, которое должно было оставаться спокойным и естественным. В заключительной части занятия выполнялись упражнения на растяжку для расслабления мышц ног, бедер и спины.

В комплексном лечении хронической сердечной недостаточности (ХСН) у пожилых пациентов важное место занимает общая магнитотерапия (ОМТ), которая, как безопасный вспомогательный метод, способствует раннему уменьшению симптомов, улучшению гемодинамики и сократительной функции левого желудочка, повышению толерантности к физическим нагрузкам и качества жизни [5].

В рамках комплексной реабилитации пациентов с хронической сердечной недостаточностью (ХСН) I-II А, Б стадии важную роль играет массаж. В дневном стационаре применяются как классический массаж (нижних конечностей, рук, спины и шейно-воротниковой области), так и сегментарный (левой половины грудной клетки и левой конечности), исключая ударные приемы в области сердца [4].

Для оценки результатов использовались функциональные пробы и психологическое тестирование, включая измерение среднего артериального давления, пробы Штанге и Генчи, тест 6-минутной ходьбы, индекс Робинсона, пробу Ашнера и шкалу депрессии Бека.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе эксперимента мы использовали функциональные пробы для измерения исходных и конечных показателей функционального состояния женщин 60-70 лет с ХСН, чтобы оценить эффективность реабилитации. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение показателей функционального состояния женщин пожилого возраста с хронической сердечной недостаточностью в процессе реабилитации

Показатели, ед.измерения	Исходные данные	В конце курса реабилитации	Норма
Среднее АД, мм.рт.ст	112,1±5,49	108,9±5,34	80-95 мм.рт.ст.
	p< 0,05		
Проба Генчи, с.	22,3±2,31	25,7±2,11	35-40 сек.
	p< 0,05		
Проба Штанге, с.	31,2±2,04	34,4±1,96	40-50 сек.
	p< 0,05		
Тест 6-минутной ходьбы, м.	313±17,51	346±11,5	400-450 м.
	p< 0,05		
Индекс Робинсона, усл.ед.	88±0,013	86±0,010	Не более 85%
	p<0,05		
Проба Ашнера,с	16,4±1,51	14,2±1,23	5-12 уд/мин
	p< 0,05		
Шкала депрессии Бека, балл	11,8±1,03	9,3±0,95	Менее 9

Полученные экспериментальные данные были обработаны с применением методов математической статистики. Для определения достоверности изменений в показателях мы использовали t-критерий Стьюдента, T-критерий Вилкоксона и U-критерий Манна-Уитни для сравнения показателей результатов тестирования до начала и после курса реабилитации.

Анализ полученных результатов показал, что в начале реабилитационного курса среднее артериальное давление у женщин пожилого возраста составляло 112,1±5,49 мм.рт.ст., а к концу курса среднее артериальное давление снизилось до 108,9±5,34 мм.рт.ст.

В начале курса реабилитационных мероприятий показатели по пробам Генчи и Штанге составляли 22,3±2,31 и 31,2±2,04. К концу эксперимента 25,7±2,11 и 34,4±1,96.

Тест с шестиминутной ходьбой позволяет оценить субмаксимальную толерантность к физической нагрузке, что отвечает возможности выполнять повседневную работу. По этому тесту результат в начале эксперимента составлял 313±17,51, в конце 346±11,5. Прирост по данному показателю составил 10%.

По индексу Робинсона показатели в начале эксперимента составляют 88±0,013, к концу эксперимента 86±0,010, прирост составил 3,3% по сравнению с исходными данными.

По пробе Ашнера результат в начале эксперимента составлял 16,4±1,51, в конце 14,2±1,23, прирост по данному тесту 13,5%.

По шкале депрессии Бека результаты в начале реабилитационных мероприятий составляли 11,8±1,03, к концу результаты снизились до 9,3±0,95. Прирост по данному показателю составил 21,2%.

Выводы. Наше исследование показало, что разработанная методика лечебной физической культуры (ЛФК) эффективно улучшает состояние пожилых женщин с хронической сердечной недостаточностью (ХСН), проходящих реабилитацию в условиях дневного стационара. Применение данной методики привело к значительному повышению толерантности к физическим нагрузкам, улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также к общему улучшению жизненного тонуса пациенток.

Список литературы

1. Алешечкин П.А. Распространенность хронической сердечной недостаточности и стратификации рисков ранней постгоспитальной летальности (обзор литературы) // П.А. Алешечкин, Е.В. Шукина, И.Н. Циба и др. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы медицины. – 2021. – №3.

2. Владимирский В.Е. Реабилитация больных хронической сердечной недостаточностью: возможности и нерешенные проблемы / В.Е. Владимирский, Ю.М. Бобылев. – Текст: непосредственный // Пермский медицинский журнал. – 2021. – №4. – С. 85-103.

3. Гильмутдинова, Р.И. Самооценка психоэмоционального состояния у женщин пожилого возраста / Р.И. Гильмутдинова, Ю.С. Ширшаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022 – № 6 – С. 16 – EDN ANZQQL.

4. «Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г. Лечебная физкультура и массаж» (Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова. – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/155514> (дата обращения: 24.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 145.).

5. Озеревская, С.В. Особенности клинического применения общей магнитотерапии у лиц пожилого возраста / С.В. Озеревская. – Текст: непосредственный // научные ведомости. – 2013. – №25. С. 9-13.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА

Голер А.В.

студент гр. 23461м

Научный руководитель – д.п.н., профессор Голубева Г.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Современные дети среднего школьного возраста (10–14 лет) все чаще сталкиваются с проблемами осанки, что связано с малоподвижным образом жизни, длительным пребыванием в неправильных позах во время учебы и использования гаджетов. Нарушения осанки в этом возрасте могут привести к серьезным последствиям, включая сколиоз, кифоз, лордоз и снижение физической работоспособности [1].

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью разработки эффективных методов профилактики и коррекции нарушений осанки у школьников. В последние годы особое внимание специалистов в области физической культуры и медицины привлекают методы, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата, одним из которых является пилатес.

Пилатес представляет собой систему физических упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, координации движений и формирование правильных двигательных умений. В отличие от традиционных методов коррекции осанки, пилатес сочетает в себе элементы дыхательных практик, концентрации и плавных движений, что делает его безопасным и эффективным средством для детей.

Цель исследования: Определить эффективность применения комплекса упражнений пилатеса для коррекции нарушений осанки у детей среднего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема нарушения осанки у детей среднего школьного возраста привлекала внимание многих исследователей. Согласно работам Т.С. Ивановой, Е.В. Петровой основными причинами формирования дефектов осанки являются недостаточная физическая активность, слабость мышечного корсета, а также длительное пребывание в статических позах, не соответствующих физиологическим нормам. Авторы подчеркивают, что коррекция осанки должна основываться на комплексном подходе, включающем лечебную физкультуру, массаж, физиотерапевтические процедуры и организацию рационального двигательного режима [3].

В исследовании А.Н. Сидорова, Л.П. Кузнецовой, анализируются методики использования специальных упражнений для формирования правильной осанки. Авторы отмечают, что наиболее эффективными средствами являются упражнения, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, а также на развитие подвижности позвоночника и координации движений. Важное место занимает дозированная силовая нагрузка в сочетании с растяжкой, что способствует улучшению баланса и стабильности тела [2, 4, 5].

Таким образом, в качестве средства коррекции нарушений осанки у детей среднего школьного возраста мы выбрали комплекс упражнений пилатеса. Эта система сочетает в себе элементы силовой нагрузки, растяжки, дыхательных техник и осознанного контроля движений, что делает его безопасным и эффективным для детей.

Комплекс включает упражнения, направленные на укрепление глубоких мышц спины, брюшного пресса, улучшение подвижности позвоночника и осанки. Все упражнения выполняются в медленном темпе с контролем дыхания и акцентом на технику движений.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 60 минут в течение 3 месяцев. Программа включала упражнения системы Пилатес с учетом индивидуальных особенностей детей.

Таблица 1 – Примерный комплекс упражнений пилатеса для коррекции осанки у детей среднего школьного возраста

№	Упражнение	Исходное положение	Техника выполнения	Повторения	Цель
1	Дыхательная подготовка	Стоя или сидя, спина прямая	Глубокий вдох через нос, расширяя ребра, медленный выдох через рот с втягиванием живота	8–10 раз	Активация глубоких мышц кора, формирование правильного дыхания
2	«Кошка-корова»	Стоя на четвереньках	На вдохе – прогиб в пояснице, поднятие головы («корова»), на выдохе – округление спины, опускание головы («кошка»)	10–12 раз	Улучшение подвижности позвоночника, снижение мышечного напряжения
3	«Сто»	Лежа на спине, ноги согнуты, голова и плечи приподняты, руки вытянуты вдоль тела	Мелкие пульсирующие движения руками вверх-вниз, поддерживая напряжение в прессе	5 циклов по 10 движений	Укрепление мышц кора, стабилизация поясничного отдела
4	«Ножницы»	Лежа на спине, поднимите одну ногу вверх, а другую вытяните вперед в воздухе	Плавные смены положения ног с контролем дыхания	10 повторений на каждую ногу	Развитие силы и гибкости мышц кора и бедер
5	«Лебедь»	Лежа на животе, руки согнуты перед грудью	На вдохе – плавный подъем верхней части туловища, опора на ладони, на выдохе – возвращение в исходное положение	8–10 раз	Укрепление разгибателей спины, улучшение осанки
6	Растяжка «Русалка»	Сидя, ноги сложены в сторону	На вдохе – рука поднимается вверх, на выдохе – наклон в сторону	5 раз в каждую сторону	Растяжка боковых мышц корпуса, улучшение гибкости позвоночника

После проведения педагогического эксперимента мы получили следующие результаты тестирования физических качеств.

Проведенное исследование показало, что комплекс упражнений пилатеса положительно влияет на осанку детей среднего школьного возраста. После занятий у испытуемых увеличилась гибкость позвоночника и выносливость мышц спины.

Таблица 2 – Результаты тестирования основных показателей до и после эксперимента

№	Показатель	До начала занятий (среднее значение)	После 3 месяцев (среднее значение)	Изменение
1	Гибкость позвоночника (наклон вперед, см)	6 см	8 см	Улучшение на 33%
2	Выносливость мышц спины (удержание «Лодочки», сек)	15 сек	30 сек	Улучшение на 100%
3	Удержание планки (сек)	29 сек	40 сек	Улучшение на 37%

Эти результаты подтверждают, что пилатес является эффективным средством коррекции осанки, поскольку он сочетает в себе элементы силовой нагрузки, растяжки и контроля дыхания. Методика безопасна, доступна для детей и может использоваться как в рамках школьных занятий физической культурой, так и в индивидуальных тренировках.

Список литературы

1. Блинкова, М.В. Методика рейттерации для коррекции и профилактики дефектов осанки у детей среднего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Блинкова. – Москва, 2020. – 150 с.
2. Голубева, Г.Н. Трансформация фитнес – трендов в аспекте сравнительного анализа / Г.Н. Голубева, Н.И. Дворкина, Е.В. Старкова, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2025. – №2. – С.108-110
3. Иванова, Т.С., Петрова, Е.В. Эффективность коррекционно-оздоровительной программы при нарушении осанки у детей среднего школьного возраста // Вестник физической культуры и спорта. – 2021. – № 3(45). – С. 45–52.
4. Сидоров, А.Н., Кузнецова, Л.П. Методические основы коррекции нарушений осанки у школьников средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5(78). – С. 62–68.
5. Dvorkina N.I. The effect of wellness training on specialized simulators on the psychophysical state of middle-aged people / N.I. Dvorkina, G.N. Golubeva// Theory and Practice of Physical Culture. – 2024. – No. 12. – P. 17.

ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Григорьев И.С.

студент гр. 24261м

Научный руководитель – к.б.н., доцент Тимченко Т.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Детский церебральный паралич (ДЦП) – это обширная группа расстройств, вызывающих нарушения двигательной функции у детей. Одним из самых распространенных последствий ДЦП являются ограниченные возможности использования верхних конечностей, что существенно влияет на качество жизни детей и их способность к самообслуживанию, учебе и социальной адаптации. Адаптивная физическая культура (АФК) как метод реабилитации играет важную роль в процессе восстановления функций, что включает применение различных методик, средств и подходов для достижения максимальной эффективности в реабилитации.

С 1996 года (когда ввели соответствующий статистический учет) осуществлялось непрерывное увеличение числа детей инвалидов: 1996 году в возрасте 0-15 лет численность детей инвалидов составляла – 462 275, в 2024 году в возрасте 0-18 лет численность детей составляет – 755 459 (это в среднем 3,5% в год, из которых, если 3,5% принимать за 100% ежегодного прироста, 20% из них составляют дети с ДЦП) [1].

Общепринятым является мнение, что у больных детским церебральным параличом в поздней стадии болезни восстановление двигательных функций малоэффективно в результате грубого органического поражения структур головного мозга. Далее стадия проявляется рядом особенностей, которые усложняют реабилитацию, а следовательно, и механизм воспитания. Методы и средства воздействия в отношении обучающихся с ДЦП, часто не решают полностью задач по восстановлению и коррекции двигательных нарушений.

Это требует совершенствования прежних методических подходов и поиск новых, более эффективных форм работы с данной категорией обучающихся. Необходима своевременная и прямо пропорциональная развитию заболевания разработка и внедрение эффективных методов восстановления нарушенных функций верхних конечностей у обучающихся с ДЦП.

Цель исследования: оптимизация средств адаптивной физической культуры с целью эффективного восстановления функции верхних конечностей у детей с детским церебральным параличом.

Исследование направлено на выявление наиболее эффективных средств, технологий и методик, способствующих улучшению моторных навыков, повышению функциональной активности и улучшению качества жизни этих детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Главные задачи АФК в работе с детьми, страдающими от ДЦП, включают:

Улучшение физической активности: Разработка и внедрение программ для увеличения объема и разнообразия движений.

Развитие координации и моторики: Помощь в освоении основ координации движений и развития мелкой моторики.

Обеспечение мотивации: Создание позитивной и поддерживающей среды для повышения желания заниматься физической активностью.

Стимулирование социальной активности: Привлечение детей к занятиям в группах для развития коммуникативных навыков [3].

Для оптимизации процесса восстановления у детей с ДЦП можно использовать различные методы и средства АФК:

Индивидуализированный подход. Каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода. Важно разрабатывать и проводить занятия, исходя из личных возможностей и предпочтений ребенка, его физических данных и уровня функциональных нарушений.

Использование специализированного оборудования. Применение адаптированного спортивного инвентаря и оборудования для реабилитации, такого как ортезы, тренажеры и спортивные игры, позволяет создать безопасную и комфортную среду для занятий физической культурой.

Интеграция технологий. Современные технологии, такие как виртуальная реальность и игровые тренажеры, могут значительно повысить мотивацию детей и сделать занятия более увлекательными [2].

Групповые занятия. Организация групповых занятий способствует социализации детей, а также созданию поддержки и обмену опытом среди участников. Кроме того, работа в группе может стать стимулом для повышения активности каждого ребенка.

Некоторые успешные программы адаптивной физической культуры включают:

- Программа «Активное движение»: Фокус на игровых элементах с использованием мячей, скакалок и других предметов, способствующих развитию моторики.
- Программа «Сила руки»: Специализированные упражнения, направленные на укрепление мышц верхних конечностей, с применением легких утяжелителей и эластичных лент [4].

Обсуждение результатов

- **Индивидуализация программ:** Один из ключевых аспектов успешности АФК заключается в индивидуализации подходов в зависимости от уровня поражения и возможностей ребенка. Адаптация программы к нуждам каждого ребенка позволяет достичь лучших результатов.

- **Многofункциональность упражнений:** Включение различных методов (водная реабилитация, игровая терапия) в упражнения помогает детям не только физически развиваться, но и делать процесс обучения интересным и занимательным.

- **Влияние на социализацию:** Занятия в группах способствовали улучшению социальных навыков детей, что является важным аспектом реабилитации. Участие в коллективных упражнениях помогло преодолеть чувство изоляции.

- **Роль родителей и специалистов:** Активное вовлечение родителей и профессионалов в процесс реабилитации демонстрирует позитивное влияние на достижения детей. Обучение родителей методам поддержки стало важным компонентом успешной реализации программы.

Выводы. Оптимизация средств адаптивной физической культуры представляет собой важный аспект в процессе восстановления функции верхних конечностей у детей с детским церебральным параличом. Индивидуализированный подход, применение современных технологий и групповые занятия могут существенно увеличить эффективность реабилитационных мероприятий. Результатами таких усилий становятся не только улучшение физического состояния детей, но и повышение их уверенности в себе, общительности и общей удовлетворенности жизнью.

Список литературы

1. Абалян, А.Г. Характеристика развития АФК и адаптивного спорта по данным федерального статистического наблюдения / А.Г. Алабян. – Текст: непосредственный. // Адаптивная физическая культура. – 2019. – Т. 80. – № 4. – С. 2-4.
2. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2004. – 296 с. – ISBN 5-85009-937-9. – Текст: непосредственный.

3. Алимова, В.С. Целенаправленная реабилитация детей с церебральным параличом в условиях республиканского центра социальной адаптации детей / В.С. Алимова. – Текст: непосредственный // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 4(27). – С. 76-78.

4. Физическая реабилитация: учебник / Под ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 603с. – ISBN 5-222-06966-4. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОГИМНАСТИКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Давлетшина Т.И.

студент 21261 гр.

Научный руководитель – старший преподаватель Ермолаева Н.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. По данным Федеральной службы государственной статистики, по состоянию на 1 января 2023 года в России насчитывается около 11 млн людей с инвалидностью, 722 тыс. из которых – дети. Также Минпросвещения сообщает, что в России учатся более 1,15 миллиона детей до 18 лет с ОВЗ, в которые входят следующие категории: дети с нарушениями слуха; дети с нарушениями зрения; дети с задержкой психического развития (ЗПР); дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы; дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата; дети с нарушениями речи; дети с множественными нарушениями (сочетание 2-х или 3-х нарушений); дети с нарушениями интеллекта [1].

Сейчас существующее законодательство учитывает разницу между понятиями «ограниченные возможности здоровья» и «инвалид». Статус инвалида (ребенка-инвалида) присваивает бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ), тогда как дети с ОВЗ – это физические лица, имеющие недостатки в физическом и/или психическом развитии, подтвержденные результатами психолого-медико-педагогической комиссией, указывающей на основные препятствия в получении образования без создания специальных условий [4].

Ежегодный прирост числа детей с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья обуславливает актуальность развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в качестве одного из приоритетных направлений государственной политики РФ в сфере физической культуры и спорта. Дети с ОВЗ имеют пониженный уровень двигательной активности, что, в свою очередь, негативно сказывается на показателях физического развития, иммунитете к простудным заболеваниям, адаптации к учебному процессу и социализации [3].

Для успешного воспитания детей с ОВЗ важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Таким образом, положительным образовательным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является адаптивная физическая культура, направленная на психоэмоциональное и физическое развитие детей с интеллектуальной недостаточностью [2].

Подобным видом физической активности для лиц с отклонениями в состоянии здоровья выступает психогимнастика, которая включает в себя как физическую активность на занятиях, так и активное взаимодействие с другими детьми и взрослыми. Изменение динамики эмоционального состояния детей с интеллектуальными нарушениями является одним из главных критериев в исследовании результативности занятий по психогимнастике.

Тогда в связи с вышесказанным мы ставим **целью исследования** – оценку эмоционального состояния детей с интеллектуальными нарушениями до и после занятий психогимнастикой.

Методика и организация исследования – проведение опроса по методике «САН» (Самочувствие, Активность, Настроение) ДО и ПОСЛЕ занятий адаптивной физической культурой с элементами психогимнастики с детьми, 12–17 лет, имеющими интеллектуальные нарушения.

В тесте принимали учащиеся Казанской школы №76 в количестве 6 человек в возрасте от 12 до 17 лет без деления по половой принадлежности.

Методика «САН» – экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения. Участнику исследований предлагается ответить на 60 противоположных вопросов (характеристик), которые делятся на блоки ДО и ПОСЛЕ занятий (по 30 вопросов на каждый блок).

Испытуемый на шкале каждого из предложенных вопросов отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния, оценивая его по шкале от 1 до 5 баллов, где 1 – плохое состояние, 5 – отличное.

Таблица 1 – Протокол исследования возрастной группы 12-17 лет в начале 2 четверти

Показатель ФИО	До занятия (с)	До занятия (а)	До занятия (н)	После занятия (с)	После занятия (а)	После занятия (н)
Ученик 1 (12 лет)	3	3	5	4	3	5
Ученик 2 (13 лет)	4	3	2	4	2	4
Ученик 3 (14 лет)	2	4	4	3	3	5
Ученик 4 (15 лет)	1	2	3	3	2	3
Ученик 5 (16 лет)	2	4	1	1	1	4
Ученик 6 (17 лет)	3	1	3	3	2	3
Среднее значение	2,5	2,8	3	3	2,1	4

Таблица 2 – Протокол исследования возрастной группы 12-17 лет в конце 2 четверти

Показатель ФИО	До занятия (с)	До занятия (а)	До занятия (н)	После занятия (с)	После занятия (а)	После занятия (н)
Ученик 1 (12 лет)	4	3	4	5	5	5
Ученик 2 (13 лет)	4	3	3	4	3	4
Ученик 3 (14 лет)	3	4	4	3	3	5
Ученик 4 (15 лет)	3	5	4	5	2	4
Ученик 5 (16 лет)	2	4	2	4	4	4
Ученик 6 (17 лет)	4	4	4	3	3	5
Среднее значение	3,8	3,8	3,5	4	3,3	4,5

Исходя из полученных данных мы получаем следующие значения:

- Разница критерия Самочувствие ДО занятия в начале и в конце четверти – 52%
- Разница критерия Активность ДО занятия в начале и в конце четверти – 35,7%
- Разница критерия Настроение ДО занятия в начале и в конце четверти – 16,7%
- Разница критерия Самочувствие ПОСЛЕ занятия в начале и в конце четверти – 33,3%
- Разница критерия Активность ПОСЛЕ занятия в начале и в конце четверти – 57,1%
- Разница критерия Настроение ПОСЛЕ занятия в начале и в конце четверти – 12,5%

По результатам исследования мы можем говорить о следующих выводах:

Занятия адаптивной физической культуры с элементами психогимнастики действительно благотворно влияют на эмоциональное состояние детей с интеллектуальными нарушениями, особенно это заметно по росту показателей разницы всех критериев ДО и ПОСЛЕ занятий в конце второй четверти.

Список литературы

1. Добровольский Ю.А., Токарев А.А. Причины увеличения детей с ОВЗ // Теория и практика современной науки. 2018. №12 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-uvvelicheniya-detey-s-ovz>
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений / Л.П Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6.
3. Черкасов В.В., Ильиных И.А., Лапаев Е.А. Физкультурно-спортивная ориентация детей с ОВЗ // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2021. №1 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya>

4. Маллер А.Р. Социальное образование детей с нарушениями интеллекта (выраженная интеллектуальная недостаточность): учебно-методическое пособие: для специалистов в области специальной (коррекционной) педагогики. М. Педагогическое общество России, 2015. 221 с.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Думбалова Е.С.

студент 23461 гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Набиуллин Р.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Динамика роста людей с врожденными или приобретенными заболеваниями привлекает все больше внимания специалистов, способных внести свой вклад в обеспечение инклюзивной среды и поспособствовать ее развитию. В особую категорию лиц, нуждающихся в применении средств и методов инклюзивного развития, входят дети с задержкой речи, при этом зачастую она сопровождается недостаточно развитой мелкой моторикой. Данный фактор может негативно сказываться на построении коммуникации со сверстниками и доставлять неудобства в повседневной жизни. С целью обеспечения комфортной жизнедеятельности было принято решение о рассмотрении особых средств и методов спортивного туризма – доступного вида активности, способного предоставить различные формы благоприятного воздействия [2].

Цель исследования. Изучение средств спортивного туризма, способствующих развитию мелкой моторики детей с задержкой речи.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день спортивный туризм является одним из самых доступных видов спорта для всех категорий лиц. Его преимущество заключается во всестороннем формировании физически развитой личности, создании комфортного микроклимата, поддержании положительного психоэмоционального состояния. Зачастую спортивным туризмом начинают интересоваться не только взрослые, но и дети младшего и среднего школьного возраста, а сами занятия с использованием различных средств могут проводиться как в помещении, так и на открытом воздухе. У детей с задержкой речи прослеживается следующая закономерность: чем больше развита их мелкая моторика, тем выше их интеллектуальные показатели и способности к социализации, именно поэтому, занимаясь спортивным туризмом, они приобретают уникальную возможность обучиться сложным координационным движениям пальцев рук и кистей [3].

Мелкая моторика предполагает согласованную работу мышц, костного и зрительного аппарата, а также регуляции нервной системы. При рассмотрении средств спортивного туризма с целью их дальнейшего применения с детьми было отмечено использование следующих методов:

- метод строго регламентированного упражнения, предполагающего точное дозирование нагрузки и отдыха во избежание переутомления детей с задержкой речи;
- игровой метод, акцентирующий внимание на вовлечение детей с сюжетной линией игры. Данный метод будет использоваться в качестве приведения примеров из жизни и как ребенок сможет их применять в будущем;
- групповой метод, в первую очередь, будет направлен на коллективное взаимодействие детей с нарушением речи и построением особого уровня социализации в небольших группах.

Среди средств спортивного туризма, способствующих развитию мелкой моторики у детей с задержкой речи, в большую группу можно выделить туристское снаряжение и оборудование (палатка, спальный мешок, тент, коврик, кружка, ложка, миска, нож, фонарик, компас, карты, карабины, веревки, страховочные системы, тросы, костровое оборудование, набор для приготовления пищи) [1, 2].

Установка туристской палатки и тента с использованием металлических колец позволят детям перебирать прутья и веревки разного диаметра и вправлять их в петли.

Надевание страховочной системы с использованием веревок и карабинов будут развивать мелкую моторику и развивать логическое мышление. Вязка узлов также направлена на развитие мелкой моторики и применение базовых навыков в быту. Среди основных узлов можно выделить следующие: «проводник», «восьмерка», контрольный, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, «стремя», «булинь», «грейпвайн». При обучении детей вязке узлов показ будет сопровождаться практическим применением, как в природной зоне, так и в условиях зала. Преимуществом является вариативное использование узлов, в том числе при надевании страховочной системы с карабинами, фиксации туристского снаряжения, натягивания веревочных комплексов в специально оборудованных зонах.

Установка кострового оборудования позволит детям с задержкой речи использовать как крупные, так и мелкие элементы: тросики, треноги, крючки, костровые сетки, бумагу для розжига, спички, котелки и прочее. Особенно важно сопровождать процесс обучения и показа контролем инструкторов.

Следующим средством развития мелкой моторики для детей с нарушением речи может стать набор для приготовления пищи, а также предметы личного пользования – кружка, ложка, миска, нож. Совместная подготовка места для приготовления пищи является важным навыком для любого туриста.

Незаменимым средством развития мелкой моторики является использование компаса и карты. При взаимодействии с детьми появляется возможность разработать и изучить специальный маршрут с ориентиром на местности или поиском клада, найти азимут, а также создать компас своими руками при помощи подручных материалов. В дополнение к этому можно заранее подготовить карту-пазл, которую дети должны будут собрать в единую композицию и затем сориентироваться на местности [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование средств спортивного туризма в процессе развития мелкой моторики у детей с задержкой речи будет благоприятно воздействовать на общее формирование умений и навыков, расширение кругозора, социализацию и подготовку к различным спортивно-оздоровительным мероприятиям.

Выводы. Процесс развития мелкой моторики у детей с задержкой речи средствами спортивного туризма предполагает использование специальных элементов спортивного туризма, используемых в походах. Являясь одним из самых доступных видов активной деятельности, спортивный туризм оказывает положительное воздействие на различные группы лиц и способствует социальному и адаптивному физическому развитию. Сбор оборудования и подготовка снаряжения в полной комплектации помогает детям погрузиться в обучающий процесс и сформировать определенные компетенции, несмотря на особенности инклюзивного развития.

Список литературы

1. Герасимов С.В., Коньшев Е.В. Стратегические направления развития спортивно-оздоровительного туризма в Кировской области // Региональный туризм: опыт, проблемы, перспективы материалы III Всероссийской заочной научной конференции. – 2016. – С. 184-193.
2. Сморчков В.Ю. Спортивно-оздоровительный туризм – массовый вид спорта // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Тюмень, 12-13 ноября 2016 г. Тюмень, 2016. С. 59-63.
3. Федорова А.О., Архипова С.Н. Особенности зрительно-моторной координации у старших дошкольников с общим недоразвитием речи // Научные исследования: от теории к практике: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 12 февр. 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС, 2015. – С. 166 – 167.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКИМИ ФОРМАМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Зернов Н.С.

студент 21261 гр.

Научный руководитель – к.м.н. Романов К.П.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Формирование независимости у детей с церебральным параличом напрямую связано с развитием двигательных функций, в частности, навыка ходьбы. Патогенез ДЦП обусловлен нарушением постурального контроля из-за несовершенства произвольных движений [1]. Спастические нарушения походки являются следствием дисфункции центральной нервной системы, выражающейся в неспособности мозга генерировать и передавать адекватные сигналы мышцам [2]. Характерные нарушения походки у детей с ДЦП связаны с отсутствием физиологических синкинезий верхних конечностей, что препятствует формированию автоматизированных двигательных актов [3].

Следовательно, оценка изменений в области амплитуды движений, так же оценка заинтересованности родителей и оценка навыков ходьбы будет здесь уместна с точки зрения оценки эффективности воздействия средств и методов физической реабилитации.

Цель исследования: обоснование методики физических упражнений направленных на развитие навыков ходьбы у дошкольников со спастическими формами детского церебрального паралича.

Задачи:

- 1) Разработать и провести опрос родителей детей 4-5 лет со спастическими формами ДЦП GMFCS III, для выявления вовлеченности родителей в реабилитационный процесс;
- 2) Оценить в динамике амплитуду движения в суставах нижних конечностей;
- 3) Провести мониторинг глобальных моторных функций по шкале GMFM-88 [Блок Д]

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы;
2. Опрос
3. Педагогический эксперимент
4. Математической обработки и анализа результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В реабилитационном центре «Добрые руки» было проведено исследование. Вместе с неврологом была сформирована группа из 10 детей среднего школьного возраста со спастическими формами детского церебрального паралича (ДЦП). Средний возраст участников – 5 лет. Все дети имели III уровень GMFCS. Данная группа занималась по разработанной нами методике, которая включает в основной части занятия специальные упражнения, которые основаны на моторном онтогенезе с участием вибрационной платформы в ключевых позах.

В процессе реабилитационных мероприятий проводилось тестирование родителей и детей, так же гониометрические измерения, чтобы оценить уровень двигательных возможностей у детей с ДЦП.

Для того чтобы выяснить, насколько родители вовлечены в процесс реабилитации и на сколько рано начались реабилитационные мероприятия было организовано анкетирование родителей, которое состоит из 7 вопросов.

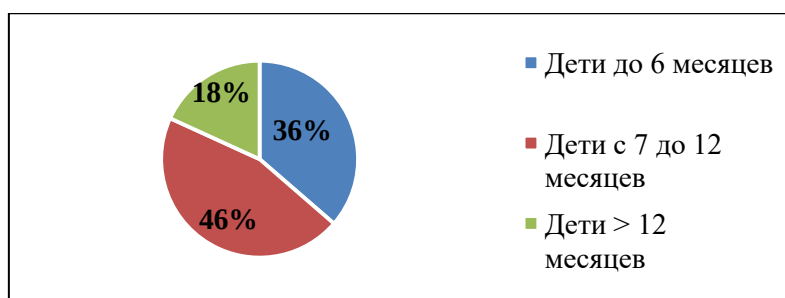


Рисунок 1 – Показатели результата анкетирования на вопрос «В каком возрасте заметили первые отклонения в развитии?»

Анализируя полученные данные, мы видим, что данные можно разделить на 3 группы:

- раннее выявление отклонений: у 36% детей признаки отклонений в развитии были заметны до 6 месяцев
- наиболее частый период проявления отклонений: согласно данным наиболее часто первые признаки отклонений в развитии наблюдаются у 46% детей в возрасте от 7 до 1 года, что может быть связано с более активными двигательными навыками, и задержка в развитии этих навыков может быть более заметна родителям
- позднее выявление отклонений: у 18% детей первые признаки были выявлены позже, после года. Это может быть связано с более сложными навыками, такие как ходьба.

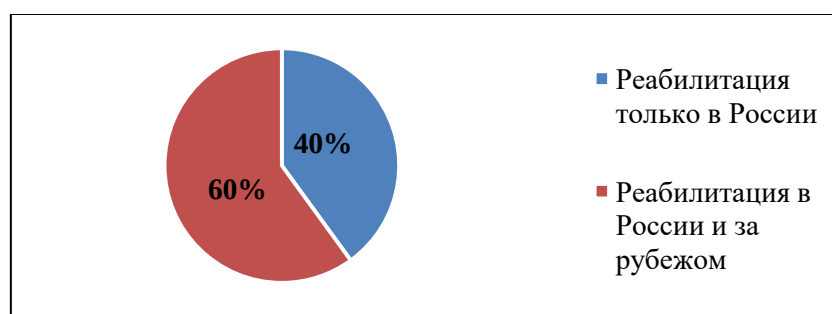


Рисунок 2 – Показатели результата анкетирования на вопрос «Когда, где и какие процедуры (реабилитацию) проходили?»

Анализируя полученные данные, мы видим, что 40% детей проходили реабилитацию только в России и в основном использовали традиционные средства реабилитации. А остальные 60% детей проходили реабилитацию не только в России, но и за границей и использовали такие терапевтические подходы, как Бобат-терапия, Войта-терапия.

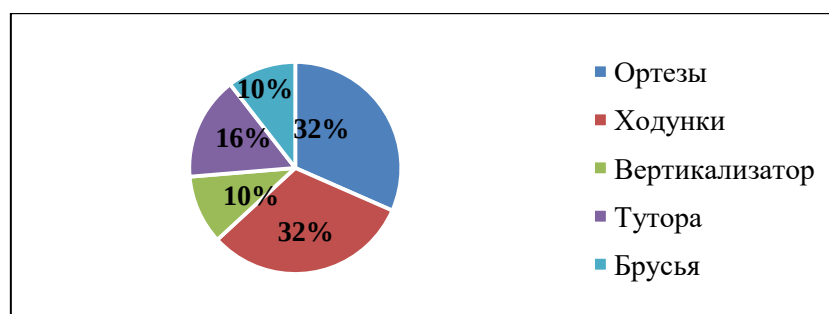


Рисунок 3 – Показатели результата анкетирования на вопрос «Используете ли Вы вспомогательные технические средства для облегчения самостоятельного передвижения в повседневной жизни?»

Таким образом, можно сделать вывод, что все дети используют какие-либо технические средства реабилитации (ТСР) для принятия вертикального положения, что способствует правильному, своевременному формированию тазобедренных суставов [4].

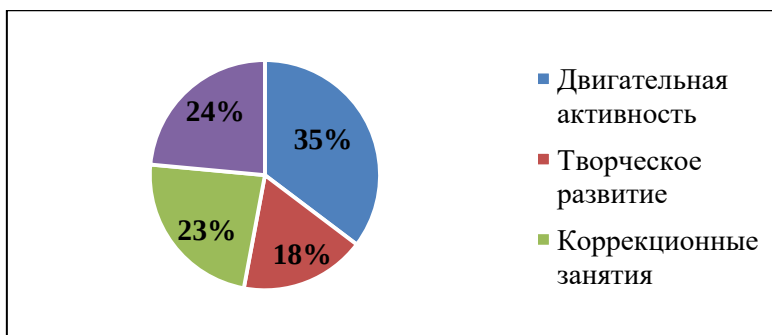


Рисунок 4 – Показатели результата анкетирования на вопрос: «Какие дополнительные занятия посещает ваш ребенок?»

Таким образом, мы видим, что 35% родителей отдают предпочтение дополнительной двигательной активности, что отражает фокус родителей на двигательном развитии, затем всего 18% родителей занимаются с детьми творческим развитием, хотя их роль в эмоциональном и когнитивном развитии доказана исследованиями [6]. 23% родителей занимаются коррекционной поддержкой и 24% семей не используют какие-либо дополнительные занятия. Подводя итог, можно сделать вывод, что успешная профилактика и коррекция нарушений двигательной функции обеспечивается за счет своевременного применения комплексного реабилитационного подхода.

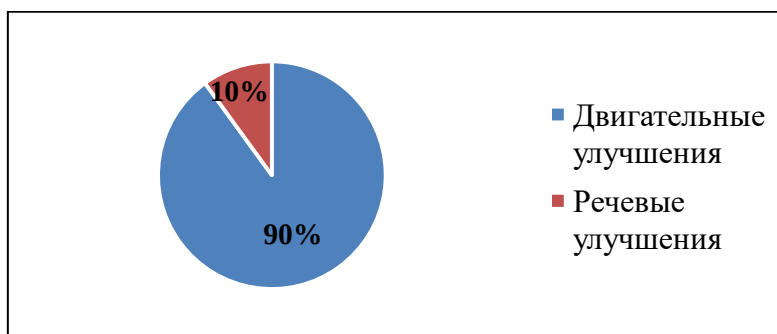


Рисунок 5 – Показатели результата анкетирования на вопрос «Какие изменения или улучшения вы заметили после прохождения занятия с применением вибрационной платформы в ключевых позах моторного онтогенеза?»

Таким образом, мы видим, что основной эффект от занятия с применением вибрационной платформы характеризуется двигательными улучшениями (моторика, координация, равновесие, мобильность), что полностью соответствует ее реабилитационным целям, но так же есть улучшение со стороны речи, что может быть обосновано нейропластичностью мозга, то есть стимуляция двигательных зон может активировать смежные области, отвечающие за речь [5].

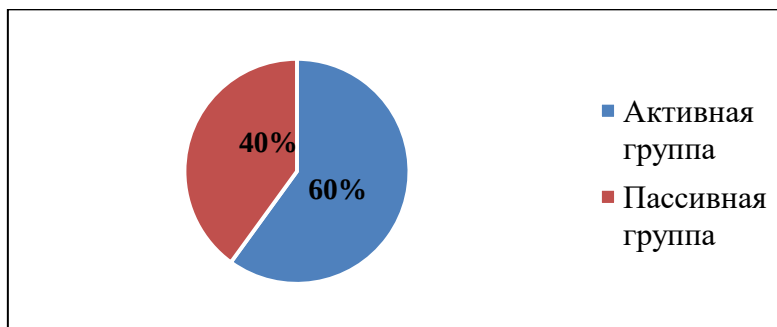


Рисунок 6 – Показатели результата анкетирования на вопрос «Занимаетесь ли вы самостоятельно в домашних условиях?»

Таким образом, мы видим, что активная группа, к которой относится 60% родителей занимается дома систематично и применяет разнообразные средства реабилитации, а остальные 40% родителей не занимаются дома и выделяют следующие «барьеры», такие как: ресурсные ограничения, психологические страхи, недостаток знаний.

Для полноценной работы опорно-двигательного аппарата требуется достаточный уровень подвижности суставов, который определяется гибкостью, а также нормальным состоянием суставной капсулы, связок и мышц, участвующих в движении.

В рамках исследования были проведены гониометрические измерения всех суставов нижних конечностей – тазобедренных, коленных и голеностопных суставов обеих ног.

Данные, полученные в результате гониометрического исследования суставов нижних конечностей, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Протокол функциональной гониометрии

Сустав	Движение	Норма	До исследования, М±m		После исследования, М±m	
			Правая нога	Левая нога	Правая нога	Левая нога
Тазобедренный сустав (положение на спине)	Сгибание	< 110°	101,2±1,3	103,5±1,8	103,2±2,6	107,3±5,2
Положение на животе	Отведение – нога согнута в коленном суставе под углом 90 гр	< 45°	39,4± 0,7	41,2 ±1,8	41,1±3,6	43,8±4,4
	Отведение – нога разогнута в коленном суставе	3-7 лет – 50°	29,7± 2,5	30,1±1,7	32,5±0,2	32,3±0,9
	Внутренняя ротация	50°	61,1± 2,1	59,4±1,4	55,4±5,1	54,4±3,3
	Наружная ротация	45°	39,9±0,7	37,8±0,6	41,2±2,8	41,5±3,5
Коленный сустав (положение на спине)	Унилатеральный подколенный угол	Девочки 3-5 лет – 163° Мальчики 3-5 лет – 155°	125,3±2,1	124,1±0,7	129,2±4,2	129,5±1,4
Положение на животе	Сгибание	160°	135,1±2,4	135,2±1,1	138,2±4,3	139,6±3,1
Голеностопный сустав	Тыльное сгибание при сгибании в коленном суставе	50°	42,3±6,1	41,2±2,7	45,6±2,8	46,4±4,1
	Тыльное сгибание при разгибании в коленном суставе	70°	82,3±1,6	83,1±5,3	79,2±1,5	79,9±3,5
	Подошвенное сгибание при сгибании в коленном суставе	150°	110,2±2,3	108,7±5,3	119,4±2,4	117,5±3,8
	Подошвенное сгибание при разгибании в коленном суставе	150°	105,1±2,8	107,5±1,9	108±2,3	110,5±4,5

Таким образом, мы видим, что анализ гониометрических показателей выявил улучшение функциональной гониометрии у детей с ДЦП. Наибольшие изменения

наблюдались в сгибании тазобедренного и голеностопного суставов, а также в подошвенном сгибании при согнутых коленях. Так же следует отметить хорошую динамику показателей внутренней ротации тазобедренного сустава, что может быть связано с расслаблением приводящих мышц бедра, а также с расслаблением полусухожильной и полуперепончатой мышцы. Общая динамика положительная, что свидетельствует об эффективности примененных методов реабилитации.

С помощью шкалы GMFM-88 Блок Д была проведена комплексная оценка функциональных возможностей детей среднего дошкольного возраста со спастическими формами ДЦП. Тестирование позволило получить детальное представление о состоянии динамического равновесия, особенностях локомоторных функций и координационных способностей испытуемых до и после исследования.

Данные, полученные в результате измерения глобальных моторных функций, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатель глобальных моторных функций нижних конечностей

Показатели	M±m
Оценка глобальных моторных функций по шкале GMFM-88 (Блок Д) до исследования	24,9±3,81
Оценка глобальных моторных функций по шкале GMFM-88 (Блок Д) после исследования	29,4±5,07

На основании данных, представленных в Таблице 2, можно сделать вывод, что завершение курса терапии привело к заметным улучшениям в двигательных функциях детей, оцененных по шкале GMFCS-88 (Блок Д). Исходно средний балл оценок составлял 24,9, что эквивалентно 34% от максимально возможного показателя. В промежуточном контроле наблюдается повышение этого значения до 29,4, что соответствует 40,8 % от максимума. Таким образом, динамика изменений демонстрирует увеличение среднего показателя двигательных функций нижних конечностей на 6,8% относительно исходного уровня.

Вывод. Проведенное исследование двигательной активности нижних конечностей у детей среднего дошкольного возраста со спастическими формами ДЦП позволило выявить комплекс функциональных нарушений:

1. На основании проведенного анкетирования родителей детей 4–5 лет со спастическими формами ДЦП GMFCS III можно сделать вывод, что комплексный подход к реабилитации, включающий специализированные методы, направленные на всестороннее развитие, использование технических средств реабилитации и активную работу родителей дома, способствует улучшению двигательных функций и общему развитию детей.

2. Анализ гониометрических показателей показал улучшение функциональной гониометрии у детей с ДЦП, особенно в сгибании тазобедренного и голеностопного суставов, а также в подошвенном сгибании при согнутых коленях. Это свидетельствует об эффективности примененных методов реабилитации.

3. Проводимая методика способствует значительному улучшению двигательных функций у детей, что подтверждается повышением среднего балла по шкале GMFM-88 с 24,9 до 29,4, или с 34% до 40,8% от максимально возможного показателя, что также свидетельствует об ее эффективности.

4. На основании полученных результатов была разработана методика физической реабилитации, учитывающей возрастные особенности и специфику двигательных нарушений детей.

Список литературы

1. Барановская, Е.Н. Формирование статических и статокINETических установочных рефлексов у детей с детским церебральным параличом с учетом погашения тонических рефлексов в вертикальном положении // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 3. – ISSN 1998-0833.

2. Кожевникова, В.Т. Новые технологии в комплексной физической реабилитации больных детским церебральным параличом в поздней резидуальной стадии: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук: специальность 14.00.09, 14.00.51 / Кожевникова Валентина Титовна. – Москва, 2005. – 48 с.

3. Беляк, О.Ю. Формирование вертикализации и обучение ходьбе детей дошкольного возраста с ДЦП / О.Ю. Беляк, Н.А. Дубровина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 11 декабря 2015 года. – Екатеринбург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина», 2016. – С. 98–101. – ISBN 978-5-7996-1774-5.

4. Диамант И.И., Чуйко Ю.А. Коррекция двигательных нарушений у детей с детским церебральным параличом с помощью инновационных методик ЛФК // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2014. – №. 1 (142). – С. 136-140. – ISSN: 1609-624X

5. Батищева, Л.Д. Особенности развития координационных способностей детей с ДЦП / Л.Д. Батищева, М.И. Евстигнеева, Л.Е. Деньгова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – ISSN 1994-4683.

6. Кучинская, О.С. Применение средств арт-терапии в работе с детьми с ОВЗ // Цифровая школа и инклюзивная практика: вызовы современному педагогу. – 2024. – С. 21. – ISSN 2181-2454.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА ПО МЕТОДИКЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ

Зиннатова А.В.

студент гр. 23261м

Научный руководитель – д.п.н., профессор Голубева Г.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Церебральный паралич входит в группу заболеваний, приводящих к детской инвалидности. Распространенность ДЦП составляет 2-3 на 1000 детей. [1]. Наиболее распространенной формой ДЦП является спастическая. При данной форме ДЦП наблюдается задержка моторного развития, возможна задержка психологического и речевого развития. Специалисты сферы физического воспитания и реабилитации регулярно разрабатывают, адаптируют, тестируют и применяют различные методики из разных сфер к детям с ДЦП в попытках найти наиболее эффективную [3, 4].

Цель исследования: анализ опыта применения разработанной нами экспериментальной методики адаптивного психофизического воспитания для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) со спастической диплегией с уровнями развития II-IV по шкале GMFCS (Gross Motor Function Classification System).

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте длительностью 12 дней приняли участие 7 детей 5-7 лет с диагнозом спастическая диплегия с уровнем развития больших моторных функций II-IV по шкале GMFCS.

Нами была разработана экспериментальная методика психофизического воспитания для данной категории детей. Методика сочетает в себе применение средств раннего развития детей по Г. Доману [2] и систему развития М. Монтессори [5] и построена в форме игры-полосы препятствий. Все упражнения проводились последовательно в игровой форме. Для детей была поставлена следующая задача занятия: нужно преодолеть все препятствия и выполнить задания, такие как: «пройти через каменную долину» (ходьба по ортопедическим коврикам), «проползти через узкое ущелье» (ползание по-пластунски) и т.д. И в конце игры-занятия дети достигают цели – растения, которое необходимо полить, чтобы оно не высохло. Детям очень понравилось ухаживать за растением и наблюдать за его ростом. В конце эксперимента ребенок забирает растение себе.

Занятия по методике проводились в индивидуальной форме.

До начала занятий и после окончания было проведено педагогическое тестирование детей. Педагогическое тестирование проводилось по двум направлениям:

1. Оценка двигательных навыков проводилась при помощи шкалы измерения глобальных моторных функций GMFM-88 (положение лежа и перевороты, положение сидя, ползание и положение на коленях, положение стоя, ходьба, бег и прыжки).

2. Для контроля психологического состояния ребенка проводился опрос ребенка в первый и последний день занятия, а также ежедневно оценивалось настроение ребенка по шкале от 1 до 5. Данные вносились в «Дневник настроения».

Сравнение результатов двигательных навыков до и после эксперимента представлено в таблице 1.

Также мы оценили психологическое состояние детей, сравнив ежедневные оценки настроения ребенка в процессе занятия. Результаты представлены на рисунке 1.

Таблица 1 – Сравнение результатов двигательных навыков до и после эксперимента по шкале GMFM-88

Порядковый номер ребенка	1	2	3	4	5	6	7
Коэффициент до эксперимента (в %)	56,1%	84,1%	42,5%	52,2%	58,7%	77,3%	36,2%
Коэффициент после эксперимента (в %)	59,7%	85,2%	48,6%	55,6%	59,6%	78,9%	37,7%
Прогресс развития двигательных навыков	+3,6%	+1,1%	+6,2%	+3,4%	+1,0%	+1,7%	+1,5%



Рисунок 1 – Средние результаты оценки настроения детей в процессе эксперимента

Сравнение результатов до и после проведения эксперимента показало, что у всех детей произошло улучшение моторных функций, а также улучшилось настроение, что говорит о психологическом комфорте детей во время занятия. Таким образом, была доказана эффективность разработанной нами экспериментальной методики психофизического воспитания для детей 5-7 лет со спастической диплегией с уровнями развития II-IV по шкале GMFCS.

Выводы. Таким образом, экспериментальная методика оказала положительное влияние на психофизическое состояние детей.

Список литературы

1. Детский церебральный паралич: современное состояние проблемы (обзор литературы) / Е.В. Колесникова, И.А. Вышлова, С.М. Карпов, О.А. Соболева // Русский журнал детской неврологии. – 2024. – Т. 19, № 4. – С. 20-28.
2. Доман Г. «Что делать, если у вашего ребенка повреждение мозга?» / Г. Доман. – МЕДИАКИТ, 2017 г. – 56 с. – ISBN: 978-5-9901746-5-8. – Текст: электронный.
3. Соловьев, Р.С «ДЦП-Ангел: бережно о сложном» / Р.С. Соловьев. – Ростов н/Д: Феникс, 2022. – 129 с. – ISBN: 978-5-222-36801-5. – Текст: непосредственный.
4. Комплексная реабилитация пациентов с двигательными нарушениями при спастических формах ДЦП / О.В. Бугун, А.В. Машанская, А.В. Аталян [и др.] // Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal). – 2021. – Т. 6, № 6-2. – С. 82-91.
5. Мальцева, И. «Воспитание по системе Монтессори. 80 лучших упражнений и идей» / И. Мальцева. – Издательство CLEVER, 2018 г. – 221 с. – ISBN: 978-5-00115-327-6. – Текст: электронный.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СМГ-Б К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Кадырова К.З.

студент гр. 23263

Научный руководитель – преподаватель Воронцова К.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Мотивация к занятиям адаптированной физической активностью играет ключевую роль в поддержании здоровья и улучшении качества жизни студентов с ограничениями по состоянию здоровья. Несмотря на осведомленность о пользе физической активности, психологические барьеры мешают студентам СМГ-Б регулярно заниматься спортом. Согласно исследованию ВОЗ, около 60% взрослых не достигают минимального уровня физической активности из-за препятствий, таких как низкая самооценка, страх неудачи и депрессия [1]. Для студентов СМГ-Б эта проблема особенно актуальна, так как добавляются опасения по поводу ухудшения состояния здоровья и сомнения в эффективности занятий.

В России значительная часть студентов СМГ-Б испытывает трудности с мотивацией к физической активности, несмотря на знание ее пользы. Эти данные подчеркивают важность исследования психологических барьеров в условиях адаптированных нагрузок. Барьеры, такие как страх неудачи, нехватка времени и низкая самооценка, существенно влияют на мотивацию, что подтверждается исследованиями в области психологии здоровья [2]. У студентов СМГ-Б также могут возникать страхи перед физическим дискомфортом, боязнь усугубить здоровье и чувство отчужденности от основной группы. Эти препятствия мешают регулярным тренировкам, несмотря на осведомленность о пользе физической активности. Понимание и преодоление этих барьеров в адаптивной физкультуре может улучшить мотивацию и физическое и психоэмоциональное состояние студентов с ограничениями по здоровью.

Цель исследования. Целью данного исследования является выявление психологических барьеров, мешающих студентам специальной медицинской группы Б Поволжского университета спорта и туризма регулярно заниматься адаптированной физической активностью, и предложение эффективных методов их преодоления. Мы определили, какие препятствия сильнее всего влияют на мотивацию студентов СМГ-Б, и предложили решения, основанные на научных подходах, включая техники малых шагов [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления ключевых психологических барьеров, мешающих мотивации к занятиям адаптированной физической активностью, был проведен опрос 40 студентов 2 курса Поволжского университета спорта и туризма (18-19 лет) из СМГ-Б. Вопросы касались страха неудачи, низкой самооценки, нехватки времени, психологической усталости и опасений, связанных с ограничениями по здоровью.

Таблица 1 – Результаты опроса

Вопрос	Ответы	Проценты
1. Как часто вы занимаетесь адаптированными физическими упражнениями?	А) Регулярно	40%
	Б) Иногда	50%
	В) Никогда	15%
2. Что мешает вам регулярно заниматься адаптированными физическими упражнениями?	А) Лень	35%
	Б) Недостаток времени	42,5%
	В) Психологические барьеры	22,5%
3. Что для вас является основной мотивацией для занятий адаптированной физической активностью?	А) Улучшение физической формы	42,5%
	Б) Улучшение здоровья,	40%
	В) Психологическое удовлетворение	17,5%
4. Какие психологические барьеры мешают вам тренироваться?	А) Страх не достичь цели	27,5%
	Б) Отсутствие уверенности в себе	30%
	В) Переживания по поводу внешнего вида	37,5%

5. Какую роль в вашей мотивации играет мнение окружающих?	А) Значительную	57,5%
	Б) Незначительную	27,5%
	В) Не играет роли	15%
6. Как часто вы сталкиваетесь с трудностями в поддержании мотивации к адаптированной физической активности?	А) Часто	40%
	Б) Иногда	45%
	В) Никогда	15%
7. Какую роль для вас играют результаты адаптированных тренировок?	А) Мотивация зависит от прогресса	47,5%
	Б) Прогресс не имеет значения	22,5%
	В) Прогресс помогает, но не решающий фактор	30%
8. Как вы преодолеваете психологические барьеры в тренировках?	А) Самодисциплина	35%
	Б) Поддержка окружающих	40%
	В) Мотивационные тренировки или видео	25%
9. Какой подход вы предпочитаете в адаптированной физической активности?	А) Четкий план и цель	45%
	Б) Спонтанные тренировки	27,5%
	В) Гибкость в подходе	27,5%
10. Как бы вы оценили свою текущую мотивацию к адаптированной физической активности?	А) Высокая	40%
	Б) Средняя	45%
	В) Низкая	15%

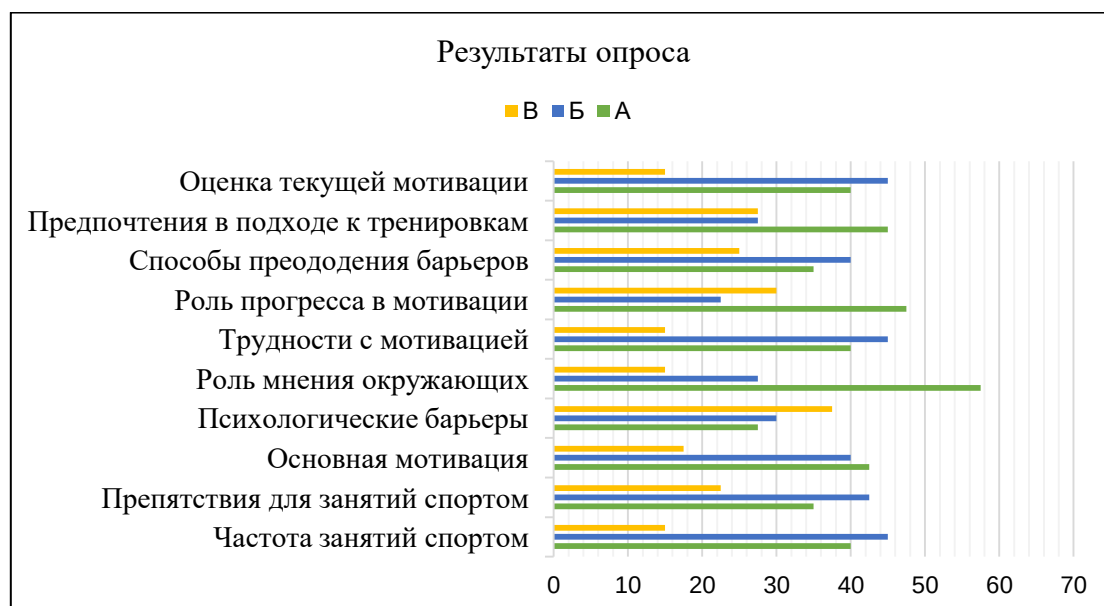


Рисунок 1 – Результаты опроса

Проанализировав результаты опроса (рисунок 1), можно выделить основные психологические барьеры, мешающие студентам регулярно заниматься спортом:

1. Неуверенность в себе и страх неудачи (30% и 27,5%): препятствуют началу тренировок из-за опасений не достичь целей.

2. Переживания по поводу внешнего вида (37,5%): мешают заниматься спортом из-за беспокойства о физической форме.

3. Недостаток времени (42,5%): плотное учебное расписание затрудняет регулярные тренировки.

4. Влияние мнения окружающих (57,5%): студенты зависят от одобрения и поддержки окружающих.

5. Отсутствие четкого плана тренировок (45%): важность структурированного подхода для поддержания мотивации.

Таким образом, можно выделить несколько доминирующих факторов, влияющих на мотивацию к занятиям спортом среди молодежи. Среди них – страх неудачи, нехватка времени и низкая самооценка.

Для преодоления этих барьеров были рассмотрены следующие методики:

1. Методика психокоррекции «Сила позитивного мышления» – направлена на развитие уверенности в себе и снижение страха неудачи через изменение отношения к собственным возможностям [3].

2. Методика «Техника малых шагов» – предполагает постепенное увеличение физической активности, что позволяет студентам преодолеть психологическую усталость и страх перед интенсивными тренировками [4].

3. Методика социального подкрепления – заключается в организации поддерживающих групп, вовлечении друзей и родственников в процесс, что способствует увеличению социальной мотивации и снижению барьера одиночества [5].

Выводы. Психологические барьеры являются значимым препятствием для регулярных занятий адаптированной физической активностью. Страх неудачи, низкая самооценка и психологическая усталость оказывают сильное влияние на мотивацию, особенно среди студентов СМГ-Б, для которых дополнительно могут играть роль опасения по поводу состояния здоровья. На основе полученных данных можно утверждать, что преодоление этих барьеров возможно с использованием психокоррекционных методик, направленных на повышение уверенности в себе, адаптацию нагрузок и создание системы социальной поддержки. Применение этих методов может значительно повысить мотивацию студентов СМГ-Б к занятиям адаптированной физической активностью и, как следствие, способствовать улучшению их физического и психоэмоционального состояния.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность и здоровье. – Женева: ВОЗ, 2017.
2. Власова, О.В. Психология здоровья: Влияние на физическую активность. – М.: Высшая школа, 2014.
3. Ковалева, А.Т. Сила позитивного мышления. – М.: Издательство «Медицинская книга», 2010.
4. Мельник, С.А. Техника малых шагов: Психологические аспекты преодоления барьеров. – М.: Научное издательство, 2015.
5. Митина, И.Г. Социальное подкрепление и мотивация: Как поддержка друзей влияет на успех. – СПб.: Издательство «Наука и жизнь», 2018.

ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБОЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Князева П.А.

студент гр. 24461м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцева Е.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Сегодня проблема диагностики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и ее значение в достижении высоких спортивных результатов, стоит достаточно остро. Особенно это касается спортсменов, занимающихся несимметричными видами спорта, где используется преимущественно одна из частей тела. К таким видам спорта относятся и стендовая стрельба. Стендовая стрельба – сложно координационный вид спорта с уникальными требованиями к строго лимитированному и асимметричному составу монотонных двигательных действий. В стендовой стрельбе на позвоночник стрелка негативное влияние оказывает компенсаторное отклонение туловища. Это приводит к нарушению равномерного развития мышц правой и левой половин тела, к образованию неадекватной работы поверхностных и глубоких мышц туловища и конечностей, стойкого осевого мышечного дисбаланса, к возникновению мышечных болевых ощущений и ортопедических проблем у стрелка, и как следствие – ухудшению спортивных результатов и повышению риска травм.

Целью исследования является выявление изученности данной проблемы, раскрытие основных направлений тематики статей, а также формирование рекомендаций по разработке комплекса мероприятий для спортсменов, занимающихся стендовой стрельбой на этапе высшего спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены данные более 20 литературных источников с указанием авторов и обобщенной тематики статей, например [1–5] и др.

Таблица 1 – Анализ публикаций, посвященных исследованиям функций ОДА в стрельбе

№	Тематика	Авторы статей
1	Исследование влияния различных видов спорта и физической нагрузки (с учетом характеристики движения на опорно – двигательный аппарат (ОДА) и рациональность по отношению к осанке.	Егоров Г.Е. (1972), Забалуева, Т.В. (2007), Абрамова, Т.Ф. (2019), Кривцов С.М. (2021), Lawda, H., & Terlikowski, R. (2022)
2	Методы обследования мышечного баланса осевого скелета	Гут В.Г., Шлейфер И.С. (2013), Кашуба, В.А. (2013), Зрыбнев Н.А. (2015), Шашкевич С.С., Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Морозов В. Н (2020), Лукунина Е.А (2020)
3	Методы контроля над общефизическим состоянием стрелков различного уровня мастерства	Морозов Н.А., Морозова Т.А., Блеер А.Н. (2019), Тарасова Л.В., Никитина Т.М., Абрамова Т.Ф. (2019), Копылов И.А (2023)
4	Сравнительные исследования заболеваний опорно-двигательного аппарата стрелков	Горохова Д.А. (2015), Peljha, Z. (2018)
5	Методики коррекции мышечного баланса	Фещенко В.С. (2013), Зрыбнев Н.А. (2015), Кривцов, А.С. (2019)
6	Комплекс упражнений для профилактики отрицательных воздействий занятий стендовой стрельбой	Кубланов М.М. (2005), Кривцов А.С., Соколан И.В., Палехова Е.С. (2020), Кривцов, А.С. (2021)

В целом следует отметить, достаточно хорошую проработанность проблемы влияния тренировочного процесса на осанку спортсменов различных видов спорта.

Однако, анализ позволил выявить, что доступная литература по проблемам коррекции осанки спортсменов, занимающихся стендовой стрельбой ограничена. А тема коррекции осанки спортсменов, занимающихся стендовой стрельбой на этапе высшего спортивного мастерства мало изучена.

Требуется дальнейшая проработка этой темы и разработка комплекса упражнений для профилактики отрицательных воздействий для спортсменов, занимающихся стендовой стрельбой на этапе высшего спортивного мастерства.

Выводы. Многолетний процесс подготовки спортсмена высокого уровня в стендовой стрельбе складывается из следующих видов подготовки: физической, технической, психологической, тактической. Задачей физической подготовки является создание общей физической основы для развития и совершенствования спортивного мастерства, а также предупреждение отрицательного влияния стрельбы на организм спортсмена. На этапе высшего спортивного мастерства общая физическая подготовка составляет 16-20 % от общего количества часов тренировки. Это время необходимо использовать наиболее эффективно. Необходимо применять до и после тренировки развернутый комплекс упражнений на мышечный корсет позвоночника, мышцы, окружающие тазобедренный сустав, а именно антагонистов подвздошно-поясничной мышцы, мышцы плечевого пояса и ног.

Проведенный анализ выявил важность дальнейших исследований в области коррекции осанки спортсменов, занимающихся стендовой стрельбой на этапе высшего спортивного мастерства, и разработки специального комплекса упражнений на предупреждение отрицательного влияния стрельбы на организм спортсмена (коррекция осанки) с соответствующей длительностью и дозировкой нагрузки.

Список литературы

1. Зрыбнев, Н.А. Использование состояния мышечного дисбаланса осевого скелета стрелка как способа контроля над самостоятельным выполнением заданий по физической подготовке / Н.А. Зрыбнев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – №4. – С.62-64
2. Кривцов, С.М. Профилактика отрицательного влияния от статических нагрузок тренировочного процесса у молодых спортсменов стрелков из винтовки / С.М Кривцов // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2021. – №62-2. – С. 28-33.
3. Копылов, И.А. Факторная структура физической подготовленности спортсменов как основа построения тренировочного процесса в практической стрельбе / И.А. Копылов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – №3. – С. 66-73.
4. Морозов, Н.А. Оптимизация тренировочного процесса в стендовой стрельбе для спортсменов различной квалификации с учетом видов нагрузки, ее интенсивности и динамики в период главных соревнований / Н.А. Морозов, Татьяна Морозова, Александр Блеер // Экстремальная деятельность человека. – 2019. – №2 (35). – С. 16-22.
5. Тарасова, Л.В. Значимые компоненты общей и специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой и стендовой стрельбе / Л.В. Тарасова, Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 5. – С. 27-30.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА ВСЛЕДСТВИЕ ПЕРЕЛОМА ЛУЧЕВОЙ КОСТИ ПРИ ПОМОЩИ MAPS ТЕРАПИИ

Кривова К.А.

студент гр. 21261

Научный руководитель – д.п.н., профессор Голубева Г.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Согласно исследованиям Мельникова В.С. [2], переломы костей предплечья являются одним из самых распространенных видов травмы опорно-двигательного аппарата – от 11,6 до 36,3% всех переломов. При этом переломам костей предплечья сопутствует высокий процент неудач лечения (30-60%). Переломы дистального эпиметафиза лучевой кости (ДЭМЛК) приводят к ограничению функции лучезапястного сустава у всех пациентов, а также к остаточным деформациям и нарушению функции у 23% больных. Причиной этого является как сложность анатомического строения и биомеханики предплечья, так и ошибки, допущенные при оказании первичной помощи.

Так, согласно исследованиям, число переломов лучевой кости в типичном месте растет, при этом среди пациентов одновременно увеличивается доля лиц пожилого возраста. По мнению Горелова, И.В. [1], это наиболее распространенный перелом у женщин старше 75 лет, его риск составляет около 15%.

В связи с вышеизложенным, актуальным является вопрос рассмотрения процесса физической реабилитации лучезапястного сустава вследствие перелома дистального эпиметафиза лучевой кости.

Цель исследования: изучить влияние методики восстановления функций лучезапястного сустава вследствие перелома дистального эпиметафиза лучевой кости при помощи MAPS – терапии.

Организация и методы исследования. ГАУЗ Городская клиническая больница № 7, поликлиника № 3, Спортивная ул., 301, Иннополис. Группу реабилитантов составили женщины 50-70 лет с диагнозом: контрактура лучезапястного сустава вследствие перелома дистального эпиметафиза лучевой кости, в количестве 6 человек. Курс физической реабилитации, продолжавшийся 2 недели, включал в себя лечебную физическую культуру, физиотерапию и лечебный массаж.

Эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики лечебной физической культуры с включением MAPS – терапии у пациентов с переломом дистального эпифиза лучевой кости. Курс физической реабилитации и занятий лечебной гимнастики состоял из 10 занятий в течение двух недель. Пациенты занимались по предложенному инструктором комплексу ЛФК. В начале и конце курса реабилитации исследовалось функциональное состояние пациентов.

Для оценки состояния лучезапястного сустава было использовано тестирование: подвижность в межфаланговых суставах, подвижность в лучезапястном суставе, сила мышц кисти, сила мышц-сгибателей запястья, сила мышц-разгибателей запястья, манипулятивная функция кистей рук (проба «кулак – ребро – ладонь»).

В конспект по лечебной физической культуре была включена MAPS – терапия. Это специальный стол с отверстиями и металлическими палками различного диаметра, предназначенный для разработки суставов кисти.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам анализа динамики показателей у всех пациенток увеличилась подвижность в пястно-фаланговом суставе в среднем на 1-2 градуса, подвижность в межфаланговых суставах в среднем на 1 градус, подвижность в лучезапястном суставе в среднем на 5-6 градусов. Мы использовали стол MAPSa, сгибая и

разгибая до максимальной амплитуды лучезапястный сустав. Также при помощи специальных палочек разного диаметра мы включали в работу межфаланговые суставы, а также работали на сгибание и разгибание каждого отдельного пальца.

Также улучшились показатели силы сгибателей и разгибателей запястья на 2,3%. Для этого мы использовали упражнения на сгибание и разгибание на столе MAPSa с сопротивлением при помощи резинки.

На 2-3 день наблюдалось снижение динамики, также как и на 7-8 день. Но через день показатели возвращались в изначальные значения, чаще, показатели увеличивались.

К концу второй недели улучшение подвижности в лучезапястном суставе наблюдалось у 6 пациенток из 6, что говорит об эффективности MAPS-терапии. Стоит отметить, что без специального стола выполнять данные упражнения сложнее, как для инструктора, так и для пациента. Так как их часто приходится выполнять при помощи собственной силы инструктора и без определенной опоры.

Заключение. Вышеперечисленные результаты анализа говорят об эффективности физической реабилитации женщин для восстановления функций лучезапястного сустава вследствие перелома дистального эпиметафиза лучевой кости при помощи MAPS – терапии. Также можно отметить, что этот метод упрощает работу инструктора.

Список литературы

1. Горелов, И.В. Оперативное лечение переломов дистального эпиметафиза лучевой кости у пациентов пожилого и старческого возраста : специальность 14.01.15 «Травматология и ортопедия» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Горелов Иван Валентинович. – Москва, 2016. – 22 с. – EDNZQADB

2. Мельников, В.С. Методы оперативного лечения неправильно сросшихся переломов дистального эпиметафиза лучевой кости / В.С. Мельников, В.Ф. Коршунов // Лечебное дело. – 2008. – № 3. – С. 78-84.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИКИ ДВИЖЕНИЙ

Маркузина А.С.

студент гр. 24461

Научный руководитель – старший преподаватель Озерова О.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Ключевые слова: биомеханика, диафрагмальное дыхание, «анатомические поезда», адаптивное физическое воспитание.

Введение. Многочисленными исследованиями установлено, что нарушение осанки среди молодежи в современном обществе связаны с малоподвижным образом жизни, увеличением времени, которое человек проводит в сидячем положении [1]. Наиболее частые изменения возникают в сагиттальной плоскости тела.

Согласно социологическому исследованию, проведенному в г. Казани в 2012 году, нарушение осанки выявлено у 72,33% девочек и 69,93% мальчиков школьного возраста. Деформации позвоночника средней степени тяжести обнаружены у 14,7% девочек и 14,69% мальчиков [2].

В связи с тем, что нарушение осанки является фактором развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, актуальной задачей в сфере адаптивной физической культуры становится ее коррекция, где одним из эффективных методов является биомеханика движений.

Целью исследования является теоретическое обоснование методики коррекции осанки на основе биомеханики движений.

Материалы и методы исследования. Источниковой базой послужили статьи, размещенные на сетевых агрегаторах научной информации: eLIBRARY и Киберленинка, а также специализированная литература.

Результаты исследования. Существует множество факторов, влияющих на появление нарушений осанки в сагиттальной плоскости. Среди внутренних причин следует выделить следующие: наследственность и генетические предрасположенности, мышечный дисбаланс, проявления особенностей роста и развития, заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К внешним факторам относятся: гиподинамия, неправильная обувь, узкая одежда.

Коррекция осанки путем биомеханики движений основана на восстановлении базовых паттернов движений человека путем работы с мышечными цепями (слингами) и их фасциями. Формирование правильных двигательных стереотипов позволяет предотвратить развитие дальнейшего нарушения осанки. Работа с мышечными цепями тесно переплетается с диафрагмальным дыханием, использованием мышечной поддержки для включения в работу одной части тела и расслаблением другой части.

В Российской Федерации одним из подходов к коррекции осанки является «TrueMotion». Методика, основанная на концепции «анатомических поездов», она включает в себя работу с диафрагмальным дыханием, отстройкой нейтрального положения частей тела, коррекцией мышечных дисбалансов. Включение таких «анатомических поездов», как глубинная фронтальная линия, обеспечивающая поддержание всего тела и работу диафрагмы.

Принципами метода «TrueMotion» являются: натяжение, мышечная поддержка, амплитуда контроля и упругость. «TrueMotion» выделяет ряд фундаментальных движений человека – дыхание, осанка, шаг, бег, прыжок и бросок. Именно из этих движений складываются наши бытовые и спортивные движения. Данные движения происходят в условиях законов физики – действия силы тяжести, силы реакции опоры, инерции и упругости.

Задачей системы «TrueMotion» является научить человека двигаться эффективно и без боли, выполнять любую бытовую или спортивную задачу. Осанка лежит в основе движения, именно поэтому важно учиться двигаться, отрабатывать основные паттерны движения.

Согласно концепции «анатомических поездов», на основе которой разработана система «TrueMotion», тело эффективно работает в условиях окружающей среды благодаря миофасции. Система коррекции осанки основана на улучшении упругости фасциальной ткани, которая предает нам эластическую отдачу в процессе движения. Фасциальная ткань способна накапливать потенциальную энергию и преобразовывать ее в кинетическую – энергию движения. Этот процесс происходит эффективно при наличии нейромышечной связи (в системе именуется как «амплитуда контроля» или «реципрокное торможение»). То есть движение в одну сторону натягивает одни цепи и сокращает другие, и противоположное движение вызывает обратную реакцию. Благодаря это способности тело способно эффективно двигаться, затрачивая минимальное количество энергии.

В условия современного образа жизни снизилась эффективность работы тела. Именно поэтому ключевым аспектом в коррекции осанки является амплитуда контроля движения за счет включения в работу мышечной поддержки, дыхания и натяжения тела. Таким образом действие законов физики распределяется по всей мышечной системе человека равномерно.

При отсутствии принципов системы «TrueMotion» возникает компрессия на суставы и позвоночник за счет вышеперечисленных законов физики. Внедрение принципов данной системы приводит к декомпрессии суставов и позвоночника, что облегчает движение человека, избавляет его от различных мышечных дисбалансов, что приводит к улучшению качества жизни и коррекции осанки.

Вывод. Применение методики «TrueMotion» в адаптивном физическом воспитании является эффективным подходом для коррекции осанки во всех плоскостях движения тела. Применение методики основано на концепции «анатомических поездов», которая включает в себя работу с глубинной фронтальной линии, улучшающей амплитуду движения в суставах и снижающей спастичность тканей.

Список литературы

1. Гайдук А.А., Потапчук А.А. Физическая реабилитация детей школьного возраста со статическими нарушениями опорно-двигательного аппарата // Ученые записки СПбГМУ им. И.П. Павлова. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-reabilitatsiya-detey-shkolnogo-vozrasta-so-staticheskimi-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata> (дата обращения: 04.04.2025).
2. Сарнадский В.Н. Исследование половозрастных особенностей нарушений осанки в горизонтальной плоскости у детей и подростков по данным компьютерной оптической топографии // Хирургия позвоночника. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-polovozrastnyh-osobennostey-narusheniy-osanki-v-gorizontальной-ploskosti-u-detey-i-podrostkov-po-dannym-kompyuternoy> (дата обращения: 04.04.2025).

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОСТИ

Минчакова А.М.

студент 23461 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцева Е.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Ежегодно роль физической культуры и спорта в жизни человека непрерывно растет. В первую очередь, это связано с формированием ориентации на здоровый, активный образ жизни и освоение здоровьесберегающих технологий, которые направлены на восстановление моральных и физических сил. На смену монотонным упражнениям приходят новые актуальные способы поддержания физической формы. Данные технологии затрагивают жизнь и женщин второго периода зрелости. Однако не все женщины осведомлены о современных фитнес-технологиях, позволяющих оказывать положительное воздействие на их организм. Для изучения данного вопроса были изучены различные технологии, актуальны в применении женщинами второго периода зрелости [3].

Цель исследования. Изучение современных фитнес-технологий для женщин второго периода зрелости.

Результаты исследования и их обсуждение. Возрастная физиология позволяет изучить особенности жизнедеятельности организма женщин в различные периоды ее жизни, а выбор оптимальных средств играет важную роль в самочувствии с учетом их индивидуальных физических и возрастных особенностей. Второй период зрелости женщин начинается в возрасте 36 лет и продолжается до наступления 55 лет, к этому моменту у многих происходит снижение двигательного потенциала и общей физической подготовленности. Данный процесс сопровождается активной перестройкой гормонального фона, в связи с чем необходимо качественно подходить к решению вопроса применения современных фитнес-технологий, способных безопасно воздействовать на организм [1, 2].

В рамках исследования были изучены и рассмотрены современные фитнес-технологии, которые можно использовать в повседневной жизни на постоянной основе. Основными задачами при выборе технологий были следующие:

1. Возможность организовать активный отдых с последующим восстановлением психоэмоциональных ресурсов.
2. Рекреационный характер со сменой вида деятельности.
3. Формирование формы тела, снижение веса, улучшение морфофункциональных показателей.
4. Возможность развития индивидуальных физических способностей.
5. Индивидуальный или групповой формат использования технологий [2].

В таблице 1 представлены фитнес-технологии для женщин второго периода зрелости, отобранные согласно вышеописанным характеристикам.

Индустрия фитнеса непрерывно развивается и внедряет новейшие технологии в повседневную жизнь людей. Использование современных фитнес-технологий на основе комплексного подхода с учетом возрастных и физиологических особенностей женщин второго периода зрелости позволяет выбрать оптимальную форму поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

Таблица 1 – Современные фитнес-технологии для женщин второго периода зрелости

№ п/п	Наименование фитнес-технологии	Описание технологии
1	Переносные устройства	Электронные устройства, позволяющие отслеживать физическое состояние организма во время тренировочного процесса, а также на протяжении дня. Удобный интерфейс, отслеживание динамики, своевременное выявление проблем и уведомления рекомендательного характера для их предотвращения.
2	Мобильные приложения для проведения тренировочного занятия	Использование мобильных упражнений, содержащих тренировочные программы, позволяют выбрать оптимальный режим выполнения упражнений и подстроить их под себя для достижения поставленной цели. Удобство заключается в том, что заниматься можно в любое время без привязки к определенному месту и групповому составу.
3	Приложения с содержанием упражнений для психического здоровья	Психическое здоровье женщин второго периода зрелости занимает одну из ведущих позиций по когнитивному и эмоциональному благополучию. Использование профильных упражнений в индивидуальном формате позволяет выбрать оптимальный вид физической нагрузки для укрепления психического самочувствия и уменьшения отрицательных факторов воздействия.
4	Спортивные центры для женщин	Спортивные центры, предназначенные для посещения исключительно женщинами, позволяют им улучшить психоэмоциональный фон и положительно настроиться на тренировочный процесс. Данный формат носит положительный характер, так как занятия проводятся женским тренерским составом, а упражнения направлены на поддержание ведущих функций женского здоровья. В дополнение стоит отметить предрасположенность к снижению общего напряжения и выбор оптимальной нагрузки, начиная с занятий по йоге и пилатесу, заканчивая активными кардио-тренировками.
5	Занятия на открытом воздухе	Занятия на открытом воздухе носят преимущественно рекреационный характер и зачастую проводятся в групповом формате в живописных местах. Во время тренировочного процесса могут быть использованы элементы йоги, пилатеса, беговых и силовых упражнений, спортивной ходьбы, езды на велосипеде и прочее.
6	Фитнес-технологии, основанные на сборе данных	Современный подход к проведению тренировочных занятий с предварительным сбором данных и получению текущих результатов в режиме настоящего времени позволяет варьировать физическую нагрузку, своевременно переключаться с одного вида выполняемых упражнений на другой, контролировать время восстановления. Данный формат начал вводиться в фитнес-центры повышенного комфорта, что позволяет проводить занятия в групповом и индивидуальном формате и заниматься как самостоятельно, так и под контролем тренеров и специалистов.
7	Высокоинтенсивные интервальные тренировки	Высокоинтенсивные интервальные тренировки подходят, в первую очередь, женщинам с хорошими показателями физической подготовки по причине выполнения упражнений с интенсивностью 80%, после чего происходит активное или пассивное восстановление. Благодаря таким нагрузкам повышается уровень аэробной мощности, улучшается чувствительность к инсулину, а также работа сердечно-сосудистой системы.
8	Занятия в формате событийного туризма	Тренировочные занятия, проводимые в формате событийного туризма, могут сочетать в себе смену характера и рода деятельности, использование природного рекреационного потенциала, совмещение активного и пассивного восстановления, а также знакомство с культурно-исторической программой. Зачастую занятия проводятся в течение 2-4 выездных дней и способствуют формированию смешанных и женских групп.

Выводы. Современные фитнес-технологии для женщин второго периода зрелости должны учитывать их физиологические особенности, уровень физической подготовленности, а также пожелания самих занимающихся. В связи с этим одними из самых применяемых фитнес-технологий являются следующие: переносные устройства, отслеживающие физическое состояние организма, мобильные приложения для проведения тренировочного занятия с выбором подходящей тренировочной программы, приложения с содержанием упражнений для поддержания психического здоровья, женские спортивные центры, занятия на открытом воздухе, носящие рекреационный характер, фитнес-технологии, основанные на сборе данных с получением текущих результатов, высокоинтенсивные интервальные тренировки для эффективного занятия спортом и фитнесом, занятия в формате событийного туризма в групповом сопровождении.

Список литературы

1. Сурнин, Д.И. Анализ воздействия тренировочного процесса фитнес-аэробики на морфофункциональные показатели организма женщин среднего возраста / Д.И. Сурнин, Н.А. Усачев // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – № 3. – С. 70–79.
2. Филиппова, Е.В. Содержание оздоровительных занятий с пожилыми людьми на основе использования средств спортивного туризма: автореф... дис. кан. наук: 13.00.04 / Е.В. Филиппова. – Кубань. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – С. 8-11. – Текст: непосредственный.
3. Шутова, Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – С. 116–122.

УДК 37.013.83+615.82+618.19-089.87

ПОСТАНОВКА ВОПРОСА О КОНКРЕТИЗАЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО НОВООБРАЗОВАНИЯ КАК ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Соколов Д.С.

преподаватель

Смоленский государственный университет спорта

Смоленск, Россия

Аннотация. В исследовании указывается на необходимость развития адаптивной физической культуры (АФК) и физической реабилитации в сфере онкологии (на примере злокачественного новообразования молочной железы) и конкретизации рака как противопоказания к применению средств физической культуры – предлагается считать злокачественное новообразование допустимым для применения средств АФК при отсутствии осложнений основного заболевания и методов его лечения.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическая реабилитация, противопоказания к физической культуре, онкология, реабилитация в онкологии, мастэктомия.

Актуальность. Статистика злокачественных новообразований (ЗНО) в Российской Федерации на протяжении нескольких лет не имеет оптимистичной тенденции: за 2023 год был обнаружен прирост заболеваемости, на 8% превышавший таковой в 2022 году. Общая распространенность злокачественных новообразований на 100 тыс. населения неуклонно увеличивается с 2021 года (2021 год – 2701,5; 2022 год – 2742,4; 2023 год – 2837,6). Количество онкологических больных пенсионеров только на 18,2% превышает количество лиц трудоспособного возраста. Таким образом, на диспансерном учете по онкологическим заболеваниям в 2023 году состояли 4 млн. 163 тыс. человек [1].

В общей структуре контингента онкологических больных преобладают лица, страдающие злокачественным новообразованием молочной железы (около 19,1%).

Хирургическое лечение рака молочной железы (наиболее распространенный и оптимальный метод – мастэктомия по Маддену [2, 9]) ведет к нарушению лимфатического оттока от верхней конечности, следствием чего становится застой тканевой жидкости и отек руки и тканей подмышечной впадины, называемый лимфедема [8]. Этому осложнению хирургической тактики сопутствуют и иные, значительно влияющие на качество жизни и физическое состояние женщин.

Имеющийся практический опыт оздоровительной работы с пациентками данной категории позволяет указать на целесообразность применения средств адаптивной физической культуры (физической реабилитации) для скорейшего их восстановления и улучшения физического состояния [6].

Однако классическая теоретическая база адаптивной физической культуры предостерегает специалистов по физической реабилитации, инструкторов-методистов АФК и ЛФК от работы с лицами, перенесшими онкологическое заболевание.

Цель исследования: указать на необходимость менее категоричного подхода к злокачественным новообразованиям как к противопоказанию к занятиям адаптивной физической культурой (на примере ЗНО молочной железы).

Организация и методы исследования. Применялся анализ отечественной и зарубежной научной медицинской литературы. Выводы были сделаны с учетом ранее проведенных экспериментальных исследований (в них приняли участие более 100 женщин, перенесших мастэктомию).

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптивная физическая культура по определению предполагает работу с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья,

ввиду чего использует наиболее оптимальные двигательные режимы и объемы нагрузок, что предупреждает возможное негативное влияние на занимающегося.

Тем не менее ЗНО как наиболее сложная для лечения и научных изысканий проблема вызывает закономерный страх навредить больному. По всей видимости, именно соблюдение принципа «Не навреди» и привело к определению ЗНО как противопоказания к применению средств адаптивной физической культуры [3, 5].

Однако следует указать, что данное обобщение приводит к тому, что из процесса оздоровления выпадают пациенты целой сферы медицины, которая, как указывалось ранее, весьма обширна. Это подтверждается и отсутствием конкретизации противопоказания относительно локализации очага опухоли, использованной тактике лечения, давности хирургического или иного вмешательства, стадии заболевания и др. Таким образом, в государстве формируется обширная группа лиц трудоспособного и пенсионного возраста, находящихся в состоянии детренированности не только из-за перенесенного заболевания, но и из-за отсутствия должных мер восстановления физического состояния.

В процессе взаимодействия с онкологическими больными, которые, не редко, уже более пяти лет назад перенесли хирургическое вмешательство и не имели рецидивов, обнаруживались устойчивые, вероятно, навязанные обществом и особенностями психологического состояния, почти суеверные ограничения в жизнедеятельности, напоминающие, так называемую, «выученную беспомощность». Тогда как общее состояние здоровья, стадия заболевания, особенности лечения и пр. не предполагали у пациентов необходимости избыточного физического щажения.

Сферой здравоохранения уже давно определена потребность онкологических больных в восстановительных мероприятиях. «Порядок оказания медицинской помощи населению по профилю "онкология"», утвержденный приказом Минздрава России от 15.11.2012 г. № 915н, указывает на необходимость применения средств медицинской реабилитации для больного онкологического профиля вне зависимости от сроков лечения ввиду развития у него комплекса состояний, ограничивающих восстановительные возможности организма. Необходимо отметить, что средства физической реабилитации (ЛФК, массаж и др.) являются частью медицинской реабилитации [4], что не позволяет специалистам по АФК относить данную группу получателей услуг только лишь к приверженцам сферы здравоохранения.

Зарубежные специалисты уже давно активно восстанавливают онкологических больных средствами физической культуры. Женщины, перенесшие мастэктомию по причине злокачественного новообразования молочной железы, уже в раннем послеоперационном периоде используют средства ЛФК для предупреждения явлений постмастэктомического синдрома [13], позднее применяются занятия с надувным мячом под контролем фитнес-инструктора [11], включаются длительные занятия в бассейне [10, 14], используются элементы силовых тренировок [12] и др. Исследователи указывают не только на эффективность применяемых средств физической культуры, но и на отсутствие последствий их внедрения.

Более того, специалисты из Китайской республики (Тайвань) установили, что применение физических упражнений при химиотерапии различных видов рака не только не вредит пациенту, но и повышает его выносливость и снижает окислительный стресс (процесс повреждения клеток и внутриклеточных структур активными формами кислорода), всегда имеющий место при химиотерапевтическом лечении [15].

Собственные исследования женщин, перенесших мастэктомию, обнаружили состояния, которые указывают на необходимость применения средств адаптивной физической культуры (в частности, физической реабилитации): лимфедема, уменьшение амплитуды движений в плечевом суставе, слабость верхней конечности, снижение ее функциональных возможностей, общую детренированность организма (последняя выявлялась методом индексов) [7].

Применение простейших (оптимально подобранных, регулярных) средств физической реабилитации позволило уменьшить разницу объемов верхних конечностей, улучшить функцию плечевого сустава, улучшить функциональные возможности руки и другое [6].

Первые занятия с лицами данной категории были проведены в 2019 году; по настоящий момент не отмечено негативных явлений, которые можно было бы считать следствием физических упражнений.

Закключение. Таким образом, разумно предложить скорректировать ЗНО как противопоказание к применению средств адаптивной физической культуры следующим образом: злокачественные новообразования могут считаться относительным противопоказанием к занятиям адаптивной физической культурой при общем тяжелом состоянии больного, риске кровотечения, риске развития неотложных состояний, угрожающих жизни пациента, а так же при наличии иных (общих для АФК) противопоказаний.

Данная тема нуждается в дальнейшей разработке. Возможные направления исследований могут касаться особенностей ограничений к физической нагрузке при различной локализации ЗНО, локализации метастазов (к примеру, остеолитические метастазы) и др.

Список литературы

1. Каприн, А.Д. Состояние онкологической помощи населению России в 2023 году / Под ред. А.Д. Каприна, В.В. Старинского, А.О. Шахзадовой. – Москва: МНИОИ им. П.А. Герцена – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, 2024. – илл. – 262 с. – ISBN 978-5-85502-297-1
2. Каширина, Е.П. Хирургическое лечение рака молочной железы. Историческое развитие и современная картина (обзор литературы) / Е.П. Каширина, Р.Н. Комаров, Д.В. Вычужанин // Креативная хирургия и онкология. – 2021. – № 3(11). – С. 220–227. – DOI 10.24060/2076-3093-2021-11-3-220-227
3. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова, С.Ф. Курдыбайло. – Москва : Советский спорт, 2004. – 184 с. – (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). – ISBN 5-85009-746-5
4. Пономаренко, Г.Н. Медицинская реабилитация : учебник. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 360 с. : ил. – ISBN 978-5-9704-3134-4
5. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура). Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
6. Соколов, Д.С. Особенности применения средств адаптивной физической культуры для онкологических больных, перенесших мастэктомию / Д.С. Соколов, Н.И. Федорова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 11. – С. 68–70.
7. Соколов, Д.С. Проблемы адаптивной физической реабилитации онкологических больных, перенесших мастэктомию / Д.С. Соколов, Н.И. Федорова // Адаптивная физическая культура. – 2024. – № 1(97). – С. 15–17.
8. Чурбакова, В.А. Патофизиологические изменения вследствие радикальной мастэктомии и методы реабилитации / В.А. Чурбакова, Д.С. Айвазов // Символ науки: международный научный журнал. – 2022. – № 5–2. – С. 92–95.
9. Шадрина, И.Н. Эволюция хирургических вмешательств при раке молочной железы / И.Н. Шадрина, А.А. Лопаткина, А.А. Макиенко // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2020. – № 2(10). – С. 65–66.
10. Ali, K.M. Effect of Aqua Therapy Exercises on Postmastectomy Lymphedema: A Prospective Randomized Controlled Trial / K.M. Ali, E.R. El Gammal, H.M. Eladl // Ann Rehabil Med. – 2021. – Vol. 45(2). – P. 131-140. – doi: 10.5535/arm.20127
11. Kim, M. Effectiveness of therapeutic inflatable ball self-exercises for improving shoulder function and quality of life in breast cancer survivors after sentinel lymph node dissection / M. Kim, M. Lee, M. Kim [et. al.] // Support Care Cancer. – 2019. – Vol. 27(7). – P. 2349-2360. – doi: 10.1007/s00520-019-4656-0

12. Luz, R.P.C. Complex Therapy Physical alone or Associated with Strengthening Exercises in Patients with Lymphedema after Breast Cancer Treatment: a Controlled Clinical Trial / R.P.C. Luz, C.A. Simao Haddad, S.K.L. A. Rizzi [et. al.] // Asian Pac J Cancer Prev. – 2018. – Vol. 19(5). – P. 1405-1410. – doi: 10.22034/APJCP.2018.19.5.1405
13. McNeely, M.L. Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment / M.L. McNeely, K. Campbell, M. Ospina [et. al.] // Cochrane Database Syst Rev. – 2010. – Vol. 6. – doi: 10.1002/14651858.CD005211.pub2
14. Wang, J. Does aquatic physical therapy affect the rehabilitation of breast cancer in women? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / J. Wang, X. Chen, L. Wang [et. al.] // PLoS One. – 2022. – Vol. 17(8). – doi: 10.1371/journal.pone.0272337
15. Yen, C-J., Effect of Exercise Training on Exercise Tolerance and Level of Oxidative Stress for Head and Neck Cancer Patients Following Chemotherapy / C-J. Yen, C-H. Hung, W-M. Tsai [et. al.] // Front. Oncol. – 2020. – Vol.10(1536). – doi: 10.3389/fonc.2020.01536

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С ВКЛЮЧЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Стародубцева А.А.

студент гр.21261

Научный руководитель – к.б.н., доцент Тимченко Т.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время травмы опорно-двигательного аппарата становятся все более распространенной причиной временной нетрудоспособности и инвалидности, занимая второе и третье места соответственно. Наблюдается увеличение числа травм и их серьезности с каждым годом. Если в настоящее время обратиться к статистическим данным, то будет замечен рост численности людей, получивших травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействий внешних причин.

По данным Федеральной службы государственной статистики численность людей, имеющих травмы с 2020 года по 2024 выросла с 11 908 человек до 12 768 человека [2].

Специалисты Департамента мониторинга, анализа и стратегического развития здравоохранения Министерства здравоохранения Российской Федерации утверждают, что число людей, имевших какую-либо травму или заболевание костно-мышечной системы и соединительной ткани в Республике Татарстан на 2024 год составило 584 299 человек [1].

Горшков В.А. утверждает, что переломы проксимального конца плечевой кости составляют 5-7% переломов скелета и почти 50% переломов плечевой кости и возникают преимущественно у пациентов старше 60 лет. Среди перелом проксимального отдела плечевой кости наиболее высок удельный вес переломов хирургической шейки – от 32 до 90% по разным данным [3]. А Котельников Г.П. отмечает, что переломы диафиза плеча составляют от 2,2 до 2,9% всех переломов костей скелета [5].

Проблема реабилитации пациентов с повреждениями опорно-двигательного аппарата приобретает все большую необходимость в ее решении, так как число пострадавших растет и нуждается в незамедлительной реабилитационной помощи. Вопросу реабилитации перелома плеча посвящена обширная литература, в которой представлены многочисленные методики лечения. Однако Даянова А.Р. делает вывод, что все же основной в реабилитации травматологических больных является борьба с травматической болезнью, которая сопровождается вторичными общими и местными патологическими изменениями. Поэтому быстрое и качественное устранение данных явлений необходимо и возможно лишь благодаря обоснованным технологиям использования средств физической реабилитации, обуславливающих сокращение сроков восстановления трудоспособности и профилактику возможных осложнений в процессе реабилитации [4].

Цель исследования: определение эффективности использования тренажеров в реабилитации женщин после перелома плечевой кости в постиммобилизационный период.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГАУЗ «Городской Поликлиники №7». В начале исследования были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В каждую группу входило 10 женщин в возрасте 45-55 лет, перенесших перелом плечевой кости в постиммобилизационный период. Контрольная группа использовала методику, разработанную лечебным учреждением ГАУЗ «Городской Поликлиники №7», а экспериментальная группа занималась по методике с включением в основную часть занятия упражнений на тренажерах ARTROMOT® S4 и HandTutor. Занятие проводилось 3 раза в неделю по 30 минут. Форма проведения – малогрупповая, индивидуальная. Всего нами было проведено 24 занятия. Перед началом проведения исследования оценивались следующие показатели: отведение, сгибание, разгибание в

плечевом суставе, сгибание и разгибание в локтевом суставе, сила мышц кисти, сила отводящих мышц плеча, сгибающих плечо, разгибающих плечо и оценка самообслуживания по Гиппократу.

Таблица 1 – Сравнительный анализ исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе женщин ($X \pm m$)

Показатель, ед. измерения	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост, в %
Отведение в плечевом суставе, угл/гр	КГ	31,2 $\pm$ 1,14	52,8 $\pm$ 1,03	12%
	ЭГ	31,5 $\pm$ 0,94	60,3 $\pm$ 0,56	
	p	p<0,05	p<0,05	
Сгибание в плечевом суставе, угл/гр	КГ	64,6 $\pm$ 2,03	106,1 $\pm$ 1,71	13%
	ЭГ	64,7 $\pm$ 1,9	122,6 $\pm$ 0,9	
	p	p<0,05	p<0,05	
Разгибание в плечевом суставе, угл/гр	КГ	15,5 $\pm$ 0,73	26 $\pm$ 0,46	12%
	ЭГ	15,5 $\pm$ 0,59	29,8 $\pm$ 0,29	
	p	p<0,05	p<0,05	
Сгибание в локтевом суставе, угл/гр	КГ	53,1 $\pm$ 1,59	91 $\pm$ 1,41	9%
	ЭГ	54,3 $\pm$ 1,5	100,8 $\pm$ 1,09	
	p	p<0,05	p<0,05	
Разгибание в локтевом суставе, угл/гр	КГ	3,4 $\pm$ 0,19	5,4 $\pm$ 0,19	11%
	ЭГ	3,6 $\pm$ 0,19	6,1 $\pm$ 0,25	
	p	p<0,05	p<0,05	
Сила мышц кисти (динамометрия), кг	КГ	9,3 $\pm$ 0,57	16,3 $\pm$ 0,4	13%
	ЭГ	9,2 $\pm$ 0,39	18,8 $\pm$ 0,29	
	p	p<0,05	p<0,05	
Сила отводящих мышц плеча (мануально-мышечное тестирование), баллы	КГ	1,3 $\pm$ 0,18	3,3 $\pm$ 0,18	26%
	ЭГ	1,3 $\pm$ 1,1	4,5 $\pm$ 0,19	
	p	p<0,05	p<0,05	
Сила мышц, сгибающих плечо (мануально-мышечное тестирование), баллы	КГ	1,3 $\pm$ 0,18	3,3 $\pm$ 0,18	23%
	ЭГ	1,3 $\pm$ 0,18	4,3 $\pm$ 0,18	
	p	p<0,05	p<0,05	
Сила мышц, разгибающих плечо (мануально-мышечное тестирование), баллы	КГ	1,3 $\pm$ 0,17	3,3 $\pm$ 0,17	23%
	ЭГ	1,3 $\pm$ 1,18	4,3 $\pm$ 0,18	
	p	p<0,05	p<0,05	
Метод оценки самообслуживания по Гиппократу (баллы)	КГ	0,7 $\pm$ 0,18	1,6 $\pm$ 0,19	11%
	ЭГ	0,6 $\pm$ 0,19	1,8 $\pm$ 0,15	
	p	p<0,05	p<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами.

Результаты исследования и их обсуждения. Для определения эффективности предложенных нами средств реабилитации женщин среднего возраста, перенесших перелом плечевой кости в постиммобилизационный период нами был проведен сравнительный анализ исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе (таблица 1).

По окончании эксперимента показатель отведения в плечевом суставе увеличился на 7%, сгибания на 8%, разгибания 7%, сгибания в локтевом суставе на 7%, разгибания на 3%, показатель силы мышц кисти вырос на 9%, показатель силы отводящих мышц плеча на 11%, сгибающих и разгибающих плечо на 9%, показатель теста оценки самообслуживания по Гиппократу вырос на 10%.

Выводы. Анализ результатов проведенного исследования показал, что использование на занятиях физической реабилитации предложенных нами тренажеров у женщин, перенесших перелом плечевой кости в постиммобилизационный период, достоверно ($p<0,05$)

улучшают все исследуемые функциональные показатели в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой, что говорит об эффективности экспериментальных средств.

Список литературы

1. Заболеваемость всего населения России в 2023 году. Статистические материалы. – Текст: электронный. – URL: https://docviewer.yandex.ru/view/1334677386/?page=1&*=FqUdp6GCMbZwBDBQKDVoR (дата обращения: 13.03.2025).
2. Горшков, В.А. Лечение переломов хирургической шейки плеча: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук: 25.10.2012 / В.А. Горшков. – Санкт-Петербург, 2012. – 14 с. – Текст: непосредственный.
3. Даянова, А.Р. Влияние комплексной методики реабилитации на физическую работоспособность лиц 30-40 лет после лечения переломов плечевой кости методом компрессионно-дистракционного остеосинтеза / А.Р. Даянова. – Текст : электронный // Человек. Спорт. Медицина. 2006. – №3 – С.122 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompleksnoy-metodiki-reabilitatsii-na-fizicheskuyu-rabotospo-sobnost-lits-30-40-let-posle-lecheniya-perelomov-plechevoy-kosti> (дата обращения: 21.05.2024).
4. Котельников, Г.П. Травматология : учеб. пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / под ред. Г.П. Котельникова, А.Ф. Краснова, В.Ф. Мирошниченко. – Самара. – 2004. – 58 с. – ISBN 5-7695-1791-3. – Текст: электронный // Российская государственная библиотека : Электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002492236> (дата обращения 15. 04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. Москва. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения 28.05.2024). – Текст: электронный.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ПРЕДПЛЕЧЬЯ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Стародубцева М.В.

студент гр. 21261

*Научный руководитель – Голубева Г.Н., д.п.н, профессор
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Травмы предплечья являются распространенной патологией, так как фиксируются как в детском возрасте, так и у взрослого населения. По данным Росстата в 2021 году зафиксировано всего в России 16 925 случаев травм предплечья, а в 2022 году 17 445 случаев. По локализации наиболее часто регистрируемыми переломами в данном сегменте верхней конечности являются переломы лучевой кости в типичном месте – 59-70% [1] и локтевой кости – 14-17% [2]. Относительно пола данные переломы чаще встречаются в первом случае у женщин пожилого возраста (64-67%), а во втором – у женщин зрелого возраста (53-58%) [3].

Наиболее сложными являются переломы локтевой кости, которые приводят к значительному по продолжительности преимущественно полному ограничению движений в локтевом суставе, к сильным болям, нередко повреждению околосуставных мышц. Вместе с тем контрактура данного сустава посттравматического характера и потеря движений в виду длительной иммобилизации является одним из осложнений у взрослых [4]. Это увеличивает время восстановления.

Женщины зрелого возраста относятся к трудоспособному населению, а перелом локтевой кости может стать причиной невозможности выполнения бытовых и профессиональных функций. Исходя из этого у них отмечается снижение качества жизни.

Поэтому, важное значение в восстановление функции верхней конечности при травме локтевой кости имеют реабилитационные мероприятия в постиммобилизационном периоде.

Цель исследования: разработать и определить эффективность физической реабилитации женщин зрелого возраста после перелома локтевой кости в постиммобилизационном периоде.

Организация и методы исследования. Было принято решение проводить данное исследование на базе медицинского учреждения ГАУЗ «Городская клиническая больница №7 им. М.Н. Садыкова» г. Казани в отделении медицинской реабилитации ПНС и КМС. В исследовании приняло участие 14 пациентов в возрасте 49-53 лет в постиммобилизационном периоде с переломами локтевой кости, а конкретно – локтевого отростка. Количество участников было разделено поровну, то есть в контрольной и экспериментальной группе было по 7 человек.

Эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной нами методики лечебной физической культуры с включением механотерапевтического аппарата Артромат Е2 в сочетании с мобильным штурвалом Rota. Курс физической реабилитации данных пациентов длился 3 недели, в течение которых было проведено 15 занятий по 45 минут. Для оценки эффективности методики мы исследовали функциональное состояние пациентов в начале и в конце курса реабилитации.

Для оценки состояния подвижности локтевого сустава было использовано тестирование: сгибание, разгибание, пронация и супинация в локтевом суставе; сила двуглавой, трехглавой и плечелучевой мышц, а также был проведен «опросник DASH неспособности верхних конечностей».

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав полученные нами результаты, можно сделать вывод, что прирост изучаемых показателей статистически значимый.

Таким образом, показатель разгибания в локтевом суставе у пациентов экспериментальной группы в конце курса реабилитации достоверно выше на 13,8%, чем в контрольной группе. Показатель сгибания в локтевом суставе в экспериментальной группе стал выше на 22,8% относительно контрольной группы. Результат супинации данного сустава в экспериментальной группе был достоверно выше на 25,9%, чем в контрольной группе. Также в экспериментальной группе значительно улучшилась амплитуда пронации – выше, чем в контрольной группе на 28,8%. Показатели силы двуглавой мышцы за период исследования в экспериментальной группе увеличились значительно, чем в контрольной группе, а именно на 7,8%. В конце курса реабилитации показатель плечелучевой мышцы в экспериментальной группе достоверно выше на 17,5%, чем аналогичный показатель в контрольной группе. При сравнении показателей силы мышц трехглавой мышцы оказалось, что данный показатель в экспериментальной группе стал выше на 17,5%, аналогичного показателя в контрольной группе. Сравнение показателей оценки качества жизни между группами выявило, что результат достоверно выше в экспериментальной группе на 27,8% относительно результата контрольной группы.

Заключение. Таким образом, в ходе эксперимента было улучшение результатов в обеих исследуемых группах, однако в экспериментальной группе показатели функционального состояния были выше, чем в контрольной группе. Свидетельством этого являются достоверные различия в результатах исследования по всем изучаемым показателям. Следовательно, применение на занятиях лечебной физической культурой механотерапевтического аппарата Артромот Е2 и мобильного штурвала Rota в постиммобилизационном периоде у женщин зрелого возраста позволило более значительному увеличению амплитуды движений, силы мышц, а затем и качества жизни реабилитантов.

Список литературы

1. Валеев, М.М. Ранняя разработка лучезапястного сустава при закрытом переломе дистального метаэпифиза лучевой кости / М.М. Валеев, Э.М. Бикташев. – Текст : электронный // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2017. – Том 16. – № 4. – С. 216-218 // КиберЛенинка : научная электронная библиотека. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rannaya-razrabotka-luchezapyastnogo-sustava-pri-zakrytom-perelome-distalnogo-metaepifiza-luchevoy-kosti>.
2. Горчаков, К.Н. Лечение сложных переломов дистального отдела костей предплечья у взрослых (обзор мировой литературы) / К.Н. Горчаков, Л.Н. Соломин. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 199 // eLibrary.Ru : научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39716450>.
3. Мороз, Г.А. Комплексная реабилитация при травмах локтевого сустава / Г.А. Мороз, Е.Н. Минина, Э.М. Феттаева. – Текст : электронный // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2023. – № 1. – С. 50-53 // КиберЛенинка : научная электронная библиотека. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-reabilitatsiya-pri-travmah-loktevogo-sustava>.
4. Хасанова, Н.А. Внедрение нового реабилитационного плана ведения и лечения пациентов, перенесших травму предплечья и лучезапястного сустава / Н.А. Хасанова. – Текст : электронный // Национальное здоровье. – 2022. – № 1. – С. 60-63 // eLibrary.Ru : научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48267197>.
5. Dvorkina N.I.. The effect of wellness training on specialized simulators on the psychophysical state of middle-aged people / N.I. Dvorkina, G.N. Golubeva // Theory and Practice of Physical Culture. – 2024. – No. 12. – P. 17

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Стрелкова Д.Д.

студент гр. 21261

Научный руководитель – к.п.н.,

старший преподаватель Салмова А.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Согласно статистическим данным Всемирной организации здравоохранения [1], около 466 миллионов человек в мире страдают от инвалидизирующей потери слуха, включая 34 миллиона детей младше 15 лет, и ожидается, что к 2050 году эта цифра удвоится.

По словам исследователей, нарушение слуха значительно ухудшает качество жизни детей, затрудняя их восприятие окружающего мира и замедляя развитие нервной системы и когнитивных способностей. Кроме того, проблемы со слухом негативно влияют на работу вестибулярного аппарата, что приводит к снижению координации движений, выражающихся в способности удерживать равновесие, способности к реагированию, способности к ритму и способности ориентироваться в пространстве [2, 4]. Координация движений является фундаментальной основой для успешного развития других физических способностей и играет ключевую роль в подготовке детей к жизни и труду [3].

Адаптивное физическое воспитание, особенно в младшем школьном возрасте, помогает компенсировать нарушения в координационной сфере детей с нарушением слуха, способствуя развитию двигательных, когнитивных и социальных навыков [5]. Однако, несмотря на существование различных методик, многие из них требуют модернизации и внедрения современных коррекционно-развивающих технологий.

Цель исследования: разработка и оценка эффективности методики развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании научно-методической литературы нами была разработана методика развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Цель методики: повышение показателей развития координационных способностей и улучшение психоэмоционального состояния у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха I степени.

Задачи: 1) способствовать развитию координационных способностей: способности к сохранению равновесия, способности к ориентированию в пространстве, способности к реагированию, способности к ритму; 2) улучшать психоэмоциональное состояние.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие средства: общеразвивающие упражнения для мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей; звуковые и статические дыхательные упражнения; специальные упражнения – танцевально-двигательные упражнения и музыкальные подвижные игры.

Занятия проводились в форме внеурочного, группового занятия физкультурно-оздоровительной направленности. Занятия проходили дважды в неделю на протяжении 8 месяцев. Всего нами было проведено 64 занятия.

Структура занятия была общепринятой, занятие состояли из подготовительной, основной и заключительной части.

Экспериментальные средства внедрялись в основную часть занятия, поскольку именно в этой части решаются основные задачи.

Средства использовались по следующей схеме: танцевально-двигательные упражнения → ОРУ в сочетании с ДУ → музыкальные подвижные игры.

Нами было разработано четыре комплекса танцевально-двигательных упражнений, направленных на развитие различных координационных способностей: первый комплекс направлен на развитие равновесия и включает упражнения на фиксацию поз, шаги и повороты. Второй комплекс направлен на развитие способности к ориентированию в пространстве с помощью упражнений на смену направления и передвижение по заданной траектории. Третий комплекс направлен на развитие способности к реагированию, включая хлопки, прыжки и движение по сигналу. Четвертый комплекс направлен на развитие чувства ритма за счет выполнения движений в такт музыке.

Комплексы использовались поочередно на занятиях, чередуясь каждые два урока. В дополнение выполнялись общеразвивающие и дыхательные упражнения для повышения общего тонуса организма. Также применялись музыкальные подвижные игры, разделенные на четыре блока по тем же направлениям, что и комплексы танцевально-двигательных упражнений. Каждое занятие длилось 45 минут и включало один комплекс танцевально-двигательных упражнений и две игры.

Упражнения в методике выполнялись с помощью наглядного, словесного, игрового и строго регламентированного метода выполнения упражнений.

Для того чтобы оценить эффективность разработанной нами методики развития координационных способностей средствами адаптивной физической культуры у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, мы провели сравнительный педагогический эксперимент.

В начале эксперимента было сформировано две группы испытуемых детей в возрасте 8-10 лет (2-3 класс) – контрольная и экспериментальная. По 9 человек в каждой группе (по 5 мальчиков и 4 девочек). Участники контрольной группы занимались по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-оздоровительной направленности. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами экспериментальной методике.

В начале эксперимента мы провели тестирование с целью исходных показателей развития координационных способности, а также психоэмоционального состояния занимающихся. По окончании эксперимента мы провели повторное тестирование для анализа изменений в исследуемых показателях внутри группы и между группами.

Результаты проведенного сравнительного анализа контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Показатели экспериментальной группы в конце исследования были достоверно выше по всем тестам: показатель способности к сохранению статического равновесия (тест «стойка на одной ноге») в экспериментальной группе достоверно лучше, чем в контрольной группе на 9% (Трасч=2,9, $p < 0,05$); показатель способности к сохранению динамического равновесия (тест «4 поворота на гимнастической скамье») в экспериментальной группе достоверно лучше, чем в контрольной группе на 4% (Трасч=2,8, $p < 0,05$); показатель способности к ориентированию в пространстве (тест «бег к пронумерованным набивным мячам») в экспериментальной группе достоверно лучше, чем в контрольной группе на 2% (Трасч=2,6, $p < 0,05$); показатель способности к реагированию (тест «ловля линейки») в экспериментальной группе достоверно лучше, чем в контрольной группе на 10% (Трасч=3,2, $p < 0,05$); показатель способности к поддержанию ритма (тест «ритмическая ходьба») в экспериментальной группе достоверно лучше, чем в контрольной группе на 42% (Трасч=3,6, $p < 0,05$); показатель психоэмоционального состояния (методика «Паровозик») в экспериментальной группе достоверно лучше, чем в контрольной группе на 22% (Трасч=3,0, $p < 0,05$).

Таблица 1– Изменение исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе детей в возрасте 8-10 лет (2-3 класс) с нарушением слуха ($X \pm \sigma$)

Наименование показателя, ед. измерения	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост, в %	Норма
Способность к сохранению статического равновесия (тест «стойка на одной ноге»), с	КГ	17,0 $\pm$ 0,6	17,3 $\pm$ 0,7	2	20,5 с
	ЭГ	16,9 $\pm$ 0,7	18,8 $\pm$ 0,8	11	
	p	p >0,05	p <0,05		
Способность к сохранению динамического равновесия (тест «4 поворота на гимнастической скамье»), с	КГ	8,1 $\pm$ 0,2	8,0 $\pm$ 0,2	1	7,0 с
	ЭГ	7,9 $\pm$ 0,2	7,5 $\pm$ 0,5	5	
	p	p >0,05	p <0,05		
Способность к ориентированию в пространстве (тест «бег к пронумерованным набивным мячам»), с	КГ	12,6 $\pm$ 0,3	12,4 $\pm$ 0,2	1	11,4 с
	ЭГ	12,5 $\pm$ 0,4	12,1 $\pm$ 0,3	3	
	p	p >0,05	p <0,05		
Способность к реагированию (тест «ловля линейки»), см	КГ	4,1 $\pm$ 0,4	4,2 $\pm$ 0,3	2	6,6 см
	ЭГ	4,0 $\pm$ 0,3	4,5 $\pm$ 0,3	12	
	p	p >0,05	p <0,05		
Способность к поддержанию ритма (тест «ритмическая ходьба»), балл	КГ	0,3 $\pm$ 0,5	0,4 $\pm$ 0,5	33	1 балл
	ЭГ	0,4 $\pm$ 0,5	0,7 $\pm$ 0,5	75	
	p	p >0,05	p <0,05		
Психозомоциональное состояние (методика «Паровозик»), балл	КГ	5,7 $\pm$ 1,1	5,3 $\pm$ 1,1	7	менее 3 баллов
	ЭГ	5,6 $\pm$ 0,7	4,0 $\pm$ 0,1	29	
	p	p >0,05	p <0,05		

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между показателями в начале и в конце эксперимента по t-критерию Вилкоксона (Уилкоксона)

Выводы. В ходе проведенного нами исследования получили значительное улучшение всех исследуемых показателей, что подтверждает эффективность разработанной нами методики.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Глухота и потеря слуха. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss> (дата обращения: 22.09.2024).
2. Медведева, О.А. Физическое развитие и конституциональные особенности детей с нарушением слуха / О.А. Медведева. – Текст: непосредственный // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – 2006. – № 2. – С. 30.
3. Новиков, И.В. Особенности развития координационных способностей у детей с нарушением слуха / И.В. Новиков. – Текст: непосредственный // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки., Челябинск, 08 февраля 2017 года. Том Выпуск 15. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2018. – С. 152-155.
4. Нуржанова, У.А. Нарушение слуха у детей / У.А. Нуржанова. – Текст: непосредственный // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации : материалы VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 19–21 декабря 2018 года. Том Часть 2. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2018. – С. 65-66.
5. Шайхиев, Р.Р. Особенности занятий физической культурой детей с нарушением слуха / Р.Р. Шайхиев, Ф.Г. Газизов. – Текст: непосредственный. // Актуальные вопросы и достижения науки и образования в XXI веке (социально-гуманитарные науки). Казань: изд-во ООО НИЦ «Поволжская научная корпорация», 2018. С. 212-215.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Сулейманова А.И.

студент гр. 21261

Научный руководитель – д.п.н., профессор Артеменко Е.П.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Варикозное расширение вен нижних конечностей – хроническое заболевание с первичным варикозным расширением подкожных вен нижних конечностей. Болезнь носит прогрессирующий характер и в зависимости от расположения вен и их формы может приводить к расстройствам кровообращения [2].

Согласно эпидемиологическим исследованиям, проведенным в различных регионах мира, варикозную болезнь можно обнаружить у 25–30% взрослого населения [3].

Несмотря на предлагаемые в последние десятилетия многочисленные методы консервативного лечения этой патологии, оперативное остается основным и наиболее эффективным [4]. После операции существенно понижаются возможности организма к самостоятельному восстановлению. Определенные хирургические вмешательства непременно требуют реабилитационных мер, иначе имеются риски, что пациент никогда не сможет вернуться к привычной жизни. Помимо этого, без грамотной реабилитации увеличивается вероятность формирования осложнений [1, 5].

Целью исследования является разработка методики физической реабилитации женщин пожилого возраста в раннем послеоперационном периоде при варикозном расширении вен нижних конечностей.

Описание методики. Применение разработанной методики предполагает проведение 10 занятий лечебной гимнастики в течении двух недель. Занятия ЛФК будут проводиться в индивидуальной форме, ежедневно по 30 минут.

Методической особенностью проведения ЛФК в раннем после-операционном периоде является обязательное ношение компрессионного белья.

Целью разработанной методики является восстановление функциональных возможностей оперированной нижней конечности и повышение общей физической работоспособности.

Среди задач выделяют общие и специальные. К общим задачам относятся активизации сердечно-сосудистой деятельности и повышение общего тонуса организма. К специальным: улучшение периферического кровообращения, укрепление ослабленных мышц оперированной конечности.

Для решения общих задач нами применялись общеразвивающие упражнения для средних и крупных мышечных групп, статические и динамические дыхательные упражнения.

Для решения специальных задач – применялись упражнения с эластичной лентой и массажным мячом.

Для улучшения периферического кровообращения применяются специальные упражнения с массажным мячом, такие как катание мяча вдоль голени, под стопой. Упражнения выполняются лежа на спине с приподнятым ножным концом.

Посредством ОРУ и ДУ, тренировкой на велотренажере решается задача активизации сердечно-сосудистой деятельности и повышение общего тонуса организма.

Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями на первой недели выполняются по 6 минут в медленном темпе, на второй неделе уменьшаются до двух минут в среднем темпе. Тренировка на велотренажере также понижается до двух минут.

Схема – Методика физической реабилитации экспериментальной группы

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ

Цель: восстановление функциональных возможностей оперированной нижней конечности и повышение общей физической работоспособности

ЗАДАЧИ:

Общие:

- способствовать активизации сердечно-сосудистой деятельности за счет факторов кровообращения (работа скелетных мышц, дыхание);
- способствовать повышению общего тонуса организма.

Специальные:

- способствовать улучшению периферического кровообращения;
- способствовать укреплению ослабленных мышц оперированной конечности.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

СРЕДСТВА:

ОРУ:

- на средние и крупные мышечные группы
- тренировка на велотренажере

ДУ:

- статические (диафрагмальное дыхание)
- динамические (движение верхних конечностей с удлиненным выдохом)

СУ:

- упражнения для улучшения периферического кровообращения (с массажным мячом);
- упражнения для укрепления мышц оперированной конечности (с эластичной лентой)

СОСТАВ

- строго регламентированного упражнения
- повторный

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ

УРОЧНАЯ

По основным сторонам организации

Периодичность:
- регулярные занятия

Методы:
- индивидуальные занятия

Таблица – Распределения нагрузки в основной части занятия

Упражнения/ оборудование	Направленность	1 неделя	2 неделя
Упражнения с массажным мячом	Способствовать улучшению периферического кровообращения.	4 минуты 8 упражнений Количество повторов: 6 Темп: медленный И.п. – лежа на спине с приподнятым ножным концом в компрессионных чулках	6 минут 8 упражнений Кол-во повторов: 8 Темп: средний И.п. – лежа на спине с приподнятым ножным концом в компрессионных чулках
Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями Тренировка на велотренажере	Способствовать активизации сердечно-сосудистой деятельности за счет факторов кровообращения (работа скелетных мышц. дыхание); Способствовать повышению общего тонуса организма.	6 минут 6 упражнений ОРУ:ДУ=2:1 Кол-во повторов:8 Темп: медленный ОРУ и ДУ выполняются в компрессионных чулках в и.п. – лежа на спине с приподнятым ножным концом 3 минуты (ЧСС 87-96 уд./мин., 60% от макс. ЧСС, количество оборотов – 50)	2 минуты 4 упражнения ОРУ:ДУ=1:1 Кол-во повторов:6 Темп: средний ОРУ выполняются в и.п. – лежа на спине с приподнятым ножным концом ДУ выполняются в и.п. – сед ноги врозь в компрессионных чулках 2 минуты (ЧСС 91-100 уд./мин., 63% от макс. ЧСС, количество оборотов – 55)
Специальные упражнения с эластичной лентой	Способствовать укреплению ослабленных мышц оперированной конечности.	3 минуты 6 упражнений Уровень нагрузки:2 кг Кол-во повторов:6 Темп: медленный И.п. – лежа на спине с приподнятым ножным концом в компрессионных чулках	6 минут 8 упражнений Уровень нагрузки:4 кг Кол-во повторов:8 Темп: средний И.п. – лежа на спине с приподнятым ножным концом в компрессионных чулках

Применяются СУ с эластичной лентой. Ими решается задача укрепление ослабленных мышц оперированной конечности. Темп выполнения медленный, количество повторов составляют 6 раз. Общее время, затрачиваемое на данные упражнения 3 минуты. Используются такие упражнения как сгибание и разгибание стопы с сопротивлением, сгибание и разгибание коленного сустава с сопротивлением.

Общее время основной части составляет 16 минут.

Выводы: мы предполагаем, что разработанная нами методика с включением в основную часть упражнений с массажным мячом, общеразвивающих и дыхательных упражнений, тренировки на велотренажере, а также специальных упражнений с эластичной лентой позволит повысить эффективность реабилитационных мероприятий, что выразится в повышении функциональных возможностей оперированной нижней конечности и общей физической работоспособности.

Список литературы

1. Бутова, К.Г. Отеки, варикоз, тромбоз и другие болезни вен. Как лечить и предотвратить / К.Г. Бутова. – Питер, 2021 г. – ISBN: 978-5-00116-499-9. – Текст непосредственный.
2. Золотухин И.А. Варикозная болезнь: на пороге открытия причины? / Золотухин И.А., Порембская О.Я., Сметанина М.А., Сажин А.В. и др. // Вестник РАМН. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/varikoznaya-bolezn-na-poroge-otkrytiya-prichiny>. – Текст: электронный (дата обращения: 18.01.2025).
3. Караваева И.Г. Реабилитация и ЛФК после хирургического вмешательства // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsiya-i-lfk-posle-hirurgicheskogo-vmeshatelstva> (дата обращения: 12.12.2024).
4. Сушков С.А. Технология реабилитации больных с варикозной болезнью после оперативного лечения // Новости хирургии. 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-reabilitatsii-bolnyh-s-varikoznoy-boleznyu-posle-operativnogo-lecheniya> (дата обращения: 10.01.2025).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ

Сыроватская Е.Е.

студент 23261м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. Дети с нарушением слуха сталкиваются с особыми вызовами в процессе развития координационных способностей из-за ограниченной возможности восприятия звуковой информации, именно поэтому развитие координации играет ключевую роль в общем физическом и психологическом развитии детей. В реалиях цифровых технологий и прогресса необходимо искать эффективные методики, способствующие развитию координационных навыков у данной категории детей.

Цель и задачи. Целью данной научной работы является изучение и разработка методики развития координационных способностей детей с нарушением слуха с использованием средств базовой аэробики. Основные задачи исследования включают в себя:

1. Изучение особенностей развития координационных способностей у детей с нарушением слуха.

2. Разработка специальной методики тренировок, направленной на улучшение координации у детей с нарушением слуха.

Методы и организация. Для достижения поставленных целей и задач будут использованы следующие методы и организационные подходы:

1. Литературный обзор научных исследований по развитию координации у детей с нарушением слуха.

2. Разработка методики специальных тренировок для улучшения координации у детей с нарушением слуха.

3. Оценка эффективности экспериментальных тренировок средством анкетирования, среди 10 детей с нарушением слуха.

Результаты и их обсуждение. Слабослышащие дети сталкиваются со многими препятствиями в развитии – статистические данные свидетельствуют о 62% дисгармонии в физическом развитии, 44% проблем опорно-двигательной системы, например, сколиоза и плоскостопия, и 80% задержек моторного развития [2].

Следовательно, в целях коррекции этих нарушений, была разработана специализированная тренировочная методика, цель которой – повышение координационных способностей через элементы базовой аэробики.

Разработанная методика предполагает первоначальный этап диагностики координационных способностей каждого ребенка.

Занятия начинаются с разминки, включающей в себя легкие, растягивающие движения и упражнения на расслабление, за которой следует основная (аэробная) часть, варьирующаяся от простых шагов до сложных комбинаций для усовершенствования координации. Затем акцентируется внимание на равновесии через упражнения, стимулирующие контроль и устойчивость тела. В завершение предлагаются координационные игры с использованием различного инвентаря, способствующего развитию реакции и взаимодействия.

Нарушение слухового восприятия представляет собой снижение способности улавливать и интерпретировать звуковые сигналы, что является следствием модификаций в слуховом аппарате, нервных путях или коре головного мозга [3]. Важнейшим моментом в обучении детей с этой патологией является индивидуальный подход с акцентом на уникальности и возможности

ребенка, требующий глубокого понимания теоретических основ их развития [1]. Проблематика также включает ограничение когнитивного и речевого развития, речь здесь выступает в качестве ключевого аспекта, что вовлекает в мир взаимоотношений и познавательной активности.

Результаты внедрения разработанной методики свидетельствуют о том, что:

- 5 из 10 детей отметили внутреннее спокойствие, после занятий аэробикой;
- 6 из 10 детей отметили, что после занятия базовой аэробикой они стали чувствовать лучше окружающие предметы;
- 8 из 10 детей после проведения занятия отметили, что стали увереннее чувствовать себя при перемещениях в пространстве.

Заключение. В результате проведенного исследования, отмечено, что эффективность методики развития координации средствами базовой аэробики подтверждает необходимость интеграции физических занятий на основе средств базовой аэробики в образовательные программы для детей с нарушением слуха, а поддержка и развитие физических способностей являются важным компонентом полноценного развития каждого ребенка, независимо от их особенностей.

Список литературы

1. Королева, И.В. Дети с нарушениями слуха в условиях инклюзии / И.В. Королева. – Санкт-Петербург : КАРО, 2020. – 128 с. – ISBN 978-5-9925-1482-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/109680.html>
2. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 138 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07225-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539201>
3. Речицкая, Е.Г. Психолого-педагогическая диагностика развития детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушения слуха) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Г. Речицкая, Т.К. Гущина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 150 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-09118-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/541068>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПОСЛЕ ТРАВМ У МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Ташева С.А.

студент 21261 гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Тимченко Т.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Перелом таранной кости является относительно редкой травмой, которая встречается в 3-15% случаев от общего числа повреждений костей стопы [1]. Чаще всего эта травма встречается у мужчин в возрасте 25-40 лет, ведущих активный образ жизни и занимающихся экстремальными видами спорта [4].

Несмотря на свою невысокую распространенность, перелом таранной кости вызывает серьезные проблемы из-за анатомо-физиологических особенностей таранной кости, ограниченного кровоснабжения и важной роли в поддержании стабильности голеностопного сустава. Эти факторы значительно осложняют процесс заживления и повышают риск развития тяжелых осложнений. В связи с этим инвалидизация при подобных травмах наблюдается примерно в одной трети случаев [1].

В условиях высокого риска осложнений все пострадавшие с переломами таранной кости нуждаются в своевременной и правильно организованной реабилитации.

Физическая реабилитация по словам В.А. Епифанова [3], способствует восстановлению функциональных возможностей организма, улучшая физическое и психологическое состояние больного.

Анализ научно-методической литературы показывает, что, несмотря на наличие обширного арсенала средств и методов реабилитации при травмах опорно-двигательного аппарата, уникальные особенности перелома таранной кости требуют расширения исследований и усовершенствования средств реабилитации, чтобы снизить риск инвалидности и ускорить процесс восстановления при данной травме.

Цель исследования: выявление и оценка эффективности средств восстановления функциональных возможностей нижних конечностей после перелома таранной кости у мужчин молодого возраста в постиммобилизационном периоде.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Место проведения эксперимента: ГАУЗ Городская клиническая больница №7, поликлиника № 3, г. Иннополис. Нами было сформировано две группы испытуемых (контрольная и экспериментальная) по 6 человек в каждой группе. Все мужчины прошли курс физической реабилитации, включающего в себя 15 занятий лечебной гимнастикой ежедневно (с понедельника по пятницу, суббота и воскресенье – выходной), 1 раз в день, по 45 минут. Всего испытуемые находились под наблюдением 3 недели. Контрольная группа на занятиях использовала методику, предложенную Ф.Г. Джафаровым [2]. Особенностью занятий в экспериментальной группе было использование экспериментальных средств, а именно: специальные упражнения на тренажере Kinetec Breva Ankle, специальные упражнения на балансировочном тренажере Bradex, специальные упражнения на антигравитационном тренажере «AlterG», специальные упражнения с фитнес-резинками «Fitness Formula».

В начале и в конце курса физической реабилитации мы проводили функциональное и психологическое тестирование с целью отслеживания изменений в исследуемых показателях в обеих группах испытуемых.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании научно-методической литературы нами были подобраны экспериментальные средства восстановления функциональных возможностей нижних конечностей после перелома таранной кости у мужчин молодого возраста в постиммобилизационном периоде.

Экспериментальными средствами выступили: специальные упражнения на тренажере Kinetec Breva Ankle, специальные упражнения на балансирующем тренажере Bradex, специальные упражнения на антигравитационном тренажере «AlterG», специальные упражнения с фитнес-резинками «Fitness Formula».

Цель: восстановление функциональных возможностей нижних конечностей после перелома таранной кости в постиммобилизационном периоде.

Задачи: повышение подвижности в голеностопном суставе, силы мышц стопы и голени, восстановление способности к сохранению статического равновесия, нормализация правильного стереотипа ходьбы и улучшение психоэмоционального состояния реабилитанта.

Экспериментальные средства апробировались в течение 3 недель, и за это время было проведено 15 занятий, продолжительность которых составляла 45 минут. Занятия проводились индивидуально в зале лечебной гимнастики. Каждое занятие включало три части: подготовительную, основную и заключительную.

Экспериментальные средства внедрялись в основную часть занятия, поскольку именно в этой части решались основные задачи. Начиналась основная часть занятия со специальных упражнений на тренажере Kinetec Breva Ankle. После этого выполнялись упражнения на антигравитационном тренажере «AlterG». Далее выполнялись специальные упражнения с фитнес-резинками в течение 5 минут. Заканчивалась основная часть упражнением на балансирующем тренажере Bradex, где время увеличивалось от 5 минут на первой неделе до 7 минут на третьей неделе, с прогрессивным увеличением количества повторений.

Заключительная часть занимала 7 минут и включала упражнения на растяжение для нормализации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ исследуемых показателей контрольной и экспериментальной группы мужчин молодого возраста, перенесших перелом таранной кости в постиммобилизационном периоде.

Как мы видим, в начале эксперимента все изучаемые показатели как в контрольной, так и в экспериментальной группе мужчин достоверных различий между собой не имели. В конце эксперимента результаты улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе, однако у мужчин экспериментальной группы прирост показателей был достоверно выше, чем в контрольной группе по всем тестам. Так, прирост показателя амплитуды тыльного сгибания голеностопного сустава улучшился на 20,2% ($p < 0,05$); показатель амплитуды подошвенного сгибания голеностопного сустава улучшился на 22,4% ($p < 0,05$); показатель силы мышц голени, отвечающих за сгибание голеностопного сустава, улучшился на 29,9% ($p < 0,05$); показатель силы мышц голени, отвечающих за тыльное сгибание голеностопного сустава, улучшился на 35,8% ($p < 0,05$); показатель способности к сохранению статического равновесия улучшился на 22,9% ($p < 0,05$); показатель нарушений ходьбы в конце улучшился на 19,5% ($p < 0,05$); показатель самочувствия улучшился на 16,7% ($p < 0,05$); показатель активности улучшился на 17,0% ($p < 0,05$); показатель настроения улучшился на 7,4% ($p < 0,05$).

Выводы. Анализ результатов проведенного исследования показал, что использование подобранных нами экспериментальных средств восстановления функциональных возможностей нижних конечностей после перелома таранной кости у мужчин молодого возраста в постиммобилизационном периоде, достоверно улучшает все изучаемые

показатели в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой, что говорит об эффективности предложенных нами средств.

Таблица 1 – Сравнительный анализ исследуемых показателей
контрольной и экспериментальной группы мужчин молодого возраста,
перенесших перелом таранной кости в постиммобилизационном периоде ($X \pm \sigma$)

Показатель, ед. измерения	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост, в %
Амплитуда тыльного сгибания голеностопного сустава (гониометрия), угл/гр	КГ	22,2±1,2	23,0±1,3	3,6%
	ЭГ	21,8±1,1	27,0±1,2	23,8%
	p	p>0,05	p<0,05	
Амплитуда подошвенного сгибания голеностопного сустава (гониометрия), угл/гр	КГ	15,8±0,7	16,4±1,6	3,8%
	ЭГ	16,0±0,8	20,2±1,2	26,2%
	p	p>0,05	p<0,05	
Сила мышц голени, отвечающих за сгибание голеностопного сустава (тест на сопротивление подошвенного сгибания в голеностопном суставе), балл	КГ	2,8±0,4	3,0±0,1	7,1%
	ЭГ	2,7±0,5	3,7±0,5	37,0%
	p	p>0,05	p<0,05	
Сила мышц голени, отвечающих за тыльное сгибание голеностопного сустава (тест на сопротивление тыльного сгибания в голеностопном суставе), балл	КГ	2,6±0,5	2,8±0,4	7,6%
	ЭГ	2,3±0,5	3,3±0,5	43,4%
	p	p>0,05	p<0,05	
Способность к сохранению статического равновесия (стойка на одной ноге с открытыми глазами), с	КГ	12,0±0,6	12,2±0,7	1,6%
	ЭГ	11,8±0,7	14,7±0,9	24,5%
	p	p>0,05	p<0,05	
Нарушения ходьбы (шкала РОМА), балл	КГ	20,8±0,7	21,2±1,2	1,9%
	ЭГ	21,0±2,0	25,5±1,0	21,4%
	p	p>0,05	p<0,05	
Самочувствие (опросник САН), балл	КГ	4,3±0,2	4,4±0,1	2,3%
	ЭГ	4,2±0,2	5,0±0,2	19,0%
	p	p>0,05	p<0,05	
Активность (опросник САН), балл	КГ	3,4±0,3	3,6±0,5	5,8%
	ЭГ	3,5±0,2	4,3±0,3	22,8%
	p	p>0,05	p<0,05	
Настроение (опросник САН), балл	КГ	3,9±0,0	4,1±0,3	5,1%
	ЭГ	4,0±0,2	4,5±0,4	12,5%
	p	p>0,05	p<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами по Т-критерию Вилкоксона (Уилкоксона)

Список литературы

1. Авилова, И.А. Медицинская и физическая реабилитация травм голеностопного сустава / И.А. Авилова, О.И. Козлов. – Текст: непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартоск, 22–23 марта 2019 года / Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. – Нижневартоск: Нижневартоский государственный университет, 2019. – С. 12-14.
2. Джафаров, Ф.Г. Лечебная физкультура при повреждениях голени и стопы: учебно-методическое пособие / Ф.Г. Джафаров. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2017. – 100 с. – ISBN не указан. – Текст : непосредственный.
3. Епифанов, В.А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: Авторская академия, 2015. – 480 с. – ISBN 978-5-87317-570-3. – Текст: непосредственный.

4. Зацепин, В.А. Сочетанный перелом тела и заднего отростка таранной кости с перитаранным вывихом (клинический случай) / В.А. Зацепин, С.В. Новиков, М.А. Панин [и др.]. – Текст: непосредственный // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. – 2023. – Т. 13, № 1. – С. 103-113.

МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ТРАВМЫ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Трушников А.М.

студент 21261 гр.

Научный руководитель – к.культ.н,

старший преподаватель Ракова М.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Коленный сустав является одной из самых уязвимых структур опорно-двигательного аппарата, на его долю приходится до 50% всех суставных травм, из которых 40–50% связаны с повреждением передней крестообразной связки. Такие травмы наиболее часто встречаются у людей трудоспособного возраста, ведущих активный образ жизни, а у мужчин риск их возникновения выше из-за повышенных физических нагрузок [1].

Основным методом лечения является пластика передней крестообразной связки, ежегодно проводимая у 30 из 100 тысяч человек. Несмотря на то, что пластика передней крестообразной связки проводится малоинвазивным методом, что ускоряет процесс восстановления, средства физической реабилитации после проведенной операции занимают ведущее место [3].

Физическая реабилитация играет ключевую роль в восстановлении нарушенных функций, поскольку способствует восстановлению амплитуды движений в коленном суставе, укреплению мышц, отвечающих за сгибание и разгибание коленного сустава, улучшению равновесия и повышению общей физической работоспособности [2].

Современные исследования направлены на разработку эффективных методик реабилитации с учетом индивидуальных особенностей больных и степени повреждения сустава. Важно не только восстановить двигательную активность, но и минимизировать риск повторного повреждения связки, что делает совершенствование методик физической реабилитации актуальной задачей.

Цель исследования: разработка и оценка эффективности методики двигательной реабилитации мужчин молодого возраста после травмы передней крестообразной связки средствами физической реабилитации в постиммобилизационном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании научно-методической литературы нами была разработана методика двигательной реабилитации мужчин молодого возраста после травмы передней крестообразной связки средствами физической реабилитации в постиммобилизационном периоде.

Цель методики: восстановление двигательных возможностей мужчин молодого возраста после травмы передней крестообразной связки в постиммобилизационном периоде.

Задачи:

- 1) способствовать повышению амплитуды движений в коленном суставе (гониометрия);
- 2) способствовать повышению силы мышц, отвечающих за сгибание и разгибание коленного сустава (мануально-мышечное тестирование);
- 3) способствовать восстановлению функции статического равновесия (тест «стойка на одной ноге с открытыми глазами»);
- 4) способствовать повышению общей физической работоспособности (тредмил-тест);
- 5) способствовать повышению качества жизни (опросник качества жизни «ВОЗЖ-26»).

Средства: общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, специальные упражнения на аппарате «Artromot K1», специальные упражнения с тубчатками

эспандерами и специальные упражнения на стабилметрической платформе с биологической обратной связью «ST-150».

Особенности применения средств в основной части занятия: на начальном этапе реабилитации основное внимание уделялось восстановлению подвижности коленного сустава с помощью пассивных упражнений на аппарате «Artromot K1», поэтому на первой неделе реабилитации время выполнения упражнений составляло 20 минут. К третьей неделе время выполнения упражнений на аппарате «Artromot K1» сократилось до 10 минут в пользу выполнения активных упражнений.

Нагрузка при выполнении упражнений с эспандерами возрастала следующим образом: на первой неделе использовался эспандер с сопротивлением 3 кг, на второй – 6 кг, на третьей – 9 кг.

Упражнения на стабилметрической платформе выполнялись сначала в статическом режиме, затем с движением платформы и увеличением уровня сложности с 3 до 6.

Методы выполнения упражнений: наглядный, словесный, строго регламентированный, круговой.

Занятия проводились в форме индивидуального занятия лечебной гимнастикой ежедневно (с понедельника по пятницу) по 60 минут. Всего нами было проведено 15 занятий. Структура занятий была общепринятая – занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной части. Экспериментальные средства внедрялись в основную часть занятия, поскольку именно в этой части решаются основные задачи.

Для того чтобы оценить эффективность разработанной нами экспериментальной методики, мы провели сравнительный педагогический эксперимент. Место проведения эксперимента: ГАУЗ «Городская поликлиника №7».

Для проведения сравнительного эксперимента нами было сформировано две группы испытуемых (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой группе

Обе группы находились под наблюдением в течение 3 недель. За это время испытуемые обеих групп посетили по 15 занятий лечебной гимнастикой. Занятия проводились ежедневно (с понедельника по пятницу, суббота и воскресенье – выходной), 1 раз в день, по 60 минут.

Занятия в контрольной группе проводились по методике, предложенной М.С. Медведковой (2015 г.). Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной нами методике.

В начале и конце эксперимента исследовались показатели амплитуды движений в коленном суставе, показатели силы мышц, отвечающих за сгибание и разгибание коленного сустава, показатели статического равновесия, показатели общей физической работоспособности, показатели качества жизни.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ исследуемых показателей контрольной и экспериментальной группы мужчин молодого возраста после травмы передней крестообразной связки в постиммобилизационном периоде.

Как мы видим, в начале эксперимента все изучаемые показатели как в контрольной, так и в экспериментальной группе мужчин достоверных различий между собой не имели. В конце эксперимента результаты улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе, однако у мужчин экспериментальной группы прирост показателей был достоверно лучше, чем в контрольной группе по всем тестам. Так: показатель амплитуды движений в коленном суставе в экспериментальной группе достоверно лучше, чем в контрольной группе на 6,3% ($p < 0,05$), показатель силы мышц, отвечающих за сгибание коленного сустава, в экспериментальной группе достоверно лучше на 13,8% ($p < 0,05$), показатель силы мышц, отвечающих за разгибание коленного сустава, в экспериментальной группе достоверно лучше на 20,3% ($p < 0,05$); показатель статического равновесия в экспериментальной группе достоверно лучше на 38,1% ($p < 0,05$), показатель общей физической работоспособности в экспериментальной группе достоверно лучше на 30,0% ($p < 0,05$); показатель качества жизни в экспериментальной группе достоверно лучше на 7,9% ($p < 0,05$).

Таблица 1 – Сравнительный анализ исследуемых показателей контрольной и экспериментальной группы мужчин молодого возраста после травмы передней крестообразной связки в постиммобилизационном периоде ($X \pm \sigma$)

Показатель, ед. измерения	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост, в %	Норма
Амплитуда движений в коленном суставе (сгибание и разгибание) (гониометрия), угл/гр	КГ	122,0 $\pm$ 2,6	122,9 $\pm$ 2,1	0,7%	145 угл/гр по Калягину А.Н.
	ЭГ	121,8 $\pm$ 2,4	130,4 $\pm$ 2,5	7,0%	
	p	p>0,05	p<0,05		
Сила мышц, отвечающих за сгибание коленного сустава (мануально-мышечное тестирование), балл	КГ	2,3 $\pm$ 0,5	2,4 $\pm$ 0,5	4,3%	5 баллов по Касаткину М.С.
	ЭГ	2,2 $\pm$ 0,4	2,6 $\pm$ 0,5	18,1%	
	p	p>0,05	p<0,05		
Сила мышц, отвечающих за разгибание коленного сустава (мануально-мышечное тестирование), балл	КГ	2,1 $\pm$ 0,3	2,2 $\pm$ 0,4	4,7%	5 баллов по Касаткину М.С.
	ЭГ	2,0 $\pm$ 0,1	2,5 $\pm$ 0,5	25,0%	
	p	p>0,05	p<0,05		
Статическое равновесие (тест «стойка на одной ноге с открытыми глазами»), с	КГ	8,5 $\pm$ 0,8	8,8 $\pm$ 0,7	3,5%	15 с по Мезенчук А.И.
	ЭГ	8,4 $\pm$ 0,7	11,9 $\pm$ 0,9	41,6%	
	p	p>0,05	p<0,05		
Общая физическая работоспособность (тредмил-тест), балл	КГ	0,5 $\pm$ 0,5	0,6 $\pm$ 0,5	20,0%	0 баллов по Сергиенко И.В.
	ЭГ	0,4 $\pm$ 0,5	0,8 $\pm$ 0,4	50,0%	
	p	p>0,05	p<0,05		
Качество жизни (опросник качества жизни «ВОЗКЖ-26»), балл	КГ	65,7 $\pm$ 0,8	66,1 $\pm$ 0,8	0,7%	100 баллов по ВОЗ
	ЭГ	65,8 $\pm$ 0,7	71,5 $\pm$ 1,7	8,6%	
	p	p>0,05	p<0,05		

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами по Т-критерию Вилкоксона (Уилкоксона)

Выводы. Анализ результатов проведенного исследования показал, что использование разработанной нами методики двигательной реабилитации мужчин молодого возраста после травмы передней крестообразной связки средствами физической реабилитации в постиммобилизационном периоде, достоверно улучшает все изучаемые показатели в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой, что говорит об эффективности экспериментальной методики.

Список литературы

1. Анастасиева, Е.А. Актуальные вопросы хирургического лечения повреждений передней крестообразной связки (обзор литературы) / Е.А. Анастасиева. – Текст: непосредственный // Гений ортопедии. 2020. Т26, № 1. С. 117-128.
2. Булатов, Р.Т. Лечебная физическая культура после травмах коленного сустава / Р.Т. Булатов – Текст: непосредственный // В мире научных открытий : Материалы VI Международной студенческой научной конференции, Ульяновск, 24–25 мая 2022 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – С. 4446-4449.
3. Миронов, С.П. Одномоментное восстановление передней и задней крестообразных связок коленного сустава при их травматическом повреждении / С.П. Миронов. – Текст: непосредственный // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова». – 2014.

НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ИНСУЛЬТА

Тухтаманов А.В.

студент группы 24461м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Сумина Н.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются направления психологической реабилитации больных пожилого возраста, перенесших инсульт. Анализируются методы психологической поддержки, включая когнитивно-поведенческую терапию, арт-терапию и групповые занятия. Подчеркивается важность формирования социальной поддержки и активного участия пациентов в реабилитационном процессе. Оценивается эффективность данных подходов в восстановлении психоэмоционального состояния и улучшении качества жизни пожилых людей.

Ключевые слова: психология, реабилитация, инсульт, пожилые больные, когнитивно-поведенческая терапия, социальная поддержка, арт-терапия, качество жизни.

Инсульт занимает одно из первых мест среди причин инвалидности и смертности среди пожилых людей. По данным ВОЗ, число людей, переживших инсульт, неуклонно растет благодаря увеличению продолжительности жизни и распространению факторов риска – артериальной гипертензии, диабету, ожирению. Восстановление после инсульта основано на комплексном подходе, включая физическую и психологическую реабилитации. Психологическая поддержка выступает основной составляющей помощи пожилым, способствуя адаптации к эмоциональным и когнитивным изменениям, вызванным инсультом [3, с. 109].

Психологическая реабилитация стремится восстановить психоэмоциональное здоровье пациентов, что содействует социальной адаптации и повышению общего качества жизни. Пожилые люди после перенесенного инсульта часто сталкиваются с эмоциональными трудностями: эпизоды депрессии, высокий уровень тревожности, колебания самооценки и осложнения социальной адаптации.

После перенесенного мозгового инсульта последствия имеют разрушительный характер и оказывают значительное влияние на жизнь пациента. Постинсультные больные сталкиваются с множеством проблем, касающихся медицины, социальной адаптации, психологического состояния и юридических аспектов. Вследствие этого возникает необходимость в комплексной реабилитации, которая становится актуальной задачей не только для медицинских учреждений, но и для общества в целом [2, с. 61]. Данная реабилитация, прежде всего, должна быть ориентирована на социальную поддержку и интеграцию пациентов в жизнь сообщества.

Инсульт вызывает серьезные психосоциальные последствия, приводя к кардинальным изменениям в образе жизни пациентов и утрате контроля над привычной средой [4, с. 72].

Средства, угрожающие человеку после инсульта, могут быть разнообразными и серьезными:

- ограничение или полная утрата физической активности является одним из наиболее распространенных последствий, что значительно снижает качество жизни;
- расстройства речевых функций и психические нарушения, которые могут включать потерю когнитивных способностей, значительно препятствуют коммуникации и социальной интеграции;
- утрата памяти, которая может проявляться как временной, так и полной амнезией, создает трудности в восстановлении обычного уклада жизни;
- неправильная координация движений приводит к проблемам с передвижением, что также может ограничивать независимость пациента;

- нарушения мелкой моторики, такие как неспособность писать или выполнять другие точные движения, существенно влияют на повседневные навыки;
- потеря или снижение зрения может осложнять взаимодействие с окружающим миром и вызывать дополнительные трудности в социальной адаптации;
- устойчивые воспалительные процессы и снижение уровня иммунной защиты делают постинсультных пациентов более уязвимыми к инфекциям, что требует особого внимания и профилактических мер [1, с. 37].

После перенесенного инсульта у множества людей возникают разнообразные эмоции. Тревога, грусть и разочарование нередко становятся неизменными спутниками в период восстановления. Утрата привычных навыков и неопределенность в будущем подливают масла в огонь этих чувств.

Групповая терапия играет важнейшую роль в реабилитации пожилых людей, открывая широчайшие перспективы для честного обсуждения индивидуального опыта. Участники делятся чувствами, обмениваются навыками и поддерживают друг друга в преодолении одиночества, что способствует восстановлению душевного равновесия и гармонии.

Социальная реабилитация сосредотачивается на взаимодействии с родственниками пациентов. Члены семьи обучаются обязательным навыкам для оказания помощи и обеспечения эмоционального сопровождения. Они способны обеспечивать физическую поддержку, сочетая ее с моральным подъемом.

Успех психологической реабилитации пациентов пожилого возраста после инсульта определяют разнообразные методики, адаптированные под индивидуальные потребности каждого человека. В дополнение к проверенным подходам значительное влияние на восстановление оказывают использование мобильных приложений и онлайн-консультаций.

Между множеством современных приложений, специализирующихся на отслеживании эмоционального состояния и контроле стресса, выделяются платформы для общения с психотерапевтом. Эти приложения завоевывают все большую популярность.

Применение инновационных методов в реабилитационных процедурах с использованием виртуальной реальности может вызывать кардинальные изменения. Технические возможности современной технологии позволяют проводить терапевтические занятия в интерактивном формате, наполняя процесс увлекательностью и комфортом.

Информирование пожилых пациентов и их близких о последствиях инсульта и методах психологической реабилитации способствует снижению уровня тревожности и улучшению понимания текущего состояния [5, с. 24]. При этом следует выделять положительные примеры взаимодействия с пациентами в период восстановления.

Наилучшим решением является создание службы психологического сопровождения в медицинских учреждениях. Это позволит пациентам обращаться за поддержкой уже в первые дни стационарного лечения, способствуя своевременному обнаружению и правильному реагированию на эмоциональные трудности.

Общеразвивающие занятия для пожилых пациентов, перенесших инсульт, играют важную роль в реабилитационном процессе. Интеграция физических упражнений с творческими активностями способствует положительным изменениям в эмоциональном состоянии и физической готовности участников. Созданные аналогичные сообщества с участием специалистов и добровольцев обеспечивают поддержку, обеспечивая доступ к актуальным медицинским услугам и эффективной терапии для пожилых людей, столкнувшихся с последствиями инсульта.

Несмотря на непростую судьбу пожилых людей, перенесших инсульт, интеграция психотерапевтических методов, экспертизы специалистов, заботы близких и инноваций в реабилитации способствует восстановлению их полноценной жизни. Эффективные практики уже обеспечили заметное улучшение качества жизни данной категории пациентов. Последние исследования формируют новые стратегии, оптимизирующие психическую и социальную адаптацию пожилых людей.

Таким образом, реабилитация постинсультных больных должна включать не только физическую восстановительную терапию, но и активное внедрение психологических и социальных методов, направленных на помощь в адаптации к новым условиям жизни.

Список литературы

1. Актуальные проблемы клинической психологии и практика их решения : материалы Всероссийской научной конференции, 23-24 ноября 2023 г., Ростов-на-Дону / Минобрнауки России, Региональный научный центр Российской академии образования в ЮФО, Российское психологическое общество, Академия психологии и педагогики. – Москва : Кредо, 2023. – 307 с.
2. Виберс, Д.О. Инсульт : клиническое руководство для врачей / Дэвид О. Виберс, Валерий Л. Фейгин, Роберт Д. Браун-мл. ; перевод с английского под редакцией М.Ю. Максимовой, М.А. Пирадова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024 (Чебоксары). – 605 с.
3. Еремушкин, М.А. Основы реабилитации. – 9-е изд., стер. – Москва : Академия, 2023. 512 с.
4. Клинико-организационные аспекты оказания паллиативной медицинской помощи : учебно-методическое пособие / Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова", Кафедра поликлинической терапии лечебного факультета [и др.] ; составители: И.И. Чукаева [и др.]. – Москва : РНИМУ им. Н. И. Пирогова, 2020. – 155 с.
5. Фадеев, П.А. Инсульт : причины, диагностика, лечение и реабилитация : [16+] / Павел Фадеев. – Москва : АСТ : Мир и образование, 2024. – 155 с.

МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ПЕРЕЛОМАМИ СТОПЫ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Хасанова Ф.Р.

студент 21261 гр.,

Научный руководитель – д.п.н., профессор Артеменко Е.П.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Актуальность. В числе повреждений нижних конечностей часто встречающимися являются травмы дистального отдела голени, лодыжек, стопы, возникшие в процессе повседневной деятельности.

Согласно литературным данным, переломы костей стопы составляют 2,5-10% от всех переломов опорно-двигательного аппарата, из них в 12-39,8% случаев имеются неудовлетворительные результаты лечения, а нетрудоспособность пациента колеблется в пределах от 4 до 8 месяцев [3].

Согласно данным медицинской статистики, на переломы пяточной кости приходится 2-6% от всех переломов костей скелета. В большинстве случаев, такие переломы вызваны падением с высоты на нижние конечности, однако, в связи с урбанизацией, растет и доля травматизма. В связи с этим увеличивается встречаемость переломов пяточной кости, как в виде бытовой травмы, так и производственной [2].

Ежегодный прирост травматизма работоспособной части населения от данной патологии свидетельствуют о том, что необходимо правильное понимание механизма травмы и течения заболевания, которое позволит правильно определить и выбрать дальнейшую тактику лечения больных с переломами пяточной кости [1].

Целью исследования является разработка методики двигательной реабилитации для женщин среднего возраста с переломами пяточной кости в постиммобилизационном периоде.

Описание методики. Нами разработана методика для экспериментальной группы с включением в основную часть занятия тренировки на велотренажере в сочетании с упражнениями на артромоте.

Курс реабилитации составит 3 недели и включит 15 сеансов ЛФК. Занятия будут проводиться в индивидуальной форме, регулярно по 40 минут.

Целью нашей методики является восстановление функции стопы и повышение общей физической работоспособности.

Среди задач мы выделили общие и специальные. К общей задаче относится повышение общего тонуса организма. К специальным: нормализация трофики в области травмы, ликвидация атрофии мышц, улучшение объема движения в голеностопном суставе.

Средствами реализации методики являются физические упражнения, подразделяющиеся на 3 группы: общеразвивающие, дыхательные и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения включают в себя тренировку на велотренажере и упражнения для крупных мышечных групп.

Дыхательные упражнения делятся на динамические (с движениями рук, с удлиненным выдохом) и статические (диафрагмальное, брюшное дыхание).

Специальные упражнения включают в себя упражнения на артромоте для разработки голеностопного сустава и упражнения с предметами (гимнастическая палка, теннисный мяч).

Средствами реализации методики являются следующие разновидности упражнений:

1 группа упражнений включает в себя тренировку на велотренажере и упражнения для крупных мышечных групп в сочетании с дыхательными упражнениями, направленные на повышение общего тонуса организма.

2 группа – специальные упражнения, включающие занятие на тренажере артротом для разработки подвижности в голеностопном суставе и упражнения с предметами (гимнастическая палка, теннисный мяч), направленные на ликвидацию атрофии мышц, нормализацию трофики в области травмы.

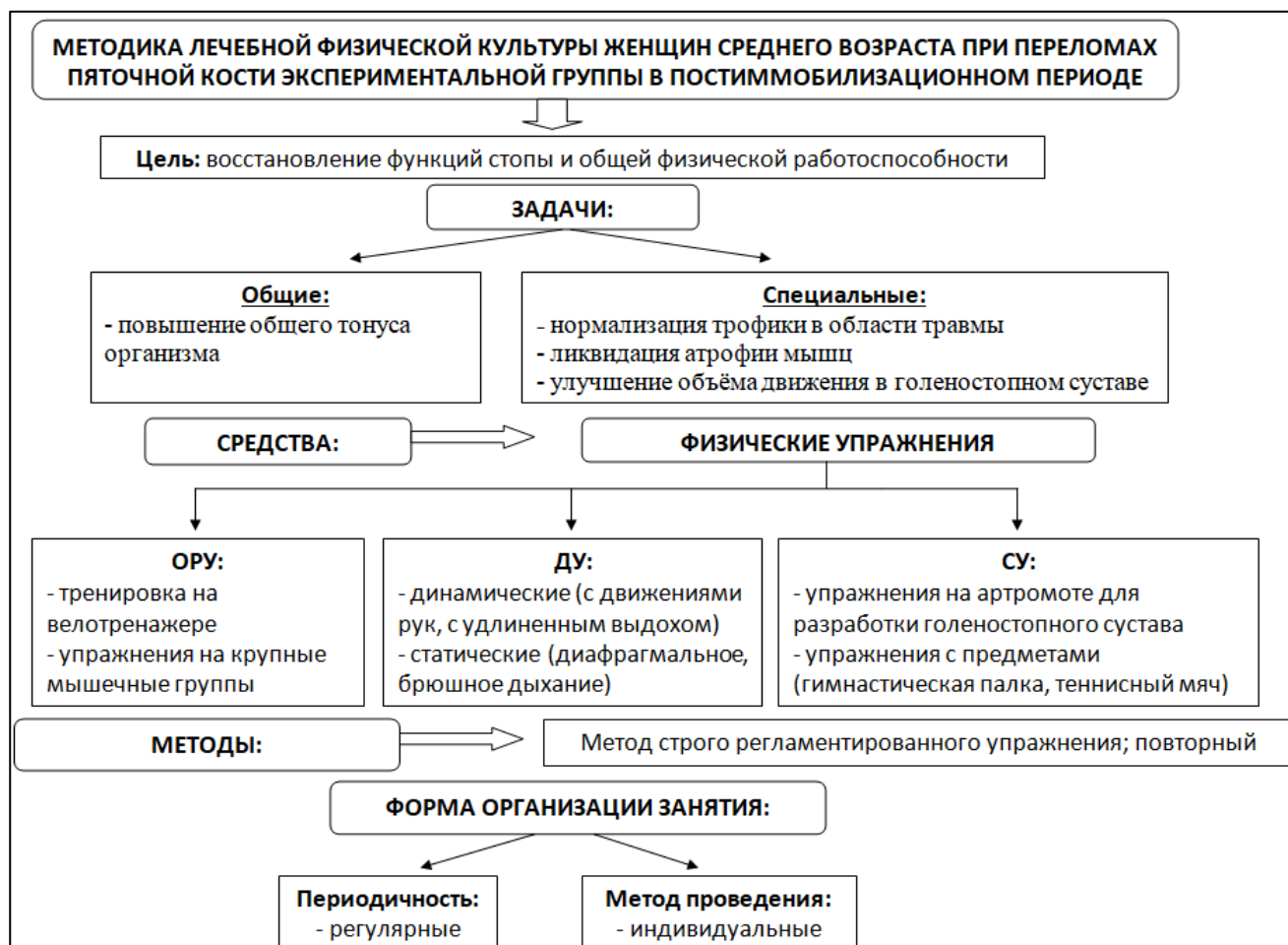


Рисунок – Методика двигательной реабилитации экспериментальной группы

В начале курса реабилитации большее внимание уделяется упражнениям на артротоме для разработки голеностопного сустава и специальным упражнениям с предметами.

К концу курса реабилитации преобладающими средствами являются тренировка на велотренажере и специальные упражнения с предметами.

В течение исследования нагрузка на упражнения на артротоме постепенно снижается, а тренировка на велотренажере наоборот увеличивается, т.к. сначала следует уделить внимание разработке сустава, потом дать нагрузку, увеличивать интенсивность и амплитуду движений, повысить функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Темп выполнения упражнений – медленный, к концу реабилитации – средний, количество повторов – 6-8 раз с максимально возможной амплитудой.

Общее время основной части составляет 26 минут.

Таблица 1 – Распределение нагрузки в процессе двигательной реабилитации после переломов пяточной кости в постиммобилизационном периоде

Упражнение	Направленность	1 неделя	2 неделя	3 неделя
Упражнения на артромоте для разработки голеностопного сустава	Улучшение объёма движения в голеностопном суставе	8 мин. Углы тыльного сгибания и подошвенного сгибания: 15°/0°/25°	6 мин. Углы тыльного сгибания и подошвенного сгибания: 25°/0°/35°	4 мин. Углы тыльного сгибания и подошвенного сгибания: 35°/0°/45°
Тренировка на велотренажере	Повышение общего тонуса организма	6 мин. (ЧСС 96-105 уд./мин., 60% от макс. ЧСС, кол-во оборотов - 50)	8 мин. (ЧСС 101-111 уд./мин., 63% от макс. ЧСС, кол-во оборотов - 55)	10 мин. (ЧСС 106-116 уд./мин., 66% от макс. ЧСС, кол-во оборотов - 60)
Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями	Повышение общего тонуса организма	4 мин. 8 упражнений И.п.: сидя, лежа Кол-во повторов: 6 Темп: медленный	4 мин. 8 упражнений И.п.: сидя, лежа Кол-во повторов: 6 Темп: медленный	4 мин. 8 упражнений И.п.: сидя, лежа Кол-во повторов: 6 Темп: средний
Специальные упражнения с предметами	Ликвидация атрофии мышц, нормализация трофики в области травмы	8 мин. 8 упражнений И.П. – стоя, сидя Кол-во повторов: 8 Темп: медленный, максимально возможная амплитуда	8 мин. 8 упражнений И.П. – стоя, сидя Кол-во повторов: 8 Темп: медленный, максимально возможная амплитуда	8 мин. 8 упражнений И.П. – стоя, сидя Кол-во повторов: 8 Темп: средний, максимально возможная амплитуда
Общее время основной части		26 мин	26 мин	26 мин

Вывод: мы разработали методику двигательной реабилитации для женщин среднего возраста с переломами пяточной кости в постиммобилизационном периоде. Предполагается, что применение тренировки на велотренажере и упражнений на артромоте в сочетании с ОРУ и ДУ, а также специальных упражнений с предметами для женщин среднего возраста с переломами пяточной кости в постиммобилизационном периоде позволит повысить эффективность реабилитационных мероприятий, что выразится в нормализации трофики в области травмы, ликвидации атрофии мышц, улучшении объема движения в голеностопном суставе и в повышении общего тонуса организма.

Список литературы

1. Алексеенко, С.Н. Профилактика заболеваний [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 060101 – "Лечебное дело"; 060103 – "Педиатрия"; 060105 – "Медико-профилактическое дело" / С.Н. Алексеенко, Е.В. Дробот ; Российская акад. естествознания, Изд. дом Акад. естествознания. – Москва : Изд. дом Акад. естествознания, 2015. – 449 с. : табл. : 20 см.; ISBN 978-5-91327-352-9
2. Вольхин, Е.К. Оценка результатов оперативного лечения пациентов с переломом пяточной кости методом на костного остеосинтеза по шкале Dash / Е.К. Вольхин, Ю.В. Антониади. – Текст электронный. // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, Екатеринбург, 19-20 апреля 2023 г. – Екатеринбург : УГМУ, 2023. – С. 2765-2768.
3. Макаревич, Е.Р. Переломы и вывихи костей стопы : учебно-методическое пособие / Е.Р. Макаревич, Е.Р. Михнович, В.Э. Чирак. – Минск : БГМУ, 2018. – 23 с. ISBN 978-985-21-0173-8.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ОРГАНИЗОВАННЫХ В ФОРМАТЕ КВЕСТОВ, В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Цымпилова В.З.

студент 21261 гр.

Научный руководитель – к.псих.н. Сумина Н.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, более 5% населения мира, или 430 миллионов человек, страдают от инвалидизирующей потери слуха, причем среди них 34 миллиона – дети [1]. Нарушение слуха оказывает негативное влияние на восприятие окружающего мира, что, в свою очередь, снижает двигательную активность и приводит к проблемам адаптации в социальной среде [2].

Исследования показывают, что наиболее типичными для данной категории являются нарушения работы вестибулярного аппарата, что приводит к проблемам с равновесием, ориентацией в пространстве, замедленной реакцией и низким темпом движений. В результате дети с нарушением слуха испытывают значительные трудности при освоении сложных двигательных действий, что требует больше времени для формирования моторных навыков. Помимо этого, у таких детей отмечается снижение мышечной силы, показатели которой в среднем на 30% ниже, чем у слышащих сверстников, что затрудняет выполнение базовых физических упражнений, таких как бег, прыжки и лазание [2].

Одним из эффективных направлений повышения двигательной активности является адаптивное физическое воспитание. Анализ литературы показал, что в настоящее время существует широкий спектр методик адаптивного физического воспитания для детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, однако, их необходимо совершенствовать с учетом современных подходов и новых технологий [6]. Например, доказана эффективность применения комплекса упражнений, включающего аэростретчинг, не только как инновационного способа коррекции гибкости слабослышащих школьников, но и положительно влияющего на эмоциональную сферу ребенка [3]. Применение квест-технологий не только актуально в контексте требований ФГОС, но и помогает детям самостоятельно организовывать свою деятельность, развивает коммуникационные навыки, учит мыслить нестандартно и в целом способствует активности ребенка.

Цель исследования: оценка эффективности применения специальных упражнений, организованных в формате квестов, в процессе повышения двигательной активности у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Результаты исследования и их обсуждение. Для повышения двигательной активности у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха I степени было разработано шесть квестов по направленности. Квест «Вулканическое испытание» направлен на развитие статического равновесия, требуя от детей удержания позы на нестабильных платформах. Квест «Покорители волн» развивает динамического равновесия через задания на балансировку в движении. Квест «Лабиринт тьмы» направлен на улучшение ориентирования в пространстве, где дети учатся двигаться по заданному маршруту, используя различные сигналы. В квесте «Световые охотники» формируется способность к реагированию через задания на быстроту реакции в ответ на визуальные и тактильные стимулы. Квест «Камни великанов» помогает детям с нарушением слуха в развитии силы за счет упражнений с перемещением утяжеленных предметов, а квест «Ритмы джунглей» направлен на развитие способности поддерживать заданный темп за счет упражнения на синхронность движений.

Структура занятия включала подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть (10 минут) состоит из общеразвивающих упражнений. Основная часть (25 минут) посвящена выполнению заданий в рамках одного из квестов, которые меняются на каждом занятии. Заключительная часть (10 минут) направлена на рефлексию, расслабление и восстановление организма. Занятия проходили дважды в неделю по 45 минут в течение шести месяцев во внеурочное время.

Для того чтобы оценить эффективность применения специальных упражнений, организованных в формате квестов, в процессе повышения двигательной у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, мы провели сравнительный педагогический эксперимент.

Первым этапом исследования было формирование двух групп испытуемых (контрольной и экспериментальной) по 8 человек в каждой (по 4 мальчика и 4 девочки).

Участники контрольной группы занимались по рабочей программе по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, имеющую физкультурно-спортивную направленность.

Экспериментальная группа занималась по измененной дополнительной общеобразовательной программе с включением в нее экспериментальной методики, подразумевающей использование в основной части занятия специальных упражнений, организованных в формате квестов. В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование для отслеживания изменений в исследуемых показателях двигательной активности.

Для оценки двигательных навыков применялись следующие тесты:

1) Тест «стойка на одной ноге», (с). Цель применения теста: оценка способности к сохранению статического равновесия [5].

2) Тест «ходьба по гимнастической скамье». Цель применения теста: оценка способности к сохранению динамического равновесия [5].

3) Тест на определение развития силы мышц – разгибателей спины (становая сила), (кг). Цель применения теста: оценка становой силы [5].

4) Шагомерия, кол-во шагов в день. Цель применения теста: оценка объема двигательной активности в течение учебного дня [4].

Анализ результатов проведенного исследования показал, что все изучаемые показатели как в контрольной, так и в экспериментальной группе девочек и мальчиков в начале педагогического эксперимента достоверных различий между собой не имели, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности проведения исследований.

Наглядно прирост исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе девочек за время эксперимента представлен на рисунке 1.

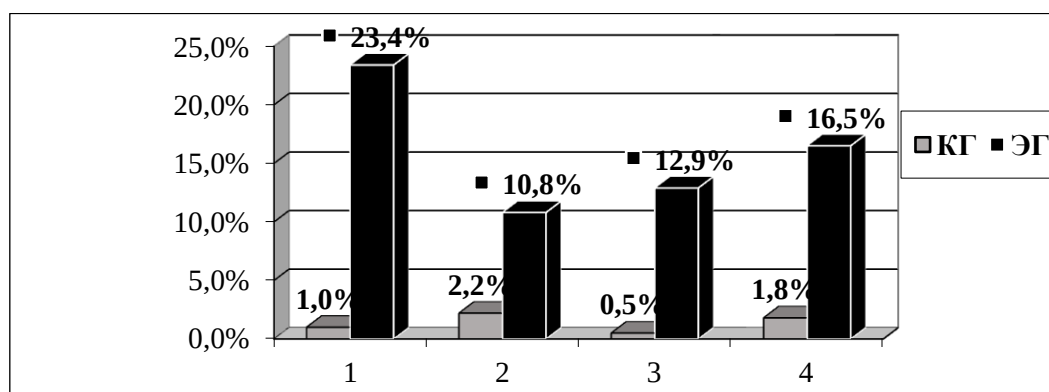


Рисунок 1– Прирост исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе девочек за время эксперимента, в %

Примечание: 1 – способность к сохранению статического равновесия; 2 – способность к сохранению динамического равновесия; 3 – становая сила; 4 – шагомерия; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

Как мы видим, прирост показателей способности к сохранению статического равновесия в экспериментальной группе девочек достоверно лучше, чем в контрольной группе на 22,4% ($p < 0,05$), прирост показателей способности к сохранению динамического равновесия в экспериментальной группе девочек достоверно лучше на 8,6% ($p < 0,05$), прирост показателей становой силы в экспериментальной группе девочек достоверно лучше на 12,4% ($p < 0,05$), прирост показателей объема двигательной активности в течение учебного дня в экспериментальной группе девочек достоверно лучше на 14,7% ($p < 0,05$).

Наглядно прирост исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе мальчиков за время эксперимента представлен на рисунке 2.

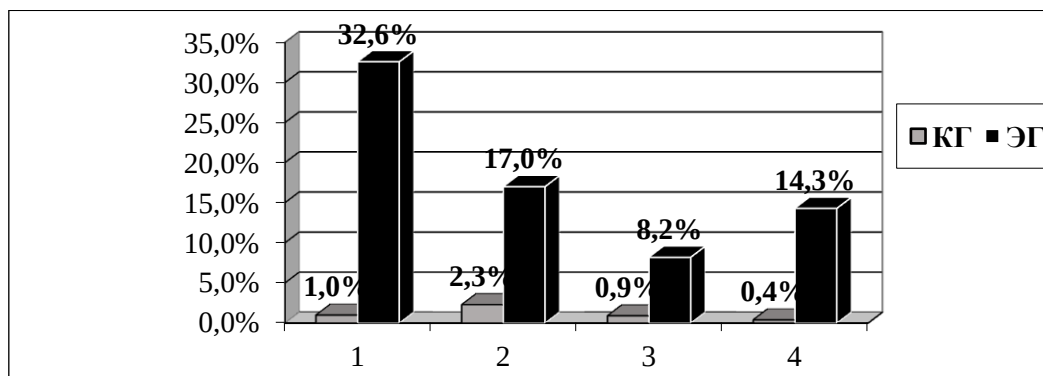


Рисунок 2– Прирост исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе мальчиков за время эксперимента, в %

Примечание: 1 – способность к сохранению статического равновесия; 2 – способность к сохранению динамического равновесия; 3 – становая сила; 4 – шагомерия; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

На рисунке отмечен прирост показателей способности к сохранению статического равновесия в экспериментальной группе мальчиков достоверно лучше на 31,6% ($p < 0,05$), прирост показателей способности к сохранению динамического равновесия в экспериментальной группе мальчиков достоверно лучше на 14,7% ($p < 0,05$), прирост показателей становой силы в экспериментальной группе мальчиков достоверно лучше на 7,3% ($p < 0,05$), прирост показателей объема двигательной активности в течение учебного дня в экспериментальной группе мальчиков достоверно лучше на 13,9% ($p < 0,05$).

Выводы. Применение специальных упражнений в формате квестов, способствовали значительному улучшению двигательной активности у младших школьников с нарушением слуха I степени. В экспериментальной группе девочек прирост показателей варьировался от 10,8% до 23,4%, а у мальчиков – от 8,2% до 32,6%, что достоверно превышает результаты контрольной группы ($p < 0,05$). Эти данные подтверждают эффективность предложенных средств и их целесообразность для включения в программы по адаптивному физическому воспитанию.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Глухота и потеря слуха. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss> (дата обращения: 20.09.2024).
2. Кипень, М.Н. Физическое развитие детей с нарушением слуха / М.Н. Кипень, А.Н. Яковлев. – Текст: непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 10. – С. 17-22.
3. Сумина, Н.Е. Развитие гибкости у слабослышащих школьников 9-10 лет, занимающихся аэробикой / Н.Е. Сумина, З.Т. Усманова. – Текст: непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9, № 1. – С. 90-97. – DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-1-90-97. – EDN DQLWAN.

4. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/khodba-s-polzoy-dlya-zdorovya/> (дата обращения: 20.09.2024).

5. Чернов, В.Е. Методические рекомендации по воспитанию координационных способностей обучающихся с нарушением слуха / В.Е. Чернов, М.Д. Агеева, Л.М. Степанова. – Текст: непосредственный // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. – 2022. – № 2. – С. 184-192.

6. Шайхиев, Р.Р. Особенности занятий физической культурой детей с нарушением слуха / Р.Р. Шайхиев, Ф.Г. Газизов. – Текст: непосредственный. // Актуальные вопросы и достижения науки и образования в XXI веке (социально-гуманитарные науки). Казань: изд-во ООО НИЦ «Поволжская научная корпорация», 2018. С. 212-215.

ХОРЕОГРАФИЯ И ЕЕ КОМПЛЕКСНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ СТОПЫ ДЕТЕЙ

Шамсутдинова М.С.

студент гр. 24282

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Согласно официальной статистике Всемирной организации здравоохранения различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения, общая динамика болезней опорно-двигательного аппарата в России с конца 20 века возрастает с каждым десятилетием приблизительно на 30% [1]. Хореография является важным средством для профилактики заболеваний стоп и всестороннего развития ребенка. Занятия танцами с раннего возраста способствуют как физическому, так и эмоциональному и социальному развитию.

Цель исследования: исследовать комплексного влияния занятий хореографией на состояние стоп детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Деформация стопы, особенно ассиметричная, провоцирует сколиозы, кифозы, лордозы еще в детском возрасте. Позднее начинаются артрозные изменения в суставах. Неправильная постановка стоп нарушает естественное распределение веса тела. В результате, повышенная нагрузка приходится на коленные и тазобедренные суставы, что ускоряет их износ и способствует развитию дегенеративных заболеваний. Это «перенапряжение» в суставах является лишь частью проблемы. Неправильное положение стоп запускает цепную реакцию, которая может привести к серьезным нарушениям в других частях тела. Например, это может провоцировать остеохондроз позвоночника, включая такие его последствия, как протрузии и грыжи межпозвоночных дисков. Более того, плохая осанка, часто связанная с неправильным положением стоп, может способствовать развитию варикозного расширения вен. В итоге, неправильное положение стоп – это не просто косметический недостаток, а фактор риска для развития целого ряда серьезных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сосудистой системы [3].

Занятие спортом укрепляет стопы, улучшает их гибкость и координацию. Физическая активность способствует правильному кровообращению, что помогает предотвратить отеки и боли. Кроме того, упражнения улучшают баланс и стабилизацию, снижая риск травм. Однако важно выбирать подходящую обувь и избегать чрезмерных нагрузок, чтобы не повредить стопы.

Скелет стопы формируется и изменяется в зависимости от профессии, физической нагрузки и характера выполняемых движений. Как правило, в танце, достаточно большая нагрузка ложится на ноги, а особенно на стопы, в связи с тем, что это главный инструмент танцора. С ранних лет детей учат различным позициям в стопах, их правильной работе (движениям). Так же растягивают, укрепляют и тренируют подъемы. Учат правильной постановке стопы в определенных танцах, а их огромное количество [4].

Влияние хореографии на состояние стопы – тема, требующая глубокого рассмотрения, поскольку стопа – это сложная структура, состоящая из множества взаимодействующих элементов: костей, суставов, мышц, связок и сухожилий. Каждое движение, выполняемое танцором, оказывает воздействие на все эти компоненты, и это воздействие может быть как положительным, так и отрицательным, в зависимости от техники исполнения и индивидуальных особенностей организма. Регулярные занятия хореографией, включающие специально подобранный комплекс упражнений, способны оказывать значительное терапевтическое воздействие, в частности, при таком распространенном заболевании, как плоскостопие. Однако важно понимать, что коррекция плоскостопия – процесс длительный и требующий терпения и упорства. Не стоит ожидать мгновенных результатов; заметное улучшение состояния стопы, как

правило, наступает лишь после многих месяцев, а иногда и лет регулярных тренировок. Ключевым фактором успеха в коррекции плоскостопия и укреплении стопы с помощью хореографии является принцип системности. Это означает, что занятия должны быть регулярными, проводиться с определенной частотой и интенсивностью, без длительных перерывов. Пропуски тренировок, особенно на начальном этапе, могут существенно замедлить прогресс, а в некоторых случаях даже свести на нет все предыдущие усилия. Важно придерживаться разработанной программы тренировок, не изменяя последовательность упражнений и число повторений без веской причины. Только такой подход, основанный на строгом планировании и последовательности действий, позволяет добиться максимального эффекта. Каждый элемент танцевальной подготовки, от разогрева до финальной растяжки, играет свою роль в комплексном воздействии на стопу.

Упражнения на укрепление мышц голени и стопы, развитие гибкости, улучшение координации движений – все это способствует не только коррекции имеющихся патологий, но и профилактике будущих проблем. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений способствует улучшению кровообращения в стопе, укреплению связок и сухожилий, повышению мышечного тонуса, что, в конечном итоге, приводит к улучшению биомеханики стопы и предотвращению развития различных заболеваний. Однако, прежде чем начинать самостоятельные занятия хореографией с целью коррекции плоскостопия, необходимо проконсультироваться с врачом или специалистом по лечебной физкультуре, чтобы получить индивидуальные рекомендации и избежать возможных осложнений.

Для определения влияния упражнений для стоп на состояние организма человека, в рамках занятия хореографией, было проведено исследование.

Для сравнительной характеристики были выбраны две группы: школьники и танцоры одного возраста 16-18 лет. Вопросы были разделены на пять блоков. Первый блок вопросов связан с болевыми ощущениями, второй блок позволяет проследить другие симптомы, третий блок вопросов связан с повседневной двигательной активностью, четвертый блок вопросов отражает занятия спортом и развлечениями, пятый блок предполагает оценить качество жизни.

По результатам анкетирования было установлено, что:

- танцоры (81,8%) наблюдают меньше болевых ощущений в голеностопе, чем школьники (76,5%);
- отечность, различные щелчки, скрежетания и ощущение того, что «не слушается» голеностопный сустав, чаще наблюдают школьники (64,7%);
- повседневная двигательная активность вызывает болевые ощущения у школьников на 2,7% больше, чем у танцоров;
- физическая деятельность у танцоров вызывает меньше болевых ощущений на 11,2%, чем у школьников;
- 35,3% школьников во избежание болевых ощущений, заменяют выполнение привычных упражнений, что на больше 8% больше чем танцоры.

Анализируя данные респондентов, можно сделать общий вывод, что упражнения для укрепления мышц стопы, которые обучающиеся хореографической студии выполняют регулярно, оказывают положительное действие.

В качестве примера реализации хореографии в вопросах адаптивного спорта, важно отметить, что в городе Казань Республики Татарстан в 2024 году стартовал проект «Адаптивный спорт в инклюзии». Это первый проект в Татарстане, который на базе средних общеобразовательных школ с инклюзивным образованием будет осуществлять курс занятий по адаптивной физкультуре, спортивной хореографической гимнастике и другим направлениям. В своей работе с детьми с расстройством аутистического спектра специалисты будут применять прикладной анализ поведения (АВА). Инициатором является Центр социальной поддержки АНО «Школа для всех». Гимнастика пополнила данный список не случайно, так как во время занятий выполняемые движения способствуют укреплению всех групп мышц, разрабатывают моторику, формированию правильной осанки [2].

На данный момент в Казани открыты около 156 хореографических школ, на базе общеобразовательных организаций открываются хореографические классы, что говорит о необходимости занятий хореографией среди детей.

Хореография не просто вид искусства или развлечение, она играет значительную роль в развитии детей. Танцевальная деятельность способна оказывать разнообразное воздействие на молодежь, способствуя как физическому, так и эмоциональному развитию. Дети, занимающиеся хореографией, не только осваивают новые движения и комбинации, но также формируют важные качества и навыки, необходимые им в жизни. Проблемы с осанкой у детей являются распространенной проблемой, которая может иметь негативные последствия в будущем [2]. Занятия акцентируют внимание на правильной позиции корпуса, что способствует формированию здоровой спины и эстетической осанки. Регулярные тренировки укрепляют мышечный корсет, обеспечивая ровную осанку и предотвращая развитие различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. В свою очередь, состояние опорно-двигательного аппарата напрямую влияет на здоровье стоп.

Таким образом, наиболее эффективны для сохранения и улучшения здоровья стоп комплексные упражнения, включающие в себя упражнения на расслабление и укрепление мышц стопы. Также результаты исследования подчеркивают необходимость выполнения упражнений людьми в повседневной жизни.

Список литературы

1. Мировая статистика здравоохранения 2017: мониторинг показателей здоровья в отношении целей устойчивого развития (ЦУР) : ВОЗ (Документы Всемирной организации здравоохранения). – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2018. – 103 с.– Текст: непосредственный.
2. Бакшеева, М. К. Танцы как средство профилактики деформации стопы / Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2020. – с. 44-47.
3. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. Заболеваемость голеностопного сустава [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions> (Дата обращения 28.03.2025)
4. Хавилер, Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки /Москва: Новое слово, 2009. – с. 12-17.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Шарифуллина К.Б.

студент гр. 21261

Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Исследование обусловлено высокой распространенностью ишемического инсульта. После перенесенного инсульта отмечается развитие выраженного двигательного дефицита, который приводит к высокому проценту инвалидности. В данном исследовании мы разработали и проверили эффективность экспериментальной методики для повышения показателей координации, снижении спастичности пораженных мышц и повышению силы мышечных групп. Методика включала в себя тренажер MotoMed Viva 2 и аппарат Pablo в сочетании с выполнением специальных упражнений. Мы доказали эффективность методики по изменениям следующих показателей: отведение в плечевом суставе, разгибание в локтевом суставе, сгибание в коленном суставе, движение кисти по шкале «Оргогозо»; динамометрия, проба Ромберга, а также повышение качества жизни исходя из опросника «Качество Жизни SF-36».

Актуальность. Острые нарушения мозгового кровообращения представляют актуальную проблему, как в мире, так и в России. Среди инсультов ишемический инсульт составляет 77%, занимает II место в мире по частоте причин смерти и нетрудоспособности, доля среди повторных инсультов – 87,5 % [1].

В 2023 году в Татарстане количество случаев увеличилось в 2023 году относительно 2022 года на 4,9%, а 2021 года – на 20% [2].

Распространенность ишемического инсульта регистрируется во всей возрастной категории россиян, но преимущественная доля приходится на лица среднего и пожилого возраста. Однако в среднем возрасте в большинстве случаев отмечается у лиц мужского пола, а в пожилом возрасту – женского пола [3].

После перенесенного инсульта отмечается развитие выраженного двигательного дефицита, который приводит к высокому проценту инвалидности. Это свидетельствует о значимости мероприятий физической реабилитации с применением эффективных средств [4].

Цель исследования: разработать и определить эффективность методики физической реабилитации мужчин, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе больницы ГАУЗ «Городская клиническая больница №7 имени М.Н. Садыкова» г. Казани в отделении медицинской реабилитации ЦНС.

Для этого были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная), в каждой группе по 10 человек. В экспериментальной группе применялась разработанная нами методика, включающая тренировки на тренажере MotoMed Viva 2 и на аппарате Pablo в сочетании с выполнением специальных упражнений. Курс физической реабилитации включал в себя 16 занятий в течение 4 недель. Реабилитанты экспериментальной и контрольной группы занимались 4 раза в неделю.

Для оценки состояния подвижности суставов верхних и нижних конечностей (коленный сустав) было использовано тестирование: отведение в плечевом суставе, разгибание в локтевом суставе, сгибание в коленном суставе, движение кисти по шкале «Оргогозо»; динамометрия, проба Ромберга, а также был проведен «опросник Качество Жизни SF-36».

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки эффективности экспериментальной методики мы провели сравнительный анализ функциональных показателей и качества жизни в контрольной и экспериментальной группе в начале и конце курса реабилитации. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение показателей реабилитантов контрольной и экспериментальной группы в процессе реабилитации ($\bar{X} \pm \sigma$)

№	Показатели, ед. измерений		Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
1	Отведение в плечевом суставе, град.		КГ	54,5±1,6	59,3±1,5	90 град.
			ЭГ	53,8±1,7	67,6±1,2	
			p	> 0,05	<0,05	
2	Разгибание в локтевом суставе, град.		КГ	115,6±5,4	123,4±5,0	160 град
			ЭГ	114,2±5,1	138,1±4,5	
			p	> 0,05	<0,05	
3	Сгибание в коленном суставе, град.		КГ	87,4±3,2	93,5±3,4	140 град.
			ЭГ	85,9±3,5	117,8±2,9	
			p	> 0,05	<0,05	
4	Движение кисти по шкале «Оргогозо»		КГ	6,8±0,6	7,3±0,5	10 баллов
			ЭГ	6,7±0,7	8,2±0,4	
			p	> 0,05	>0,05	
5	Динамометрия, кг		КГ	13,8±1,7	17,1±1,7	30 кг
			ЭГ	14,1±1,8	21,8±1,4	
			p	> 0,05	>0,05	
6	Равновесие (проба Ромберга), с.		КГ	9,0±1,3	10,2±1,1	15 с. без тремора
			ЭГ	9,3±1,2	13,1±0,8	
			p	> 0,05	<0,05	
7	Качество жизни SF-36	Физический компонент	КГ	29,8±5,3	47,9±5,1	100 баллов
			ЭГ	28,6±5,1	63,4±4,6	
			p	> 0,05	<0,05	
		Психологический компонент	КГ	30,1±4,9	49,2±4,8	100 баллов
			ЭГ	29,5±5,4	67,5±5,0	
			p	> 0,05	<0,05	

За период эксперимента мы наблюдаем прирост всех показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной в конце курса реабилитации: отведения руки в плечевом суставе на 14% ($p<0,05$); разгибание в плечевом суставе на 11,9% ($p<0,05$); сгибания в коленном суставе на 26,0% ($p<0,05$); оценки движения кисти по шкале «Оргогозо» на 12,3% ($p<0,05$); динамометрии кисти на 52,2% ($p>0,05$); пробы Ромберга на 28,4% ($p<0,05$); по опроснику SF-36, в том числе показатели физического компонента на 32,4% ($p<0,05$), а психологического компонента на 73,4% ($p<0,05$).

Заключение. Таким образом, в ходе эксперимента отмечается улучшение результатов у реабилитантов в обеих исследуемых группах, но показатели функционального состояния в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Свидетельством этого является достоверные различия в результатах семи из восьми исследования по изучаемым параметрам (кроме динамометрии). Следовательно, применение в качестве средства тренировки на тренажере MotoMed Viva 2 и аппарате Pablo в раннем восстановительном периоде у мужчин позволило более значительному увеличению амплитуды движений, силы мышечных групп, а тем качества жизни реабилитантов.

Список литературы

1. Ишемический инсульт и транзиторная ишемическая атака : клинические рекомендации РФ 2024 (Россия). – URL: <https://diseases.medelement.com/disease/ишемический-инсульт-и-транзиторная-ишемическая-атака-кр-рф-2024/18327>.
2. Справка об итогах деятельности системы здравоохранения Республики Татарстан в 2023 году. – URL: [https://minzdrav.tatarstan.ru/file/minzdrav/File/2024%20Справка%20об%20итогах%20деятельности%20системы%20здравоохранения%20РТ%20\(полная\)%202024г..pdf](https://minzdrav.tatarstan.ru/file/minzdrav/File/2024%20Справка%20об%20итогах%20деятельности%20системы%20здравоохранения%20РТ%20(полная)%202024г..pdf)
3. Игнатьева, В.И. Социально-экономическое бремя инсульта в Российской Федерации / В.И. Игнатьева, И.А. Вознюк, Н.А. Шамалов [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2023. – Том 123. – № 8-2. – С. 5-15 // «eLIBRARY» : научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54387590>.
4. Мирютова, Н.Ф. Динамика моторных и функциональных нарушений в восстановительном периоде ишемического инсульта / Н.Ф. Мирютова, Н.Н. Минченко, О.В. Достовалова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2024. – № 101(5). – С. 13 22 // «eLIBRARY» : научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47640129>.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ КИСТИ У МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Юсупов И.И.

студент гр. 21261

Научный руководитель – д.п.н., профессор Артеменко Е.П.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Проблема травматизма по-прежнему остается актуальной в области здравоохранения. Это состояние признано предотвратимым, но по-прежнему широко распространено и имеет тенденцию к увеличению. Исследования свидетельствуют, что травмы кисти занимают лидирующее положение по частоте среди всех видов травм, составляя до 57 % случаев [2]. Почти половина, до 50%, всех травм в этой области связана с производственной деятельностью. Травмы кисти могут привести к нарушению функций, потере работоспособности и в некоторых случаях к инвалидности. Лечение пациентов с такими повреждениями, особенно с открытыми поражениями и их последствиями, представляет собой сложную задачу, поскольку требуется восстановить не только анатомическую целостность органа, но и его функциональность [1, 3, 4].

Целью исследования является определение эффективности методики физической реабилитации мужчин среднего возраста с переломами кисти в постиммобилизационном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Государственного автономного учреждения здравоохранения «Городская поликлиника №7» г. Казани. Под наблюдением находились 12 реабилитантов, мужчины среднего возраста (45-59 лет), перенесшие переломы кисти в постиммобилизационном периоде. Из них 6 человек составили экспериментальную группу, 6 человек – контрольную. Контрольная группа занималась лечебной физической культурой по методике М.А. Петрука. Экспериментальная группа занималась лечебной физической культурой по разработанной методике с включением в основную часть занятия упражнений на тренажере HandTutor, занятие на механоаппарате Artromot – Н, общеразвивающих и дыхательных упражнений, а также кистевую гимнастику с предметами. С каждым пациентом было проведено 12 занятий ЛФК в течение трех недель. Занятия ЛФК проводились в индивидуальной форме, 4 раза в неделю по 40 минут. Время между группами упражнений распределялось следующим образом: в начале курса решались такие задачи, как увеличение подвижности лучезапястного сустава и уменьшение отека, потому что без подвижности нельзя строить мышечную систему. Далее решались задачи – увеличение силы мышц кисти, восстановление функционального, двигательного возможностей нервно – мышечного аппарата кисти и повышение общего тонуса организма.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние кисти и организма посредством следующих методов:

1. Антропометрия (оценка окружности кисти).
2. Гониометрия (измерение параметров сгибания и разгибания, отведения и приведения в лучезапястном суставе).
3. Динамометрия (оценка силы мышц кисти).
4. Опрос по шкале ВАШ (оценка интенсивности боли).
5. Тест Джебсена – Тейлора (оценка мелкой моторики рук).
6. Проба Руфье (оценка уровня физической работоспособности).

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение в основной части занятия упражнений на тренажере HandTutor, занятие на механоаппарате Artromot – Н, общеразвивающих и дыхательных упражнений, кистевой гимнастики с предметами у мужчин

среднего возраста с переломами кисти в постиммобилизационном периоде позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние реабилитантов: так окружность кисти у испытуемых экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно ниже контрольной на 4,21 % ($p < 0,05$), подвижность лучезапястного сустава (сгибание + разгибание) достоверно выше контрольной на 8,04 % ($p < 0,05$), подвижность лучезапястного сустава (отведение + приведение) – на 3,31% ($p < 0,05$), сила кистевого хвата – на 3,3% ($p < 0,05$), уровень боли достоверно ниже контрольной на 28,13% ($p < 0,05$), мелкая моторика кисти – на 3,53 % ($p < 0,05$), общая физическая работоспособность – на 14,75 % ($p < 0,05$).

Таблица – Восстановление функциональных возможностей реабилитантов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ($X \pm \sigma$)

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Окружность кисти, см	КГ	$23,1 \pm 0,9$	$21,4 \pm 0,3$	20,2 см
	ЭГ	$22,9 \pm 0,5$	$20,5 \pm 0,2$	
	P	$p > 0,05$	$P < 0,05$	
Подвижность лучезапястного сустава (сгибание + разгибание), угл. гр.	КГ	$97,04 \pm 3,4$	$114,4 \pm 1,7$	150 угл. гр
	ЭГ	$97,2 \pm 2,2$	$123,6 \pm 1,9$	
	P	$p > 0,05$	$P < 0,05$	
Подвижность лучезапястного сустава (отведение + приведение), угл. гр.	КГ	$23,5 \pm 1,2$	$27,2 \pm 0,28$	50 угл. гр
	ЭГ	$23,3 \pm 1,4$	$28,1 \pm 0,2$	
	P	$p > 0,05$	$P < 0,05$	
Сила кистевого хвата, кг	КГ	$37,6 \pm 0,6$	$42,4 \pm 0,3$	55 кг
	ЭГ	$37,9 \pm 0,9$	$43,8 \pm 0,1$	
	P	$p > 0,05$	$P < 0,05$	
Уровень боли (шкала ВАШ), баллы	КГ	$4,8 \pm 0,7$	$3,2 \pm 0,3$	<2 баллов
	ЭГ	$4,7 \pm 0,5$	$2,3 \pm 0,2$	
	P	$p > 0,05$	$P < 0,05$	
Мелкая моторика кисти, баллы	КГ	$71,2 \pm 2,6$	$62,4 \pm 0,5$	40 – 45 баллов
	ЭГ	$70,8 \pm 1,9$	$60,2 \pm 0,4$	
	P	$p > 0,05$	$P < 0,05$	
Общая физическая работоспособность, баллы	КГ	$7,9 \pm 1,3$	$6,1 \pm 0,2$	≤ 3 баллов
	ЭГ	$7,8 \pm 0,9$	$5,2 \pm 0,3$	
	P	$p > 0,05$	$P < 0,05$	

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, P – достоверность различий между группами

Выводы. Данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики на состояние кисти после перелома у мужчин среднего возраста (45–59). Включение в основную часть занятия лечебной физической культуры упражнений на тренажере HandTutor, занятие на механоаппарате Artromot – H, общеразвивающих и дыхательных упражнений, кистевой гимнастики с предметами способствуют улучшению подвижности в суставах кисти, восстановлению функциональных возможностей нервно – мышечного аппарата, развитию функций кисти в выполнении захвата, а также повышению жизненного тонуса организма.

Список литературы

1. Артеменко Е.П. Применение средств физической реабилитации после переломов кисти в постиммобилизационном периоде / Артеменко Е.П., Литош Н.Л., Аглиуллина А.Ш. // Адаптивная физическая культура. – 2024. – Т. 99, № 3. – С. 47-48.

2. Пирожкова Т.А. Оценка функции кисти в свете медико-социальной экспертизы / Т.А. Пирожкова, Л.А. Андреева // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2000. № 3. С. 25–27.

3. Полуструев А.В., Артеменко Е.П., Кукличева Т.Е. Восстановление физической работоспособности в посттравматическом и послеоперационном периодах реабилитации : монография / А.В. Полуструев, Е.П. Артеменко, Т.Е. Кукличева. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2014. – 256 с.

4. Терновой К.С. Реконструктивно-пластические операции с использованием местных кожных лоскутов при открытых повреждениях кисти / К.С. Терновой, Ю.С. Жила, В.П. Данькович и др. // Открытые повреждения кисти. М., 1996. С. 113–114.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ОТ ЧРЕЗМЕРНОЙ ГИПЕРОПЕКИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Юсупов К.А.

студент 24461м гр

*Научный руководитель – к.культ.н,
старший преподаватель Ракова М.С.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Авторы раскрывают специфику работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и объясняют как с помощью занятий по адаптивной физической культуре можно снизить порог гиперопеки у родителей, имеющих детей с особенностями здоровья. Рассмотрены варианты социализации такой группы детей через игровые виды спорта с участием нормотипичных детей.

Актуальность. В настоящее время очень много уделяется вопросам инклюзии, как инструменту социализации людей с особенностями развития в общество. Методы, которые используются, не всегда являются полноценным инструментом для поставленной задачи, а иногда даже усугубляют ситуацию, поскольку в решении задачи выходит на первый план гиперопека. Именно поэтому развитие инклюзивного спорта является выходом из сложившейся ситуации.

Цель исследования: определить являются ли командные виды спорта помощью людям с особенностями развития для успешной социализации и адаптации в современном мире.

Люди с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с различными барьерами в повседневной жизни: начиная с детского возраста, если ребенок родился в благополучной среде, родители пытаются его уберечь от внешнего мира. Здесь встает вопрос: родители оберегают своего ребенка потому, что переживают за него или самим им так более спокойнее? Но это не тема нашего исследования. В своей работе мы постараемся понять может ли адаптивная физическая культура стать инструментом для успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В категорию детей с ОВЗ вошли дети со следующими нозологиями: слабослышащие, слабовидящие и с особенностями ментального развития.

В нашем эксперименте приняли участия нормотипичные дети и дети с особенностями физического развития в возрасте от 3 до 8 лет до этого ранее не общавшихся. Первым этапом стало знакомство нормотипичных детей и детей с ОВЗ с помощью игровых методик, важно отметить, что в первом занятии участие принимали также родители каждой из групп. Таким образом, анализируя наблюдения за первым занятием, мы отметили, что страх отпустить ребенка от себя гораздо выше, чем у некоторых детей. Родителям, в силу сформировавшейся гиперопеки, было достаточно сложно отпустить ребенка от себя и дать ему возможность полноценно погрузиться в игровые упражнения.

Спустя пять еженедельных уроков, проведенных вместе с родителями, мы попросили их наблюдать за занятиями и не принимать участие. Сидеть на «скамейке запасных» родителям далось гораздо тяжелее, чем самим детям. Сами же юные спортсмены без труда справлялись с групповыми упражнениями, предложенными тренером и с азартом выступали в смешанной команде. Следует отметить, что команды были подобраны таким образом, что в составе каждой находились как девочки, так и мальчики, процент нормотипичных детей и детей с ОВЗ был примерно одинаков. Спустя еще пять еженедельных занятий мы стали отмечать, что дети не просто более уверенно справляются с упражнениями, но и начинают

общаться, тем самым подтверждая тот факт, что в активной деятельности человеку (ребенку) гораздо легче выстроить коммуникацию, чем в искусственно созданной обстановке.

Важным показателем того, что дети стали более самостоятельными является и тот факт, что они уже не озираются на помощь родителей, а учатся обращаться за помощью к учителю или своим сверстникам, которые, надо отметить, не отказывают в помощи. Безусловно, сказать, что все дети были дружелюбными нельзя, на площадке случались и взрывные моменты, которые можно объяснить психологическим состоянием ребенка. Такие случаи можно разбирать совместно с родителями и рекомендовать им обратиться за помощью психологов, если это носит системный характер, а не является разовым выплеском эмоций.

Выводы: анализируя наш эксперимент мы пришли к выводу, что есть необходимость прорабатывать данный вопрос более широко, с целью проверить наш результат на более широкой выборке. Кроме того, необходимо понять, с какого возраста правильно начинать работать с детьми по программе адаптивной физической культуры и на какие результаты можно рассчитывать при работе с данной группой людей. Может ли стать адаптивная физическая культура инструментом от гиперопеки родителей и окружающего мира, поскольку через совместные занятия по программе адаптивной физической культуре нормотипичные дети понимают, что дети с особенностями развития абсолютно такие же и могут быть частью одной большой команды.

Список литературы

1. Абусева Ю.М., Ракова М.С. Шаг навстречу друг другу: инклюзия начинается с детства.
2. Иванова, Т.Н. (2020). Психологические аспекты гиперопеки в семьях с детьми с ОВЗ. Журнал практической психологии, 15(3), 45-58.
3. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии: учебное пособие для вузов // 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 318 с.
4. Рыбакова В.С. Причины деструктивного родительского поведения в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. – 2022. – №23 (418). – С. 445–448.

СЕКЦИЯ 2.1



СПОРТИВНАЯ АНАЛИТИКА

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ ЛИБЕРО В ЗАЩИТЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВАНИИ 27 ТУРОВ МУЖСКОЙ PARI СУПЕРЛИГИ

Анисимова К.В.

студент гр. 24108М

Научные руководители:

к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.,

к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Роль либеро в современном волейболе продолжает возрастать, поскольку качественная игра в защите напрямую влияет на успешность командных действий. В условиях высокой конкуренции в Российской Суперлиге (PARI Суперлига) анализ эффективности либеро позволяет выявить ключевые тенденции в защитных действиях и определить факторы, способствующие успешной игре. Исследование эффективности защитных действий и реализации доигровки после успешных действий либеро представляет значительный интерес для тренеров, аналитиков и игроков, что делает наше исследование актуальным.

Цель исследования. Провести сравнительный анализ эффективности игры либеро в защите в мужской PARI Суперлиге 2024-2025 гг. на основе данных 27 туров.

Результаты исследования и их обсуждение. Важность роли защитных действий при достижении победы в соревновательной деятельности отмечали в своих работах Клещев Ю.Н. и Железяк Ю.Д. [3, 2]. Основные задачи либеро заключаются в том, чтобы эффективно организовать защитные действия при приеме подач соперника, при его нападающих и обманных ударах из различных зон и выполнить качественную вторую передачу для развития атаки своей команды [1].

Анализ игровой деятельности игрока либеро можно рассмотреть по следующим показателям:

1. эффективность касаний в защите;
2. успешность защиты от прямых сильных ударов без касания блока;
3. реализация доигровки командами после успешного касания в защите либеро.

Важно отметить, что первый показатель рассчитывается путем вычитания из полезных действий (поднятые мячи на доигровку) отрицательных (проигранные мячи). В этом показателе учитываются абсолютно все касания, в том числе и касания после блока, страховка своих нападающих, а также касания после скидок и накатов.

Проанализировав статистические данные по прошествии 27-и туров PARI Суперлиги, мы вывели основные показатели по каждому игроку либеро в таблицы для более удобной ориентировки.

Так, в таблице 1 приведены показатели игры в защите, распределенные по нескольким критериям.

Из таблицы видно, что лидером в эффективности защиты является Валентин Кротков (38%) с приличным отрывом от ближайшего преследователя в лице Никиты Вишневецкого в 14% эффективности. В. Кротков не только больше всех приносит своей команде шансов на контратаку, но и меньше всех проигрывает попыток в защите.

Таблица 1 – Статистика игры в защите либеро

Игрок	Кол-во касаний в защите	Касаний в среднем за сет	Эффективность защиты, %	Позитивная защита, %	Проигранная защита, %
Валентин Кротков	106	2,2	38	58	20
Илья Федоров	121	2,33	21	48	27
Никита Вишневецкий	97	2,06	24	49	25
Александр Моисеев	206	2,99	22	49	27
Сантьяго Данани	233	2,26	22	47	25
Роман Брагин	177	2,39	21	50	29
Михаил Каштанов	108	2,4	19	47	28
Владимир Шишкин	214	2,14	18	45	27
Никита Нагаец	168	2,9	16	46	30
Сергей Мелкозеров	233	2,59	16	43	27

Далее, рассмотрим один из самых зрелищных показателей – это защита от прямых и сильных ударов без касания блока своих партнеров по команде (таблица 2).

Таблица 2 – Защита от прямых и сильных ударов

Игрок	Количество	Эффективность защиты, %	Позитивная защита, %	Проигранная защита, %
Валентин Кротков	39	-15	36	51
Александр Моисеев	78	-29	32	61
Никита Вишневецкий	33	-30	30	60
Сергей Мелкозеров	79	-32	30	62
Роман Брагин	67	-33	31	64
Михаил Каштанов	38	-34	32	66
Валентин Голубев	92	-36	30	66
Данила Ищенко	70	-37	29	66
Владимир Шишкин	78	-38	27	65
Алексей Чанчиков	122	-38	26	64

Как показало исследование – это очень трудная задача и ни один либеро суперлиги не поднимает на доигровку больше, чем проигрывает. Тем не менее, успешнее остальных коллег по амплуа в этой ситуации действует все тот же Валентин Кротков с 36% позитивным приемом.

И наконец, третий показатель – реализация доигровки командами, после успешного касания в защите либеро (таблица 3).

Таблица 3 – Реализация контратаки командами, после защиты либеро

Игрок	Кол-во контратак после защиты либеро	Кол-во реализованных контратак после защиты либеро	% реализации контратак после защиты либеро
Валентин Голубев	133	64	48
Сергей Мелкозеров	131	62	47
Александр Янутов	103	46	45
Тимур Исхаков	73	33	45
Михаил Каштанов	62	28	45
Сантьяго Данани	143	61	43
Григорий Драгунов	80	34	43
Максим Максименко	68	29	43
Денис Голубев	49	21	43
Роман Брагин	112	47	42

По полученным данным видно, что тут нет равных Валентину Голубеву и Сергею Мелкозерову, чьи партнеры по коллективу наиболее трепетно относятся к созданным ими шансами.

Выводы. Результаты исследования подчеркивают, что качественная игра либеро напрямую влияет на успешность командных действий. Лучшие игроки этого амплуа не только стабильно принимают сложные мячи, но и способствуют переходу от защиты к атаке, что в современных условиях волейбола становится критически важным. Полученные данные могут быть полезны тренерам и аналитикам для дальнейшего совершенствования тактики и индивидуальной подготовки либеро.

Список литературы

1. Булыкина, Л.В. Выявление ведущих физических качеств волейболистов и исследование уровня их развития у волейболистов различной квалификации / Л.В. Булыкина, А.С. Ананьин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 61.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов; под ред. Ю.Д. Железняка. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 92 с.
4. VolleyService.ru : [сайт]. – URL: <https://volleyservice.ru> / (дата обращения: 10.03.2025).

РОЛЬ СПОРТИВНОЙ АНАЛИТИКИ В РЕГБИ

Галеев В.Э.

студент гр. 24108М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В профессиональных командных видах спорта, таких как регби, анализ результативности стал неотъемлемой частью. Это помогло статистикам глубже понять такие явления, как поведение команды и спортсменов. Как на такое поведение могут влиять различные количественные и качественные показатели и различные факторы. Тренеры могут использовать эту информацию для разработки тренировочных заданий, формирования принципов игры и стратегий соперников. Для подбора игроков в команду на высоком уровне обеспечило более широкий доступ к информации. Это сделало роль аналитика более результативной и ценной.

Цель исследования. Изучение методов аналитических систем ориентированных в регби.

Введение. Анализ спортивных результатов становится все более важной частью операционной деятельности в сфере спорта. Настолько важной, что многие профессиональные организации теперь нанимают специалистов на полный рабочий день. А иногда и целые отделы. Например, тренер-статистик, тренер-аналитик. Эти должности подкрепляются растущим числом высших учебных заведений, предлагающих программы магистратуры по анализу спортивных результатов. К сожалению, в России направление, обучающее такому узкому профилю, присутствует только в одном университете, а именно, «Поволжский ГУФКСИТ».

Собранная информация может охватить несколько уровней. Переход от молодежного уровня к уровню высшей лиги. Представление об индивидуальном, командном поведении. Оно может меняться в разные периоды в течение сезона.

Существует теория, связанная с растущим анализом результативности в спорте высших достижений. На тренерский штаб ложится дополнительная нагрузка по анализу и представлению данных в понятной и простой форме для главного и второго тренеров. Эта проблема связана с малыми эмпирическими познаниями. Они могли бы помочь аналитикам добиваться результативности и ориентироваться в различных методах анализа.

Обсуждение исследования. Из-за сокращения количественных данных аналитики стремятся эффективно применять различные методы сокращения данных. Распространенные в других дисциплинах, где используют количественные данные. Чтобы сосредоточиться на комбинациях и добиться эффективности в показателях. Наиболее важных для объяснения интересующего результата. Сокращение показателей – процесс, в ходе которого большие характеристики могут быть сокращены до более мелких и удобных для работы. Без ущерба для целостного состояния работы. В профессиональном спорте объем таких характеристик увеличивается из-за различных спортивных технологий. Анализ поддержки принятия решений может помочь статистикам и аналитикам. Позволяет анализировать большие структуры характеристик для выявления основных взаимосвязей. Эта информация используется для определения вероятности наступления определенных действий. Простыми словами предугадать действие. Вероятность может быть представлена в различных видах, которые интерпретируются и предоставляются тренерскому штабу.

Логистическая регрессия используется исключительно для моделирования событий вероятности. Победы или поражения с учетом одной или нескольких независимых переменных. Она позволяет работать как с непрерывными (рост, скорость, время), так и с категориями (победа, поражение, игра дома или в гостях) независимыми переменными. Это позволяет внедрять разнообразные характеристики данных, характерных для спорта высших достижений.

Выводы. Таким образом, для статистиков и аналитиков, работающих в сфере профессионального спорта, важно знать как использовать различные виды анализа. Чтобы помогать тренерскому штабу в принятии решений.

Список литературы

1. Parmar N, et al. Using principal component analysis to develop performance indicators in professional rugby league. *Int J Perform Anal Sport*. 2018;18(6):938–49.
2. Goes FR, et al. Unlocking the potential of big data to support tactical performance analysis in professional soccer: a systematic review. *Eur J Sport Sci*. 2020;21:1–16.

ВОЗМОЖНОСТИ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПЛАТФОРМ ДАННЫХ В ПОИСКЕ ФУТБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ПЛАТФОРМЫ RUSTAT И ЯНДЕКС ПЛЮС X VSPORTE

Гибадуллин И.И.

студент гр. 24108М

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. Проблема отбора в футболе являются одной из самых актуальных. Выявление талантов в футболе направлено на поиск спортсменов с потенциалом высокого уровня результативности. В современных условиях высокой конкуренции, отбор должен быть многоступенчатым, выявляющим необходимые функциональные, технико-тактические способности. Отбор только на основе эмпирических наблюдений может носить слишком субъективный характер, не раскрывать потенциальных возможностей игрока.

В спорт высших достижений, на протяжении последнего десятилетия, активно входят цифры, статистика и различные виды тактических ухищрений основанных на статистических данных. Разумеется, все эти виды статистической деятельности не могли не сказаться на самом популярном виде спорта – футболе. Современные технологии играют все большую роль в мире профессионального футбола. Аналитические платформы, такие как WyScout, Hudl, их отечественные аналоги Rustat, Яндекс Плюс x VSporte становятся привычными инструментами для скаутов, тренеров и руководителей клубов, позволяя более эффективно находить и оценивать игроков.

Актуальность исследования состоит в оценке влияния различных статистических данных собираемых аналитическими платформами на процесс поиска футболистов и анализа матчей. Стоит отметить, очень малую степень изученности данного вопроса конкретно в научной сфере. Одной из главных причин малого обращения к данной теме является то, что применение статистики в спортивной сфере – это развивающаяся отрасль, которая еще не идеальна и не совершенна.

Цель исследования. Рассмотреть преимущества статистических платформ данных в поиске и отборе футболистов на примере платформ Rustat и Яндекс Плюс x VSporte.

Результаты исследования и их обсуждение. Rustat и Яндекс Плюс x VSporte – отечественные платформы данных, разработанные в помощь тренерам и аналитическим штабам клубов и академий. Использование подобных платформ позволяет создавать на базе футбольного клуба полноценную цифровую систему, обладающую следующими нижеперечисленными возможностями.

Расширение зоны поиска. Благодаря доступности данных из разных лиг, клубы могут расширить круг поиска и найти талантливых игроков в регионах, которые ранее были труднодоступны. На данный момент на платформе доступны матчи и статистика РПЛ, ФНЛ, ЮФЛ и некоторые зарубежные чемпионаты. Автоматизированные процессы поиска и анализа данных позволяют сократить время, затрачиваемое на мониторинг большого количества игроков. Вместо ручного просмотра всех матчей скауты могут сосредоточиться на ключевых моментах, выделенных системой, что делает работу более эффективной.

Объективная оценка. Каждый игрок, команда и турнир имеют свой профиль где отображена соответствующая им статистика. Данные можно сортировать, фильтровать и переходить по ним к видео нарезкам. В профиле игрока можно посмотреть общие данные конкретного игрока, как он играл в предыдущих матчах, какие позиции закрывает и другую интересующую информацию. Данные по игрокам представлены по более 150 критериям, разделенным по категориям, таким как «удар», «передачи», «обводка», «единоборства», «удачные действия». Статистическое сравнение в виде таблиц с данными игроков и «радары

игрока» по позициям, по лигам. Все данные можно выгружать в виде видео подборок по игрокам, в формате *xlsx* и *csv* файлов, для дополнительной обработки. Большой объем легко фильтруемых данных позволяет проводить предварительную оценку игроков по заданным «модельным» характеристикам для каждого амплуа. Мы можем посмотреть статистику по игроку в разрезе его амплуа, сравнить с показателями другой лиги.

Возможности для анализа матчей. На платформе доступны видеозаписи матчей, записи матчей РПЛ доступны с различных камер: техническое видео, с камеры из-за ворот, запись телетрансляции. В профиле матча можно узнать схемы, по которым играли команды, статистику по матчу в виде сравнения между двумя командами и расширенную статистику игроков. Так же доступны PDF отчеты по матчу, с описанием действий игроков по зонам, при стандартах, по временным промежуткам. В PDF-отчетах по физической активности можно ознакомиться с данными по общей дистанции, дистанции в скоростных зонах и времени в скоростных зонах.

Заключение. Использование аналитических платформ в футболе существенно упрощают и ускоряют процесс поиска и отбора перспективных игроков, помогая клубам принимать обоснованные решения и улучшать свою конкурентоспособность. Однако, в спортивных играх статистические критерии не всегда могут отражать природу данного вида спорта, и не в состоянии описать тактико-технические или когнитивные факторы, появляющиеся в течение игры. Несмотря на все многообразие программных продуктов, которые стремительно врываются в современные условия футбольной игры и тренировки, ничто не заменит собственный взгляд и видение игры. Важной составляющей работы остается человек способный качественно анализировать и представлять данные. Как однажды сказал Алекс Фергюсон: «Ни одна машина не способна заменить интеллект футболиста. А тренер со своим видением должен ему в этом помочь».

Список литературы

1. Андерсон, К. Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле / К. Андерсон, Д. Сэлли ; пер. с англ. – Москва : Эксмо, 2020. – 400 с.
2. Вспорте.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://plus.vsport.ru/auth/signin>, свободный. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 14.03.2025.
3. Губа, В.П. Профессиональный скаутинг талантливых футболистов в Германии / В.П. Губа, А.В. Антипов, К. Кромке, А. Стула // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 6. – С. 9–13.
4. Пряникова, Н.Г. Платформа и ресурсы по аналитике, для селекции и подбора статистики профессиональных клубов / Н.Г. Пряникова, В.А. Хилько // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сб. ст. по мат. XI науч.-практ. конф. с междунар. участ., Москва, 2021. – Москва : Лика, 2021. – С. 223–227.

РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ЗАЩИТНИКОВ В ФУТБОЛЕ

Карпович А.А.

студент гр. 23108М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Центральные защитники в футболе выполняют ключевую роль в обороне, отвечая за предотвращение атак соперника, блокирование ударов, перехват передач и отбор мяча. Они организуют защитную линию, координируя действия партнеров, и часто участвуют в борьбе за верховые мячи как в своей штрафной, так и в штрафной соперника. Кроме того, центральные защитники могут начинать атаки, а также подстраховывать фланговых защитников и полузащитников. Их дисциплина, физическая мощь, умение читать игру и лидерские качества делают их важнейшими элементами команды.

Цель исследования. Разработать модель для оценки эффективности центральных защитников.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка эффективности футболистов традиционно основывается на базовых статистических показателях (голы, передачи, отборы) [3]. Однако для центральных защитников (ЦЗ) эти метрики часто недостаточны, поскольку не учитывают их оборонительную надежность и вклад в игру команды. Существующие модели фокусируются на атакующих действиях, тогда как для защитников требуется более сбалансированный подход [2].

Оценка эффективности центральных защитников в футболе является сложной задачей, требующей учета множества факторов, как количественных, так и качественных [1]. Целью данной главы является разработка модели, которая позволит объективно оценивать вклад центральных защитников в командные результаты, учитывая их индивидуальные и коллективные действия на поле [4].

Для разработки модели, на основе анализа литературы и экспертных оценок, мы выбрали несколько показателей, которые на наш взгляд являются ключевыми в оценке эффективности центральных защитников:

1) Успешность единоборств (УЕ) – процент выигранных верховых и силовых единоборств.

2) Перехваты (П) – количество прерванных атак соперника.

3) Заблокированные удары (ЗУ) – заблокированные удары по воротам.

4) Точность передач (ТП) – процент точных передач.

5) Прогрессивные передачи (ПП) – передачи, значительно продвигающие мяч вперед.

6) Голы (Г) и ассисты (А) – вклад в атакующие действия.

7) Ключевые ошибки (КО) – действия, приведшие к голевым моментам соперника.

На основе анализа литературы, экспертных оценок и вышеперечисленных данных, мы определили к каждому показателю определенный весовой коэффициент, основанный на значимости каждого из показателей и разработали формулу для оценки эффективности центральных защитников:

$$\text{ЦЗиндекс} = (\text{УЕ} \times 0.04) + (\text{П} \times 0.15) + (\text{ЗУ} \times 0.15) + (\text{ТП} \times 0.02) + (\text{ПП} \times 0.1) + (\text{Г} \times 1.0 + \text{А} \times 0.7) - (\text{КО} \times 0.8)$$

В качестве примера рассмотрим финал Лиги Чемпионов 2024 года, между командами Боруссия Дортмунд и Реал Мадрид. Обе команды в данном матче играли в схему с двумя центральными защитниками. В команде Боруссия Дортмунд были: Матс Хуммельс и Нико Шлоттербек. В команде Реал Мадрид были: Начо Фернандес и Антонио Рюдигер. Рассмотрим определенные нами показатели, необходимые для формулы.

Таблица 1 – Показатели защитников в матче

Игрок	Успешность единоборств (%)	Перехваты	Заблокированные удары	Точность передач (%)	Прогрессивные передачи	Голы	Ассисты	Ключевые ошибки
Матс Хуммельс	65	4	2	89	12	0	0	1
Нико Шлоттербек	70	5	1	85	8	0	0	0
Начо Фернандес	60	5	2	92	5	0	0	0
Антонио Рюдигер	75	6	3	88	10	0	0	0

Используя данные из Таблицы 1 рассчитаем ЦЗ индекс игроков, подставив данные в разработанную формулу.

Матс Хуммельс:

$$\text{ЦЗ индекс} = (65 \times 0.04) + (4 \times 0.15) + (2 \times 0.15) + (89 \times 0.02) + (12 \times 0.1) + (0 + 0) - (1 \times 0.8) = 2.6 + 0.6 + 0.3 + 1.78 + 1.2 + 0 - 0.8 = \mathbf{5.28}$$

Нико Шлоттербек:

$$\text{ЦЗ индекс} = (70 \times 0.04) + (5 \times 0.15) + (1 \times 0.15) + (85 \times 0.02) + (8 \times 0.1) + (0 + 0) - (0 \times 0.8) = 2.8 + 0.75 + 0.15 + 1.7 + 0.8 + 0 - 0 = \mathbf{6.20}$$

$$\text{Начо Фернандес:} = (60 \times 0.04) + (5 \times 0.15) + (2 \times 0.15) + (92 \times 0.02) + (5 \times 0.1) + (0 + 0) - (0 \times 0.8) = 2.4 + 0.75 + 0.3 + 1.84 + 0.5 + 0 - 0 = \mathbf{5.79}$$

Антонио Рюдигер:

$$\text{ЦЗ индекс} = (75 \times 0.04) + (6 \times 0.15) + (3 \times 0.15) + (88 \times 0.02) + (10 \times 0.1) + (0 + 0) - (0 \times 0.8) = 3.0 + 0.9 + 0.45 + 1.76 + 1.0 + 0 - 0 = \mathbf{7.11}$$

Таблица 2 – Расчет ЦЗ индекса

Игрок	Успешность единоборств (x0.04)	Перехваты (x0.15)	Заблокированные удары (x0.15)	Точность передач (x0.02)	Прогрессивные передачи (x0.1)	Голы/Ассисты	Ключевые ошибки (x0.8)	Итоговый ЦЗ индекс
Матс Хуммельс	2.6	0.6	0.3	1.78	1.2	0	-0.8	5.28
Нико Шлоттербек	2.8	0.75	0.15	1.7	0.8	0	0	6.20
Начо Фернандес	2.4	0.75	0.3	1.84	0.5	0	0	5.79
Антонио Рюдигер	3.0	0.9	0.45	1.76	1.0	0	0	7.11

Анализируя вышеперечисленные данные мы можем сделать вывод, что в данном матче лучшим защитником являлся Рюдигер, он лидирует за счет высоких показателей в единоборствах, перехватах и блокировках. Шлоттербек немного уступает, но опережает

Начо благодаря большей активности в атаке (прогрессивные передачи). Хуммельс на последнем месте из-за ключевой ошибки и меньшего влияния в обороне.

Выводы. Подводя итоги, мы можем сказать, что предложенная система позволяет оценивать центральных защитников комплексно, учитывая не только их оборонительные действия, но и вклад в атаку. Такой подход полезен для скаутов, тренеров и аналитиков, помогая выявлять сильные и слабые стороны игроков. Данная модель учитывает ключевые аспекты игры защитников, что делает ее более точной и адаптированной по сравнению с универсальными метриками.

Список литературы

1. Григорьев В.Л., Белов А.Н. Комплексная оценка игроков обороны на основе многокритериального анализа // Вестник спортивной науки. 2018. № 4. С. 34-39.
2. Иванов А.В., Петров С.П. Тактико-аналитические аспекты игры центральных защитников в современном футболе // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 45-49.
3. Кузнецов Е.А., Сидоров М.И. Анализ эффективности оборонительных действий с применением компьютерных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3(193). С. 120-125.
4. Смирнов Д.К. Математические методы анализа игровой деятельности футболистов. М.: Спорт, 2019. 184 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РОЛЕЙ В DOTA 2

Погодаев Н.Р.

студент гр. 23108М

Научный руководитель – к.ф-м.н., доцент, Мифтахов Р.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В статье представлена разработка универсальной системы оценки игроков Dota 2 на основе понятия «роль». Представлена методика, позволяющая точно оценивать эффективность соревновательной деятельности, для игроков в различных командных ролях. Определены основные метрики оценки игровой деятельности и разработан алгоритм их применения для оценки основных показателей различных игровых ролей.

Цель исследования. Разработать универсальную систему оценки игроков Dota 2, основанную на статистических данных, позволяющую определять уровень игры по всем возможным ролям.

Методы исследования. В исследовании использованы методы статистического анализа, машинного обучения и сравнительного анализа данных профессиональных игроков. Данные были собраны с использованием Stratz API и других аналитических инструментов, позволяющих оценивать игровые показатели.

Результаты исследования и их обсуждение. Роль в игре DOTA 2 – это определенная функция или задача, которую выполняет игрок в рамках команды в соответствии с его героем и стратегией игры.

В DOTA 2 понятие «роли» (или «позиций») играет ключевую роль в организации команды и стратегии игры. Роли определяют, какую задачу будет выполнять каждый игрок в команде, и влияют на выбор героев, стратегию и стиль игры. Для оценки игрока рассчитываются ключевые показатели:

1. золото в минуту (GPM) – темп экономического развития игрока;
2. опыт в минуту (XPM) – скорость получения уровней;
3. процент участия в убийствах (KP%) – командное взаимодействие;
4. средний урон по героям (HD) – агрессивность в бою;
5. средний урон по зданиям (TD) – вклад в разрушение объектов;
6. количество добытых крипов (LH) – эффективность фарма;
7. количество смертей (D) – уровень выживаемости;
8. количество полученного урона (DT) – танкование;
9. количество оглушений и контроля (CC Time) – контроль над врагами;
10. количество установленных и уничтоженных вардов – стратегический контроль карты.

В DOTA 2 принято выделять несколько основных ролей:

1. Центр (Mider). Мидер отвечает за доминирование на центральной линии, быстрый рост по золоту и опыту, а также за оказание давления на карту.

Основные метрики: GPM – темп фарма. XPM – скорость развития. KP% – участие в убийствах. HD – урон по героям. LH – добивание крипов.

2. Легкая линия (Carry). Керри сосредоточен на фарме в начале игры и на максимальном уроне в финальных сражениях.

Основные метрики: GPM – экономическая эффективность. XPM – рост опыта. LH – эффективность фарма. TD – урон по зданиям. D – количество смертей.

3. Сложная линия (Hard Carry / Offlane). Оффлейнер должен сдерживать вражеского керри, инициировать сражения и быть прочным фронтлайнером.

Основные метрики: DT – количество полученного урона. HD – урон по героям. К – количество убийств. KP% – участие в командных убийствах.

4. Поддержка (Hard Support). Хард-саппорт контролирует карту, защищает союзников и обеспечивает команду ресурсами.

Основные метрики: Wards Placed – установленные варды. Wards Destroyed – уничтоженные варды противника. А – количество ассистов. KP% – участие в командных действиях.

5. Полная поддержка (Support). Полноценный саппорт помогает союзникам по всей карте, участвует в ганках и создает преимущества в боях.

Основные метрики: Wards Placed – контроль карты. Wards Destroyed – контр-вижн. А – количество ассистов. CC Time – время контроля противников.

Таблица 1 – Веса метрик, для ролей

Метрика	Мидер	Керри	Оффлейнер	Хард саппорт	Полный саппорт
GPM	0.3	0.3	0.1	0.0	0.0
XPM	0.3	0.2	0.2	0.0	0.0
KP%	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1
HD	0.1	0.2	0.2	0.0	0.0
TD	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
LH	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
D	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
DT	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
CC Time	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3
Wards Placed	0.0	0.0	0.0	0.4	0.3
Wards Destroyed	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3

Алгоритм для оценки эффективности каждой роли в зависимости от оцениваемых метрик.

1. Расчет метрики. Каждый показатель сравнивается со средним значением у профессиональных игроков и нормализуется по стандартному отклонению:

$$Score_{stat} = \frac{X_{player} - X_{pro}}{\sigma_{pro}}$$

Где: X_{player} – значение метрики у игрока; X_{pro} – среднее значение метрики у профессионалов; σ_{pro} – стандартное отклонение.

2. Нормализация под шкалу от 0 до 10. Чтобы привести оценку к удобной шкале, используется следующая формула:

$$Score' = \frac{Score + Max_{AbsScore}}{2 \times Max_{AbsScore}} \times 10$$

Где: $Score'$ – нормализованная оценка; $Max_{AbsScore}$ – максимальное абсолютное значение (например, 2.0).

3. Оценка по ролям. Для каждой роли метрики комбинируются с учетом их значимости:

$$Score_{role} = \frac{\sum (Score_{stat} \times Weight_{stat, role})}{\sum Weight_{stat, role}}$$

Где: $Weight_{stat, role}$ – вес метрики для конкретной роли. Пример расчета. Допустим, у мидера получены следующие показатели:

$$Score_{GPM} = -1.0, Score_{XPM} = -1.25, Score_{KP\%} = -0.5, Score_{HD} = 1.0, Score_{LH} = -1.5$$

1. Нормализация:

$$Score'_{GPM} = 5.0, Score'_{XPM} = 4.7, Score'_{KP\%} = 6.2, Score'_{HD} = 7.5, Score'_{LH} = 3.7$$

2. Финальный балл для мидера по формуле оценки по ролям:

$$Score_{Mider} = \frac{\sum (Score_{stat} \times Weight_{stat, role})}{\sum Weight_{stat, role}}$$

Подставляем веса для мидера: GPM (0.3), XPM (0.3), KP% (0.2), HD (0.1), LH (0.1):

$$Score_{Mider} = \frac{(5.0 \times 0.3) + (4.7 \times 0.3) + (6.2 \times 0.2) + (7.5 \times 0.1) + (3.7 \times 0.1)}{1.0} = 5.3$$

Таким образом, игрок получает оценку 5.3 из 10 за роль мидера.

Выводы. Предложенная методика позволяет объективно оценить игроков Dota 2, выявить их сильные и слабые стороны, а также анализировать игровые стили независимо от роли в матче. Разработанный алгоритм может быть использован тренерами, игроками и аналитиками для углубленного анализа игровых данных.

Список литературы

1. Stratz API. Официальный сайт. Доступ: <https://stratz.com>.
2. OpenDota. Dota 2 Аналитическая платформа. Доступ: <https://www.opendota.com>.
3. Valve Corporation. Официальные игровые данные. Доступ: <https://www.dota2.com>.
4. Alieva, T., Ivanov, K. Data Analysis in eSports: Methods and Applications. Journal of Game Studies, 2023.
5. Kovalenko, M. Deep Learning Models for Player Evaluation in MOBA Games. AI & eSports Journal, 2024.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНАЛИТИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ В ТХЭКВОНДО

Раков В.О.

студент гр. 24108М

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Мифтахов Р.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Активное развитие тхэквондо как вида спорта и постоянный рост конкуренции приводит к потребности изменения и модернизации тренировочного процесса. Внедрение аналитических инструментов в процесс оценки спортивной подготовки спортсменов является одним из путей повышения эффективности тренировочной деятельности. Современные аналитические методы и инструменты, такие как видеоанализ, биометрические датчики и специализированные программы обработки статистических данных, позволяют тренерам глубже понимать механизмы влияния на подготовку спортсмена.

Цель исследования. Изучить и систематизировать существующие исследования и практики по использованию аналитических инструментов в тхэквондо, выявить основные тенденции, методы и перспективы их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тхэквондо – молодое единоборство, активно развивающееся. Наличие олимпийского статуса требует от этого вида спорта определенные особенности, которые все больше отдаляют этот вид спорта от остальных единоборств.

Не смотря на все отличия от своих собратьев, тхэквондо остается единоборством, так как в нем присутствует неотъемлемая часть любого единоборства, противостояние двух спортсменов. Эта особенность приводит к более быстрому росту и постоянному изменению всех показателей спортсменов с целью превзойти соперника, который тоже не стоит на месте. Такое соперничество и зависимость хода поединка от обоих спортсменов обуславливает большую роль спортивной аналитики, в которую входит анализ способностей спортсменов, выявление сильных и слабых сторон обоих оппонентов и построение максимально выгодной тактики ведения поединка.

Технический прогресс на прямую влияет на развитие спорта, внедряются новые технологии на всех уровнях организации соревнований, это и ведение протоколов соревнований, составление сеток и проведение жеребьевок, так же и совершенствование судейских систем, последнее больше всего отразилось на тхэквондо.

Введение новой системы судейства внесло значительные изменения в технику и тактику тхэквондистов, зрелищность поединков начала падать, что могло привести к исключению восточного единоборства из списка олимпийских видов, в связи с этим правила поединков постоянно изменяются в сторону повышения зрелищности поединков. Изменения правил в свою очередь приводит к изменению программ подготовки спортсменов и изменению тактики спортсменов [2].

Основной причиной изменения техники почти всех ударов и их тактической значимости, стало исключение человеческого фактора в выставлении баллов за попадания ногами по зачетным зонам, так, если раньше чтобы судьи поставили баллы за попадания по сопернику надо было достаточно ярко показать эти удары и попадания, то сейчас, с введением жилетов и шлемов, которые считают попадания, в независимости от красоты и видимости удара, основной задачей спортсменов стало максимально спрятать свои намерения. Так же появилось множество техники, которая ранее была не эффективна, возможность отойти от традиционной техники, которую оценивали люди, реагирующие на знакомые и видные удары, открыла возможность появления большого количества скрытых ударов и всевозможных обманных

движений. Это привело к снижению зрелищности поединков и выделило некоторые антропометрические данные как преимущественные.

Изменение правил соревнований приводит к некой гонке вооружений спортсменов, нередко, после принятия новых правил, значительное преимущество получают те, кто первые приспособились под новые условия. Так же иногда очередные изменения правил дают преимущества спортсменам, ранее его не имеющим, а те, кто показывал высокие результаты, теряют свои позиции. Избежать этого может помочь грамотный анализ правил, возможностей спортсменов и поединков других бойцов, их тактики и путей решения возникающих проблем.

Использование аналитических инструментов в тхэквондо возможно в таких направлениях как:

1. Анализ существующих методик оценки физических и технических показателей спортсменов.
2. Разработка алгоритмов для автоматизированной обработки данных, полученных с помощью видеоматериалов и биометрических датчиков.
3. Создание рекомендаций по применению аналитических инструментов в подготовке спортсменов различного уровня квалификации.
4. Оценка влияния использования аналитических подходов на спортивные достижения.
5. Формирование предложений по интеграции аналитических решений в повседневную практику тренировок и соревнований.

В настоящее время наиболее используемый метод аналитики в тхэквондо, это видеоанализ, причем достаточно примитивный и поверхностный, без использования особых инструментов, по сути, просмотр поединков и выявление определенных деталей, которые нередко можно выявить и при просмотре поединка в настоящем времени. Так же некоторые тренеры используют некоторые биометрические данные для корректировки тренировочной нагрузки, чаще всего периодические замеры ЧСС в ходе тренировки.

Возможные пути развития спортивной аналитики в тхэквондо:

1. Развитие видеоанализа. Использование инструментов для видеоанализа и визуализации результатов этого анализа для спортсменов и тренеров. Наиболее актуально это для изучения техники движений, изменение которой напрямую связано с изменением и развитием систем электронного судейства.
2. Использование датчиков на спортсмене. Использование датчиков в бою имеет свои трудности, связанные с прямым контактом с соперником, имеется необходимость безопасности датчиков. При чем если датчики перемещения не актуальны в виду маленькой площадки, где намного проще выявить перемещения с помощью видеоанализа, то исследование изменений биометрических данных спортсмена в поединке и в ходе тренировок может позволить выявить особенности адаптации спортсмена к нагрузкам и помочь скорректировать тренировочный процесс с учетом состояний спортсмена и его реакциями на различную нагрузку.
3. Использование электронных систем в тренировке. Многие тренеры используют электронные системы в тренировочном процессе, основная задача таких тренировок научиться выбивать баллы, а именно необходимое воздействие на жилет, но в таком случае есть необходимость использования разных систем, так как соревнования проводятся на различных системах и спортсмену высокого уровня необходимо «чувствовать» любую их них.
4. Внедрение искусственного интеллекта. Развитие нейронных сетей открывает новые возможности, появление самообучающегося ИИ открывает новые возможности в сфере анализа соревновательной деятельности, использование таких технологий может в разы уменьшить время, необходимое для анализа множества поединков, но создание и обучение подобной системы процесс, требующий большого вложения сил, времени и средств [1].

Если в случае с видеоанализом, возможности есть у каждого тренера, для проведения анализа поединков спортсменов и их соперников не требует наличия специальной аппаратуры, то что касается добавления различно техники ставит, в первую очередь, финансовый вопрос, большое количество клубов не могут себе позволить закупку различных

анализирующих систем, и так же электронных судейских систем. Есть возможность аренды этого оборудования или использования его совместно с другими клубами, но это не даст максимального результата, но эта проблема касается, по большей части, небольшие частные клубы, в крупных клубах и сборных командах регионов и страны такие возможности присутствуют.

Вывод. В настоящее время наблюдается недостаточное количество научных работ на тему использования спортивной аналитики в тхэквондо, в работе были описаны возможные пути развития спортивной аналитики тхэквондистов.

Список литературы

1. Павлова А.В. Перспективы применения технологий и искусственного интеллекта в спортивной индустрии / Павлова А.В., Хайруллина А.Д. // Международный форум Kazan Digital Week-2022 : Сборник материалов Международного форума, Казань, 2022года. – с. 664-670
2. Таранина Н.Г. Направления и перспективы использования информационных технологий в спорте, в частности, для судейства в единоборствах / Таранина Н.Г. – Текст: непосредственный // Молодежь и научно-технический прогресс – 2023 – № 16,Т.1 -с.344-347

ТАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ В ФУТБОЛЕ: СТРУКТУРА И ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К МАТЧАМ

Уткульбаев А.Ю.

студент гр. 23108М

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. Футбол является не только спортивной игрой, но и сложным тактическим процессом, где успех команды во многом зависит от способности эффективно анализировать действия соперника и адаптировать свою игру в ответ на его стратегии и тактики. Одним из ключевых аспектов подготовки команды является проведение тактического анализа, который позволяет выявить сильные и слабые стороны оппонента, а также адаптировать игровые схемы и методы работы в ходе тренировки и матчей.

Методология тактического анализа соперника представляет собой совокупность методов и подходов, направленных на систематическое исследование и оценку тактического поведения команды-соперника. Этот анализ становится основой для корректировки игровых планов, формирования оптимальных стратегий и улучшения командной динамики. Роль тренеров и аналитиков в данном процессе заключается не только в сборе и интерпретации данных, но и в использовании полученной информации для оперативного внесения изменений в подготовку команды, что может оказать значительное влияние на результаты матчей.

Актуальность темы обусловлена высоким уровнем конкуренции в современном футболе, где даже незначительные изменения в тактике могут привести к решающим результатам на поле. Эффективный тактический анализ позволяет команде предсказать действия соперника, минимизировать риски и максимизировать свои шансы на победу.

В работе использовались такие **методы исследования**, как: анализ и обобщение данных профессиональной литературы и опыта практической работы; видеоанализ и разбор чемпионата; опросы действующих игроков и тренеров; анализ протоколов соревновательной деятельности футболистов; методы аналитики.

Результаты исследования и их обсуждение. В недельном цикле выделяются несколько этапов тактического анализа и подготовки к сопернику:

1. просмотр 3-4 записей матчей и сбор общей информации по сопернику;
2. анализ полученных видеофрагментов и распределение по темам;
3. выявление ожидаемых тактических стратегий соперника к матчу и противодействия им;
4. оформление командной теории;
5. презентация команде.

Разберем каждый пункт более подробно.

Просмотр 3-4 записей матчей и сбор общей информации. На первом этапе тактического анализа аналитический штаб проводит просмотр нескольких матчей соперника. Обычно анализируют 3-4 игры, чтобы собрать максимально полную картину о текущем состоянии команды-соперника. Как правило просматриваются игры, в которых соперник играл против команд с максимально приближенной схемой и требованиями, как и в вашей команде. В процессе просмотра на первом этапе аналитики собирают полную картину по матчам, разделяя эпизоды на фазы игры (позиционная атака-оборона в различных зонах, переходные фазы из атаки в оборону и из обороны в атаку, стандартные положения и т.д.). В среднем за один матч выделяют 60-90 эпизодов.

Анализ полученных видеофрагментов и распределение по темам. Собрав все видеофрагменты вместе, аналитический штаб переходит к разделению этих эпизодов по темам и их анализу. На этом этапе разделение эпизодов по темам идет более точное. К примеру эпизоды

из раздела «позиционная атака» уже могут быть разделены на такие темы, как: комбинационная игра на фланге, игра через большого нападающего «столба», передачи за спину, проникающие передачи по центру и др. На этом этапе будет видна общая картина по сопернику, и количество эпизодов сократится. Например, если разделив по темам мы видим, что за 4 матча соперник лишь 2-3 раза использовал длинную передачу за спину, то вероятно в матче против нашей команды это не будет использоваться и тогда это можно не учитывать при дальнейшем анализе, поэтому после такого анализа общее количество эпизодов немного сократится.

Выявление ожидаемых тактических стратегий соперника к матчу. На этом этапе происходит взаимодействие аналитического и тренерского штабов. Глава аналитического штаба предоставляет тренерам полную информацию по сопернику, после чего обсуждается план на игру, на чем делать акцент в тренировочном процессе при подготовке к данному сопернику и выбираются эпизоды для итоговой командной теории. Обычно по каждой теме выбирают один или максимум два видеофрагмента.

Оформление командной теории. На этом этапе аналитический штаб оформляет итоговую теорию по сопернику из выбранных эпизодов, накладывая графику на видео, показывая принципы игры и тактический план. В финальной версии теории для игроков также могут быть включены эпизоды из тренировок или прошедшего матча команды.

Презентация команде. Завершающий этап – это презентация подготовленного анализа и тактической теории команде. Вся полученная информация из четырех просмотренных игр, в общей сложности шести часов видео, сжимается до 10-11 минут видео в финальной версии теории. Это лишь 3% от первоначального объема видео. Итоговая теория должна кратко, лаконично, но в то же время емко показать план на игру, сильные и слабые стороны соперника и как их использовать для достижения положительного результата в предстоящем матче.

Вывод. Таким образом, каждый этап подготовки тактического анализа направлен на создание глубокой и комплексной стратегии для достижения победы, основываясь на детальном анализе и прогнозировании действий соперника.

Список литературы

1. Андерсон, К. Игра с числами. Виртуозные стратегии и тактики на футбольном поле / К. Андерсон, Д. Сэлли. – Текст: непосредственный // М.: Эксмо, 2014. – ISBN 978-5-699-84998-7.
2. Бенгсбо, Й. Оборонительная тактика в футболе / Й. Бенгсбо, Б. Пейтерсон. – Текст: непосредственный // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – No 2. – С. 47.
3. Голомазов, С.В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: Методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – Текст: непосредственный // М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 44 с. – ISBN 9785987241402.
4. Самптер, Д. Футболоматика / Д. Самптер – Текст: непосредственный // М.: Бомбора, 2018. – ISBN 978-5-04-091272-8.
5. Черепанов П.П. Теория и практика в подготовке команд мастеров / Высшая Школа Тренеров, Казань, Рубин, 2012 -с. Объединение отечественных тренеров по футболу.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Ухарева П.К.

студент гр.1223

Научный руководитель – старший преподаватель Терещенко А.С.

Санкт-Петербургский государственный институт

кино и телевидения

Санкт-Петербург, Россия

Целью научной статьи является рассмотрение влияния различных музыкальных направлений на эффективность аэробных и анаэробных видов тренировок. Исследование ориентировано на анализ выполнения одинаковых физических упражнений, но с меняющимся музыкальным сопровождением. В работе дается ряд рекомендаций по выбору направления музыки для эффективных тренировок разного вида.

Мозг человека – это один из самых исследуемых объектов в научном пространстве. Ученые провели большое количество исследований музыки на мозговую деятельность и влияния музыки на настроение человека. Но исследований влияния музыки на эффективность тренировок не такое большое количество, как работ о психоэмоциональном состоянии в целом. Ведь на эффективность тренировок влияют различные факторы, а с их помощью спортсмен может помочь себе достичь нужного результата.

Чтобы понять, как музыка действует на человека, нужно разобраться, что такое звук, ведь это и есть музыка с точки зрения физики. Звук – это воспринимаемые человеческими органами слуха механические волны, которые вызывают звуковые ощущения. Опыты показывают, что человеческое ухо, органы слуха человека воспринимают колебания частотами от 16 Гц до 20000 Гц. Именно этот диапазон мы и называем звуковым. Конечно, существуют волны, частота которых меньше 16 Гц (инфразвук) и больше 20000 Гц (ультразвук). Но этот диапазон, эти разделы человеческим ухом не воспринимаются. Звук характеризуется частотой и амплитудой, соответственно, чем больше амплитуда, тем более громкий звук, а чем больше частота, тем выше звук. Шумы – это беспорядочные колебания со сплошным спектром. А музыкальные звуки – гармонические или близкие к гармоническим колебания с линейчатым спектром.

Воздействие музыки на человека зависит от:

1. ритмичности;
2. тональности;
3. уровня громкости;
4. частотности;
5. инструментала;
6. текста;

Кроме воздействия на мозг, колебания в зависимости от частоты влияют на функционирование органов и организма в целом, гормональный фон, психику [1].

Физиологически музыка влияет на выносливость человека. Она помогает снизить усталость, особенно при аэробных нагрузках. Музыка способна влиять на темп тренировки и синхронизировать мышечную активность с ритмом. Благодаря музыке, нейроны синхронизируются и помогают телу выполнять однотипные действия, сохраняя постоянную ритмичность.

Музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Следовательно, сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций [2].

Во время тренировки следует подбирать музыку исходя из вида нагрузки, темпа и характера звучания. Как правило, темп увеличивается в зависимости от режима работы: от 130 – 140 акцентов в минуту (аэробный) до 150–160 акцентов в минуту (анаэробный). Также физиологическое воздействие музыки базируется на том, что ритмические звуковые колебания

связаны с ощущением движения. В связи с этим, когда во время совершенствования техники выполнения ударов спортсмен слышит музыкальную мелодию, у него непроизвольно возникает слухомоторная координация выполняемых двигательных действий.

Влияние музыкального жанра во время анаэробной активности рассмотрено на результатах эксперимента 2020 года М.Г. Шарагиной, П.Г. Смирновой и М.Н. Саламатина [3]. В течение года спортсмены-гиревики Тюменского индустриального университета в течение года выполняли физические упражнения с музыкальным сопровождением и без. Во время периода музыкального сопровождения участники эксперимента занимались под 3 направления: рок, эстрадная музыка. Тренировки состояли из жима лежа, рывков и толчков гири 12, 24, 32 кг, упражнений с применением гантелей и блинов. Темп музыки варьировался от 80 до 130 акцентов в минуту. Результаты показали, что наибольшее воздействие на эффективность результата оказало рок-направление. Показатели спортсменов увеличились на 22,1%.

Результат эксперимента объясняется тем, что анаэробная нагрузка – это краткая по времени нагрузка. Для нее характерны кратковременные интенсивные упражнения с предельным усилием. Рок-музыка при прослушивании способна помочь человеку прожить эмоцию в настоящее время, выдохнуть и избавиться от эмоционального напряжения. Следовательно, благодаря своевременной проработке усталости повышается уровень концентрации.

Наименее эффективным направлением музыки во время тренировки стало направление классической музыки. Показатели спортсменов увеличились лишь на 2, 1%. Это связано с тем, что классическая музыка развивает те участки мозга, отвечающие за восстановление организма.

Влияние музыкальных направлений на аэробную нагрузку рассмотрен с помощью эксперимента Костаса Карагеоргиса [4]. В эксперименте приняли участие 30 спортсменов. Испытуемые занимались фитнесом и аэробикой. Результат эксперимента: спортсмены продемонстрировали лучшие показатели при быстрых, энергичных композициях жанра поп-музыки. Выносливость организма увеличилась на 15% и снизила утомляемость. Это можно объяснить тем, что аэробная нагрузка – это такая нагрузка, при которой организм использует энергию от окисления углеводов и жиров кислородом. Следовательно, для такого вида тренировки необходим постоянный и энергичный ритм, способствующий регулярному поступлению кислорода в организм. Поп-музыка имеет в основе повторяющиеся мотивы, одна и та же последовательность аккордов и легких, запоминающийся текст.

Это показал и эксперимент В.В. Чумаш, Ю.Э. Гудкова, Н.В. Мазитовой, О.В. Горбуновой, М.А. Шрайбер 2019 года [5]. Студентки 1-2 курсов на занятиях по общей физической подготовке выполняли различные упражнения как аэробного, так и анаэробного характера под музыку. В результате, у девушек показатели уровня силовой выносливости мышц ног повысились на 66%. Число студенток, продемонстрировавших высокий уровень силовой выносливости мышц туловища, возросло на 67%. Также число девушек, имеющих высокий уровень общей выносливости, повысилось на 22%. Примечательно, что для различных видов прыжков, поворотов, становой тяги использовались поп-композиции, а для силовых упражнений композиции рок-направления.

Таким образом, музыка любого жанра влияет на физическую активность человека. Подбирать музыку необходимо в зависимости от цели тренировки. При занятиях общей физической подготовки следует составлять плейлисты с композициями различных жанров для эффективности. Подборка должна проходить с учетом разминки, основной части и релаксации.

Список литературы

1. Дроздова, И.А., Хайкина, Ю.В., Попова, К.М. Влияние музыки на эмоциональное состояние человека [Текст] / И.А. Дроздова, Ю.В. Хайкина, К.М. Попова // The Newman In Foreign Policy. – 2022. – № 68. – С. 45-49.
2. Якуб, И.Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И.Ю. Якуб, О.А. Крыжановская. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 13 (117). – С. 895-900. – URL: <https://moluch.ru/archive/117/32130/> (дата обращения: 19.03.2025).

3. Шарагина, М.Г., Смирнова, П. Г., Саламатин, М.Н. Музыкальное сопровождение в спорте как фактор воздействия на тренировочный процесс [Текст] / М.Г. Шарагина, П.Г. Смирнова, М.Н. Саламатин // Психология спорта. – 2021. – № 3. – С. 56-58.
4. Karageorghis, CI., Priest, DL., Williams, LS., Hirani, RM., Lannon, KM. and Bates, BJ. (2010) 'Ergogenic and psychological effects of synchronous music during circuit-type exercise'. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6). pp. 551 – 559. ISSN: 1469-0292
5. Чумаш, В.В. Особенности применения музыкального сопровождения в процессе физической рекреации студенток 1-2 курса (на примере дальневосточного федерального университета) / В.В. Чумаш [Текст] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2019. – С. 449-453.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАЩИТЫ КОМАНД «СУПЕРЛИГИ» ПО ГАНДБОЛУ: АНАЛИЗ ДАННЫХ СТАТИСТИКИ

Шайхутдинов Н.М.

студент гр. 21110

Научный руководитель – к.б.н., доцент Хайруллин Р.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Исследование направлено на оценку эффективности команд гандбольной Суперлиги на основе данных официальной статистики: количество пропущенных голов, стабильность вратарей, количество перехватов, блоков и удалений. В ходе исследования было установлено, что «Зенит» и «Динамо-Сунгуль» – это наиболее результативные команды в обороне. Это объясняется их сбалансированными показателями по всем оцениваемым критериям. Наименее успешной командой стал «КАУСТИК», который продемонстрировал слабые результаты по большинству показателей защиты. Анализ результатов позволил определить ключевые области для улучшения защитных навыков различных команд.

Ключевые слова: защита, эффективность, стабильность, перехваты, блоки.

Актуальность. В современном мире спрос на спортивную аналитику повышается с каждым годом, так как растет количество новых технологий, все больше команд спортивных клубов хотят получить в штаб квалифицированного аналитика, который будет помогать тренерам добиваться значительных успехов на игровой арене. Гандбол не является исключением. Огромное количество статистических данных в гандболе вызывают большой интерес со стороны специалистов, дают им большую широту новых возможностей и взглядов [1, 3].

Изучение статистики помогает определить сильные и слабые стороны защиты, улучшить стратегию и создать персональные тренировочные планы для игроков. В современном мире крайне важно исследовать способы обработки информации для повышения результативности защитных действий. Также необходимо разрабатывать новые критерии оценки, которые позволят более точно оценивать вклад каждого игрока в защиту команды [2].

Эффективность защиты команды в гандболе является ключевым фактором, благодаря которому достигается положительный результат в матче. Хорошо организованная защита открывает для команды больше возможностей контратак, тем самым повышая шансы на победу. В современном гандболе мы наблюдаем большие скорости, помимо этого, к личным умениям и физической форме игроков предъявляются повышенные требования. Защитники должны не только умело координировать свои действия и анализировать ход игры, но и обладать высокой скоростью, выносливостью и силой [4].

Цель исследования: на основе статистических данных оценить уровень эффективности различных команд, выявить наиболее и наименее эффективные команды и провести ранжирование команд на основе объективных статистических данных.

Методы и организация исследования: Исследование проведено на основе статистических данных, опубликованных на официальном сайте Федерации гандбола России. Анализ подверглись данные по 11 командам гандбольной «Суперлиги» за 16 матчей. Для оценки эффективности защиты использовалось 5 показателей, к каждому из них мы назначили свой вес, который определяется процентами. Сумма всех показателей должна быть равна 100%.

1. Пропущенные голы (среднее значение): Вес 40% (самый важный показатель)
2. % отбитых бросков вратарем: Вес 20% (важный показатель эффективности вратаря)

3. Перехваты (среднее значение): Вес 15% (показатель активной защиты)
4. Блоки (среднее значение): Вес 10% (показатель пассивной защиты)
5. Удаления (среднее значение): Вес 15% (штрафной показатель, чем меньше, тем лучше)

Чтобы иметь возможность сравнить все показатели мы использовали метод нормализации, чтобы привести все значения к диапазону от 0 до 1. Для нормализации показателя «Удаления» была использована обратная нормализация. После было использовано ранжирование команд по нормализованным показателям (таблица 1).

Таблица 1 – Ранжирование команд по нормализованным показателям

Место	Команда	Итоговый балл	Пропущенные голы	% отбитых бросков	Перехваты	Блоки	Удаления
1	Зенит	0,74	26,6	34,3	6,4	2,3	7,9
2	Динамо-Сунгуль	0,64	28,1	33,1	6	2,2	8,1
3	Чеховские медведи	0,63	28,3	32,5	7	2,7	6,9
4	ЦСКА	0,6	27,2	31	5,5	3,2	8,6
5	Виктор	0,51	28,5	28,7	4,9	2,3	5,9
6	СГАУ-Саратов	0,44	32,2	29,5	4,9	1,5	5,5
7	СКИФ	0,40	30,6	29,4	4,1	1,8	8,1
8	Динамо-Астрахань	0,37	31,9	26,4	5,9	1,7	7,4
9	Пермские медведи	0,35	33	29,5	5,8	2,2	8,3
10	Акбузат	0,27	34	24	4,4	1,1	5,2
11	КАУСТИК	0,00	36,9	22,2	4,2	0,4	6,8

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных Таблицы 1 показывает, что «Зенит» занимает лидирующую позицию в рейтинге эффективности защиты. Это обусловлено низким средним количеством пропущенных голов (26,6) и высоким процентом отраженных бросков вратарем (34,3). Это свидетельствует о хорошо организованной обороне и эффективной работе вратаря.

«Динамо-Сунгуль» также демонстрирует высокую эффективность защиты, занимая второе место в рейтинге. Однако их показатель пропущенных голов несколько выше, чем у «Зенита», что указывает на возможность улучшения защиты.

Команда «Чеховские медведи» занимает третье место (итоговый балл 0,63), демонстрируя хорошие показатели перехватов (7) и относительно низкий уровень удалений (6,9). Большое количество перехватов свидетельствует об активной и мобильной защите, а дисциплинированность игроков позволяет команде избегать частых удалений, что особенно важно в современном гандболе, где игра в меньшинстве существенно снижает шансы на успех.

Команда «ЦСКА» занимает четвертое место (итоговый балл 0,6). У ЦСКА неплохой процент отраженных бросков (31%), но большое количество удалений (8,6) негативно влияет на итоговый балл. Это говорит о том, что команде следует улучшить дисциплину в защите, чтобы не давать сопернику возможности играть в большинстве.

Команда «Виктор» занимает пятое место (итоговый балл 0,51). У них достаточно неплохие результаты по всем показателям, но им не хватает выдающихся результатов в каком-либо одном аспекте.

Команды «СГАУ-Саратов» (итоговый балл 0,44), «СКИФ» (итоговый балл 0,4) и «Динамо-Астрахань» (итоговый балл 0,37) демонстрируют средние показатели эффективности защиты. У этих команд есть потенциал для улучшения игры в защите, особенно в плане увеличения процента отраженных бросков и активизации действий по

перехвату мяча. Для этих команд важен индивидуальный подход к анализу игры и разработке тренировочных планов.

«Пермские медведи» (итоговый балл 0,35) и «Акбузат» (итоговый балл 0,27) занимают предпоследние места в рейтинге. У «Пермских медведей» относительно неплохие показатели перехватов, но высокий уровень пропущенных голов и удалений снижает их итоговую оценку. «Акбузат» демонстрирует низкий процент отраженных бросков и небольшое количество перехватов. Этим командам необходимо уделить особое внимание организации защитных действий и повышению эффективности работы вратаря.

Команда «КАУСТИК» замыкает рейтинг с итоговым баллом 0. Это обусловлено высоким средним количеством пропущенных шайб (36,9) и низким процентом отраженных бросков вратарем (22,2). Эти данные указывают на серьезные проблемы в организации обороны и требуют серьезных мер по улучшению защитных действий, начиная с анализа тактики игры и заканчивая индивидуальной подготовкой игроков.

Выводы: согласно проведенному анализу, наиболее эффективной командой в защите является «Зенит», демонстрирующий сбалансированную игру и высокий уровень организации обороны. Наименее эффективной командой является «КАУСТИК», которой необходимо существенно улучшить свои защитные действия. Команды, которые находятся в нижней части турнирной таблицы, в основном страдают от слабых показателей в защите (высокое количество пропущенных голов, низкий процент отраженных бросков, недостаточное количество перехватов и блоков). Это указывает на необходимость усиления защиты.

Список литературы

1. Espoz-Lazo, Sebastián, et al. Activating Specific Handball's Defensive Motor Behaviors in Young Female Players: A Non-Linear Approach / Espoz-Lazo, Sebastián, et al. // Children (Basel). – 2023. – № 10. – С. 469-478.
2. González-García Analysis of Game Variables and Influence on Defensive Success in Elite Handball / González-García // Physical Education and Sports Studies and Research. – 2024. – № 3. – С. 77-95.
3. Guignard, Brice, et al “Contextualizing Physical Data in Professional Handball: Using Local Positioning Systems to Automatically Define Defensive Organizations.” / Guignard, Brice, et al // Sensors. – 2022. – № 15. – С. 56-92.
4. Musa, Vinicius da Silva, and Rafael Pombo Menezes Coaches' Opinions about Teaching Defensive Skills for Youth Handball Teams / Musa, Vinicius da Silva, and Rafael Pombo Menezes // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2022. – № 5. – С. 1009-1017.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В КИБЕРСПОРТЕ

Шакирзянов И.Р.

студент гр. 23108М

Научные руководители:

к.ф.-м.н., доцент *Галяутдинов М.И.*,

к.п.н., доцент *Фаткуллов И.Р.*

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Киберспорт, как вид соревновательной деятельности, требует от игроков не только высокого уровня мастерства в виртуальной среде, но и отличной физической и психологической подготовки. Несмотря на то, что киберспортсмены проводят много времени за компьютером, их успех зависит от множества факторов, среди которых физическое состояние играет важную роль. В статье мы рассмотрим, как физические упражнения влияют на технико-тактические действия в киберспорте, с опорой на исследования и данные из различных источников.

Цель исследования. Изучить влияние физических упражнений на технико-тактические действия киберспортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Киберспорт требует от игроков быстрой реакции, умения сосредоточиться, точности и способности принимать решения в стрессовых ситуациях. Все эти навыки зависят от работы мозга и нервной системы. Физические упражнения, такие как бег, силовые тренировки или растяжка, улучшают кровообращение, что помогает мозгу работать лучше. Это положительно влияет на внимание, память и скорость реакции, что важно для успеха в киберспорте.

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Frontiers in Psychology*, физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память и скорость обработки информации (Smith et al., 2020). Эти навыки критически важны для киберспортсменов, которые должны быстро реагировать на изменения в игровой ситуации и принимать стратегические решения в условиях ограниченного времени. В частности, аэробные упражнения, такие как бег или плавание, улучшают кровообращение и снабжение мозга кислородом, что положительно сказывается на нейропластичности мозга [1].

В таблице 1 представлены результаты тестирования пяти игроков по дисциплине Dota 2 по ключевым когнитивным и физическим параметрам, которые важны для успешной игры. Каждый игрок прошел серию тестов, включая РДО-тест (оценка скорости и точности выполнения задач), скорость реакции, скорость мышления, зрительную память, концентрацию внимания, глазомер и память, а также переключение внимания.

- Игрок 1 демонстрирует средние результаты, с хорошими показателями зрительной памяти (90 очков) и глазомера (85 очков), но более низкой концентрацией внимания (45 очков).
- Игрок 2 выделяется высокой скоростью реакции (190 мс) и хорошей зрительной памятью (95 очков), однако концентрация внимания (39 очков) требует улучшения.
- Игрок 3 имеет самые низкие показатели среди всех игроков, особенно в скорости мышления (41,09 сек) и концентрации внимания (41 очко).
- Игрок 4 показывает сбалансированные результаты, с хорошей зрительной памятью (92 очка) и средней скоростью реакции (200 мс).
- Игрок 5 демонстрирует лучшие результаты в зрительной памяти (98 очков) и переключении внимания (1,5 сек), что делает его лидером по когнитивным навыкам.

Таблица 1 – Результаты тестов до физических упражнений

Игрок	РДО-тест (очки)	Скорость реакции (мс)	Скорость мышления (сек)	Зрительная память (очки)	Концентрация внимания (очки)	Глазомер и память (очки)	Переключение внимания (сек)
Игрок 1	776	210	35,15	90	45	85	2,1
Игрок 2	770	190	29,32	95	39	90	1,8
Игрок 3	754	230	41,09	85	41	78	2,5
Игрок 4	769	200	32,46	92	33	87	2,0
Игрок 5	783	210	25,12	98	37	93	1,5

Результаты тестирования показывают, что игроки имеют разные сильные и слабые стороны. Например, Игрок 5 выделяется высокими показателями зрительной памяти и переключения внимания, что делает его наиболее подготовленным к быстрой адаптации в динамичных игровых ситуациях. В то же время Игрок 3 нуждается в дополнительной тренировке, особенно в скорости мышления и концентрации внимания.

В таблице 2 представлены упражнения для улучшения физических качеств киберспортсменов такие как:

1. кардиоупражнения – улучшают кровообращение и повышают общую выносливость. Они также способствуют выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса;
2. силовые упражнения – укрепляют мышцы спины, рук и ног. Это особенно важно для киберспортсменов, которые проводят много времени в сидячем положении;
3. растяжка помогает расслабить мышцы, улучшить осанку и предотвратить затекание мышц. Упражнения для шеи, плеч и спины особенно полезны для игроков, которые долго сидят за компьютером;
4. упражнения для глаз помогают снизить усталость и сохранить остроту зрения. Они особенно важны для киберспортсменов, которые много времени проводят перед монитором.

Таблица 2 – Физические упражнения для киберспортсменов

Упражнение	Время выполнения	Описание
Кардиотренировки		
Бег на месте	5 минут	Интенсивный бег на месте с высоким подниманием колен
Прыжки со скакалкой	5 минут	Прыжки через скакалку в умеренном темпе
Силовые тренировки		
Отжимания	3 подхода по 10 раз	Классические отжимания для укрепления мышц груди и рук
Приседания	3 подхода по 15 раз	Приседания с прямой спиной для укрепления ног и ягодиц
Планка	3 подхода по 30 сек	Удержание позиции планки для укрепления корпуса
Растяжка		
Наклоны головы в стороны	2 минуты	Медленные наклоны головы влево и вправо для расслабления мышц шеи
Растяжка плеч и спины	3 минуты	Упражнения для растяжки плеч и верхней части спины
Упражнения для глаз		
Фокусировка на ближнем и дальнем объекте	2 минуты	Переключение взгляда между ближним и дальним объектом для расслабления глаз
Круговые движения глазами	2 минуты	Медленные круговые движения глазами по часовой и против часовой стрелки
Перерывы между упражнениями	1-2 минуты	Короткий отдых для восстановления дыхания и расслабления

По таблице 3 можно увидеть, что после одного месяца регулярных физических упражнений, включающих кардиотренировки, силовые нагрузки и упражнения на растяжку, все игроки показали улучшение своих когнитивных и физических показателей. Физическая активность положительно повлияла на их скорость реакции, концентрацию внимания, зрительную память и другие ключевые навыки, необходимые для успешной игры в Dota 2.

- Игрок 1 улучшил свои результаты в РДО-тесте (785 очков), скорости реакции (180 мс) и зрительной памяти (92 очка). Его концентрация внимания также повысилась на 3 очка.
- Игрок 2 продемонстрировал значительное улучшение скорости реакции (176 мс) и скорости мышления (27,80 сек). Его зрительная память увеличилась до 97 очков.
- Игрок 3, несмотря на изначально более низкие показатели, улучшил скорость мышления (38.50 сек) и концентрацию внимания (45 очков).
- Игрок 4 показал прогресс в скорости реакции (172 мс) и зрительной памяти (94 очка).
- Игрок 5 остался лидером по большинству параметров, улучшив скорость реакции (174 мс) и переключение внимания (1,3 сек).

Таблица 3 – Результаты тестов после одного месяца физических упражнений

Игрок	РДО-тест (очки)	Скорость реакции (мс)	Скорость мышления (сек)	Зрительная память (очки)	Концентрация внимания (очки)	Глазомер и память (очки)	Переключение внимания (сек)
Игрок 1	785 (+9)	180 (-30)	33.10 (-2,05)	92 (+2)	48 (+3)	87 (+2)	1,9 (-0,2)
Игрок 2	778 (+8)	176 (-14)	27.80 (-1,52)	97 (+2)	42 (+3)	92 (+2)	1,6 (-0,2)
Игрок 3	762 (+8)	200 (-30)	38.50 (-2,59)	88 (+3)	45 (+4)	81 (+3)	2,3 (-0,2)
Игрок 4	776 (+7)	172 (-28)	30.20 (-2,26)	94 (+2)	36 (+3)	89 (+2)	1,8 (-0,2)
Игрок 5	790 (+7)	174 (-36)	23.50 (-1,62)	99 (+1)	40 (+3)	94 (+1)	1,3 (-0,2)

Регулярные физические упражнения оказали положительное влияние на когнитивные и физические навыки игроков. Улучшение таких показателей, как скорость реакции, концентрация внимания и зрительная память, свидетельствует о том, что физическая активность способствует повышению эффективности игроков в киберспорте.

Выводы. Результаты исследований показывают, что физические упражнения значительно улучшают когнитивные и физические навыки киберспортсменов, повышая скорость реакции, концентрацию внимания и зрительную память. Даже небольшие улучшения, такие как снижение времени реакции на 10 мс, влияют на результаты в соревнованиях. Интеграция физической активности в тренировочный процесс необходима для достижения высоких результатов и поддержания здоровья игроков.

Список литературы

1. Хоган, К.Л. Физические упражнения оказывают немедленное положительное влияние на эмоциональное состояние и когнитивные функции у молодых и пожилых людей / Хоган, К.Л., Мата, Дж., и Карстенсен, Л.Л. Медицина и наука в спорте и физической активности, 2018, 50(5), С. 977-984.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИСПОЛНЕНИЯ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НА ОСНОВЕ ВИДЕОАНАЛИЗА

Шепелев В.М., Шаромов К.Э.

студенты

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Стандартные положения в футболе – это заранее определенные тактические схемы и методики исполнения отдельных игровых действий, привязанные к определенным ситуациям на поле. К стандартным положениям относятся такие элементы, как штрафные удары, угловые, свободные удары и вбрасывания. Они играют важную роль в стратегическом построении игры, оказывая особое влияние на исход матчей и результаты команд. Исследование методики совершенствования исполнения стандартных положений на основе видеоанализа является актуальной темой в современном футболе, так как отмечается тенденция увеличения роли данных игровых ситуаций, которую они оказывают на результативность матча.

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования исполнения стандартных положений в футболе на основе видеоанализа.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы по следующим проблемам: определение и классификация стандартных положений в футболе, методические особенности совершенствования исполнения стандартных положений в футболе и использование видеоанализа для оценки и совершенствования специальных способностей футболистов.

Стандартные положения в футболе представляют собой важный элемент игры, оказывающий значительное влияние на результативность команд во время соревнований. Ученые отмечают, что до 40% голов забиваются после розыгрыша стандартных положений – штрафных и угловых ударов, что диктует необходимость совершенствовать технику их исполнения [2].

Совершенствование исполнения стандартных положений в футболе напрямую связано с технической и физической подготовкой спортсменов. Следует учитывать, что выполнение основных технических приемов в футболе, в том числе связанных с реализацией стандартов, обусловлено сочетанием скорости и точности действий футболистов. Именно поэтому необходимо для решения данной задачи точно определять и гармонично сочетать упражнения, связанные с увеличением скоростных способностей и точности [1].

Видеоанализ – эффективный инструмент сбора данных в футболе, который необходимо использовать для проведения глубокого анализа как технических, так и тактических действий игроков. Данные, полученные в результате такого анализа способны повлиять на совершенствование различных сторон подготовленности футболистов. Особенно важным является создание конкретных методик совершенствования специальных способностей футболистов на основе использования технологии видеоанализа [3, 4].

На втором этапе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент с целью анализа всех розыгрышей стандартных положений, проводимых футболистами студенческой команды «ПГУФКСИТ». Были проанализированы по 15 матчей Студенческой футбольной лиги Республики Татарстан в сезонах 2023/2024 и 2024/2025.

Также для повышения изученных показателей нами была разработана и внедрена в тренировочный процесс футболистов исследуемой команды методика совершенствования исполнения стандартных положений на основе видеоанализа. Закрепление технических приемов осуществлялось с помощью многократного выполнения игровых упражнений,

максимально приближенных к игре. Разработанная нами методика рассчитана на 12 недель с сентября 2024 г. по ноябрь 2024 г. Структура учебно-тренировочных занятий в предлагаемой программе имеет следующий вид: первая часть занятия (теоретическая) – 10-12 мин (8-10%), вторая часть (практическая) – 108-110 мин (90-92%). Она представляет собой 4 комплекса, один из которых направлен на тренировку координации, а три оставшихся – на тренировку разыгрывания стандартных положений. Комплекс упражнений, направленный на тренировку координации применялся в понедельник, а комплексы, направленные на тренировку разыгрывания стандартных положений, применялись в конце основной части тренировочного занятия по 25–30 минут в пятницу.

С целью проверки эффективности разработанной методики совершенствования исполнения стандартных положений в конце педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ исходных и конечных показателей (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ эффективности исполнения стандартных положений в начале и в конце эксперимента

Показатель	В начале	В конце	Прирост	$t_{\text{расч}}$	$t_{\text{кр}}$	p
	$X \pm m$					
Количество ударов за матч, в среднем (без пенальти)	14±0,46	16,1±0,55	15%	2,048	2,93*	<0,05
Количество голов за матч, в среднем	1,4±0,05	1,7±0,12	21,43%	2,048	2,31*	<0,05
Количество ударов со стандартных положений, в среднем за матч	3,46±0,4	4,55±0,21	31,5%	2,048	2,41*	<0,05
Количество голов со стандартных положений за матч, в среднем	0,36±0,07	0,52±0,02	16,67%	2,048	2,2*	<0,05
Доля стандартных положений, закончившихся ударом	0,09±0,006	0,14±0,018	55,56%	2,048	2,64*	<0,05
Доля стандартных положений, завершившихся взятием ворот	0,05±0,012	0,08±0,005	60%	2,048	2,31*	<0,05

Примечание: X – средняя арифметическая, m – ошибка средней арифметической, $t_{\text{расч}}$ – расчетное значение критерия Стьюдента, $t_{\text{кр}}$ – критическое значение, p – уровень значимости, * – различие между группами достоверно ($p < 0,05$).

По результатам сравнительного анализа выявлено, что конечные данные достоверно превосходят исходные во всех исследуемых показателях ($p < 0,05$). Различия между показателями во всех тестах статистически значимы ($t_p < t_{\text{кр}}$).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что показатели в конце эксперимента значительно выше показателей в начале проведения эксперимента. Разработанная нами методика является эффективной для совершенствования исполнения стандартных положений в футболе.

Выводы:

1. Проанализировав научно-методическую литературу, можно сделать вывод о том, что технология видеонализа занимает особую роль в современном футболе как метод оценки и дальнейшего совершенствования двигательных действий футболистов различного уровня. Анализ научно-методической литературы показал, что в основном данная технология используется для получения разнообразных параметров движений футболистов, выявления их индивидуальных особенностей, сильных и слабых сторон. Данная информация значима в том числе и для тактической подготовки к предстоящим матчам и технической подготовки игроков, так как способствует повышению уровня их взаимодействия во время матча.

Однако, несмотря на полученные данные, требуется проведение дальнейших исследований данной проблемы, в том числе перспективным направлением остается создание конкретных методик совершенствования специальных способностей футболистов на основе использования технологии видеоанализа.

2. Экспериментально проверив эффективность методики совершенствования исполнения стандартных положений на основе видеоанализа, было доказано, что она эффективно способствует совершенствованию данной способности у футболистов.

Список литературы

1. Ватраль, О.П. Традиционные и современные средства контроля нагрузки в футболе / О.П. Ватраль, А.В. Чесно // Наука-2020. – 2020. – №1 (37). – С. 13–15.
2. Полишкис, М.С. Футбол : учебник для институтов физической культуры / М.С. Полишкис, В.А. Выжгин. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
3. Harkness-Armstrong, A. Applied performance analysis practices in women's football / A. Harkness-Armstrong, L. Seth, R. Lowry, N. Datson // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2024. – № 16. – P. 11-23.
4. Takai, T.A Football Training System Using Video Analysis and VR Technology / T. Takai // Sport Science. – 2023. – № 6. – P. 45-55.

МЯГКИЕ БИОДАТЧИКИ С ИНТЕРФЕЙСОМ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ И АНАЛИТИКИ

Шестаков С.О.

студент гр. 24108М

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Мифтахов Р.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Биодатчики, подключенные к сети, являются важной частью анализа спортивных результатов, оценки травм и времени восстановления, позволяя элитным спортсменам и тренерскому составу определять ежедневные потребности в спорте. Однако существующие классы носимых биодатчиков ограничены несколькими точками на теле и, как правило, ограничивают подвижность из-за своего размера и веса. Последние достижения в области мягких и эластичных на теле датчиков, способных в режиме реального времени отслеживать физиологические показатели и собирать информацию, обеспечивают непрерывный мониторинг движений, физиологических показателей и биохимических параметров в режиме реального времени в незаметном режиме с любого участка тела.

Цель исследования. Изучить инновационные возможности биодатчиков нового поколения для мониторинга физиологических показателей спортсменов в реальном времени.

Введение. Биодатчики открывают широкие перспективы получения аналитической информации быстрее, проще и дешевле, чем это делается с помощью традиционного количественного анализа. Носимые устройства с подключением к интернету позволяют непрерывно отслеживать физиологические показатели, биомеханику и движения во время тренировочного процесса, повседневной деятельности и жизни.

В спорте биосигналы датчиков нашли широкое применение для количественной оценки результатов и физических нагрузок спортсменов. Существующие классы носимых устройств обеспечивают непрерывный мониторинг спортсменов, используя последние достижения в области миниатюризации микроэлектроники, беспроводной связи, перезаряжаемых аккумуляторов и мультимодальных биосенсоров на основе инерциальных и импедансных измерений, которые встраиваются в наручные браслеты, клейкие ленты, спортивную одежду и нагрудные ремни для плотного прилегания к телу.

Несмотря на широкое применение в спорте, устройства не обладают возможностями метаболического и биохимического мониторинга в реальном времени, необходимыми для количественной оценки баланса электролитов и уровня гидратации, и в некоторых случаях ограничивают подвижность спортсмена из-за физических характеристик устройства например, совместимости и веса, что приводит к ухудшению качества сигнала и дискомфорта.

Последние достижения в области гибкой биоэлектроники, биохимических датчиков, мягкой микрофлюидики и эластичных биоинкапсулирующих материалов позволили создать новые классы носимых систем, взаимодействующих с кожей, которые можно использовать во время интенсивных занятий спортом и в сложных условиях. Гибкая физическая конструкция и ультратонкая упаковка этих систем, взаимодействующих с кожей, являются важными свойствами, которые позволяют решить многие ключевые проблемы, выявленные при использовании обычных датчиков. Biostamp nPoint, недавно выпущенное на рынок устройство для физиологического мониторинга, обладает критически важными характеристиками мягкой и эластичной механики, необходимой для тесного контакта с несколькими участками тела человека, что открывает путь для совершенно новых технологий с интерфейсом, взаимодействующим с кожей. Эта система работает в режиме, который значительно расширяет функциональность, оказывая при этом минимальную механическую нагрузку на спортсменов и позволяя в режиме реального времени получать информацию о спортивных результатах и восстановлении.

Обсуждения исследования. Передовые технологии для датчиков с интерфейсом кожи. Прямая интеграция биосенсоров с мягкой, изогнутой поверхностью человеческого тела требует тщательного проектирования для обеспечения удобства ношения и надежного сбора данных во время интенсивных тренировок на выносливость и занятий спортом. Наиболее распространенные классы носимых датчиков основаны на жестких, хрупких неорганических материалах, например, кремнии, которые хорошо подходят для жестких плоских устройств. Однако таким устройствам не хватает необходимых мягких, эластичных физических свойств, для создания тесного контакта с телом. Мягкие датчики для мониторинга спортивных результатов. Интерес к технологиям датчиков обусловлен необходимостью количественной оценки физиологического состояния спортсменов во время активности, например, спортивных соревнований или тренировок, восстановления и отдыха. К таким интересующим биометрическим параметрам, как движение (как геопространственное, так и биомеханическое), электрофизиологические показатели (частота сердечных сокращений), должен быть обеспечен легкий доступ либо в режиме реального времени, либо после завершения мероприятия. Хотя лишь немногие биохимические сигналы дают важную физиологическую информацию.

Выводы. Новые классы мягких, растягивающихся биодатчиков представляют собой революционный прорыв в области интеграции с телом и могут использоваться для мониторинга спортивных результатов и восстановления. Благодаря тесному, конформному взаимодействию с телом такие устройства значительно повышают точность измерений и многофункциональность анализа по сравнению с существующими коммерческими платформами. Такие системы позволяют расширить как типы, так и количество возможных измерений биосигналов.

Список литературы

1. Current Opinion in Biomedical Engineering. 2020. Издатель: Elsevier B.V [Электронный ресурс]. ISSN 2468-4511. URL: <https://www.sciencedirect.com/journal/current-opinion-in-biomedical-engineering> (дата обращения: 10.02.2025).
2. Викас А., Пандир К.С. Биодатчики – аналитические средства будущего // Датчики и системы. 2009. № 4. С. 47-53 [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12799150> (дата обращения: 10.02.2025).

СЕКЦИЯ 2.2

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

EMS-ТРЕНИРОВКИ: РЕВОЛЮЦИЯ В МИРЕ ФИТНЕСА

Астахова А.Ю.

студент гр. 23316

Научный руководитель – старший преподаватель Александрова О.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. EMS (электромышечная стимуляция) тренировки – это специализированная технология спортивных занятий, которая была разработана при помощи ведущих мировых ученых. Ее отличие от стандартных практик заключается в сочетании традиционного подхода к физической активности (выполнения комплекса упражнений) и дополнительной стимуляции мышечной массы электрическими импульсами малой мощности. EMS тренировки все чаще используются в фитнес-индустрии.

Цель исследования-изучить историю EMS технологии, ее применение в фитнес-индустрии, а также рассмотреть цели и преимущества таких тренировок.

Результат исследования и их обсуждение. В начале 18 века, когда появились машины для получения статического электричества, пытливые исследователи стали испытывать его действие на себе и животных. Так, в середине того же века женеvский врач Жаллабер Ж.Л. заявил, что с помощью тока ему удалось вылечить больного, у которого долгое время были парализованы мышцы руки. Это стало началом современной физиотерапии [1].

Но основоположником внедрения электростимуляции в лечебную практику стал итальянский врач и ученый Луиджи Гальвани. В 1780 году он поставил опыт, где стимулировал лягушачьи лапки низкочастотным током. В результате исследования было доказано, что мышечная ткань восприимчива к воздействию электричеством.

В 19 веке ученые Фарадей и Дюшенн стали разработчиками механического генератора для стимуляции определенных групп мышц. Теперь устройство считается прародителем современных аппаратов электростимуляции. Через несколько десятков лет исследователями Гилденмейстером и Лапиком было досконально изучено влияние электростимуляции на мышечную и нервную системы, сформулированы основные принципы и установлена терминология метода [1].

В 1939 году было установлено, что искусственная стимуляция скелетных мышц увеличивает у млекопитающих силу сокращения. Показатели оказались выше, чем при естественных сокращениях. В 1971 году советские ученые подтвердили этот факт, проведя тестирование с участием людей. Испытуемые достигали уровня максимальной мощности на 30-40% быстрее.

В середине 60-х годов электростимуляция, применяемая в лечении болей, получила новое признание. В основном, это связано с возникновением в EMS такого направления, как чрескожная электрическая нервная стимуляция (TENS).

В конце 90-х годов миостимуляторы EMS-Training стали профессионально использоваться не только для терапии и спорта. Первый электронный прибор вышел на рынок в 2003 году. Теперь эта технология достаточно развита, и в настоящее время экипировка для занятий состоит из жилета/костюма, ремней для фиксации электродов и дополнительных накладок, также специального программного обеспечение, которая осуществляет сбор данных о человеке [3].

EMS оборудование бывает двух видов: проводные и беспроводное.

Проводные EMS тренажеры: StimaWell ems (Германия, 2010 г.), Loncego ariculus x8 (Германия, 2008 г.), Miha bodytec (Германия, 2007 г.), X body (Германия, 2008г.), Amplitrain (Германия, 2008 г.). Тренажеры между собой отличаются: один общий провод для всех электродов или у каждого электрода свой маленький провод;

Беспроводные EMS тренажеры: AQ8 EMS (Испания, 2017 г.), Wav-e (Китай, 2015 г.), Vision body (Германия, 2014 г.).

EMS тренировки сейчас внедряют в фитнес-клубы или открывают студийный формат. Они быстро набирает популярность среди молодых людей, спортсменов и любителей традиционного спорта.

Цели и преимущества EMS тренировок:

1. Наращивание мышечной массы – электроды размещаются непосредственно на теле на каждую группу мышц, поэтому все импульсы достигают своей цели.

2. Улучшение осанки – использование EMS помогает улучшить осанку, так как специальные тренировочные программы содержат комплексные упражнения для спины, поясницы, пресса и даже плечевого пояса.

3. Приведение тела в хороший тонус – укрепляющие тренировки всего тела в сочетании с кардио-тренировками могут помочь тонизировать мышцы, сжечь жир и уменьшить целлюлит. Кровообращение мышечной и соединительной ткани будет усилено, что поможет сделать кожу более упругой и эластичной.

4. Восстановление суставов – в отличие от регулярного тренинга с большим весом, EMS не оказывает давления на суставы и может быть использован как реабилитация после травм или после повреждения суставов.

5. Баланс мышечной системы – EMS также может использоваться в случае, когда одна группа мышц развита менее чем другие по какой-либо причине. Сосредоточиться на нужной группе легче, используя возможность переключения дуг электрических импульсов.

6. Экономия времени – 20 минут тренировки заменяет двухчасовую тренировку в тренажерном зале [2]

Выводы. EMS-технология имеет долгую историю, начиная 18 века и постепенно переходя в фитнес-индустрию нашего времени. Ее активно применяют как в тренировочный процесс, так и в восстановительный процесс.

Основные цели и плюсы: наращивание мышечной массы, улучшение осанки, приведение тела в хороший тонус, восстановление суставов, баланс мышечной массы и экономия времени.

Список литературы

1. Электростимуляционная (ЭМС) тренировка, История создания метода – Подготовка спортсменов XXI века // https://bstudy.net/862760/sport/elektrostimulyatsionnaya_trenirovka#1271781

2. EMS-тренировки: может ли электростимуляция мышц заменить занятия в спортзале [Электронный ресурс] – <https://lifehacker.ru/2016/11/02/emstrenirovki/> (Дата обращения: 1.03.2017)

3. Анализ оборудования для фитнеса//<https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-oborudovaniya-dlya-fitnessa/viewer>

ФИДЖИТАЛ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ

Бикбулатова Э.Э.

студент гр. 23391

Научные руководители:

к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.,

старший преподаватель Ситдинов А.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. В последние десятилетия мир образования претерпевает значительные изменения, вызванные стремительным развитием технологий. Одним из наиболее актуальных направлений в этой области являются фиджитал технологии, которые представляют собой синтез физической и цифровой реальности [1]. В условиях глобализации и цифровизации общества, фиджитал технологии становятся важным инструментом, способствующим повышению мотивации и вовлеченности учащихся, а также улучшению качества образования в целом [3]. Актуальность данной работы обусловлена необходимостью адаптации образовательных практик к современным требованиям и вызовам. Фиджитал технологии, объединяющие физические и цифровые элементы, способны не только сделать процесс обучения более интересным и доступным, но и обеспечить более глубокое понимание учебного материала [5]. В этом контексте важно рассмотреть, как именно фиджитал технологии могут быть интегрированы в образовательный процесс, а также какие преимущества и вызовы они приносят.

Цель исследования. Основная цель данного исследования – изучение потенциала фиджитал технологий в образовании и выявление их влияния на эффективность обучения [2]. В рамках исследования ставятся следующие задачи:

1. Рассмотреть, как фиджитал технологии могут быть использованы для создания новых форматов обучения, таких как смешанное обучение, виртуальная и дополненная реальность, а также различные интерактивные платформы [3].

2. Обсудить, какие навыки и компетенции необходимы педагогам для успешного внедрения этих технологий, а также какие изменения в их профессиональной деятельности могут произойти в результате этого [4].

3. Рассмотреть основные проблемы, с которыми могут столкнуться образовательные учреждения при интеграции фиджитал технологий, такие как недостаток финансирования, нехватка квалифицированных специалистов и сопротивление со стороны педагогов и учащихся [5].

4. Обсудить будущее фиджитал технологий в образовании и перспективы кадрового рынка для специалистов в этой области [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Фиджитал технологии в образовании становятся важным инструментом для повышения вовлеченности учащихся, сочетая цифровые компоненты и физическую активность [1]. Эти технологии позволяют индивидуализировать подходы к обучению, повышая уровень заинтересованности и улучшая результаты [3]. Интеграция фиджитал технологий требует нового подхода к подготовке педагогов, включая специализированные программы и курсы [4]. Тем не менее, существуют вызовы, такие как скептицизм со стороны некоторых педагогов [5]. Таким образом, фиджитал технологии могут стать катализатором изменений в образовании, создавая инновационные формы обучения, адаптированные к современным требованиям и ориентированные на учащегося, что открывает новые горизонты для образовательной системы [2].

Примеры фиджитал обучения включают методы «перевернутый класс» и «хайфлекс», обеспечивающие гибкость и адаптивность в обучении [3]. Также важно гармонизировать современные технологии с гуманитарными науками, что подготавливает студентов к вызовам будущего [5]. Интеграция фиджитал технологий обещает революцию в образовательной системе, улучшая ее эффективность и качество [1]. Осознание педагогами значимости технологий способствует созданию динамичной, отзывчивой образовательной системы, удовлетворяющей текущие и будущие потребности студентов.

Недостаточная подготовленность учеников и учителей к использованию новых технологий требует курсов повышения квалификации и программ по цифровой грамотности [4]. Традиционные подходы к преподаванию нуждаются в пересмотре, особенно в оценке знаний, что затрудняет внедрение новых методов. Финансовые ограничения также препятствуют обновлению материально-технической базы [5]. Взаимодействие между студентами и преподавателями в фиджитальном формате требует поиска способов поддержания вовлеченности и эмоциональной связи [3]. Успешное преодоление этих вызовов обеспечит высокое качество образования и учет потребности учащихся будущего [2].

Удаленное обучение, ставшее популярным во время пандемии, обеспечивает гибкость и адаптивность, однако физическое взаимодействие остается важным [1]. Технологии виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности значительно повышают вовлеченность студентов, позволяя проводить эксперименты в безопасной виртуальной среде [3]. Цифровизация физической активности через спортивные приложения способствует популяризации здорового образа жизни [1].

Экономическая трансформация, вызванная цифровизацией, создает потребность в специалистах, интегрирующих фиджитальные технологии в образование. Спрос на такие кадры, особенно аналитиков данных и ML-инженеров, растет, прогнозируется рост вакансий к 2025 году. Специалисты в области машинного обучения имеют на 30% выше доходы, что делает карьеру в этой сфере привлекательной. Вакансии для специалистов по нейросетям увеличились за полгода более чем на 50%, что сулит хорошие карьерные перспективы для выпускников. Фиджитальные технологии становятся важным элементом кадрового рынка, и выпускники с необходимыми навыками будут востребованы в технологическом прогрессе.

Вывод. В условиях, когда внимание молодежи часто рассеивается из-за множества отвлекающих факторов, фиджитал решения способны создать увлекательную и интерактивную образовательную среду [2]. Использование виртуальной и дополненной реальности, геймификации и других инновационных подходов позволяет не только заинтересовать студентов, но и углубить их понимание учебного материала [3]. Качество образования, как показано в работе, напрямую связано с тем, как педагоги интегрируют фиджитал технологии в учебный процесс [5]. Роль учителя в этом контексте становится более многогранной: он не только передает знания, но и выступает в качестве фасилитатора, который помогает учащимся осваивать новые технологии и использовать их для достижения образовательных целей [1]. С каждым годом наблюдается рост интереса к этим технологиям, что открывает новые горизонты для их применения [2].

Список литературы

1. Матрица повсюду: как меняется образование в эпоху фиджитал [Электронный ресурс]. URL: <https://pedsovet.org/article/matrica-povsudu-kak-menaetsa-obrazovanie-v-epohu-fidzital> (дата обращения: 09.01.2025).
2. Образование будущего – как фиджитал-технологии изменят учебные заведения и компетенции детей [Электронный ресурс]. URL: <https://sport24.ru/igrybuduschego/article-595653-obrazovaniye-budushchego-kak-fidzhital-tehnologii-izmenyat-uchebnyye-zavedeniya-i-kompetentsii-detey> (дата обращения: 09.01.2025).
3. Фиджитал: что это такое и где используется? [Электронный ресурс]. URL: https://mixar.biz/blog/fidzhital_chno_ehto_takoe_i_gde_ispolzuetsya (дата обращения: 09.01.2025).

4. Педагогические науки [Электронный ресурс] // Научная библиотека им. Герцена. – URL: https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents_1/204/galushko_204_25_34.pdf (дата обращения: 09.01.2025).

5. Миронова С.П. Содержание и принципы фиджитал-парадигмы в контексте цифровой трансформации образования // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-i-printsipy-fidzhital-paradigmy-v-kontekste-tsifrovoy-transformatsii-obrazovaniya> (дата обращения: 09.01.2025).

ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ МЫШИ В КИБЕРСПОРТЕ

Есипова В.Е., Каведуке Н.Д.

студенты гр. 1м-2

Научный руководитель – к.п.н., доцент Космина Е.А.

*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия*

Актуальность. Использование традиционной компьютерной мыши сопряжено с риском развития туннельного синдрома [1], который возникает вследствие длительной статической нагрузки на кисть. Хотя эта проблема в основном затрагивает специалистов, работающих за компьютером, также ее влияние особенно важно для киберспортсменов.

Так, в высокотехнологичном виде спорта – компьютерном спорте, фиджитал спорте, и спортивном программировании компьютерная мышь и клавиатура являются неотъемлемыми элементами тренировочного и соревновательного процесса. Более того, исследования подтверждают [2, 3], что владение этими манипуляторами оказывает прямое влияние на спортивный результат. Для киберспортсменов заболевание кистевого сустава может стать фактором, завершающим карьеру, так как оно снижает скорость и точность движений.

В рамках данного исследования рассмотрена вертикальная компьютерная мышь «Ragnok 2» разработанная для игроков видов программ в тактического трехмерного боя [4]. Предполагается, что ее использование в киберспортивной практике может сопровождаться рядом сложностей. Это связано с тем, что игровые навыки киберспортсменов нарабатываются годами и закрепляются на уровне мышечной памяти. Даже небольшие изменения в форме устройства могут негативно сказаться на результате.

С другой стороны, существует предположение, что процессы адаптации киберспортсменов находятся на высоком уровне, поскольку их профессиональная деятельность требует постоянного приспособления к стремительно меняющимся условиям соревновательной борьбы. В киберспорте игровые обновления (патчи) могут кардинально менять механики игры, вынуждая атлетов быстро перестраиваться. Более того, такие изменения часто происходят внезапно – даже в ходе крупных соревнований – и спортсменам необходимо адаптироваться к ним за короткий срок, чтобы к следующему игровому дню сохранить конкурентоспособность.

В связи с этим возникает вопрос, насколько быстро киберспортсмены смогут адаптироваться к использованию вертикальной мыши и возможно ли ее внедрение в их тренировочный процесс. Данное исследование направлено на изучение скорости адаптации спортсменов, а также выявление целесообразности использования альтернативных компьютерных манипуляторов для предотвращения профессиональных заболеваний и повышения качества спортивной подготовки.

Цель исследования: определить скорость адаптации киберспортсменов к вертикальной компьютерной мыши «Ragnok 2» и оценить целесообразность ее внедрения в тренировочный процесс с точки зрения эргономики, спортивной результативности и профилактики профессиональных заболеваний.

Исследование проводилось в два этапа и включало тестирование скорости адаптации киберспортсменов к использованию вертикальной компьютерной мыши для видов программ тактического трехмерного боя.

Первый этап исследования состоялся 21 февраля 2025 года в рамках Фестиваля зимних видов спорта на базе учебно-тренировочного центра «Кавголово». В тестировании приняли участие 20 человек. В ходе этого этапа участники выполняли упражнение «Тренировка Aim» на учебно-тренировочном портале «Cyberten.ru», разработанном в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья

им. П.Ф. Лесгафта. Данное упражнение направлено на оценку точности и скорости наведения курсора компьютерной мыши на объект при поражении 20 мишеней малого размера за минимальное время. Каждому участнику предоставлялось по три попытки на стандартной компьютерной мыши и на мыши «Ragnok 2», после чего фиксировались результаты.

Второй этап состоялся 3 марта 2025 года на базе исследовательского центра киберспорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Участники выполняли упражнение «тренировка aim» на игровой компьютерной мышке один раз, а затем 5 попыток на мышке «Ragnok 2».

Результаты исследования и их обсуждение: для сравнительного анализа адаптации киберспортсменов к новому манипулятору были рассмотрены три ключевых показателя: Время выполнения теста (сек); Точность стрельбы (%); Набранные очки (результат). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – результаты в контрольном упражнении «Тренировка Aim» (n=20)

Показатель	Игровая мышь (M±m)	Ragnok 2 (M±m)
Время тестирования (сек)	9,65 ± 0,43	12,2 ± 0,62
Точность стрельбы (%)	94,8 ± 1,32	88,7 ± 1,9
Результат (очки)	82,7 ± 3,4	64,6 ± 3,8

На первом этапе исследования с применением вертикальной компьютерной мыши исследуемые набрали в среднем на 21,9% очков меньше, показатели точности упали на 6,1%, время выполнения задания увеличилось на 26,6%, чем с применением игровой мыши. Эти данные послужили основанием для проведения второго этапа исследования, направленного на анализ динамики оперативной адаптации.

В ходе второго этапа эксперимента анализировались изменения результатов тестирования при многократном использовании вертикальной мыши «Ragnok 2».

Данные, представленные на рисунке 1, показывают, что с каждой последующей попыткой время выполнения теста сокращалось, точность стрельбы повышалась, а итоговый результат приближался к показателям, зафиксированным с использованием игровой компьютерной мыши. После 5 попыток производилась стабилизация результатов участников и результаты показанные с помощью игровой компьютерной мыши не были достигнуты, что свидетельствует о необходимости проведения лонгитюдных исследований.

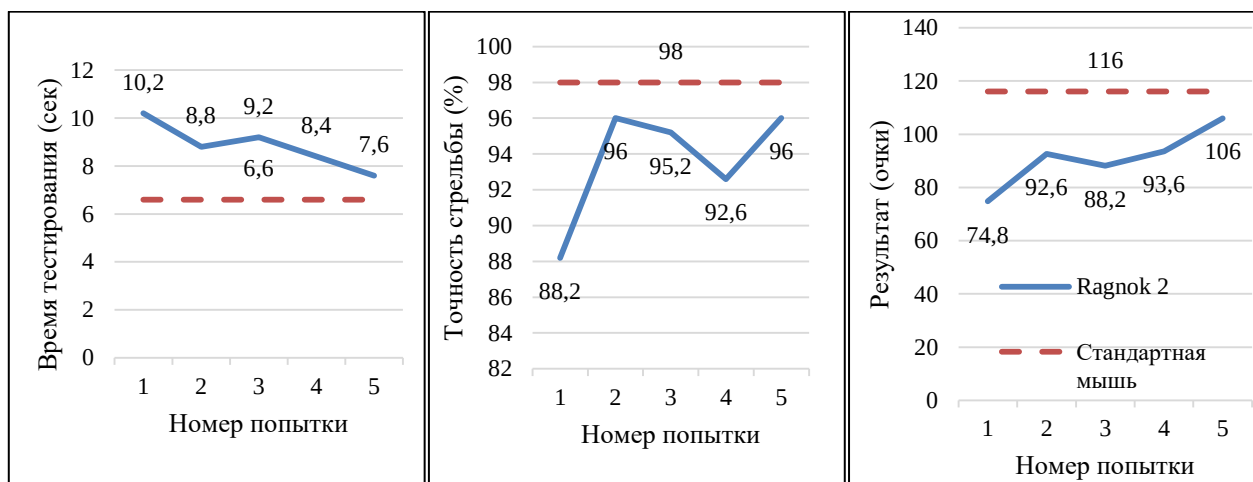


Рисунок 1 – Среднее время тестирования в секундах, средняя точность стрельбы в процентах, средний результат в очках (n=20)

Выводы:

1. Процесс адаптации к вертикальной компьютерной мыши «Ragnok 2» происходит быстро, что подтверждается улучшением результатов с каждой последующей попыткой, однако для достижения результатов, показанных с применением игровой компьютерной мышки, требуется более длительное время.

2. Полученные результаты указывают на потенциальную целесообразность применения вертикальных компьютерных мышей в высокотехнологичных видах спорта, особенно с точки зрения здоровьесбережения спортсменов. Однако для подтверждения их эффективности и безопасности необходимы более масштабные и продолжительные исследования с участием разнообразных групп пользователей.

3. Использование «Ragnok 2» может быть перспективным в тренировочном процессе фиджитал-спортсменов, особенно в дисциплине «двоеборье – тактическая стрельба», где цифровой сегмент может быть представлен в видах программ CS2 или Valorant, а функциональный – лазерным боем. Вертикальная мышь, имитирующая рукоять различного оружия, может повысить реалистичность цифровых тренировок и укрепить связь между навыками в реальной и виртуальных средах.

Список литературы

1. Гильвег А.С., Парфенов В.А., Евзиков Г.Ю. Вопросы диагностики и лечения синдрома запястного канала // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2019. – №11. – С. 46-51.
2. Борисов Р.В., Зверев Д.Н., Сулавко А.Е., Писаренко В.Ю. Оценка идентификационных возможностей особенностей работы пользователя с компьютерной мышью // Вестник Сибирской государственной автомобильно-дорожной академии. – 2015. – С. 106-113.
3. Космина Е.А. Анализ техники в компьютерном спорте // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №6. – С. 122-127.
4. Вертикальная мышь Ragnok 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ragnok.ru/> (дата обращения: 21.03.2025).

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ефремов Н.М.

студент гр. 2431-6914.1

Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Идрисова Н.А.

Мелитопольский государственный университет

Мелитополь, Россия

Актуальность. Современное образование требует активного использования цифровых технологий в подготовке будущих специалистов, включая учителей физической культуры. Интеграция цифровых решений в управление спортивной деятельностью студентов педагогических вузов позволяет не только повысить эффективность их профессиональной подготовки, но и сформировать у них необходимые цифровые компетенции. Цифровизация физической культуры и спорта охватывает широкий спектр инструментов, включая онлайн-платформы для анализа тренировочного процесса, виртуальные симуляторы, носимые устройства для мониторинга физического состояния и специализированные программы для организации тренировок и соревнований. Однако, несмотря на очевидные преимущества, существует ряд методологических и практических проблем, связанных с внедрением этих технологий в образовательный процесс.

Цель исследования. Анализ возможностей и перспектив внедрения цифровых технологий в управление спортивной деятельностью будущих учителей физической культуры, а также определение их влияния на формирование профессиональных компетенций.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленной задачи в ходе исследования были изучены и проанализированы различные цифровые технологии, применяемые в управлении спортивной деятельностью будущих учителей физической культуры. Рассматривались современные инструменты, позволяющие повысить качество образовательного процесса, уровень вовлеченности студентов и эффективность организации тренировочного процесса.

Одним из ключевых направлений цифровизации является использование онлайн-платформ для организации учебного процесса и контроля усвоения материала. Среди таких платформ можно выделить LMS Moodle, iSpring, Microsoft Teams, которые активно используются в образовательных учреждениях. Эти системы позволяют преподавателям разрабатывать интерактивные курсы, проводить онлайн-лекции, тестирования, а также отслеживать успеваемость студентов. Внедрение подобных решений в подготовку будущих учителей физической культуры обеспечивает доступ к учебным материалам в любое время, а также упрощает организацию самостоятельной и групповой работы студентов. Данный подход соответствует современным тенденциям цифровизации образования и способствует формированию необходимых компетенций будущих специалистов [4].

Еще одним важным аспектом цифровизации является применение носимых устройств и спортивных трекеров. Фитнес-браслеты и умные часы (например, Mi band, Polar, Garmin) позволяют мониторить уровень физической активности, частоту сердечных сокращений, расход калорий и другие физиологические показатели студентов. Использование этих данных в учебном процессе позволяет студентам не только объективно оценивать уровень своей физической подготовки, но и получать рекомендации по корректировке тренировочной нагрузки. В процессе исследования было выявлено, что применение таких устройств способствует повышению интереса студентов к занятиям и формированию у них навыков самостоятельного контроля за своим физическим состоянием. Данный подход позволяет реализовать индивидуализацию тренировочного процесса, что соответствует современным требованиям спортивной подготовки [2].

Перспективным направлением является внедрение виртуальных тренажеров и симуляторов в процесс подготовки будущих учителей физической культуры. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) позволяют моделировать различные тренировочные условия, что особенно полезно для обучения методике преподавания и технике выполнения упражнений. Например, технологии Exergaming (геймификация в спорте) включают в себя интерактивные системы, сочетающие физическую активность с цифровыми элементами. Использование VR-симуляторов способствует развитию пространственного мышления, улучшению координации движений и освоению сложных двигательных навыков [5].

Автоматизированные системы управления спортивной деятельностью также находят широкое применение в образовательных учреждениях. Такие решения, как Planyo, SportEasy, позволяют организовывать соревнования, вести учет посещаемости студентов, формировать расписание занятий, а также анализировать эффективность тренировочного процесса. Исследование показало, что использование подобных систем значительно упрощает процесс управления спортивными мероприятиями, снижает нагрузку на преподавателей и администраторов, а также повышает прозрачность организации учебного процесса. Современные разработки в области цифровизации физической культуры и спорта подтверждают эффективность этих решений [5].

Таблица 1 – Цифровые инструменты для управления спортивной деятельностью

Категория цифровых инструментов	Примеры технологий	Функции и преимущества
Онлайн-платформы для обучения	LMS Moodle, iSpring, Microsoft Teams	Организация учебного процесса, тестирование, контроль успеваемости
Носимые устройства и трекеры	Mi band, Polar, Garmin	Мониторинг физической активности, анализ состояния здоровья
Виртуальные тренажеры и симуляторы	VR-спортивные тренажеры, Exergaming	Моделирование тренировочных условий, развитие координации
Автоматизированные системы управления	Planyo, SportEasy	Организация соревнований, управление расписанием и посещаемостью

Результаты исследования свидетельствуют о том, что внедрение цифровых технологий в управление спортивной деятельностью будущих учителей физической культуры приводит к увеличению их мотивации, способствует развитию цифровых компетенций и совершенствованию методики преподавания. Однако в процессе цифровизации выявлены и определенные проблемы. В первую очередь, это недостаточный уровень цифровой грамотности некоторых преподавателей, что требует дополнительного обучения и повышения квалификации [4]. Кроме того, техническая оснащенность многих вузов остается на недостаточном уровне, что ограничивает возможности использования некоторых современных технологий.

Несмотря на указанные ограничения, использование цифровых технологий в процессе подготовки будущих учителей физической культуры позволяет сделать образовательный процесс более гибким, интерактивным и эффективным. Цифровизация управления спортивной деятельностью способствует развитию самостоятельности студентов, улучшению контроля их физического состояния и освоению современных методов организации тренировочного процесса [1]. Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на разработку и внедрение комплексных цифровых решений, адаптированных под специфические потребности образовательных учреждений.

Выводы. Внедрение цифровых технологий в подготовку будущих учителей физической культуры способствует развитию их профессиональных компетенций, повышению качества образовательного процесса и совершенствованию управления спортивной деятельностью.

Использование онлайн-платформ, носимых устройств, VR-технологий и автоматизированных систем управления повышает уровень вовлеченности студентов и эффективность их тренировочной подготовки.

Основными препятствиями внедрения цифровых решений остаются недостаточная техническая оснащенность образовательных учреждений, нехватка квалифицированных кадров и необходимость совершенствования методик цифрового обучения.

Для успешной цифровизации спортивного образования необходимо разрабатывать специализированные обучающие программы для преподавателей и студентов, а также инвестировать в технологическую инфраструктуру вузов.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Советский спорт, 2010. – 256 с.
2. Годик М.А. Индивидуализация подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 320 с.
3. Лях В.И. Теория и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2017. – 448 с.
4. Цифровизация образования: опыт и перспективы / Под ред. С.В. Рощина. – М.: Издательство НИУ ВШЭ, 2020. – 312 с.
5. Князев С.Ю., Мартынов С.А. Физическая культура и спорт в цифровую эпоху: вызовы и возможности // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №4. – С. 45-49.

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАФИЧЕСКОГО ИНТЕРФЕЙСА В ИГРАХ РАЗНОГО ТИПА

Иванов В.В.

студент гр. 23391

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Мифтахов Р.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Графический интерфейс (GUI) в видеоиграх является важнейшим элементом, обеспечивающим связь между игроком и виртуальной средой. В эпоху цифровизации, когда игровая индустрия ежегодно генерирует миллиарды долларов и охватывает аудиторию самых разных возрастов и предпочтений, значение качественного интерфейса трудно переоценить. По данным аналитической компании Newzoo, в 2024 году глобальный рынок видеоигр достиг объема более 200 миллиардов долларов, что подчеркивает конкуренцию и необходимость выделяться среди множества проектов. Графический интерфейс не только упрощает управление, но и формирует первое впечатление об игре, влияет на погружение и определяет удобство взаимодействия.

Разнообразие игровых жанров – от стратегий реального времени (RTS) до ролевых игр (RPG), шутеров от первого лица (FPS) и симуляторов – создает уникальные вызовы для дизайнеров интерфейсов. Например, в RTS игроку требуется мгновенный доступ к управлению десятками юнитов и ресурсами, в то время как в RPG акцент смещается на нарратив и эстетику. Актуальность исследования обусловлена отсутствием универсальных стандартов проектирования GUI, что требует анализа жанровых особенностей и выработки рекомендаций для разработчиков. Кроме того, с развитием кроссплатформенных игр (ПК, консоли, мобильные устройства) возникает потребность в адаптивных интерфейсах, что добавляет еще один слой сложности.

Цель исследования. Целью данной работы является детальное изучение процесса формирования графического интерфейса в видеоиграх различных типов, выявление ключевых принципов проектирования и их зависимости от жанровых особенностей. Исследование направлено на анализ структуры, визуального стиля и функциональности GUI в трех популярных жанрах: RTS, RPG и FPS. В дополнение к этому ставится задача рассмотреть влияние интерфейса на игровой опыт и сформулировать практические рекомендации для разработчиков, которые позволят оптимизировать взаимодействие игрока с игрой.

Результаты исследования и их обсуждение. Для анализа были выбраны три жанра видеоигр, каждый из которых предъявляет свои требования к графическому интерфейсу. Рассмотрим их подробнее, опираясь на конкретные примеры и критерии: минимализм, информативность, эргономичность, визуальная стилизация и адаптивность.

Стратегии реального времени (RTS)

Жанр RTS, представленный такими играми, как StarCraft II и Age of Empires IV, характеризуется высокой степенью многозадачности. Игроку необходимо одновременно управлять экономикой, армией и разведкой, что требует насыщенного информацией интерфейса. Основные элементы GUI включают:

1. Мини-карту для обзора игрового поля;
2. Панель ресурсов (дерево, золото, еда) в верхней части экрана;
3. Меню команд и строительства, обычно расположенное справа или внизу;
4. Список выбранных юнитов с их характеристиками.

Пример: В StarCraft II мини-карта занимает левый нижний угол, отображая расположение союзников и врагов в реальном времени. Панель ресурсов находится сверху, а меню строительства – в правой части экрана, что позволяет игроку быстро переключаться

между задачами. Таблица 1 (описание ниже) демонстрирует типичную структуру интерфейса RTS, где каждый элемент оптимизирован для скорости восприятия и управления.

Особенностью RTS является необходимость компактного размещения большого объема данных. Это достигается за счет использования горячих клавиш, которые дублируют функции GUI, и четкой иерархии элементов. Однако избыточная насыщенность может привести к перегрузке игрока, особенно новичка, что требует баланса между функциональностью и простотой.

Ролевые игры (RPG)

В RPG, таких как The Witcher 3: Wild Hunt и * Baldur's Gate 3*, интерфейс выполняет не только утилитарную, но и эстетическую функцию, усиливая погружение в игровой мир. Основные элементы включают:

1. Инвентарь для управления предметами;
2. Панель заданий и журнал;
3. Карту игрового мира;
4. Характеристики персонажа (здоровье, мана, опыт).

Пример: В The Witcher 3 инвентарь оформлен в виде сетки с текстурой пергамента, что соответствует средневековой атмосфере игры. Рисунок 1 (описание ниже) иллюстрирует, как панель инвентаря сочетает функциональность (сортировка предметов) с визуальной стилизацией (рунические шрифты). Карта в RPG часто интерактивна: игрок может ставить метки и просматривать квесты, что требует интуитивной навигации.

В отличие от RTS, интерфейс RPG менее насыщен данными на экране, но более детализирован в отдельных меню. Например, в * Baldur's Gate 3* панель персонажа позволяет настраивать способности, что занимает значительную часть экрана при открытии. Это отражает акцент на индивидуализацию и исследование, а не на скорость реакции.

Шутеры от первого лица (FPS)

В FPS, таких как DOOM Eternal и Counter-Strike 2, интерфейс максимально упрощен, чтобы не отвлекать от динамичного геймплея. Основные элементы HUD:

1. Индикатор здоровья и брони;
2. Счетчик боеприпасов;
3. Прицел в центре экрана;
4. Таймер или счет (в многопользовательских режимах).

Пример: В DOOM Eternal здоровье отображается в левом нижнем углу, а боеприпасы в правом, что минимизирует движения глаз игрока. Схема 1 (описание ниже) показывает расположение элементов HUD в FPS, подчеркивая их лаконичность. В Counter-Strike 2 добавляется мини-карта для командной координации, но она компактна и не перекрывает обзор.

Минимализм в FPS обусловлен необходимостью быстрого принятия решений. Интерфейс часто адаптируется под интенсивность боя: например, индикатор здоровья может мигать при критическом уровне, сигнализируя об опасности. Однако в некоторых играх (например, Call of Duty) перегруженность HUD дополнительными данными (очки, киллстрики) может снижать читаемость.

Сравнение жанров выявило ключевые различия в подходах к GUI. В RTS приоритет отдается информативности и управлению, что делает интерфейс сложным, но функциональным. В RPG акцент смещается на эстетику и интеграцию в нарратив, что требует тщательной проработки дизайна. В FPS минимализм и скорость восприятия выходят на первый план, что упрощает структуру, но ограничивает объем отображаемой информации.

Общими принципами для всех жанров являются:

1. Эргономичность: элементы располагаются в зонах легкого доступа (углы экрана, центр);
2. Контекстность: интерфейс адаптируется под текущую задачу игрока (бой, исследование, управление);
3. Обратная связь: визуальные подсказки (подсветка, анимация) улучшают взаимодействие.

Адаптивность также играет роль: на консолях интерфейс упрощается для управления геймпадом, а на мобильных устройствах – для сенсорного ввода. Например, в мобильной версии PUBG элементы HUD сжимаются, чтобы уместиться на небольшом экране.

Выводы. Формирование графического интерфейса в видеоиграх напрямую зависит от жанровых особенностей и целей игры. В RTS интерфейс насыщен информацией и ориентирован на многозадачность, в RPG сочетает функциональность с эстетикой для усиления погружения, а в FPS минималистичен и оптимизирован для динамики.

Общими чертами являются эргономичность, контекстность и обратная связь, которые обеспечивают удобство использования.

Полученные данные подтверждают, что успешный GUI должен учитывать не только жанр, но и платформу, а также предпочтения целевой аудитории. Рекомендации для разработчиков включают:

1. Для RTS – оптимизация горячих клавиш и читаемости данных.
2. Для RPG – стилизация под мир игры и интуитивная навигация по меню.
3. Для FPS – минимизация отвлекающих элементов и адаптивность HUD.

Список литературы

1. Марченко, М.Н. Дизайн игровых интерфейсов: история и направления развития на современном этапе / М.Н. Марченко, Н.И. Никитина // Бизнес и дизайн ревю. – 2021.
2. Цзинь, Д. Исследование графического интерфейса в компьютерных играх в жанре платформер / Д. Цзинь, Е.В. Резак // ТОГУ-Старт: фундаментальные и прикладные исследования молодых : Материалы V региональной научно-практической конференции, Хабаровск, 16–20 апреля 2024 года. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2024. –
3. Моисеев, А.Д. Нормы дизайна видеоигровых интерфейсов и проблематика интерфейсов новых видеоигр / А.Д. Моисеев, Т.В. Матвеева // Дизайн: теория и практика : Материалы XV Международной заочной научно-практической интернет-конференции, Донецк, 16 мая 2024 года. – Донецк: Донецкий национальный университет, 2024.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИИ

Иванченко С.В.

студент гр. 1237

Научный руководитель – старший преподаватель Терещенко А.С.

Санкт-Петербургский государственный институт

кино и телевидения

Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная в ноябре 2020 года, определяет, что ключевой задачей в сфере цифровизации является разработка единого цифрового контура физической культуры и спорта, электронного паспорта спортсмена и информационных систем физической культуры и спорта в каждом регионе с их интеграцией с информационными системами спортивной медицины, науки, образования, что позволит проводить отраслевое статистическое наблюдение за результатами обеспечения многообразных форм физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства, учебы и работы, формировать и развивать спортивную инфраструктуру в шаговой доступности с учетом потребностей лиц, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также выстраивать адресные коммуникации с конечным потребителем [1].

Цель исследования. Анализ перспективных цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, их текущего состояния, направлений развития и влияния на улучшение спортивных достижений, подготовку спортсменов, управление спортивными мероприятиями, а также вовлечение населения в здоровый образ жизни.

Результаты и их обсуждение. 8 июля 2021г. Институт статистических исследований и экономики знаний НИУ ВШЭ представил рейтинг наиболее перспективных информационных технологий в спорте. Расчеты производились с помощью системы iFORA. В ней содержится более 500 научных документов – публикаций, патентов, рыночной аналитики, материалы международных организаций, вакансий [2]. Эксперты выделили следующие ключевые сегменты цифровых технологий:

1) Системы поддержки и принятия решений на основе технологий ИИ.

Их внедряют для улучшения результатов спортсменов и команд – проводят оценку физической формы и рисков для здоровья, формирование программ питания, мониторинг и анализ элементов упражнений, оптимизацию тренировочного процесса и выработку стратегий для соревнований.

Кроме того, используют для выявления талантов. Так, в 2023 году Сеченовский университет представил первую в своем роде технологию в мире по оценке одаренности юных футболистов. Специалисты исследуют их силовые параметры – взрывную скорость (спринтерские рывки на 10, 20 и 30 метров), прыжок вверх, в движении, прыжок с сопротивлением, а также скоростное ведение мяча – дриблинг, затем сопоставляют их с массивом больших данных и оценивают перспективы юного спортсмена [3].

Также на основе систем поддержки и принятия решений с использованием ИИ в России создаются умные спортивные сооружения. Такие как, умные спорткомплексы от Sitronics Group (входит в Группу АФК «Система»), открытые уже в 3 регионах страны. Они оснащены системами интеллектуального видеонаблюдения с технологией видеоаналитики и возможностью автоматического сбора всей необходимой статистики по посещаемости и содержанию комплекса, системами умного освещения и контроля доступа на спортивный объект. Посетители с помощью QR-кодов покупают электронные билеты, узнают расписание тренировок, учатся пользоваться тренажерами и оборудованием, самостоятельно занимаются [4].

21 ноября 2024 года председатель Правительства РФ Михаил Мишустин подписал распоряжение о выделении 2,8 млрд рублей на создание умных спортивных площадок под открытым небом в регионах по всей стране для граждан к физическим упражнениям и ведению здорового образа [3]. Просканировав QR-код на каждом снаряде, пользователь получает инструкцию к тренировке на нем. Уже построено более 40 таких площадок [3].

2) Технологии 5G создают ощущение присутствия и вовлеченности для зрителей, смотрящих соревнования дома, болельщики на стадионе получают удобную навигацию по спорткомплексу, сотрудники – возможность усиливать безопасность мероприятий. Успешные тесты 5G были проведены Билайн и Мегафон на футбольных матчах.

Внедрение технологии 5G в спорте напрямую связано с развитием 5G в стране. Сейчас у нас работают в тестовом режиме 14 вышек 5G. В связи с тем, что мы отказались от зарубежных технических средств в этой области, на разработку отечественного оборудования нужно время.

3) Виртуальная и дополненная реальность (VR и AR)

Технологии VR и AR все чаще используются в биомеханическом анализе в сочетании технологией захвата движений и сенсорной обратной связью. Пользователь погружается в контролируемую среду, которая повторяет реальные сценарии или моделирует определенные двигательные задачи, а система захвата детально отслеживает движения во время занятий.

Данные технологии используются для тренировок в спорте и фитнесе, для реабилитации после травм и операций. Например, российская boxglass.ru для Удмуртской республики создала VR-приложение, имитирующее полноценный забег биатлониста со стрельбой на рубеже. В приложении воссоздана реальная локация биатлонного комплекса А.М. Демидова. Технология основана на синхронизации тренажера Sky Erg, винтовки с Vive Tracker и шлема HTC Vive.

Также VR и AR используются в трансляциях спортивных соревнований. Зрители могут рассмотреть важные моменты с разных ракурсов, ощутить присутствие на трибунах, виртуально находиться со спортсменами на соревнованиях. Развитие этих технологий напрямую связано с технологией 5G.

4) Блокчейн-платформы управления мероприятиями

В мае 2023 года в России завершился первый проект в области трансформации спортивной индустрии с применением ИТ-решений и технологии блокчейн. Для спортивных судей была протестирована возможность импортировать протокол с результатами соревнований в электронном виде на платформу «Мой спорт». Импортированный протокол с помощью сервиса «Простая подпись» отправлен для подписания электронной подписью в мобильном приложении «Госключ». Подписанный судьями результат сохранен с помощью смарт-контракта с использованием платформы «Мастерчейн». Технология блокчейн обеспечила дополнительную прозрачность и юридическую значимость информации. Участники соревнований смогли оперативно получить к ней доступ в своем цифровом профиле на платформе «Мой спорт» [3].

5) Носимые устройства для спорта и фитнеса

Это, упоминавшиеся выше, системы захвата движений, акселерометры для измерения ускорения и скорости, гироскопы для точной и быстрой обработки наклонов, поворотов и вращений, магнитометры для дачи опорного горизонтального вектора, параллельного магнитному меридиану; фитнес-трекеры и смарт-часы для мониторинга частоты сердечных сокращений, пройденных шагов, сожженных калорий, качества сна, видов активности; пульсоксиметры для измерения уровня насыщения крови кислородом; «умная» одежда для мониторинга мышечной активности, потоотделения, осанки; «умная» обувь для отслеживания биомеханики стопы, скорости, силы и др.; «умные» очки для велосипедистов, бегунов и пловцов сроят и показывают маршруты в режиме реального времени, анализируют показатели на ходу; «умные» шлемы, клюшки для гольфа и т.д.; экзоскелеты – носимые

роботизированные устройства для физической реабилитации [5]. Этот рынок постепенно охватывается российскими производителями.

Вывод. Несмотря на все политико-экономические сложности, государство последовательно реализует задачи в сфере цифровизации, развиваются отечественные спорттех-компании, поэтому перспективные цифровые технологии постепенно становятся частью нашей жизни.

Список литературы

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 10.03.2025)
2. Институт статистических исследований и экономики знаний НИУ «ВШЭ» <https://issek.hse.ru/news/484743102.html> (дата обращения: 11.03.2025)
3. Цифровизация спорта <https://www.tadviser.ru/index.php> (дата обращения: 12.03.2025)
4. АО Ситроникс <https://www.sitronics.com/reports/17211> (дата обращения: 12.03.2025)
5. Дьяконов А.Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Том 3. – №1. – С. 39–50. doi: 10.18334/sport.3.1.119818 (дата обращения: 13.03.2025)

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХОККЕЙНЫХ СТРАТЕГИЙ С ПОМОЩЬЮ СТАТИСТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Канаичев Д.О.

студент гр. 24391

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Современный хоккей характеризуется высокой конкуренцией и постоянным поиском новых тактических решений. Анализ эффективности различных стратегий, используемых командами, является ключевым фактором повышения их результативности. Традиционные методы оценки, основанные на интуиции тренера и субъективной оценке, уже недостаточно точны. Применение статистических методов позволяет более объективно оценивать эффективность различных стратегий, выявлять сильные и слабые стороны команды и принимать обоснованные решения по их совершенствованию.

Цель исследования. Провести статистический анализ эффективности двух ключевых специальных игровых ситуаций в хоккее: "power play" (далее Большинство) и "penalty kill" (далее Меньшинство). Цель – определить факторы, влияющие на успешность этих стратегий, и выявить возможные оптимизационные пути.

Определим объект, предмет, гипотезу, цель и задачи исследования.

Объект исследования: Эффективность хоккейных стратегий большинства и меньшинства.

Предмет исследования: Влияние реализации большинства и меньшинства на турнирную таблицу.

Гипотеза исследования: Эффективность игровых стратегий большинства и меньшинства в хоккее положительно влияет на место команды в турнирной таблице.

Поставленная цель и выдвинутая гипотеза определили задачи исследования: проверить влияние количественных показателей на эффективность хоккейных стратегий большинства и меньшинство с помощью статистического анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. В плей-офф Всероссийской Хоккейной Лиги (далее ВХЛ) сезона 2024-2025 гг. вышли 16 команд из 33 участников регулярного чемпионата. Это лучшие команды по итогам регулярного сезона. Список команд-участниц плей-офф:

1. Metallurg (Новокузнецк)
2. Динамо СПб (Санкт-Петербург)
3. Rubin (Тюмень)
4. Горняк-УГМК (Верхняя Пышма)
5. Химик (Воскресенск)
6. Югра (Ханты-Мансийск)
7. Торпедо-Горький (Нижний Новгород)
8. Челмет (Челябинск)
9. Молот (Пермь)
10. Звезда (Челябинск)
11. Рязань-ВДВ (Рязань)
12. Зауралье (Курган)
13. ХК Норильск (Норильск)
14. СКА-Нева (Санкт-Петербург)
15. Буран (Воронеж)
16. Магнитка (Магнитогорск)

Таблица 1 – Таблица команд по проценту реализации большинства
Регулярного чемпионата ВХЛ

№	Клуб	Количество полученных численных преимуществ	Заброшенные шайбы	Процент реализации большинства	Очки
1	Дизель	201	51	25,4	69
2	АКМ	228	58	25,4	76
3	Металлург	213	53	24,9	94
4	ХК Тамбов	230	56	24,3	72
5	Горняк-УГМК	202	49	24,3	87
6	Динамо-Алтай	190	45	23,7	73
7	Динамо СПб	218	51	23,4	93
8	Звезда	192	44	22,9	81
9	СКА-Нева	224	51	22,8	76
10	ХК Норильск	248	56	22,6	77
11	Рубин	238	50	21,0	92
12	Торос	237	49	20,7	68
13	Химик	258	53	20,5	85
14	Барс	200	41	20,5	72
15	Ижсталь	195	39	20,0	49
16	Зауралье	224	44	19,6	77

Анализ данных сезона 2024-2025 гг., демонстрирует корреляцию между эффективностью игры в большинстве и выходом в плей-офф. Из шестнадцати команд, прошедших в плей-офф, девять команд, отмеченных полужирным шрифтом, показали высокий процент реализации численного преимущества. Однако, следует отметить, что успешная игра в меньшинстве также так же имеет значительную роль. Перейдем к таблице 2.

Двенадцать из шестнадцати команд, отмеченных полужирным шрифтом, вышедших в плей-офф, продемонстрировали высокую эффективность в обороне при игре в меньшинстве.

Обсуждение результатов. Данные свидетельствуют о важности овладения как атакующими действиями в большинстве, так и надежной защитой в меньшинстве для достижения успеха в конкурентной борьбе за выход в плей-офф. Обе составляющие – реализация большинства и игра в меньшинстве – являются критическими факторами, влияющими на результаты команд в сезоне.

Таблица 2 – Таблица команд по проценту нейтрализации большинства
Регулярного чемпионата ВХЛ

№	Клуб	Количество численных преимуществ, полученных соперником	Пропущенные шайбы в меньшинстве	Процент нейтрализации большинства	Очки
1	Югра	214	29	86,4	85
2	Рубин	204	29	85,8	92
3	Металлург	202	28	85,2	94
4	Дизель	211	31	85,3	69
5	Динамо-Алтай	208	31	85,1	73
6	СКА-Нева	209	32	84,7	76
7	Челмет	221	34	84,6	83
8	Буря	203	32	84,2	76
9	Южный Урал	219	35	84,0	65
10	Динамо СПб	194	32	83,5	93
11	Магнитка	208	36	82,7	76
12	Торпедо-Горький	223	39	82,5	84
13	ХК Норильск	251	45	82,1	77
14	Торос	235	43	81,7	68
15	Рязань-ВДВ	211	39	81,5	79
16	Химик	230	43	81,3	85

Выводы. В заключение, анализ данных сезона 2024-2025 гг. подтверждает, что высокая эффективность как в реализации большинства, так и в игре в меньшинстве, является ключевым фактором для достижения успеха и выхода в плей-офф. Показатели сезона демонстрируют, что равномерное развитие обоих аспектов игры существенно увеличивает шансы команды на успешное завершение регулярного чемпионата и участие в соревнованиях плей-офф.

Список литературы

1. Хоккейная статистика [Электронный ресурс]/Режим доступа:
https://ru.wikipedia.org/wiki/Хоккейная_статистика (дата обращения 05.03.2025)
2. Статистика [Электронный ресурс]/Режим доступа:
<https://www.vhlru.ru/stats/teams/1306/standings/> (дата обращения 25.03.2025)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ОБЗОР ИНСТРУМЕНТОВ ДОСТУПНОСТИ

Канаичев Д.О.

студент гр. 24391

Научный руководитель – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современное общество стремится к созданию инклюзивной среды, обеспечивающей равный доступ к информации и услугам для всех граждан, независимо от их физических или когнитивных особенностей. Информационные технологии играют ключевую роль в достижении этой цели, предоставляя инструменты, которые адаптируют цифровое пространство к потребностям людей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Без широкого применения таких инструментов многие люди с ограниченными возможностями остаются отрезаны от важных аспектов современной жизни – образования, работы, доступа к информации и услугам [1-5].

Цель исследования. Данная статья предназначена для систематизации информации о существующих информационных технологиях и инструментах доступности, способствующих созданию инклюзивной среды в различных областях жизни. Анализ будет охватывать различные категории инструментов и их эффективность в достижении целей инклюзии.

Объект исследования: Использование информационных технологий для создания инклюзивной среды.

Предмет исследования: Инструменты доступности в информационных технологиях, способствующие формированию инклюзивной среды и их эффективность.

Гипотеза исследования: Широкое внедрение и использование современных инструментов доступности в информационных технологиях положительно коррелирует с уровнем доступности в обществе, обеспечивая более равный доступ к информации и сервисам для людей с ОВЗ. Более того, эффективность инструментов зависит от их эргономичности и доступности для пользователя.

Поставленная цель и выдвинутая гипотеза определили задачи исследования:

Проверить влияние современных инструментов доступности в информационных технологиях на уровень инклюзии в различных сферах жизни (образование, работа, общественные места) и определить факторы, влияющие на их эффективность.

Задачи:

1. Систематизировать существующие инструменты доступности в информационных технологиях, классифицировав их по типам ОВЗ и сферам применения.
2. Проанализировать функциональные возможности различных инструментов доступности и их соответствие потребностям людей с ОВЗ.
3. Определить факторы, влияющие на эффективность использования инструментов доступности (эргономичность, простота использования, доступность обучения и техническая поддержка).
4. Выявить существующие проблемы и ограничения в применении инструментов доступности и предложить пути их решения.
5. Сформулировать рекомендации по внедрению и использованию инструментов доступности для повышения уровня инклюзии в обществе.

Результаты исследования. Информационные технологии предлагают широкий спектр инструментов доступности, которые можно классифицировать по типам ОВЗ, для которых они предназначены (таблицы 1-4).

Таблица 1 – Информационные технологии (ИТ) для лиц с нарушениями зрения

Наименование	Описание	Описание проблемы	Рекомендации
Для людей с нарушениями зрения			
Увеличение текста	изменение размера шрифта, межстрочного интервала, контрастности цвета текста и фона	несогласованность на разных платформах и недостаточная гибкость настроек, приводящая к трудностям чтения и навигации	адаптивные веб-дизайны, обеспечивающие корректное масштабирование всех элементов интерфейса, а также расширенные возможности настройки шрифта, контрастности и альтернативные форматы контента
Текстовые синтезаторы (TTS)	программы, преобразующие текст в речь, позволяют слушать текст на веб-сайтах, в документах и других источниках	искусственность речи, трудно понимаемые акценты и неспособность правильно интерпретировать сложные структуры текста (таблицы, формулы)	совершенствовать качество синтезированной речи, улучшать обработку сложных форматов текста и предоставлять пользователям возможность настраивать темп, тон и голос
Экранные ридеры	специальные программы, предоставляющие голосовой доступ к информации на экране; описывают графические элементы, текст и другие компоненты интерфейса	не всегда корректное описание сложных графических элементов и веб-страниц; несовместимость с некоторыми приложениями, медленная скорость обработки информации	повышение точности описания визуальных элементов, улучшение совместимости и оптимизация скорости работы ридеров
Рельефные дисплеи	устройства, отображающие информацию в виде выпуклых символов, доступных для осязания	высокая стоимость, ограниченный размер отображаемой информации и относительно медленная скорость обновления данных	снижение стоимости производства; увеличение разрешения и скорости обновления дисплеев, а также разработка более компактных и удобных моделей

Таблица 2 – Информационные технологии для лиц с нарушениями слуха

Наименование	Описание	Описание проблемы	Рекомендации
Визуальные уведомления	использование визуальных сигналов (например, мигающие индикаторы) вместо звуковых	не всегда точные и своевременные субтитры; недостаток тифлокомментирования к большинству контента, а также недостаточная универсальность визуальных уведомлений	обеспечение качественных субтитров и тифлокомментирования; расширение использования визуальных уведомлений и унификация их стандартов
Субтитры	текстовое сопровождение аудио- и видеоконтента		
Тифлокомментирование	описание визуальных аспектов видео- и аудиоконтента для людей с нарушениями слуха		
Возможность настройки параметров дисплея	изменение размера шрифта, цветовой гаммы и других параметров для повышения комфорта использования		

Таблица 3 – Информационные технологии для лиц
с ограниченными возможностями движения

Наименование	Описание	Описание проблемы	Рекомендации
Альтернативные устройства ввода	специальные клавиатуры, мыши, сенсорные экраны и другие устройства для управления компьютером	высокая стоимость специализированного оборудования, не всегда интуитивная эргономика	снижение стоимости оборудования; улучшение эргономики и расширение функционала голосового управления и совместимости с различными программами
Голосовое управление	возможность управления компьютером и приложениями с помощью голоса	ограниченная совместимость с программами	

Таблица 4 – Информационные технологии для лиц с когнитивными нарушениями

Наименование	Описание	Описание проблемы	Рекомендации
Простой и интуитивно понятный интерфейс	использование минималистичного дизайна и простых инструкций для удобства использования	недостаточная адаптация многих интерфейсов к потребностям людей с когнитивными нарушениями; слишком сложные инструкции и недостаток возможностей настройки	использование простого и минималистичного дизайна, чётко структурированной информации, гибких настроек дисплея и интуитивно понятных инструкций
Возможность настройки параметров дисплея	изменение размера шрифта, цветовой гаммы и других параметров для повышения комфорта использования		

Обсуждение результатов. Представленные инструменты доступности значительно расширяют возможности людей с ОВЗ в доступе к информации и услугам. Однако, для полного обеспечения инклюзии необходимо учитывать следующие факторы: доступность и качество инструментов, простота использования, необходимость обучения и поддержки пользователей. Не все инструменты доступны на всех платформах и во всех странах.

Выводы. Информационные технологии играют ключевую роль в формировании инклюзивной среды. Разнообразие инструментов доступности позволяет адаптировать цифровое пространство к потребностям людей с различными ОВЗ. Однако, для достижения полной инклюзии необходимо продолжать разрабатывать новые инструменты, улучшать существующие и обеспечивать их доступность для всех, кто в них нуждается. Необходимо также работать над повышением грамотности в области информационных технологий для людей с ОВЗ и их близких.

Список литературы

1. Какие проекты делают среду доступной для людей с нарушениями слуха [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/cmrm/6687ef3e9a7947af12cebc88> (дата обращения 10.02.2024).
2. Адаптация сайтов для незрячих пользователей: что по этому поводу говорят сами скринеры? [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.smartaids.ru/articles/peredovye_tekhnologii/adaptatsiya_saytov_dlya_nezryachikh_polzovateley_chno_po_etomu_povodu_govoryat_sami_skrinridery/ (дата обращения 10.02.2024).
3. Доступность в диджитал-среде: почему это важно [Электронный ресурс]/Режим доступа: <https://education.yandex.ru/journal/inclusion> (дата обращения 10.02.2024).
4. Цифровая доступность: почему инклюзия – вопрос прибыли [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.forbes.ru/mneniya/484771-cifrova-dostupnost-pocemu-inkluzia-vopros-pribyli> (дата обращения 10.02.2024).
5. Хадиуллина Р.Р., Сафина Р.М. Исследование сайта дистанционного обучения MOODLE ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСИТ» на предмет его соответствия принципам

доступности в условиях инклюзивного обучения студентов-спортсменов // Коммуникативные и образовательные возможности современных технологий: Сборник материалов и докладов v всероссийской научно-практической конференции г. Екатеринбург, 27 – 29 ноября 2016 г., Екатеринбург, 27–29 ноября 2016 года / Информационно-образовательный центр ИНФОМЕТОД. – Екатеринбург: ООО "Информационно-образовательный центр Инфометод", 2016. – С. 85-96.

ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО: КАК IT МЕНЯЕТ НАШЕ ОБЩЕСТВО

Канаичев Д.О.
студент гр. 24291

Научный руководитель – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.
«Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время технологии стремительно развиваются, и это оказывает огромное влияние на нас и наше общество. Быстрый темп развития IT-индустрии, внедрение инновационных решений в образование, здравоохранение, бизнес и повседневное общение заставляют нас переосмыслить социальные, экономические и культурные аспекты нашей жизни. Актуальность обусловлена как стремительным прогрессом технологий, так и необходимостью понимания и адаптации к этим изменениям для построения устойчивого и эффективного общества, где человек и технология сосуществуют гармонично. В данной статье мы осветим как положительное влияние IT технологий на общество, так и негативное. Важно продемонстрировать многогранность этого взаимодействия, показать различные аспекты – от образования и здравоохранения до бизнеса и социального взаимодействия. В современном обществе цифровые технологии являются мощнейшим двигателем нашего прогресса и развития. Однако необходимо тщательно анализировать возможные проблемы, чтобы гарантировать наше будущее, в котором компьютер и человек взаимодействуют наиболее эффективно и этично [1-5].

Цель исследования. Актуальность рассматриваемой проблемы, ее практическая значимость способствовали определению темы исследования.

Объект исследования: процесс взаимодействия IT технологий и человека в перечисленных областях исследования.

Предмет исследования: цифровые технологии в нашем мире.

Гипотеза исследования: процесс цифровизации и обучения машин для выполнения различных целей, что приведет к более эффективному обучению и лечению, минимизировав риск ошибки вызванного человеческим фактором.

Поставленная цель и выдвинутая гипотеза определили задачи исследования:

1. Изучить существующие методологии применения цифровых технологий.
2. Проанализировать полученные данные и разработать рекомендации по эффективному применению цифровых технологий.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из формулировки гипотезы о более эффективных процессах в профессиональной деятельности с минимизацией ошибок, вызванных человеческим фактором, исследование анализировало, насколько эта гипотеза подтверждается.

Таблица 1 – IT в образовании

Наименование	Плюсы	Минусы
Онлайн-платформы	Анализ существующих онлайн-платформ и дистанционных курсов выявил их эффективность в расширении доступа к образованию	но также показал необходимость индивидуализации обучения
Практико-ориентированных цифровые курсы	Наблюдается рост популярности практико-ориентированных цифровых курсов	но сохраняется проблема качества контента и уровня вовлеченности студентов
Цифровые инструменты	Использование цифровых инструментов (например, интерактивных упражнений, виртуальных лабораторий) потенциально повышает мотивацию и эффективность	но требует высококвалифицированных преподавателей, умеющих эффективно интегрировать

Таблица 2 – ИТ в здравоохранении

<i>Наименование</i>	<i>Плюсы</i>	<i>Минусы</i>
<i>Цифровые инструменты для диагностики, мониторинга и телемедицины, искусственный интеллект</i>	успешно применяется для анализа медицинских изображений, что повышает точность диагностики	но существуют ограничения в области конфиденциальности и надежности данных
<i>Цифровые платформы для управления медицинскими записями</i>	улучшают доступ к информации	но требуют надёжной системы защиты от киберугроз

Таблица 3 – ИТ в бизнесе и экономике

<i>Наименование</i>	<i>Плюсы</i>	<i>Минусы</i>
<i>Цифровые технологии</i>	играют решающую роль в автоматизации процессов, повышении эффективности управления и расширении рынков сбыта	но автоматизация может привести к сокращению рабочих мест, что требует программ переподготовки кадров
<i>Цифровые бизнес-модели</i>	трансформирует экономические процессы	но также создаёт новые вызовы в области налогообложения и регуляции

Таблица 4 – ИТ для развлечений и в общении

<i>Наименование</i>	<i>Плюсы</i>	<i>Минусы</i>
<i>Цифровые платформы для развлечений (стриминговые сервисы, онлайн-игры)</i>	предоставляют широкие возможности для досуга	но потенциально негативно влияют на здоровье и социальное взаимодействие (зависимость, кибербуллинг).
<i>Социальные сети</i>	являются важным инструментом коммуникации	но могут создавать также проблемы, связанные со социальным сравнением, токсичной средой и формированием ложных представлений

Обсуждение результатов. Анализ полученных данных подтверждает, что цифровизация меняет общество во всех перечисленных сферах. Однако, гипотеза о безусловной эффективности технологий и автоматизации всех процессов не вполне соответствует реальности. Более того, значительное применение цифровых технологий без адекватных мер безопасности, мониторинга и регулирования может привести к негативным последствиям:

1. Неравенство доступа: некоторые люди, сообщества и страны имеют меньше возможностей для интеграции цифровых технологий в свою жизнь.

2. Киберпреступность: цифровая среда становится все более уязвимой к атакам и мошенничеству.

3. Психологическая зависимость: переизбыток времени, проведенного в цифровом пространстве, может негативно влиять на ментальное здоровье.

Рекомендации:

Для достижения гармоничного сосуществования человека и технологий необходимо разработать комплексные стратегии по:

1. развитию цифровых навыков населения;
2. внедрению этических принципов в разработку и применение цифровых технологий;
3. совершенствованию систем кибербезопасности;
4. налаживанию регуляторных механизмов для цифровых платформ;
5. прогрессивной образовательной реформе, ориентированной на вовлечение в работу с цифровыми инструментами.

Выводы. Цифровые технологии играют ключевую роль в современном мире, но их применение требует тщательной оценки и прогнозирования возможных негативных последствий для общего блага. Данное исследование предоставляет основу для дальнейшей разработки эффективной методологии использования технологий в различных секторах.

Список литературы

1. На пороге перемен. Как технологии будущего изменят мир и жизнь людей? [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://lenta.ru/articles/2021/10/04/future/> (дата обращения 25.12.2024).
2. Будущее IT как технологии меняют бизнес и повседневную жизнь [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://dzen.ru/a/Z3By92kfiQ62rC4j> (дата обращения 26.12.2024).
3. Технологии будущего: как они преобразят жизнь человека в следующие несколько лет [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.forbes.ru/tehnologii/415073-tehnologii-budushchego-kak-oni-preobrazyat-zhizn-cheloveka-v-sleduyushchie> (дата обращения 28.12.2024).
4. Будущее IT технологий и их влияние на общество [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://skyeng.ru/it-industry/it/luchshie-it-tehnologii-i-ih-vliyanie-na-budushchee/> (дата обращения 29.12.2024).
5. Камалеева, А.Р. Использование интерактивных технологий в учебном процессе в вузе физической культуры / А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина // Информация и образование: границы коммуникаций. – 2014. – № 6(14). – С. 343-346.

LOW RESOURCE NLP: КАК ОБУЧАТЬ МОДЕЛИ ДЛЯ РЕДКИХ ЯЗЫКОВ

Касимов Б.И.

студент гр. 23391

Научный руководитель – к.т.н., преподаватель Разянов И.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Обучение языковых моделей для редких языков сталкивается с множеством трудностей: нехваткой данных, отсутствием грамматических корпусов и сложностями в верификации качества. В статье рассматриваются основные подходы к решению этих проблем, включая использование трансферного обучения, мультязычных моделей и генерации синтетических данных. Особое внимание уделено методам эффективного использования ограниченных ресурсов и перспективным направлениям в области Low-Resource NLP.

Ключевые слова: Low-Resource NLP, мультязычные модели, трансферное обучение, синтетические данные, машинное обучение, редкие языки.

Актуальность. Современные языковые модели демонстрируют высокую точность при работе с английским, китайским и другими широко распространенными языками, однако применение их к редким языкам остается сложной задачей. Дефицит данных, отсутствие аннотированных корпусов и недостаточное финансирование исследований делают Low-Resource NLP актуальной областью для ученых и разработчиков. Доступность технологий обработки естественного языка для малых языков критически важна для сохранения культурного наследия и обеспечения равных возможностей в цифровом пространстве.

Цель исследования. Данное исследование направлено на анализ существующих методов обучения языковых моделей для редких языков и поиск наиболее эффективных решений. Основное внимание уделяется трансферному обучению, генерации синтетических данных, краудсорсингу и использованию морфологических особенностей языка. Также рассматриваются перспективные направления, способные улучшить качество обработки текстов на малых языках в будущем.

Введение. Современные языковые модели демонстрируют высокую точность при работе с английским, китайским и другими широко распространенными языками, однако применение их к редким языкам остается сложной задачей. Дефицит данных, отсутствие аннотированных корпусов и недостаточное финансирование исследований делают Low-Resource NLP актуальной областью для ученых и разработчиков. В данной статье рассматриваются основные методы, позволяющие улучшить качество языковых моделей для малых языков, а также перспективы их дальнейшего развития.

Основные методы обучения моделей для редких языков

1. Трансферное обучение и мультязычные модели

Один из наиболее эффективных способов решения проблемы нехватки данных – применение трансферного обучения. Этот метод позволяет использовать знания, полученные при обучении модели на крупных языках, для адаптации к малым языкам. Популярны мультязычные модели, такие как mBERT и XLM-R, обучаются на нескольких десятках языков одновременно, что позволяет им лучше обрабатывать текст на языках с ограниченным количеством ресурсов.

Трансферное обучение включает в себя несколько стратегий:

1. Fine-tuning – дообучение уже существующей модели на специфических данных редкого языка;
2. Cross-lingual transfer – адаптация модели, основанная на сходстве языковых структур;
3. Few-shot и zero-shot learning – методы, позволяющие моделям выполнять задачи даже с минимальным количеством примеров.

2. Генерация синтетических данных

Когда реальные корпуса отсутствуют или слишком малы, исследователи прибегают к созданию искусственных данных. Существует несколько способов их генерации:

1. Машинный перевод – использование существующих моделей перевода для создания параллельных корпусов;
2. Data augmentation – изменение исходных данных путем перефразирования, замены слов синонимами и создания новых комбинаций предложений;
3. Генеративные модели (GPT, T5) – создание синтетических текстов на основе небольшого набора данных.

Синтетические данные помогают расширить тренировочные выборки и делают модели более устойчивыми к шуму в данных.

3. Краудсорсинг и аннотирование данных

Одной из главных проблем Low-Resource NLP является нехватка аннотированных данных. В этом случае на помощь приходит краудсорсинг. Платформы вроде Mechanical Turk и специализированные проекты, такие как Masakhane (для африканских языков), позволяют собирать данные, аннотированные носителями редких языков.

Также развиваются методы полуавтоматической аннотации, когда модели предварительно размечают текст, а затем эксперты корректируют ошибки. Это снижает затраты времени и повышает качество данных.

4. Использование фонетических и морфологических особенностей

Некоторые редкие языки обладают богатой морфологией, что делает стандартные методы NLP менее эффективными. В таких случаях полезны методы, учитывающие особенности языковой структуры:

1. Морфологический разбор – позволяет лучше понимать сложные словообразовательные процессы;
2. Фонетическая нормализация – помогает работать с вариативностью написания слов;
3. Сегментация слов – актуальна для агглютинативных языков, таких как турецкий и финский.

5. Обучение на смешанных данных

Еще один эффективный метод – использование смешанных данных. Он предполагает обучение модели на комбинации текстов с родственного языка и целевого редкого языка. Например, если для языка X недостаточно данных, можно использовать тексты на близком языке Y и применить мультязычное обучение.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ существующих методов показал, что наиболее успешными стратегиями являются трансферное обучение и мультязычные модели. Они позволяют значительно повысить точность обработки текстов даже при небольшом количестве обучающих данных.

Генерация синтетических данных продемонстрировала свою эффективность, однако требует тщательной фильтрации, чтобы избежать распространения ошибок в текстах. Краудсорсинг остается важным инструментом для сбора аннотированных данных, но его реализация требует значительных временных и финансовых затрат.

Использование морфологических особенностей языка оказалось полезным для языков с богатой словоизменительной системой, но требует дополнительной работы по созданию специализированных лингвистических инструментов.

Выводы. Развитие NLP для редких языков – сложная, но крайне важная задача, поскольку миллионы людей по всему миру говорят на языках, для которых нет качественных лингвистических инструментов. Использование трансферного обучения, генерации синтетических данных, краудсорсинга и морфологических особенностей языка позволяет значительно улучшить качество моделей даже при ограниченных ресурсах.

В будущем ожидается активное развитие мультязычных моделей, более точных методов аннотирования и создания данных. Также стоит ожидать более тесного сотрудничества между

исследовательскими группами и носителями редких языков. Это поможет сделать NLP доступным для всех, независимо от распространенности их родного языка.

Список литературы

1. Белозеров, А.А. Технологии очистки текстовых корпусов для разработки моделей языка / А.А. Белозеров, С.Ю. Мельников, В.А. Пересыпкин // Суперкомпьютерные технологии (СКТ-2016) : материалы 4-й Всероссийской научно-технической конференции, Дивноморское, 19–24 сентября 2016 года. Том 1. – Дивноморское: Южный федеральный университет, 2016. – С. 112-115.
2. Возможности искусственного интеллекта в сохранении языкового разнообразия для будущих поколений / Т.В. Ермолова, Н.В. Савицкая, О.В. Дедова, А.В. Гузова // Science for Education Today. – 2024. – Т. 14, № 1. – С. 184-198.
3. Белозеров, А.А. Технологические аспекты построения системы сбора корпусов текстов / А.А. Белозеров, С.Ю. Мельников, В.А. Пересыпкин // Суперкомпьютерные технологии (СКТ-2016) : материалы 4-й Всероссийской научно-технической конференции, Дивноморское, 19–24 сентября 2016 года. Том 1. – Дивноморское: Южный федеральный университет, 2016. – С. 115-119.
4. Наумушкин, В.А. Методы переобучения моделей обработки естественного языка: распространенные подходы и анализ проблем / В.А. Наумушкин, В.А. Павлов // Современные и информационные технологии в социальной сфере : материалы IV Всероссийской технической научно-практической конференции, Чебоксары, 25 апреля 2024 года. – Чебоксары: ФГБОУ ВО «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2024. – С. 161-166.

РАЗВИТИЕ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫХ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК: ВОЗМОЖНОСТИ И ПРИВИЛЕГИИ

Лозгачева М.С.

студент гр. 1361

Научный руководитель – старший преподаватель Кочергин И.А.

Санкт-Петербургский государственный институт

кино и телевидения

Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. С развитием цифровых технологий и стремительным ростом интереса к физической активности онлайн-платформы для персонализированных фитнес-тренировок стали важной частью спортивной индустрии. Эти платформы позволяют пользователям создать собственную программу тренировок, получая доступ к рекомендациям по упражнениям, технике выполнения и отслеживанию прогресса. В условиях повышенного интереса к здоровому образу жизни и необходимости поддержания физической формы онлайн-тренировки становятся важным инструментом для многих людей. Развитие таких платформ стало особенно актуальным в условиях пандемии COVID-19, когда спортивные залы и фитнес-клубы были закрыты, и необходимость в дистанционных тренингах возросла.

Цель исследования. Целью данного исследования является анализ развития онлайн-платформ для персонализированных фитнес-тренировок в России и мире, оценка их возможностей и преимуществ для пользователей, а также изучение влияния таких платформ на эффективность тренировочного процесса и популяризацию здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Современный ритм жизни диктует свои правила, и все больше людей выбирают онлайн-фитнес как удобную и эффективную замену традиционным тренировкам в спортзале. Сегодня, в век активной цифровизации, онлайн-фитнес-платформы стали неотъемлемой частью спортивной и оздоровительной культуры, особенно в России, где их популярность стремительно растет. Невозможно игнорировать тот факт, что за последние пять лет интерес и внимание к онлайн-тренировкам увеличился многократно. Это объясняется не только удобством, но и разнообразием предлагаемых программ, возможностью персонализации и интеграцией с умными устройствами.

С опорой на исследования, можно сказать, что фитнес-приложения стали важным инструментом поддержания физической активности у людей. В статьях подчеркивается, что более 60% пользователей таких сервисов отмечают увеличение их активности в образе жизни и улучшение физической формы [0]. Платформы, которые предоставляют персонализированные программы тренировок, становятся удобным и эффективным способом поддержания регулярных занятий физической культурой без необходимости посещения спортзала, и даже, его возможное замещение в ближайшем будущем. К тому же они позволяют учитывать индивидуальные особенности пользователя, такие как уровень подготовки, предпочтения, цели, график свободного времени от учебы и работы, а также могут являться общедоступными из-за финансовой доступности.

Особенно активно онлайн-фитнесом увлекается молодая аудитория от 18 до 35 лет. Это поколение, частично выросшее на цифровых технологиях, ценит гибкость и мобильность. Им важно заниматься в удобный момент, не привязываясь к месту, что идеально вписывается в насыщенные будни студентов или работающих людей. Одним из главных направлений развития цифрового фитнеса стали мобильные приложения, предлагающие пользователям доступ к персонализированным тренировочным программам. Такие сервисы, как IRNBY или FitStars предлагают персонализированные планы, делая тренировки не только эффективными, но и приятными. Более 60% пользователей таких сервисов подтверждают: спорт стал частью их жизни, а физическая форма заметно улучшилась.

Интересно, что в России пользователи чаще выбирают отечественные платформы, ориентированные на местные реалии. Например, сервисы предлагают контент на русском языке, учитывают доступность оборудования и особенности питания в местных реалиях. В этом плане они составляют достойную конкуренцию зарубежным аналогам. Важно также, что некоторые платформы, такие как CoachUp, внедряют элементы искусственного интеллекта, который анализирует физическую активность пользователя и корректирует планы тренировок, повышая их эффективность, а также продвигая и интегрируя новые цифровые технологии, помогая открывать новые преимущества для людей.

В исследовании Smartranking о трендах фитнес-рынка на 2024 год отмечается, что рынок виртуального фитнеса в России продолжает демонстрировать рост [1]. Ожидается, что к 2024-2025 годам количество пользователей спорт-приложений в России вырастет на 30%, что связано с возрастанием интереса к здоровому образу жизни и расширением вариативности тренировок домашних условиях.

Еще одной важной тенденцией стало объединение фитнес-приложений с социальными сетями. Это дает пользователям дополнительную мотивацию: можно делиться достижениями, участвовать в челленджах, проходить совместные марафоны. Такой подход формирует крепкое сообщество, где люди поддерживают друг друга и укрепляют приверженность здоровому образу жизни. Через подключение социальных сетей возможно взаимодействие с тренером, видео-тренировки с ним в реальном времени и быстрая консультация в вопросах фитнеса. Такие методы действительно могут помочь людям чувствовать себя увереннее с поддержкой и помощью профессионалов, тем самым расширяя список привилегий и возможностей при выборе онлайн-занятий.

Не стоит забывать и о технологическом аспекте. Интеграция фитнес-приложений с носимыми устройствами (фитнес-браслетами, смарт-часами, пульсометрами) позволяет пользователям более точно отслеживать свой прогресс. Эти устройства собирают данные о сердечном ритме, количестве сожженных калорий, качестве сна и других параметрах, что дает возможность более объективно оценивать результаты тренировок, их продуктивность или наносимый вред, который важно вовремя предотвратить. Это особенно важно для людей, занимающихся фитнесом с целью снижения веса или улучшения здоровья, так как позволяет получить более объективную картину физического прогресса.

Разберем на среднестатистическом примере, который поможет оценить развитие онлайн-платформ предметным образом. Плюсы таких тренировок очевидны: они экономят время, учитывают твои особенности и дают результат без лишней суеты. Например, представим, что у нас есть офисный сотрудник с плотным графиком. У него есть всего 30 минут вечером, немного места дома и цель – подтянуть свою фигуру.

Платформа вроде FitStars анализирует твой уровень, предлагает выбор доступного оборудования для поиска у себя дома (хоть гантели, хоть бутылки с водой) и выдает план: 10 минут разминки, 15 минут силовых и 5 минут растяжки. Все это – с учетом своего пульса от фитнес-браслета и без поездок в зал. В онлайн-такие программы можно менять на ходу: устал – снизил нагрузку, прогрессируешь – добавил интенсивности. А если подключить тренера через чат или видео, то можно почувствовать себя как на личной тренировке, только без чужих взглядов и в любимой квартире. Это и есть сила персонализации – ты занимаешься так, как тебе комфортно, а технологии помогают не сбиться с пути.

Преимущества и пользу онлайн-фитнеса трудно переоценить. Помимо доступности и удобства, он способствует не только физическому, но и психологическому благополучию. Регулярные занятия в удобном режиме помогают снизить уровень стресса, тревожности, развивают дисциплину и уверенность в себе. Они помогут развить у аудитории целеустремленность, тягу к самореализации и самосовершенствованию, что сильно страдает в современных реалиях, где люди находятся под воздействием «культы продуктивности» и забывают о выборе самих себя в вопросах ментального здоровья. Кроме того, они формируют здоровые привычки, что в долгосрочной перспективе положительно сказывается на качестве жизни.

В будущем можно ожидать дальнейшего роста популярности онлайн-фитнеса, особенно с учетом внедрения новых технологий и расширения функционала приложений, как было отмечено ранее. Вероятно, еще больше пользователей предпочтут комплексные сервисы, которые предлагают не только тренировки, но и консультации с профессионалами – тренерами, нутрициологами, психологами. Это позволит создать полноценную экосистему для поддержания здоровья и благополучия каждого, кто хочет заниматься спортом в удобное для себя время и в комфортных условиях.

Выводы. Развитие онлайн-платформ для персонализированных фитнес-тренировок представляет собой важный шаг в развитии фитнес-индустрии, как на международном, так и на отечественном, что в себе огромную пользу для современного человека. Эти платформы обеспечивают высокую доступность, гибкость в расписании и индивидуальный подход, позволяя пользователям достигать поставленных целей в комфортных условиях и прививать любовь к здоровому образу жизни при минимальных усилиях. Внедрение искусственного интеллекта и интеграция с носимыми устройствами значительно увеличивают эффективность тренировок и помогают корректировать план в зависимости от физических данных пользователей. Развитие социальных функций на платформе способствует мотивации и поддержанию активности. Тем не менее, важно отметить, что онлайн-тренировки не могут полностью заменить живое общение с тренером, особенно для начинающей аудитории, так как важно правильно освоить технику упражнений, но в купе с правильным подходом они могут давать значимые результаты.

Список литературы

1. С.О. Мартыщенко, Кубанский государственный университет. Актуальность онлайн-фитнес-приложений в России. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-onlayn-fitness-prilozheniy-v-rossii> (Дата обращения: 27.03.2025).
2. Smartranking. Fitness 2024: Итоги 2023 года на рынке онлайн фитнеса в России / Smartranking. – Режим доступа: <https://smartranking.ru/ru/researchshop/fitness/fitness2024/> (Дата обращения: 27.03.2025).

ПРОИЗВОДНАЯ ФУНКЦИИ: ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В ГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ СМЫСЛ

Мурашкинцев Н.А.

студент гр. 24391

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Понятие производной является краеугольным камнем математического анализа, нашедшего широкое применение во всех областях естественных и технических наук, а также в экономике и социальных исследованиях. Глубокое понимание как геометрического, так и физического смысла производной критически важно для успешного решения задач моделирования, оптимизации и анализа динамических систем. В современном мире, характеризующемся все большей сложностью математических моделей для описания реальных процессов, прочное владение этим фундаментальным понятием становится все более актуальным. Недостаточное понимание приводит к ошибкам в интерпретации результатов и ограничению возможностей применения математического аппарата для решения практических задач. Данное исследование направлено на углубленное изучение и систематизацию знаний о геометрическом и физическом смыслах производной, что поможет улучшить понимание и применение этого важного понятия.

Цель исследования. Целью данного исследования является детальный анализ и систематизация знаний о геометрическом и физическом смысле производной функции. Мы стремимся выйти за рамки базового определения и рассмотреть более глубокие аспекты, включая связь производной с линейной аппроксимацией, кривизной кривых, многомерными обобщениями и разнообразными приложениями в разных областях науки и техники. Кроме того, мы стремимся продемонстрировать взаимосвязь геометрической и физической интерпретаций производной, подчеркивая их взаимодополняемость.

Результаты исследования и их обсуждение. **Геометрический смысл:** производная функции $f(x)$ в точке x_0 , $f'(x_0)$, геометрически представляет собой угловой коэффициент касательной к графику функции в этой точке. Однако это лишь отправная точка. Более глубокий анализ раскрывает следующие аспекты:

1. Наилучшая линейная аппроксимация: касательная, определяемая производной, представляет собой наилучшее линейное приближение функции в малой окрестности точки x_0 . Это ключевое свойство используется в численном анализе для приближенного вычисления значений функций и решения уравнений.

2. Кривизна и вторая производная: вторая производная, $f''(x)$, определяет кривизну графика функции – ее выпуклость или вогнутость. Анализ знака второй производной позволяет определить экстремумы функции и точки перегиба.

3. Многомерные обобщения: в многомерном пространстве градиент функции (вектор частных производных) указывает направление наискорейшего возрастания функции. Это фундаментальное понятие в оптимизации функций многих переменных, используемое в таких областях, как машинное обучение и обработка изображений.

Физический смысл: физически, производная характеризует скорость изменения величины. Примеры:

1. Механика: производная по времени от координаты – скорость, производная скорости – ускорение.

2. Термодинамика: производная температуры по координате – градиент температуры, определяющий направление теплового потока.

3. Электротехника: производная напряжения по времени – ток (закон Фарадея).

4. Химическая кинетика: производная концентрации по времени – скорость химической реакции.

В каждом из этих случаев производная обеспечивает количественное описание динамики процесса.

Взаимосвязь геометрического и физического смыслов: геометрическая и физическая интерпретации производной тесно взаимосвязаны. График функции, представляющий собой геометрическое представление, позволяет визуализировать физические процессы, которые описываются этой функцией. Например, наклон касательной на графике скорости отображает ускорение.

Выводы. Исследование показало, что производная функции – это мощный математический инструмент с глубоким геометрическим и физическим смыслом. Понимание этих смыслов выходит за рамки простого определения и включает в себя сложные математические концепции и широкие применения в различных областях. Глубокое осмысление геометрической и физической интерпретации производной необходимо для успешного применения математического анализа в решении практических задач и разработке новых научных моделей. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение обобщений понятия производной на более сложные математические структуры.

Список литературы

1. Справочник по математике. Производная функции [<http://mathlib.ru>].
2. Викиучебник. Математический анализ: Производные и их применение [https://ru.wikibooks.org/wiki/Математический_анализ].
3. Физика онлайн. Физика и производные: Применение в механике [<http://physicsonline.ru>].
4. Khan Academy. Курс по дифференциальному исчислению: Производные и их геометрический смысл [<https://www.khanacademy.org/math/differential-calculus>].

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ОБРАЗОВАНИИ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Недбай И.Э.

студент гр. ИТ2303

Научный руководитель – старший преподаватель Бондаренко Н.М.

Кубанский государственный аграрный университет

им. И.Т. Трубилина

Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к физической подготовке студентов в условиях цифровой трансформации образования. Освещается актуальность внедрения новых технологий в образовательный процесс, а также рассматриваются методы и результаты исследования. Обсуждаются практические рекомендации для учебных заведений.

Ключевые слова: цифровая трансформация, физическая подготовка, студенты, образовательный процесс, педагогические технологии.

Введение. Цифровая трансформация в образовании становится важным фактором, способствующим обновлению учебных процессов, включая физическую подготовку студентов. В условиях быстро меняющегося мира потребность в новых знаниях и навыках способствует созданию инновационных образовательных решений. **Актуальность** данного исследования обуславливается необходимостью анализа влияния цифровых технологий на физическую подготовку, чтобы подготовить студентов к успешной профессиональной деятельности.

Цифровая трансформация в образовании предполагает использование современных информационных и коммуникационных технологий для улучшения процесса обучения и повышения его качества. Она охватывает разнообразные аспекты, включая методические подходы, организацию образовательного процесса и взаимодействие между студентами и преподавателями. Основными компонентами этой трансформации являются:

1. Интерактивные технологии позволяют студентам активно участвовать в учебном процессе, обсуждая и анализируя материал в реальном времени. Пример: Использование платформы Zoom для проведения онлайн-занятий, где студенты могут выполнять задания, участвовать в обсуждениях и даже организовывать мини-группы для решения различных задач.

2. Мобильные приложения для фитнеса и здоровья помогают студентам отслеживать свою физическую активность, получать рекомендации по упражнениям и находить мотивацию для занятий спортом. Пример: Приложение MyFitnessPal позволяет пользователям вести учет потребляемых калорий и уровня активности, что способствует осознанному подходу к физической подготовке.

3. Виртуальная реальность (VR). Технологии виртуальной реальности предоставляют уникальный опыт для студентов, позволяя им погружаться в спортивное окружение и обеспечивать практическое обучение. Пример: Использование VR-тренажеров для тренировок по различным видам спорта, где студенты могут тренироваться в имитации реальных условий, например, на футбольном поле или в олимпийском бассейне.

4. Онлайн-курсы и вебинары. Возможность получения знаний через онлайн-курсы значительно расширяет доступ к обучению и повышает уровень компетенции студентов. Пример: Платформы Coursera или edX предлагают онлайн-курсы по спортивной физиологии, которые помогают студентам лучше понять научные аспекты физической подготовки и здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение:

1. Создание виртуальных тренировок. С помощью таких приложений, как Strava, студенты могут участвовать в виртуальных соревнованиях. Это не только увеличивает мотивацию заниматься спортом, но и позволяет студентам соревноваться с другими, даже если они физически находятся в разных местах. Студенты могут записывать свои тренировки

и видеть результаты других участников, что создает элемент духа соревнования и повышает общую активность студентов.

2. Электронные спортивные дневники. Запись достижений и планирование тренировок через электронные платформы помогает студентам устанавливать цели и отслеживать прогресс. Платформа Coach's Eye позволяет студентам записывать свои тренировки на видео и просматривать их, что помогает в анализе техники выполнения упражнений.

3. Геймификация учебного процесса. Применение игровых элементов может сделать занятия физической культурой более увлекательными. Использование таких приложений, как Zombies, Run!, комбинирует физическую активность с элементами игры. Студенты должны выполнять различные задания и проходить уровень, что делает бег более интересным и мотивирующим процессом.

Заключение. Цифровая трансформация предлагает множество возможностей для улучшения физической подготовки студентов. От интуитивно понятных мобильных приложений до погружающих технологий виртуальной реальности – современное образование открывает новые горизонты. **Важно помнить, что успешное внедрение этих технологий требует активного участия всех участников образовательного процесса и постоянного совершенствования педагогических кадров.**

Список литературы

1. Бондаренко, Н.М. Теоретические основы рационального питания как важнейшего инструмента здорового образа жизни / Н.М. Бондаренко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых, Майкоп, 24–30 апреля 2017 года. – Майкоп: Индивидуальный предприниматель Кучеренко Вячеслав Олегович, 2017. – С. 18-21. – EDN YPCXXB.
2. Гавецкий, Д.Е. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов факультета управления / Д.Е. Гавецкий, А.Б. Дрючин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 110-13. – С. 76-80. – DOI 10.18411/trnio-06-2024-709. – EDN WXUPQG.
3. Алтынцева, А.Г. Внедрение в тренировочный процесс команды СГЛ биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) / А.Г. Алтынцева, А.А. Набатов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А.С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 21-25. – EDN QWWHWU.
4. Исследование средств восстановления работоспособности гребцов-каноистов в переходном периоде / А.Г. Скалозуб, А.С. Щербакова, А.Б. Дрючин, Ф.Ю. Бильданова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 7. – С. 104-110. – DOI 10.24412/2305-8404-2024-7-104-110. – EDN ARDLCH.
5. Шенгалыц, В.М. Студенческий спорт в российских вузах, главные проблемы и пути развития / В.М. Шенгалыц, А.С. Щербакова // Студенческая наука – первый шаг к цифровизации сельского хозяйства: Материалы IV Всероссийской студенческой научно-практической конференции. В 3-х частях, Чебоксары, 27 сентября 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 696-700. – EDN WJDUEF.

ПРИМЕНЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В ИСКУССТВЕННОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ

Никитина А.А.

студент гр. 24391

Научные руководители:

к.ф.-м.н., доцент *Галяутдинов М.И.*,

старший преподаватель *Ситдинов А.М.*

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Искусственный интеллект (ИИ) становится неотъемлемой частью нашей жизни, проникая в различные сферы деятельности, включая медицину, финансы, образование и промышленность. Для успешного функционирования ИИ-систем необходимы мощные вычислительные инструменты, которые обеспечиваются именно математическими методами. Математический анализ позволяет решать сложные задачи, возникающие в ИИ, такие как оптимизация ресурсов, моделирование поведения пользователей, анализ рыночных тенденций и многое другое. Без глубокого понимания математики невозможно создать высокоэффективные и точные алгоритмы.

Современные нейронные сети требуют сложного математического аппарата для их обучения и оптимизации. Градиентные методы, обратное распространение ошибки и другие подходы базируются на понятиях математического анализа, таких как производные и интегралы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для эффективного применения математического анализа в ИИ требуются специалисты с междисциплинарными знаниями в математике, информатике и прикладных науках. Важно продолжать развивать образовательные программы, направленные на подготовку таких специалистов.

Возникает вопрос: зачем нужен математический анализ в ИИ. Машина, работающая на принципах ИИ, не просто запоминает факты – она учится на примерах. Чтобы научиться чему-то новому, машина должна уметь оценивать свои ошибки и исправлять их. И вот тут на сцену выходит математический анализ. Он помогает компьютеру понять, в какую сторону нужно изменить свои внутренние настройки, чтобы получить правильный результат.

Рассмотрим три примера применения математического анализа в ИИ, чтобы лучше понять, как математический анализ используется в ИИ.

1. Обучение машин (Machine Learning). Представьте, что вы учите ребенка различать кошек и собак. Вы показываете ему картинки животных и объясняете, что есть общие черты у кошек (уши, хвостик, усы) и у собак (лапы, уши, хвост). Примерно так же действует программа, которая учится распознавать образы. Только вместо ребенка – это компьютер, а вместо картинок – огромное количество фотографий кошек и собак. Программа смотрит на каждую картинку и пытается выделить характерные особенности кошки или собаки. Если она ошиблась, математический анализ помогает ей понять, куда именно нужно скорректировать свои внутренние параметры, чтобы следующий раз угадать правильно. Таким образом, постепенно машина учится распознавать кошек и собак почти идеально.

2. Оптимизация – это поиск наилучшего решения среди множества возможных вариантов. Представьте, что вы ищете самый быстрый путь домой с работы. Вы можете попробовать разные маршруты, но какой из них действительно самый быстрый? Или, например, вы хотите доставить товар клиенту как можно дешевле и быстрее. Здесь нужна оптимизация. Машины решают такие задачи с помощью математического анализа. Они ищут минимальное время, стоимость или другой важный показатель. В процессе поиска они используют методы оптимизации, чтобы постепенно приближаться к лучшему решению.

3. Работа с неопределенностью. Иногда сложно предсказать, что произойдет в дальнейшем. Погода может измениться внезапно, фондовый рынок подвержен колебаниям, а

предпочтения клиентов могут меняться без предупреждения. Однако даже в таких нестабильных условиях искусственный интеллект может оказать поддержку, если он способен учитывать неопределенность. На помощь приходит теория вероятностей и статистика. Математический подход позволяет оценить вероятность различных событий, принимая во внимание все возможные переменные. К примеру, программа может спрогнозировать погоду, анализируя данные об атмосферном давлении, влажности и скорости ветра. Чем больше факторов будет учтено, тем более точным станет прогноз.

Роль математического анализа в развитии ИИ. Математика является универсальным языком, на котором основываются все технологии. Без нее было бы трудно представить, как машины могут анализировать огромные объемы информации, принимать обоснованные решения и обучаться на основании собственного опыта. Математический анализ представляет собой один из ключевых инструментов, которые способствуют развитию и эволюции искусственного интеллекта. Благодаря ему разрабатываются алгоритмы, способные решать самые разнообразные и сложные задачи, будь то управление беспилотными летательными аппаратами, диагностика медицинских заболеваний или создание реалистичных виртуальных миров.

Вывод. Математический анализ является фундаментом для разработки и применения большинства современных подходов в области искусственного интеллекта. Его применение охватывает разнообразные задачи, включая оптимизацию, анализ данных и моделирование сложных систем. Знание базовых принципов математического анализа помогает исследователям и инженерам создавать действенные и надежные алгоритмы, что способствует дальнейшему прогрессу в области ИИ-технологий.

Список литературы

1. Математический анализ в машинном обучении: сайт. – URL: <https://proglib.io/p/dlya-chego-nuzhen-matematicheskij-analiz-v-mashinnom-obuchenii-2021-02-15> (дата обращения: 26.03.2025).
2. Применение математики в ML и искусственном интеллекте: сайт. – URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.b98b9965-67e590e5-b0be8cb5-74722d776562/htt (дата обращения: 26.03.2025).

РОЛЬ И ФУНКЦИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОВРЕМЕННЫХ ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИЯХ

Савин И.В.

студент гр. 23391

Научный руководитель – к.т.н., доцент Ипполитов К.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Взаимодействие искусственного интеллекта и фиджитал технологий, несмотря на глобальный тренд цифровизации, остается малоизученной областью в отечественной науке. Анализ доступных научных публикаций демонстрирует, что российские исследования фокусируются преимущественно на узкоотраслевых кейсах, игнорируя системный анализ интеграции искусственного интеллекта в гибридные физико-цифровые системы. Это противоречит мировой практике, где подобные решения уже трансформируют ритейл, образование и здравоохранение, обеспечивая персонализацию и эффективность. В условиях необходимости импортозамещения и цифрового суверенитета игнорирование темы создает риски технологического отставания. Углубленная проработка вопроса позволит не только закрыть академические лакуны, но и создать основу для этичного внедрения решений, адаптированных к локальным социально-экономическим реалиям.

Целью работы является систематизация принципов взаимодействия искусственного интеллекта и фиджитал технологий с последующей разработкой методологических основ их внедрения в ключевые секторы экономики и социальной сферы. Исследование направлено на: выявление паттернов интеграции искусственного интеллекта в гибридные физико-цифровые системы; анализ барьеров, ограничивающих масштабирование решений в российском контексте; формирование критериев этической и технологической адаптации зарубежного опыта к локальным условиям.

Результатом должна стать концептуальная модель, позволяющая преодолеть разрыв между экспериментальными проектами и их массовым применением, учитывающая как технические возможности, так и социально-культурные особенности целевых аудиторий.

Результаты исследования

1. Паттерны интеграции искусственного интеллекта в гибридные системы.

В ходе исследования были выявлены три ключевых сценария взаимодействия искусственного интеллекта с фиджитал технологиями, каждый из которых демонстрирует уникальный потенциал для различных отраслей [6].

Сенсорно-аналитический подход предполагает использование искусственного интеллекта для обработки данных, поступающих с IoT-устройств, с целью адаптации физической среды под потребности пользователей. Например, в умных офисах алгоритмы анализируют данные о температуре, освещении и занятости помещений, автоматически оптимизируя энергопотребление и комфорт сотрудников. Этот подход, описанный в работах Григорьева К.С. [2], уже применяется в зарубежных проектах, таких как системы управления зданиями (BMS), но в России его внедрение осложняется недостатком отечественных платформ для обработки данных в реальном времени.

Персонализация контента основана на анализе поведения пользователей в гибридных средах. В образовании, как показано в исследовании Кузнецова М.А. [4], AR-приложения, дополненные ИИ, адаптируют учебные материалы под индивидуальный темп обучения студентов. Например, система может корректировать сложность задач в режиме реального времени, исходя из успеваемости. Однако в российском контексте эффективность таких решений зависит от преодоления «цифрового скепсиса» [3], когда пользователи опасаются избыточного сбора персональных данных.

Прогностическая оптимизация применяется в ритейле, где искусственный интеллект прогнозирует спрос, анализируя данные с фиджитал витрин, оснащенных датчиками движения и камерами. Зарубежные сети, такие как Amazon Go, используют эту модель для автоматизации логистики. В России подобные решения могли бы снизить издержки, но их внедрение ограничено регуляторными пробелами, такими как отсутствие стандартов для этического использования видеоданных [8].

2. Концептуальная модель внедрения.

Предложенная модель направлена на преодоление выявленных барьеров через многоуровневый подход.

Пилотирование с учетом культурных особенностей. На начальном этапе важно тестировать решения в малых масштабах, фокусируясь на регионах с высоким уровнем цифровизации, таких как Москва или Казань. Например, внедрение умных музеев, где искусственный интеллект адаптирует экскурсии под интересы посетителей, может стать «мягким» стартом, минимизирующим сопротивление пользователей.

Технические механизмы защиты данных. Внедрение алгоритмов «экранирования», таких как федеративное обучение, позволит обрабатывать данные локально, не передавая их на центральные серверы. Это снизит риски утечек и повысит доверие, что особенно актуально в условиях санкционного давления на IT-сектор.

Синергия с государственными программами. Интеграция с инициативами вроде «Цифровой экономики» или «Импортозамещения» требует разработки отраслевых стандартов. Например, в логистике предложенная модель может быть адаптирована под требования Минцифры, что ускорит согласование проектов и привлечение финансирования.

3. Барьеры внедрения в российском контексте.

Анализ выявил комплекс препятствий, которые требуют системного подхода для преодоления.

Технологические барьеры связаны с зависимостью от иностранных платформ, таких как облачные сервисы AWS или Microsoft Azure, которые доминируют в обработке больших данных. Отечественные аналоги, такие как «Яндекс.Облако», пока не обеспечивают сопоставимой производительности, особенно в задачах реального времени. Это подтверждается исследованием Смирнова О.Н. [7], где отмечается отставание в разработке алгоритмов для гибридных систем.

Социальные факторы включают низкую цифровую грамотность населения и недоверие к технологиям. Например, по данным опросов, лишь 32% россиян готовы делиться биометрическими данными для использования в умных городах [3]. Это создает проблемы для внедрения персонализированных сервисов, таких как телемедицина или адаптивные образовательные платформы.

Регуляторные пробелы усугубляют ситуацию. Несмотря на принятие ГОСТ Р 59104-2023, регулирующего этические аспекты искусственного интеллекта, отсутствуют механизмы принуждения к соблюдению стандартов [8]. Кроме того, законы о персональных данных (152-ФЗ) не учитывают специфику гибридных систем, что замедляет их интеграцию в госпрограммы, такие как «Умный город».

Обсуждение. Полученные результаты подтверждают, что фиджитал технологии с поддержкой искусственного интеллекта требуют междисциплинарного подхода, объединяющего технические, социальные и этические аспекты. В отличие от зарубежных исследований, где акцент делается на масштабировании готовых решений, российский контекст диктует необходимость адаптации – например, упор на локальные разработки вместо импортных платформ.

1. Сравнение с существующими работами. Выявленные паттерны интеграции искусственного интеллекта частично пересекаются с западными моделями (например, персонализация в ритейле), но в российской практике критически важен учет «цифрового скепсиса» пользователей. Предложенная модель дополняет работы Белова А.А. по этике искусственного интеллекта, добавляя технические механизмы защиты данных [1].

2. Ограничения исследования. Анализ барьеров основан на вторичных данных и экспертных интервью, что требует верификации через полевое тестирование модели. Не учтены региональные различия (например, уровень цифровизации Москвы и малых городов).

3. Практическая значимость. Результаты могут быть использованы для разработки отраслевых стандартов (например, в логистике или образовании); обоснования государственных инвестиций в R&D гибридных систем с акцентом на импортозамещение; формирования образовательных программ для повышения цифровой грамотности.

Выводы

1. Интеграция искусственного интеллекта и фиджитал технологий – это не просто техническая задача, а междисциплинарный вызов, требующий синтеза инженерных, социальных и этических подходов. Исследование подтвердило, что ключевыми паттернами взаимодействия являются сенсорно-аналитическая обработка данных, персонализация контента и прогностическая оптимизация, однако их эффективность напрямую зависит от адаптации к локальному контексту.

2. Российская специфика внедрения гибридных систем связана с уникальными барьерами: технологическая зависимость от иностранных решений при дефиците отечественных аналогов; социальное недоверие к цифровым сервисам, усиленное низкой грамотностью в области защиты данных; регуляторные пробелы, тормозящие этическое регулирование искусственного интеллекта.

3. Предложенная концептуальная модель демонстрирует, что успешное внедрение требует: пилотирования решений с учетом культурных особенностей (например, через «осторожную» персонализацию, не нарушающую приватность); интеграции с государственной политикой (импортозамещение, цифровизация госуслуг); образовательных программ для населения и бизнеса, снижающих цифровой скепсис.

4. Перспективы связаны с эмпирической проверкой модели в реальных секторах: тестирование в логистике, здравоохранении и образовании позволит выявить «узкие места» и скорректировать стратегии.

Фиджитал технологии с искусственным интеллектом могут стать драйвером цифровой трансформации России, но только при условии, что их внедрение будет основано не на копировании зарубежных кейсов, а на глубоком понимании локальных социально-технических условий. Главный урок исследования – гибридные системы не работают без «гибридного» же мышления, сочетающего инновации с культурной чуткостью.

Список литературы

1. Белов, А.А. Этика искусственного интеллекта в гибридных системах / А.А. Белов, О.И. Васнецова // Искусственный интеллект и право. – 2023. – № 1. – С. 89-104.
2. Григорьев, К.С. Умные офисы: энергоэффективность через фиджитальные решения / К.С. Григорьев // Управление и бизнес. – 2020. – № 3. – С. 34-41.
3. Иванова, Е.Л. Цифровой скепсис: барьеры внедрения инноваций в России / Е.Л. Иванова // Социологические исследования. – 2023. – № 5. – С. 67-79.
4. Кузнецов, М.А. AR и ИИ в музеях: опыт внедрения и анализ эффективности / М.А. Кузнецов // Информационные технологии. – 2022. – Т. 18, № 7. – С. 112-125.
5. Петрова, И.В. Гибридные технологии в цифровой экономике: фиджитальный подход / И.В. Петрова, А.Д. Соколов // Цифровая трансформация. – 2021. – № 4. – С. 45-58.
6. Рекомендации по разработке фиджитальных решений [Электронный ресурс] // Министерство цифрового развития РФ. – URL: <https://digital.gov.ru/phygital> (дата обращения: 10.10.2023).
7. Смирнов, О.Н. Цифрово-физические системы: теория и практика / О.Н. Смирнов. – Москва : Изд-во «Техносфера», 2022. – 256 с.
8. ГОСТ Р 59104-2023. Искусственный интеллект. Этические требования к гибридным системам. – Введ. 2023-07-01. – Москва : Стандартинформ, 2023. – 48 с.

ПРИМЕНЕНИЕ В МАТЕМАТИКЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ, ОСНОВАННЫХ НА ИСКУССТВЕННОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ

Хакимова Д.Р.

студент гр. 24391

Научный руководитель – к.п.н., доцент Любягина О.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что в настоящее время все большую популярность приобретают метафорические карты, которые активно применяются в различных областях науки. Применение метафорических карт в образовательном процессе повышает мотивацию студентов к обучению, развивает у них абстрактное мышление, обогащает творческий креатив [1-6].

Использование метафорических карт в образовательном процессе, особенно в математике, заключается в их способности делать процесс обучения более эффективным, увлекательным и запоминающимся. Метафорические картинки привлекают внимание студентов и повышают у них интерес к предмету.

Также метафорические карты могут использоваться на занятиях по группам, что способствует развитию навыков коммуникации и совместной работы среди студентов. Это важный аспект современного образования, направленного на коллективное решение задач.

Цель исследования. Целью нашего исследования является определение практической ценности создания и применения математических метафорических карт на основе искусственного интеллекта.

В настоящее время практически отсутствуют исследования по применению метафорических карт в области математики [1-6].

Исследования применения метафорических карт в математике может открыть новые горизонты как для преподавателей так и студентов, повысить качество обучения, сделать процесс обучения более увлекательным и понятным.

Результаты исследования и их обсуждение. С помощью искусственного интеллекта нами созданы математические метафорические карты (рисунки 1-7).



Рисунок 1 – Метафорическая карта
«Матрица»



Рисунок 2 – Метафорическая карта
«Синусоида»



Рисунок 3 – Метафорическая карта
«Парабола»

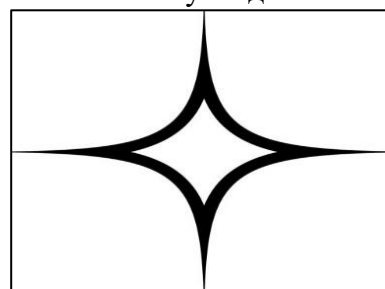


Рисунок 4 – Метафорическая карта
«Гипербола»



Рисунок 5 – Метафорическая карта
«Экспонента»

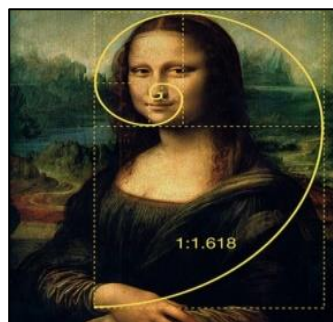


Рисунок 6 – Метафорическая карта
«Золотое сечение»



Рисунок 7 – Метафорическая карта
«Системы линейных алгебраических уравнений»

Созданные авторские математические метафорические карты представляют собой инструмент, с помощью которого удобно изучать и визуализировать основные математические понятия через наглядные образы.

В таблице 1 представлены созданные авторские математические метафорические карты на основе искусственного интеллекта и примерные ассоциации, которые возникают у студентов.

Таблица 1 – Авторские математические метафорические карты и ассоциации

Рисунок	Название метафорической карты	Примерные ассоциации
1	«Матрица»	Визуализирует матрицу как прямоугольную таблицу различных элементов
2	«Синусоида»	Визуализирует график функции $y = \sin x$
3	«Парабола»	Визуализирует график функции $y = ax^2 + bx + c$
4	«Гипербола»	Визуализирует график функции $y = \frac{k}{x}$
5	«Экспонента»	Визуализирует график функции $y = e^x$
6	«Золотое сечение»	Визуализирует основу для создания структурированных и логичных решений в математике
7	«Системы линейных алгебраических уравнений»	Визуализирует наглядный образ систем линейных алгебраических уравнений»

Применение созданных авторских математических метафорических карт осуществлялось на занятиях математики, а также при подготовке к зачетно-экзаменационной сессии у студентов 1 курса ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ».

Нами был проведен опрос 52 студентов после внедрения математических метафорических карт в процесс обучения. Результаты данного опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты опроса студентов

Вопросы	Результаты
Как Вы считаете, помогли ли Вам математические метафорические карты улучшить процесс обучения математике.	Да – 37 человек Нет – 10 человек Затрудняюсь ответить – 5 человек
Как Вы считаете, помогли ли Вам математические метафорические карты вовлечь Вас в активную умственную деятельность.	Да – 30 человек Нет – 14 человек Затрудняюсь ответить – 8 человек
Как Вы считаете, помогли ли Вам математические метафорические карты лучше воспринимать и запоминать математическую информацию.	Да – 35 человек Нет – 8 человек Затрудняюсь ответить – 9 человек

Результаты опроса показывают, что большинству студентов применение математических метафорических карт помогло улучшить процесс обучения математике, вовлечь их в активную умственную деятельность, лучше воспринимать и запоминать математическую информацию.

Выводы. Данные метафорические карты предназначены для развития ассоциативного мышления, что является важным аспектом творческого процесса и анализа окружающей действительности. Их основная цель заключается в следующем:

1. **Стимуляция креативности.** Метафорические карты помогают участникам выходить за рамки привычных ассоциаций, открывая новые горизонты для идей и решений.

2. **Улучшение аналитических навыков.** Используя карты, студенты и специалисты могут развивать способность к анализу, синтезу и интерпретации информации.

3. **Способствование решению проблем.** Карты могут быть полезны для нахождения нестандартных путей решения задач, что особенно важно в условиях постоянных изменений и нестабильности.

4. **Развитие коммуникации.** Работа с метафорическими картами часто включает обсуждение в группах, что улучшает навыки общения и взаимопонимания.

5. **Поддержка саморазвития.** Использование таких карт может служить инструментом для саморефлексии и личностного роста, помогая осознать собственные мысли и чувства.

Таким образом, метафорические карты становятся мощным инструментом для развития ассоциативного мышления, способствуя как индивидуальному, так и коллективному обучению и творческому мышлению.

Список литературы

1. Акулов, Г.Р. Применение цифровых метафорических карт при обучении математике студентов, обучающихся по направлениям физической культуры, спорта и туризма / Г.Р. Акулов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием, Казань, 05 апреля 2024 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2024. – С. 114-116.

2. Бородулькина Т.А. Авторские метафорические ассоциативные карты "Руки": от идеи создания до применения в психологической практике // Журнал практического психолога. – 2018. – № 4: Специальный выпуск: Метафорические ассоциативные карты. – С. 24-48.

3. Возможности применения интеллект-карт на уроках математики: сайт. – 2019 – URL: <http://news.scienceland.ru/2019/04/21/возможностиприменения-интеллект-ка/> (дата обращения 20.03.2025). Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Логинова О.И. Метафорические карты. Волшебный мир ассоциаций : руководство / Логинова О.И. – Москва : ИСК, 2017. – 69 с.

5. Мартынова, М.А. Метафорические карты и возможности их применения в работе практического психолога / М.А. Мартынова // Современная психология : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). – Казан : Бук, 2017. – С. 65-78.

6. Некрасова Е.Е., Нургалиева Ю.А., Кокшарова Е.А. Применение ментальных карт на уроках математики // Наука и перспективы. 2023. №1 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mentalnyh-kart-na-urokah-matematiki/> (дата обращения 21.03.2025). Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чемерис А.К.

студент гр. 1361

Научный руководитель – старший преподаватель Кочергин И.А.

Санкт-Петербургский государственный институт

кино и телевидения

Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. Современный мир практически немислим без цифровых технологий, они оказывают влияние на практически все сферы, в том числе и образование. Сфера физической культуры и спорта также не остается в стороне. Психолого-педагогическое сопровождение в этой области направлено на обеспечение гармоничного развития личности спортсмена, его физических и психических качеств. В свете цифровизации открываются новые возможности для их индивидуализации, что поддерживает совершенствование их способностей и достижения лучших результатов.

Цель исследования. Целью исследования является определение роли цифровых технологий в индивидуализации психолого-педагогического сопровождения в области физической культуры и спорта, а также выявление перспектив развития цифровых технологий в этой сфере.

Роль цифровых технологий в индивидуализации психолого-педагогического сопровождения в области физической культуры и спорта.

Невозможно представить нашу повседневную жизнь без телефонов. Каждый день мы используем цифровые технологии не только для развлечения, но и для работы или учебы. В современном мире стало в разы удобнее отслеживать свое физическое и эмоциональное состояние при помощи различных трекеров.

В сфере физической культуры и спорта также немаловажно наличие удобного способа отслеживания спортсмена, так как здесь важны не только результаты, но и благополучные физическое и моральное состояние. Таким образом, очень действенным способом является использование мобильных приложений, которые смогут не только быстро выдать отчет о состоянии спортсмена, но и предупредить о возможной проблеме, связанной с ухудшением физического или психологического здоровья, и предложить варианты решений.

Не следует забывать также и об индивидуальности каждого человека. У всех разные способности и следовательно каждый требует индивидуального подхода. С помощью цифровых технологий можно разработать индивидуальный план тренировок, в зависимости от физических возможностей и желаемых целей.

Еще одним немаловажным фактором в достижении поставленных целей является мотивация. Если человек долгое время не замечает приближения к желаемому результату, у него пропадает мотивация и ухудшается психологическое состояние. Чтобы такого не происходило, на помощь опять приходят цифровые технологии. С их помощью намного легче отследить результат работы.

Примеры использования цифровых технологий в психолого-педагогическом сопровождении.

Рассмотрим некоторые примеры использования цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта:

1. Отслеживание психологического состояния профессиональных спортсменов при помощи онлайн тестов. Для того чтобы отследить психологическое состояние спортсмена можно использовать психологические тесты. Онлайн тестирование может проводиться регулярно и быстро анализировать, и выдавать результат.

2. *Трекеры физической нагрузки и питания.* Немаловажно помнить о том, что отдых и питание тоже важны при достижении цели. Таким образом, мобильные приложения трекеры помогают точно спланировать тренировочный день и указывают нужное количество калорий, которое следует употребить для восстановления энергии.

Перспективы развития цифровых технологий в психолого-педагогическом сопровождении в сфере физической культуры и спорта весьма обширны. С каждым разом появляются все новые и новые возможности для отслеживания состояния, оптимизации тренировочного процесса и достижения лучших результатов. Прогресс не стоит на месте, поэтому сейчас активно развивается искусственный интеллект, который тоже может существенно помочь в области физической культуры и спорта. Он способен быстро анализировать большое количество данных о спортсменах и предлагать оптимальные варианты тренировок.

Помимо этого, достаточно перспективной областью является виртуальная реальность. Ее использование может быть направлено на оттачивание некоторых навыков (например, меткости при стрельбе или в единоборствах, отработки маневренности в гоночном спорте) или же на укрепление стрессоустойчивости спортсмена путем создания реалистичной атмосферы соревнований [2].

Заключение. Развитие цифровых технологий открывают новые возможности психолого-педагогического сопровождения в области физической культуры и спорта. При помощи них тренерам легче отследить состояние спортсмена и составить индивидуальный план тренировок, а также находить оптимальное решение при возникновении проблем. Помимо этого, развитие цифровых технологий имеет большие перспективы и может привести к значительным изменениям в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Алимпиева М.Г., Алимпиев С.Ю. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте // Наука и образование XXI века. 2016.
2. Гониятова М.М., Магомедова Х.М. Использование современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов // Наука и реальность. 2024.

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ

Чернышев А.П.

студент гр. 24315м

Научный руководитель – к.э.н., доцент Галеева Г.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

В статье рассматривается важность использования цифровых технологий в современной деятельности профессиональных клубов, включая спортивные клубы. Особое внимание уделяется внедрению новых информационных и коммуникационных решений, которые помогают улучшить управление, взаимодействие с участниками, прибыльность и возможности для взаимодействия с аудиторией. Также приводятся примеры успешного использования технологий в различных областях, включая маркетинг, аналитику и автоматизацию процессов.

Современные профессиональные спортивные клубы вынуждены адаптироваться к изменениям, вызванным быстрым развитием цифровых технологий. Интеграция цифровых решений в управление и функционирование клубов не только усиливает их конкурентные позиции, но и улучшает взаимодействие с болельщиками, повышает эффективность тренировочного процесса и общую подготовленность команды. Важно отметить, что цифровизация не ограничивается только автоматизацией процессов, но также включает в себя использование данных для принятия решений, улучшение взаимодействия с членами клуба и оптимизацию маркетинговых стратегий.

1. Цифровые технологии используются в качестве инструмента управления профессиональными спортивными клубами

Один из ключевых аспектов цифровизации – это применение специализированных программ, приложений и систем для высокоэффективного управления клубом. Значительную роль на сегодняшний день играют CRM-системы, позволяющие производить мониторинг взаимодействия между клубом и болельщиками, контролировать билетную программу, заниматься формированием базы данных фанатов и анализировать их поведение, что предоставляет возможность спортивным организациям предлагать персональные предложения. Это помогает повысить лояльность аудитории.

2. Маркетинговые инструменты и взаимодействие с аудиторией клуба

Цифровизация процессов значительно оптимизирует маркетинговые возможности спортивных профессиональных клубов. Ключевыми направлениями интегрирования цифровых технологий в маркетинг клубов являются:

- Социальные медиа и онлайн-продвижение: Клубы имеют возможность активно взаимодействовать и обмениваться информацией с болельщиками через такие площадки, как Вконтакте, Телеграм и YouTube, а также использовать специальные приложения для взаимодействия с общественностью. Таким образом, это позволяет информировать о клубных мероприятиях, специальных предложениях и новостях, а также собирать обратную связь методов проведения опросов и анализа степени вовлеченности целевой аудитории к профессиональному спортивному клубу.

- Реклама в интернете: Актуальные инструменты таргетированной рекламы, такие как Яндекс.Директ, позволяют спортивным организациям наиболее конкретно определять целевую аудиторию, в том числе потенциальных участников клуба или привлечение зрителей на такие события, как матчи и другие социальные мероприятия.

- Е-mail-рассылки: Сегментация базы данных участников клуба и персональные рассылки позволяют поддерживать постоянный контакт с целевой аудиторией, информировать их о акциях, значимых событиях или специальных предложениях.

3. Анализ данных и оптимизация тренировочного процесса

Не менее важным аспектом являются исследования тренировочного процесса, позволяющие тренерам и аналитикам иметь углубленное представление о результатах спортсменов. Применение мобильных девайсов, таких как датчики отслеживания динамики активности во время выполнения упражнений, что может предоставить тренерам важные сведения о физической форме и подготовленности игроков. Благодаря этому наставники способны наиболее правильно корректировать тренировочный план исходя из потребностей каждого спортсмена и профилактики предотвращения травм.

Профессиональным спортивным клубам рекомендуется использовать большие данные (Big Data) и их анализ для оптимизации управления и предоставления услуг. Аналитические программы предлагают клубам широкий спектр информации о потребностях аудитории, их вовлеченности, а также данные о материальном состоянии организации, включительно:

- Поведенческий анализ участников (например, наиболее популярные услуги);
- Оценивание результативности различных маркетинговых кампаний, с помощью специальных показателей;
- Прогноз рентабельности и оптимизации расходов (например, размер зарплаты тренеров, площадь помещений для мероприятий).

Такие клубы, как «Зенит» (Санкт-Петербург) и московский «Спартак», имеют в своем арсенале различные программы аналитики для изучения прошедших матчей, оценивания действий игроков и составления плана тренировок. К примеру, из траты составляют около 5-10 миллионов рублей ежегодно на лицензированные приложения и техническую поддержку.

Подводя промежуточный итог можно сказать, что такие данные становятся важным ресурсом для разработки перспективного плана развития, с помощью которого работа клуба может быть значительно улучшена, а удовлетворенность болельщиков в разы повышена.

4. Контакт с внутренней и внешней аудиторией

Технологии цифровизации крайне положительно влияют на взаимодействие клубов с их целевой аудиторией. Мировая паутина, мобильные программы и приложения, а также различные платформы предоставляют клубам возможность непрерывно контактировать с болельщиками, вовремя информируя об играх, скидках и мероприятиях. Организация трансляций и увлекательных событий закрепляет взаимосвязь между спортивной организацией и его поклонниками, создавая наиболее вовлеченное сообщество. С помощью использования инновационных технологий у клубов появляются возможности для укрепления взаимодействий со своими участниками. К примеру:

- Мобильные приложения: Они позволяют аудитории клуба мгновенно быть информированными о расписании, важных событиях, а также коммуницировать с другими участниками и представителями организации. Кроме этого, через подобные приложения могут быть созданы программы лояльности, в которых участники могут получить эксклюзивные бонусы за какие-либо действия или посещение матчей.

- Виртуальная и дополненная реальность: Технологии VR и AR используются для углубленного погружения и создания уникальных условий для болельщиков клуба. Например, в профессиональных клубах данные технологии можно использовать в качестве тренировочных симуляторов или представления спортивных матчей в нестандартной атмосфере. Спортивные клубы также способны реализовать интерактивные экскурсии по аренам или стадионам, усиливающие вовлеченность болельщиков.

Футбольные клубы «ЦСКА» (Москва) и «Локомотив» (Москва), вкладываются в CRM-системы для управления базами данных болельщиков. Это позволяет им лучше узнать интересы публики и планировать маркетинговые активности. Затраты на подобные системы могут достигать от 2 до 4 миллионов рублей.

Также не малая доля вложений приходится и на социальные сети. Ниже в таблице приведены показатели социальных сетей российских футбольных клубов, где мы можем увидеть достаточно внушительные цифры.

Таблица 1 – Количество подписчиков во Вконтакте

Клуб	Кол-во подписчиков во Вконтакте
«Зенит»	1,21 млн
«Спартак»	1,23 млн
«ЦСКА»	931 т.
«Динамо»	407 т.

Для оценки развития социальных сетей в спорте, а в частности в футболе, обратимся к показателю вовлеченности пользователей. Для подробного изучения я выбрал свой местный клуб «Рубин» Казань.

Таблица 2 – Динамика изменения показателей во Вконтакте

Показатели	2021	2022	2023	Абсолютный прирост	
				2022/2021	2023/2022
Посты, шт.	1801	1656	2425	-145	769
Мне нравится, шт.	500973	339301	346338	-161672	7037
Поделиться, шт.	41161	50666	27419	9505	-23247
Комментариев, шт.	47925	39400	29417	-8525	-9983
Просмотров, шт.	17642241	18296310	20248122	654069	1951812
Лайков в среднем, шт.	278	204	142	-74	-62
Репостов в среднем, шт.	22	30	11	8	-19
Комментариев в среднем, шт.	26	23	12	-3	-11
Просмотров в среднем, шт.	9795	11048	8349	1253	-2699
Erpost	0,275%	0,217%	0,139%	-0,057%	-0,078%
Erday	1,354%	0,986%	0,925%	-0,369%	-0,060%
Vrpost	8,207%	9,257%	6,996%	1,050%	-2,261%
Vrday	40,496%	41,997%	46,772%	1,501%	4,775%
Erview	3,109%	2,293%	1,820%	-0,815%	-0,473%
LR	0,233%	0,172%	0,120%	-0,061%	-0,052%
TR	0,022%	0,020%	0,012%	-0,002%	-0,008%

На таблице 2 мы видим, как менялись показатели в социальной сети «Вконтакте» в динамике на протяжении 3-х лет с 2021 по 2023 год. Главное, что обращает на себя внимание – это количество просмотров. Они говорят о том, что даже несмотря на вылет команды из высшего дивизиона внимание публики продолжало увеличиваться.

5. Преимущества и угрозы внедрения технологий цифровизации

Не взирая на многочисленные преимущества, частое пользование цифровых технологий в деятельности профессиональных спортивных клубов может быть сопряжено с некоторыми вызовами:

- Технологические инвестиции: Внедрение инновационных, и в то же время слабо проверенных систем требует крупных материальных вложений. Однако в длительной перспективе подобные вложения могут стать вполне окупаемыми, так как помогут повысить результативность работы и привлечь новой аудитории.

- Обучение персонала: Чтобы клубные работники были подготовлены к использованию с новыми технологиями необходимо провести специальное обучение. Это требует как материальных, так и временных затрат для обучения сотрудников.

- Защита информации: Получение и обработка массивных объемов личной информации требует внимания к моментам безопасности и защиты данных от утечки и атак хакеров.

Использование цифровых технологий в деятельности профессиональных спортивных клубов – это не только актуально, но даже необходимо для успешного развития в современном спортивном мире. Использование программ аналитики и систем CRM в совокупности с активным контактом с болельщиками делает клуб наиболее привлекательным в глазах аудитории. Более того, технологии цифровизации могут участвовать в создании результативной и устойчивой экосистемы, где они представляют собой важный элемент достижения успеха.

Список литературы

1. Фролова, А.Ю. (2020). Цифровизация спортивной индустрии: вызовы и перспективы. Москва: Издательство РГСУ.
2. Михайлов, П.И. (2021). Инновации в спорте: цифровизация и ее влияние на спортивные результаты. Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ.
3. Егоров, С.Е. (2019). "Цифровизация в спорте: от теории к практике". Спортивная наука, 2(15), 45-56.
4. Иванов, А.С. (2019). "Инновационные технологии в спорте: современные тенденции и перспективы". Физическая культура и спорт, 5(8), 34-40.
5. Digital Transformation of Professional Sports Clubs: Current Trends and Future Prospects. Journal of Sports Management and Marketing, 2023.
6. Big Data and Club Management: A Strategic Approach. International Journal of Club Management, 2022.
7. The Impact of Mobile Applications in Professional Clubs. Technology and Innovation in Sports, 2021.

ЭТИКА ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА: КТО НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕШЕНИЯ AI?

Шарафутдинова Э.И.

студент гр. 23391

Научный руководитель – преподаватель Панфилович А.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Исследование этики искусственного интеллекта (далее – ИИ) и ответственности за его решения являются крайне актуальным, ведь с каждым годом ИИ становится все более распространенным в различных сферах. Это создает необходимость в понимании работы ИИ, установки правил пользования и ограничений, а также в решении кто несет ответственность за ошибки или негативные последствия, возникающие в результате работы ИИ. Таким образом, данное исследование направлено на решение этой проблемы, способствуя созданию более безопасного и этичного использования искусственного интеллекта.

Цель исследования. Цель исследования состоит в том, чтобы определить понятия этики искусственного интеллекта, проанализировать, кто несет ответственность за решения искусственного интеллекта, выявить связанные с этим проблемы и предложить механизмы для их решения, определить этические нормы ИИ, обеспечивая тем самым баланс между развитием технологий и защитой интересов общества.

Результаты исследования и их обсуждение. Этика искусственного интеллекта – это набор ценностей, принципов и методов, основанных на общепринятых общественных нормах правильного и неправильного поведения путем разработки, внедрения и использования технологий соответствующими субъектами. В число этих субъектов могут входить разработчики, операторы, конечные пользователи и другие лица, которые прямо или косвенно связаны с функционированием искусственного интеллекта.

Этика ИИ охватывает целый ряд вопросов, связанных с правами человека, ответственностью, правосудием и безопасностью. Более того, этика не ограничивается техническими аспектами; напротив, этические аспекты распространяются на социальную, экономическую и культурную сферы.

Сегодня, когда искусственный интеллект (ИИ) стремительно развивается и вводится во многие сферы нашей жизни, все чаще возникают этические проблемы, связанные с его использованием. Без четких стандартов, заложенных в технологию, алгоритмы могут принимать решения, противоречащие установленным этическим нормам и ценностям. По мере того, как ИИ становится все более распространенным, становится крайне важно разработать этические принципы его использования.

Повышение осведомленности и укрепление доверия к технологиям ИИ. Одна из главных опасностей, которую необходимо учитывать при использовании таких технологий – это переоценка искусственного интеллекта и чрезмерное доверие к нему со стороны неспециалистов. Важно помнить, что идеальных систем не бывает и что даже самые надежные системы могут давать сбои. В результате неправильное понимание ИИ может привести к плачевным последствиям, и при оценке потенциала подобных систем следует руководствоваться здравым смыслом.

Очень важно информировать людей о возможностях и ограничениях технологий ИИ, а также о потенциальных рисках, связанных с их использованием. Образовательные программы, семинары и публичные дискуссии могут помочь создать более информированное общество, способное критически оценивать технологии и принимать взвешенные решения. Пользователи должны понимать, как ИИ приходит к своим выводам и чем он руководствуется при выработке рекомендаций.

Этические вопросы ИИ. ИИ не имеет сознания, как человек, но может принимать решения, которые воздействуют на людей. Например, программы для оценки кредитов иногда дают несправедливые результаты, а системы в медицине – ошибочные диагнозы. Основные проблемы:

1. Прозрачность: сложно понять, как ИИ приходит к выводам («черный ящик»).
2. Дискриминация: риски на основе данных обучения.
3. Безопасность: последствия сбоев в автономных системах (например, беспилотники).

Законодательство РФ и ответственность за решения ИИ. В России эти вопросы поднимаются в рамках «Национальной стратегии развития искусственного интеллекта до 2030 года» (Указ Президента №490 от 10.10.2019), где акцентируется необходимость соблюдения прав человека и этических норм.

Разработка этических норм. Прямых законов, регулирующих ИИ, в России пока нет, но действуют общие нормы:

1. Гражданский кодекс РФ (ст. 1064): ответственность за вред, причиненный источником повышенной опасности, лежит на владельце. Если ИИ рассматривать как такой источник, отвечает оператор (пользователь).
2. ФЗ «О персональных данных» №152: регулирует обработку данных алгоритмами, что косвенно влияет на ИИ-системы.

В 2021 году Минэкономразвития предложило проект «Концепции регулирования ИИ и робототехники», где ответственность предлагается распределять между разработчиком и оператором. Например, за ошибку в медицинском ИИ может отвечать клиника (оператор), если доказано, что система использовалась корректно.

Инициативы бизнеса и экспертного общества. В России бизнес-структуры и экспертное сообщество активно участвуют в формировании этических стандартов для ИИ.

Российские компании, работающие с ИИ, разрабатывают внутренние принципы, чтобы минимизировать риски и повысить доверие к технологиям.

Сбер. В 2020 году Сбер принял «Принципы этики искусственного интеллекта», ставшие одним из первых подобных документов в России. Основные положения:

1. ИИ должен служить людям, а не заменять их в критически важных решениях.
2. Алгоритмы не должны усиливать социальное неравенство (например, при кредитном скоринге).
3. Пользователи должны понимать, как ИИ влияет на их жизнь (например, объяснение причин отказа в займе).
4. Безопасность: защита данных и предотвращение вредоносного использования ИИ.

Сбер также внедрил систему аудита алгоритмов в своих проектах, например, в медицинской платформе «СберЗдоровье».

Объединения бизнеса и НКО формируют общие правила для рынка.

Ассоциация участников рынков данных (АУРД) в 2021 году выпустила «Рекомендации по этичному использованию алгоритмов», где предложила:

1. внедрять «этические паспорта» для ИИ-моделей с описанием их целей, ограничений и потенциальных рисков;
2. создать институт «этического аудита» алгоритмов, особенно в госсекторе;
3. ограничить использование ИИ в случаях, где возможна манипуляция поведением (например, таргетированная реклама для детей).

Перспективы регулирования. К 2030 году Россия планирует создать систему управления ИИ, объединяющую законы, саморегуляцию бизнеса и мировые стандарты. Основные цели – развитие цифровых платформ для малого бизнеса и участие в международных рейтингах (например, B-Ready к 2030). Участие в форумах (ПМЭФ, НТИ) поможет быстрее внедрять этические правила в технологии.

Выводы. Ответственность за ИИ зависит от конкретной ситуации и включает правовые, этические и социальные вопросы. Сейчас основная ответственность лежит на создателях,

владельцах и пользователях ИИ. Однако с развитием технологий требуется обновление законов и правил для новых задач.

В будущем важно установить четкие стандарты, защищающие права людей, и обсуждать роль ИИ в обществе, чтобы технологии приносили пользу. Этические правила должны стать основой для создания и применения ИИ, чтобы избежать вреда и обеспечить его безопасное использование.

Список литературы

1. Асташкин, С.В. Этика искусственного интеллекта: вызовы и решения / Асташкин, С.В. // Философия и общество. – 2020. – №1. – С. 23-34.
2. Разин, А.В. Этика искусственного интеллекта / А.В. Разин // Философия и общество. – 2019. – № 1(90). – С. 57-73.
3. Сопощко, Д.Д. Этика искусственного интеллекта как двигатель развития современной цивилизации / Д.Д. Сопощко // Экономика и инновации : Сборник статей дипломантов межвузовской научно-практической конференции, Москва, 17 ноября 2022 года. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 57-61.
4. Вдовина, В.В. Этика искусственного интеллекта / В.В. Вдовина, А.В. Краснова, А.А. Соловьев // Реализация Национального проекта "Образование" в Омской области : Сборник материалов Общественных слушаний, Омск, 30 марта 2021 года – 30 2001 года / Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), Омский государственный педагогический университет, Общественная палата Омской области ; под общ. ред. А.А. Соловьева. – Омск: ООО "АН2", 2021. – С. 3-11.
5. Шемякина, М.А. этические проблемы искусственного интеллекта / М.А. Шемякина, А.А. Игнашин, Г. И. Могилевская // Аллея науки. – 2018. – Т. 6, № 10(26). – С. 599-605.

СЕКЦИЯ 3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ
И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Александров В.А.

аспирант

Драндров Г.Л.

д.п.н., профессор

Чувашский государственный педагогический

университет им. И.Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

Аннотация. Актуальность работы обусловлена высокой значимостью психической готовности к занятиям спортом для продолжительности и эффективности спортивной деятельности в избранном виде спорта, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью ее качественного своеобразия у детей на этапе начальной спортивной подготовки, с другой.

Цель исследования: определить сущность и содержание психической готовности детей к спортивной деятельности на этапе начальной спортивной подготовки. Для достижения цели исследования осуществлялся теоретический анализ и обобщение материалов диссертационных исследований и научных статей по исследуемой проблеме. Сформулировано авторское понимание психической готовности детей к занятиям спортом и определены его наиболее значимые компоненты.

Ключевые слова: психическая готовность, младший школьный возраст, этап начальной спортивной подготовки, спортивная деятельность, свойства личности, психические состояния.

Введение. «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года» определяет в качестве одной из социально-значимых задач формирование интереса различных групп населения к занятиям спортом и здоровому образу жизни [8].

В «Общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года» [11] и «Федеральном государственном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [12] одной из задач этапа начальной спортивной подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Формирование психической готовности к спортивной деятельности на этапе начальной спортивной подготовки имеет большое значение, поскольку у младших школьников на данном этапе наблюдается высокий уровень двигательной активности в сочетании с ее нестабильностью. Последнее является следствием низкого уровня психической готовности детей к занятиям спортом.

По мнению И.А. Юрова [1616] формирование волевых качеств у спортсменов должно осуществляться с самого начала их спортивной карьеры, поскольку спортивная деятельность требует от них значительных физических и психических усилий. Душков Б.А., Смирнов Б.А., Королев А.В. [3] также считают, что на этапе начальной спортивной подготовки необходимо формировать психическую готовность детей к спортивной деятельности, которая обеспечивает успешное преодоление трудностей на пути к достижению ее цели и задач. В работе Ал Арджа М.А. [1] говорится, что поддержка психологического развития молодых атлетов, занимающихся командными видами спорта, играет ключевую роль в формировании их уверенности и устойчивости, что в свою очередь ведет к улучшению спортивных достижений и повышению интереса к тренировкам среди детей, начинающих свой путь в спорте. Автор считает, что для успешной реализации программ психолого-педагогической поддержки юных спортсменов необходимо привлечение специалистов в области спортивной психологии.

Р.А. Пилюян [9] подчеркивает, что юные атлеты, как правило, более открыты к воспитанию, что делает психологическую поддержку особенно важной и эффективной в период их начальной спортивной подготовки.

Наряду с этим А.М. Симаков [1313] выделяя различные виды готовности к занятиям спортом, не включает в их число психическую готовность. Ее развитие в педагогической практике происходит стихийным образом, что не всегда обеспечивает достижения ее высокого уровня. Управление развитием психической готовности предполагает знания качественного своеобразия психической готовности к спортивной деятельности в младшем школьном возрасте и ее основных структурных компонентов.

Поэтому **цель** нашего исследования заключалась в определении сущности и качественного своеобразия содержания психической готовности детей младшего школьного возраста к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки.

Материалы и методы исследования. В качестве материалов исследования нами использовались теоретические знания в области исследуемой проблемы, представленные в диссертационных работах, научных журналах и сборниках научных трудов научно-практических конференций. Основным методом исследования выступал метод теоретического анализа и обобщения современной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению Е.П. Ильина. [6], психическая готовность – это свойство личности, которое играет важную роль в спортивном успехе, помогая спортсмену преодолевать трудности, оставаться сосредоточенным и достигать лучших результатов.

Важными компонентами психической готовности, по его мнению, являются высокий уровень развития *мотивов* занятия спортом и *волевых качеств* и прежде всего целеустремленности.

По мнению Озолина Н.Г. [7] психическая готовность включает в свое содержание высокую степень *уверенности* спортсмена в своих мыслях и действиях во время соревнований.

В.Ф. Сопов [1414] выделяет в структуре психической готовности в качестве значимого фактора *умение управлять психическими состояниями* в процессе спортивной деятельности, Н.Г. Озолин [7] к значимым компонентам психической готовности относит способность к эффективным *действиям в экстремальных соревновательных ситуациях* с наиболее полным раскрытием своих возможностей. А.А. Иванов [5] также относит к важным компонентам психической готовности владение приемами контроля и регулирования своего поведения и спортивной деятельности, приемами концентрации внимания, визуализации, управления стрессом и эмоциями. Наряду с этим автор подчеркивает высокую значимость здоровой и реалистичной *самооценки, уверенности* юного спортсмена в своих способностях.

В.И. Страхов [145] утверждает, что главным движущим фактором для детей на этапе начальной спортивной подготовки являются *внешние по отношению к спортивной деятельности мотивы*, такие как: желание радовать близких, возможности широкого и интенсивного общения с друзьями, повышения социального статуса среди сверстников. Автор подчеркивает высокую значимость *познавательной активности, наблюдательности, произвольного внимания и способности к рефлексии* для успешного овладения базовыми двигательными умениями и навыками. Г.Д. Бабушкин [2] пишет, что дети на начальном этапе спортивной подготовки отличаются большим *разнообразием интересов* к занятиям различными видами спорта. При переходе к тренировочному этапу наблюдается пробуждение интереса к конкретному виду спорта, живое эмоциональное переживание успехов в этом виде спорта, стремление закрепить достигнутые результаты, побуждающее к развитию двигательных способностей к избранному виду спорта.

Н.А. Потапова [10] подчеркивает, что на этапе начальной спортивной подготовки одним факторов психической готовности ребенка к достижению выдающихся результатов в будущем являются природно обусловленные *свойства темперамента*.

Пилоян Р.А. [9] утверждает, что на этапе начальной спортивной подготовки необходимо иметь сильные *мотивы* тренировочной и соревновательной деятельности. Это поможет спортсмену проявить волевые усилия при выполнении тренировочных заданий в состоянии утомления и при соревновательных действиях на пределе своих возможностей.

В экстремальных условиях спортивной деятельности существенное значение приобретает *соответствие* мотивов, волевых качеств и двигательных способностей качественному своеобразию содержания выполняемой юными спортсменами тренировочной и соревновательной деятельности. Это приводит к переживанию психического состояния потока (полного погружения в деятельность) и удовлетворенности от занятий спортом [3].

Заключение. Психическая готовность к занятиям спортом рассматривается нами как целостная функциональная система свойств личности, обуславливающих в своем взаимодействии содержание, процесс и результаты спортивной деятельности. Большинство исследователей отмечает значимость психической готовности детей к занятиям спортом как одного из значимых факторов эффективности тренировочной и соревновательной деятельности на этапе начальной спортивной подготовки. Психическая готовность включает в себя мотивы, волевые качества, уверенность в себе, адекватную и реалистичную самооценку, владение приемами психической саморегуляции.

Качественное своеобразие содержания психической готовности детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки выступало предметом относительно малого количества научных исследований. Поэтому решение проблемы ее формирования на данном этапе спортивной подготовки требует проведение научных исследований в этом направлении.

Список литературы

1. Ал. Арджа М.А. Спортивная психология в подготовке юных футболистов / Арджа Ал М.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108) – С. 165-167.
2. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология: Психолого-педагогические основы подготовки спортивного резерва: учебник/Г.Д. Бабушкин. Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 328 с.
3. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта: книга для родителей спортсмена и тренеров / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. – 2-е изд. – Москва: Издательство «Спорт», 2023. – 272 с.
4. Душков Б.А., Смирнов Б.А., Королев А.В. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Словарь / Под ред. Б.А. Душкова. – М.: Акад. Проект: Фонд «Мир», 2005. – 847 с.
5. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. М., 2012. – 235 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2011. 351 с.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
8. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р // Официальный портал «Кодекс». – URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 13.09.2024).
9. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
10. Потапова Н.А. Влияние личности юных баскетболистов на успешность соревновательной деятельности / Н.А. Потапова Сборник научно-методических материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием С 108-112.
11. Приказ Минспорта России от 11.09.2017 N 797 «Об утверждении общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года (в новой редакции)» Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_282827/ (дата обращения: 17.06.2022)
12. Приказ Минспорта России от 10 октября 2023 г. N 7232. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол».

13. Симаков А.М. Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде / А.М. Симаков, Е.А. Симакова, В.В. Кузьмин, Р.В. Плотников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 1 (119). С. 156–166.
14. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. / В.Ф Сопов Москва 2010 С 28-31.
15. Страхов, В.И. Внимание в процессе деятельности: автореф. дис. канд. психол. наук: 19. 00. 07 / В.И. Страхов. – М., 1975. – 23 с.
16. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ГОНКАХ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Арапова А.Р.

студент 21106 гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В 2028 году в Лос-Анджелесе пройдут Игры XXXIV Олимпиады (LA28), в программе которых, в современном пятиборье будет заменена конкура на гонки с препятствиями.

Гонки с препятствиями (obstacle course racing/OCR) – вид спорта, в котором спортсмен преодолевает специально подготовленную дистанцию с препятствиями за минимально короткое время без использования какого-либо дополнительного специального оборудования [4]. Гонки с препятствиями являются новым, современным, зрелищным видом спорта, официально утвержденным пятой дисциплиной в рамках современного пятиборья.

Включение вида спорта в программу Игр Олимпиады – это трудный путь, так как необходимо выполнять ряд требований. В OCR-спорте предпосылками являются следующие факты:

1. Существует международная федерация гонок с препятствиями, которая пока еще не признана МОК (World Obstacle FISO).

2. В 2021 году FISO получила статус наблюдателя GAISF (Всемирной ассоциации международных спортивных федераций), что стало важным шагом на пути к потенциальному олимпийскому признанию вида спорта (этот статус является одним из первых шагов к потенциальному олимпийскому признанию для любого вида спорта) [4].

3. Соревновательный вид гонок с препятствиями – 100м, включен пятой дисциплиной в современное пятиборье.

4. В гонках с препятствиями проводятся официальные Чемпионаты Европы и Мира, а также коммерческие турниры как для взрослых, так и для детей.

5. В 2025 году в России планируется проведение первых официальных детских соревнований по гонкам с препятствиями.

Как мы видим, OCR-спорт развивается и требует внимания к подготовке потенциального спортивного резерва.

Спортивный резерв подразделяется на действующий, ближайший и потенциальный. Потенциальный спортивный резерв – контингент юных спортсменов, занимающихся тем или иным видом спорта в спортивных школах и специализированных спортивных школах олимпийского резерва.

Поскольку гонки с препятствиями – это молодой вид спорта, то в данном виде спорта имеются трудности в формировании спортивного резерва.

Цель исследования – обосновать варианты формирования потенциального спортивного резерва в гонках с препятствиями.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования мы выделили 2 варианта формирования потенциального спортивного резерва в гонках с препятствиями.

Первый вариант формирования потенциального спортивного резерва в гонках с препятствиями – «Привлечение в гонки с препятствиями представителей смежных видов спорта».

Данные социологического исследования и собственный опыт показывают, целесообразность привлечения в гонки с препятствиями на спринтерские дистанции спортсменов из спортивной гимнастики, скалолазания, воркаута и паркура.

Для доказательства конкурентоспособности представителей лыжных гонок и легкой атлетики на средних и длинных дистанциях, мы провели функциональное исследование в НИИ ФКиС ПГУФКСИТ, результаты которого показали, что лыжники и легкоатлеты первого зрелого возраста статистически незначимо отличаются от OCR-атлетов в показателях гемодинамики (ЧСС, УО, МОК), эффективности респираторной системы (ЧД, МОД, ГД). Подробно с результатами, которые доказывают целесообразность привлечения в гонки с препятствиями представителей легкой атлетики и лыжных гонок можно ознакомиться в научном журнале «Наука и спорт: современные тенденции» [1].

Второй вариант формирования потенциального спортивного резерва в гонках с препятствиями – «Организовать многолетнюю спортивную подготовку по гонкам с препятствиями в спортивных школах с 7 лет».

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «гонки с препятствиями», этап начальной подготовки начинается с 17 лет [3], в то время как детские соревнования проводятся с 7 лет. Следовательно, возникает противоречие, которое и определяет необходимость в формировании потенциального спортивного резерва с семилетнего возраста.

Во всех дисциплинах гонок с препятствиями огромную роль играют мышцы пояса верхних конечностей, а сенситивным периодом развития сгибателей кисти, по мнению доктора биологических наук Вадима Константиновича Бальсевича, является возраст 8-17 лет. По данным его монографии в этом возрасте сила сгибателей кисти возрастает в 3, 5 раза. В период от 7 до 12 лет прогрессируют координационные способности, которые являются ключевыми на коротких дистанциях [2]. Следовательно, все вышеперечисленное является основанием для пересмотра в ФССП возраста начала занятий.

К тому же, мы провели анализ статотчетности с сайта Минспорта РФ. По данным статотчетности региональных органов власти по физической культуре и спорту, в стране насчитывается около 25 тыс. OCR-спортсменов, имеющих различные спортивные квалификации, но с другой стороны в государственных спортивных школах отсутствует отделение гонок с препятствиями, а дети тренируются в частных организациях/школах (например, в Республике Татарстан 4-5 коммерческих организаций).

В Вузах не готовят тренеров по OCR-спорту. Однако по данным раздела №5 отчета 1-ФК в РФ осуществляют педагогический процесс 33 тренера. Нам известно, что федерация гонок с препятствиями России ежегодно проводит курсы повышения квалификации по данному виду спорта в объеме 72 часов.

Выводы. В заключении хочется сказать, что гонки с препятствиями, на наш взгляд, с одной стороны соответствуют большинству требований, правилам и интересам международного спортивного сообщества, позволяющим стать самостоятельным видом в программе Игр Олимпиады, но с другой стороны без спортивного резерва у него нет будущего в спорте высших достижений.

Мы предлагаем федерации гонок с препятствиями России варианты формирования потенциального спортивного резерва в данном виде спорта, которые были представлены в статье.

Вариант 1. Привлекать в гонки с препятствиями представителей смежных видов спорта (поскольку на сегодняшний день в гонках с препятствиями еще не выросло поколение, ориентированное непосредственно под гонки).

Вариант 2:

1. Организовать многолетнюю спортивную подготовку по виду спорта «гонки с препятствиями» в спортивных школах.

2. Организовать набор в группы начальной подготовки по виду спорта «гонки с препятствиями» с 7 лет.

Список литературы

1. Арапова, А.Р. Исследование функциональной подготовленности OCR-атлетов Республики Татарстан / А.Р. Арапова, Ф.А. Мавлиев, С.Н. Павлов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S2. – С. 9-17. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-9-17.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 278 с.
3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гонки с препятствиями»: Приказ Минспорта России от 31.10.2022 №872. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405745775/> (дата обращения 27.02.2025).
4. Федерация гонок с препятствиями России: официальный сайт. – Россия – URL: <https://ocrrussia.com/> (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный.
5. World Obstacle, the Federation Internationale de Sports d'Obstacles: official website. – URL: <https://www.worldobstacle.org/> (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный.

ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ «ТАЛАНТ И ГРАЦИЯ» ДЛЯ ОСНОВНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ахметова А.А.

студент гр.23211М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.

Поволжский государственный университет

Физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 г» и Национальный проект «Образование», определяют необходимость в создании эффективных средств и методов выявления перспективных спортсменов на этапах спортивного отбора.

Основной этап спортивного отбора в художественной гимнастике включает в себя два ключевых процесса: естественный отсев, при котором спортсменки, не справляющиеся с физическими нагрузками или имеющие низкую мотивацию, покидают занятия; отбор, осуществляемый тренерским советом на основании результатов выполнения нормативов, установленных программой вида спорта [2].

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта Поволжского «ГУФКСиТ» г. Казани с января 2024 г. начала разработку веб-приложения, позволяющего реализовать основной этап спортивного отбора в художественной гимнастике [1].

Цель исследования: обосновать и разработать веб-приложение «Талант и грация» для основного этапа спортивного отбора в художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. Для разработки веб-приложения нами ранее была установлена проблема организации и содержания спортивного отбора в художественной гимнастике посредством анкетирования специалистов [1].

В целях создания базы данных нормативных значений (модельных параметров) гимнасток, нами была проведена экспертиза антропометрии высококвалифицированных гимнасток и анализ диссертационных исследований.

На рисунке 1 представлено стартовое окно веб-приложения «Талант и грация»

Структура веб-приложения представляет собой 4 последовательных этапа спортивного отбора, включающих: сбор данных о спортсменах, диагностику 7 видов маркеров одаренности, анализ результатов и создание рекомендаций для коррекции тренировочного плана.

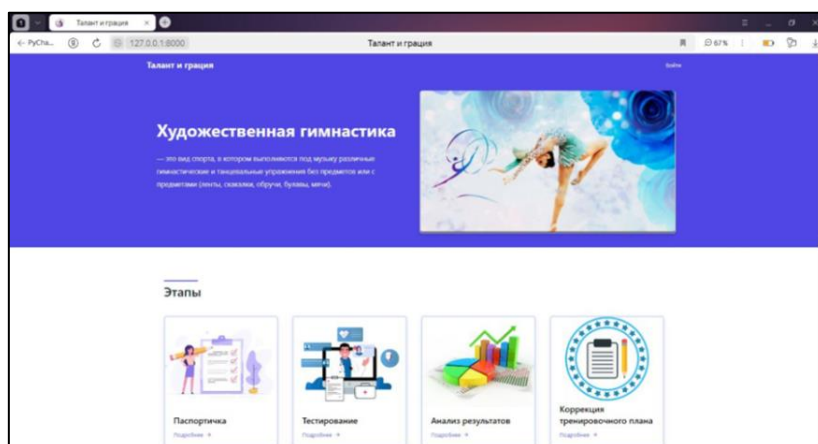


Рисунок 1 – Стартовое окно веб-приложения «Талант и грация»

На рисунке 2 представлено окно проведения 1 этапа спортивного отбора – «Анкета спортсменки».

Рисунок 2 – Окно веб-приложения «Талант и грация» (1 этап спортивного отбора)

Благодаря первому этапу мы собираем основные данные о спортсменках, создавая ее «паспорт».

На рисунке 3 мы показали функционал веб-приложения «Талант и грация», реализующий второй этап спортивного отбора, посвященный диагностике семи групп маркеров одаренности.

Рисунок 3 – Окна веб-приложения «Талант и грация» (2 этап спортивного отбора)

Первая группа включает в себя антропометрические измерения, такие как рост, длина стопы, голени и бедра, размах рук, а также объем талии, бедер и грудной клетки. Вторая группа – структура тела. Третья группа – скорость реакции, количество просмотров, точность и количество промахов. Четвертая группа – нервно-психическая устойчивость. Пятая группа – показатели высшей нервной деятельности. Шестая и седьмая группы – физическая подготовленность и специфические показатели вида спорта «художественная гимнастика».

На рисунке 4 представлен третий этап спортивного отбора «Анализ результатов».

Рисунок 4 – Окно веб-приложения «Талант и грация» (3 этапа спортивного отбора)

Рисунок 4 демонстрирует функционал компьютерной программы, направленный на обработку данных, что позволяет осуществить сопоставление результатов тестирований с нормативными (модельными) значениями, представленными в базе данных веб-приложения.

На рисунке 5 представлено стартовое окно веб-приложения 4 этапа спортивного отбора.

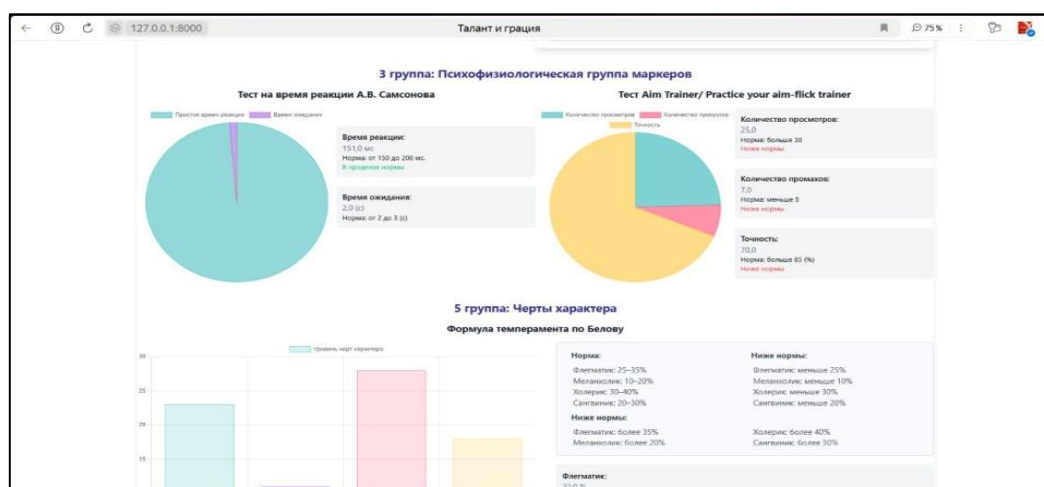


Рисунок 5 – Окно веб-приложения «Талант и грация» (4 этапа спортивного отбора)

На четвертом этапе спортивного отбора систематизируются данные, полученные в ходе комплексного обследования гимнасток. Коррекция тренировочного плана осуществляется с учетом индивидуальных особенностей и показателей антропометрической, функциональной, психофизиологической, психологической, черт характера, физической и специфической групп.

Выводы. Веб-приложение разработано с учетом мнения специалистов по художественной гимнастике и содержит четыре последовательных этапа спортивного отбора. В данный момент веб-приложение «Талант и грация» тестируется тренерами по художественной гимнастике для определения функционала приложения, удобства использования, охвата спектра тестирований и методик, качества аналитики, мобильности и доступности.

Список литературы

1. Ахметова, А.А. Обоснование технологии спортивного отбора в художественную гимнастику / А.А. Ахметова, Д.В. Фонарев // SMART SPORT & TOURISM: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, прошедшей в рамках Международного форума KAZAN DIGITAL WEEK-2024, Казань, 11 сентября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 3-7. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74295673> (дата обращения: 21.03.2025). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Текст: электронный.
2. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71709). – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884995/> (дата обращения: 20.03.2025). – Текст: электронный.

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ ХОККЕЙНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Беткузин Б.Р.

студент гр. 24211м

Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты методики технической подготовки квалифицированных вратарей хоккейных студенческих команд. Акцент сделан на развитии ключевых навыков, таких как ловля шайбы, отражение бросков, позиционирование на льду и игра ногами. Также обсуждается важность психологической подготовки, которая способствует улучшению устойчивости и концентрации вратаря в стрессовых ситуациях. Предложены методы, которые могут быть использованы в условиях ограниченного тренировочного времени, характерных для студенческого хоккея. В статье приведены рекомендации по улучшению тренировочного процесса и использованию современных технологий для анализа действий вратаря.

Ключевые слова: техническая подготовка, вратарь, хоккей, студенческие команды, ловля шайбы, отражение бросков, позиционирование, игра ногами, психологическая подготовка, тренировки.

Актуальность. Вратарь в хоккее занимает ключевую позицию, так как от его действий во многом зависит исход матча. Техническая подготовка вратаря требует особого подхода, который учитывает как физическую, так и психологическую подготовленность, а также высокую степень специализации. В условиях студенческого хоккея, где спортсмены могут быть ограничены в тренировочном времени, необходимо создавать эффективные методики, которые помогут развить у вратарей ключевые навыки. В данной статье рассматриваются основные аспекты методики технической подготовки квалифицированных вратарей хоккейных студенческих команд.

Особенности технической подготовки вратарей хоккейных команд. Техническая подготовка вратаря хоккейной команды включает в себя развитие таких навыков, как ловля шайбы, отражение бросков, позиционирование, игра ногами, использование клюшки и взаимодействие с защитниками. Важность каждого из этих навыков в контексте студенческого хоккея велика, так как уровень соревновательных задач может варьироваться, и вратарь должен быть готов к игре на разных уровнях интенсивности.

Ловля шайбы и отражение бросков. Ловля шайбы является основным навыком вратаря, обеспечивающим не только сохранение контроля над игрой, но и способность быстро реагировать на броски противников. Для повышения эффективности этого навыка необходимо уделить внимание развитию координации рук и глаз, а также технике захвата шайбы, что достигается через регулярные тренировки с использованием мячей разного размера и жесткости [2]. Отражение бросков требует от вратаря высокой реакции и способности прогнозировать траекторию шайбы. Использование различных типов бросков, таких как снаряды с разнообразной скоростью и углом, помогает вратарям развить навыки предсказания движения шайбы и соответствующую технику отражения [5].

Позиционирование на льду. Позиционирование вратаря играет важную роль в эффективности его действий. Вратарь должен быть всегда готов к отражению броска, находясь в правильной позиции относительно ворот и противников. Ошибки в позиционировании могут привести к пропущенным голам, поэтому тренировка этого аспекта является неотъемлемой частью подготовки. Ключевым моментом является способность вратаря быстро перемещаться по площади ворот, сохраняя баланс и способность эффективно действовать в любой ситуации [6].

Игра ногами. Игра ногами – это одна из самых сложных частей техники вратаря. Умение быстро передвигаться по льду, делать защитные действия ногами и подстраиваться под изменяющиеся условия игры – все это требует интенсивных тренировок. Специальные упражнения на развитие быстроты ног и координации являются важными компонентами методики технической подготовки. Также следует отметить, что важность игры ногами возрастает при отражении низких бросков и создании ситуаций для подстраховки обороны команды [1].

Методика тренировочного процесса. В условиях студенческого хоккея методика технической подготовки вратарей должна быть ориентирована на оптимизацию тренировочных часов и повышение качества работы в ограниченное время. Для этого важно проводить тренировочные занятия, включающие как общую физическую подготовку, так и специализированные тренировки для вратарей. Структура таких тренировок включает:

- Разминку и развитие общих физических качеств (сила, выносливость, гибкость).
- Специализированные упражнения для улучшения реакции и координации.
- Тренировки, направленные на развитие техники ловли и отражения бросков.
- Тактические тренировки, включающие игру с защитниками и развитие взаимодействия с командой.

Важным элементом подготовки является использование видеоматериалов для анализа и корректировки техники. Современные технологии позволяют анализировать игру вратаря с точностью до долей секунды, что способствует более точной коррекции ошибок и улучшению результатов [4].

Психологические аспекты подготовки. Кроме технической и физической подготовки, важную роль в деятельности вратаря играет его психологическая готовность.

Вратарь должен уметь контролировать свои эмоции, сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях и уверенность в своих силах. Психологическая подготовка включает тренировки на устойчивость к давлению, концентрацию внимания и управление эмоциями во время игры. Эти навыки необходимы для того, чтобы вратарь мог поддерживать высокий уровень игры на протяжении всей встречи [3].

Заключение. Методика технической подготовки вратарей хоккейных студенческих команд должна учитывать особенности соревнований, где не всегда есть возможность провести многочисленные тренировки. Важно на первых этапах формирования вратарского мастерства уделить внимание ключевым техническим аспектам, таким как ловля шайбы, отражение бросков, позиционирование и игра ногами. Постепенно, с учетом ограничений времени, необходимо интегрировать комплексные тренировочные программы, которые включают как общую физическую подготовку, так и специфические навыки для вратарей. Кроме того, не менее важной является психологическая подготовка, которая помогает вратарям сохранять концентрацию и выдержку в ходе игры.

Список литературы

1. Дьяков, О.Л. Игра ногами у вратаря хоккейной команды: подходы к тренировочному процессу / О.Л. Дьяков. – Харьков: Спорт, 2018. – 240 с.
2. Иванов, И.П. Современные методы тренировки вратарей в хоккее: монография / И.П. Иванов. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 254 с.
3. Козлов, В.В. Психология вратаря в хоккее: стрессовые ситуации и методы преодоления / В.В. Козлов. – Екатеринбург: Уральское издательство, 2016. – 212 с.
4. Лебедев, Н.В. Технологии анализа и коррекции действий вратарей в хоккее / Н.В. Лебедев. – Новосибирск: Сибирская академия, 2020. – 198 с.
5. Петров, А.С. Техника и тактика вратарей в хоккее: учебное пособие / А.С. Петров. – Санкт-Петербург: Наука, 2015. – 312 с.
6. Смирнов, В.М. Позиционирование вратаря в хоккее: теория и практика / В.М. Смирнов. – Казань: Университетская книга, 2019. – 185 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗах ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Войнова М.М.

старший преподаватель

Войнова С.Е.

к.п.н., доцент

*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия*

Актуальность. В трудах и научных статьях В.М. Поповского, И.М. Мухамедеевой и Н.М. Моисеева рассматривается проблематика эффективности организации непрерывной практической подготовки. В системе непрерывной педагогической практики, которая введена сегодня в институтах, в том числе и в ИФК, одним из аспектов усложнения деятельности практикантов от курса к курсу является изменение характера методического руководства ими. На младших курсах – строгая регламентация учебной деятельности, на старших повышения самостоятельности студентов [1]. Основной задачей при проведении практической подготовки, является формирование и освоение, заданных учебной программой, компетенций. При этом необходимо сформировать теоретические знания, которые позволят понять и применить сформированные навыки [3]. Неотрывный процесс практики и теоретической подготовки, моделирования практического действия позволит решить данную проблему. Для решения данной задачи необходимо проанализировать опыт организаций практической подготовки не только в ВУЗах ФКиС в России, но и за рубежом.

Цель исследования: проанализировать процесс практической подготовки в ВУЗах физкультурной направленности. Определить основные тенденции развития

Результаты исследования и их обсуждение. История развития практической подготовки в ВУЗах ФК и С не разрывное связана с новациями вводимыми в НГУ им. П. Ф. Лесгафта, где на Факультете Учебно-Профессиональных практик еще в (1973) была предпринята попытка перехода на непрерывную практику, сначала в рамках малого факультета, а затем и на основе целостной системы организации непрерывной практики, начиная с 1-го курса. Малый факультет в то время был эффективной формой взаимодействия «вуз-производство» и являлся учебно-научно-производственным комплексом. Он решал помимо учебных, научно-методические и общественно-полезные задачи. Организация непрерывной педагогической практики состояла из 4 –х этапов. Практика проходила на всех курсах обучения: 1-й ознакомительная (1 неделя), 2-й по спортивной специализации (тренировочная) 3 недели), 3-й-школьная (6 недель), 4-й – организационно-педагогическая по профилю будущей деятельности (8 недель) Проведение практики в таком формате позволяло наиболее приблизить к реальной деятельности специалиста [2]. Скандинавские страны являются хорошим примером активного развивается образование в области ФК и С. Основным акцентом при обучении студентов, является практичная подготовка, неотрывно связанная с процессом обучения. На примере университета Rajulahti и Vierumäki, Финляндия рассмотрим процесс организации занятий. Стоит отметить, что данный институт не только являются образовательными организациями, но и обладают высокотехнологичной базой спортивной подготовки. Данный аспект позволяет организовать практическую подготовку, на территории Вуза без отрыва от педагогического процесса.

Студенты осваивают дисциплину ФКиС в аудитории в первой половине дня, далее они переходят в спортивные залы, площадки, ледовые арены, и уже на приглашенных группах различного возраста, уровня подготовки и направленности, осваивают полученные знания на практике, в присутствии тренера и преподавателя. Так же происходит и процесс освоения дисциплин биомеханики, биохимии и смежных дисциплин. В данном контексте, практика осуществляется на самих обучающийся. Условия позволяют проводить опыт по измерению

уровня лактата в крови при физических нагрузках в реальных условиях, когда часть группы делится на тех, кто, выполняет двигательные действия и тех, кто измеряет и наоборот.

Моделирование реальной практической деятельности в условиях практики образовательного процесса в современных условиях должна быть организована с учетом цифровых технологий. Автономный VR шлем, Очки виртуальной реальности, и другие средства создания кибер пространств, позволяют не только погрузиться в реальность происходящего процесса, но и перенести тренировочный процесс или соревновательную деятельность в любой часовой пояс, создать погодные условия, выбрать другие факторы моделирования.

Выводы. Осваивая процессы предлагаемые сегодняшними днем анализируя опыт наших коллег за рубежом и изучая опыт прошлых лет, можно и нужно создавать новые возможности как в проведения практической подготовки, так и в обучении в Вузах физкультурной направленности. Организация практической подготовки таким образом может позволить подготовить специалистов более высокого уровня и оптимизировать количество лет, затрачиваемых на подготовку, специалист данной отрасли. Так же позволит расширить специализацию и прикладную направленности в области ФК и С.

Список литературы

1. В.М. Поповского, И.М Мухамедеевой и Н.М. Моисеева ГОЛиОКЗ ИФК им. П.Ф. Лесгафта Оценка эффективности управления профессионально-педагогической подготовкой студентов 2 курса ИФК в процессе педагогической практики 1988г.. Ленинград
2. Войнова, С.Е. Сухарева С.М. Профессионально-ориентированная практика: планирование, организация и реализация в организациях, осуществляющих спортивную подготовку Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023.
3. Чернов, И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) : учебное пособие / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 102 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО РАЗДЕЛУ ТЕОРИИ В 2021-2024 ГГ.

Волкова Д.А.
студент
Миннахметова Л.Т.
к.б.н., доцент
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Актуальность. Всероссийская олимпиада школьников (ВсОШ) является одним из наиболее значимых образовательных мероприятий в России, направленных на выявление и развитие творческих способностей учащихся, их интереса к научной и спортивной деятельности [5]. Согласно федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», основная цель олимпиады заключается в выявлении и развитии у обучающихся интеллектуальных способностей, пропаганде научных знаний и поддержке талантливой молодежи [4, 5]. ВсОШ по физической культуре, включенная в перечень олимпиад с 1999-2000 учебного года, играет важную роль в популяризации здорового образа жизни и спорта среди школьников [6].

Олимпиада проводится ежегодно и включает в себя 4 этапа. На заключительный этап ВсОШ по предмету «Физическая культура» проходят только те обучающиеся, которые продемонстрировали наилучший уровень не только физической, но и теоретической подготовленности. Так, шанс представить Республику Татарстан дается обучающимся, которые были лучше всех в регионе и набрали необходимый проходной балл. Проходной балл, место и сроки проведения заключительного этапа по каждому предмету ВсОШ определяет Министерство просвещения Российской Федерации по согласованию с Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки. Заключительный этап проводится в основном по 5 конкурсным испытаниям, между которыми максимально возможный балл распределяется равномерно. При этом теоретический этап может дать наибольший разрыв в итоговых баллах между участниками, что свидетельствует о его значимости и ценности.

Цель исследования. Оценить динамику уровня теоретической подготовленности сборной Республики Татарстан с 2020/21 по 2023/24 учебные года.

Оценка эффективности выступления осуществлялась на основе итоговых баллов, выставленных жюри теоретического этапа каждому из участников олимпиады, включая баллы после рассмотрения возможных апелляций [1, 2].

Для честного и объективного оценивания результатов специальная комиссия организационного комитета присваивает каждому участнику свой уникальный и секретный шифр. Ф.И.О., субъект Федерации, город/село, школа и класс каждого участника олимпиады прописываются на отдельном листе, который прилагается к работе только после окончательной проверки ее судьями. Уже после официального закрытия олимпиады сканы работ можно найти на специальном сайте ВУЗа – организатора. Помимо этого, представители различных регионов формируют собственные сводные протоколы, которые позволяют оценивать не только результаты своих учеников, но и динамику результатов всех участников на каждом из этапов. Обработка собранных данных дает возможность спрогнозировать итоговые результаты.

В таблице 1 мы представили места участников Республики Татарстана в итоговой таблице заключительного этапа и их вторичные баллы за последние 4 года.

Таблица 1 – Итоговые результаты теоретического этапа сборной Республики Татарстан за 2020/21 – 2023/24 учебные года

Исследуемые учебные года							
2020/21		2021/22		2022/23		2023/24	
место	балл	место	балл	место	балл	место	балл
1	15,28	2	12,15	15	8,28	9	15,18
3	11,97	18	7,70	34	9,66	20	13,73
4	14,81	19	9,33	35	10,34	38	13,49
6	10,50	33	7,41	37	11,38	40	9,40
13	13,99	43	9,63	38	12,76	43	10,12
14	12,49	45	9,04	39	9,31	44	10,36
31	13,52	53	11,41	41	9,31	46	13,49
32	13,06	55	9,48	45	14,14	51	11,81
40	13,47	66	6,96	50	6,90	61	11,57
41	13,94	73	17,26	55	3,10	62	10,60
51	10,66	80	9,93	62	12,41	65	9,64
56	10,79	87	7,41	66	7,93	68	12,29
73	10,48	89	7,85	81	7,59	71	5,30
74	9,88	94	9,19	82	10,34	91	10,12
77	11,79	101	8,00	87	6,90	95	9,16
82	11,28	102	5,48	89	8,97	101	9,16
84	7,79	106	11,11	92	6,55	108	10,36
86	9,91	110	6,37	97	7,59	109	8,92
91	10,34	115	6,44	101	5,52	116	14,22
92	11,02	124	6,07	109	10,00	118	11,08
97	11,07	128	4,37	111	4,83	126	7,95
107	13,03	130	9,33	119	5,86	130	4,58
110	8,65	131	7,41	121	8,62	131	6,75
111	11,97	132	8,00	134	4,83	132	10,12
113	10,97	134	6,59	143	7,24	136	6,51
114	10,76	135	6,22	150	8,97	138	7,71
120	10,76	140	7,48	155	5,86	149	11,81
125	8,95	142	6,96	158	5,52	153	7,95
129	11,61	148	7,26	201	5,86	154	11,33
161	8,13	156	7,41	204	7,59	162	12,05
173	10,89	157	5,19			169	7,95
192	8,52	165	4,74			181	4,58
202	9,60	168	3,70			197	6,99
204	9,63	170	5,19			198	4,82
243	9,06	172	8,00			201	9,88
262	6,74	173	8,44			206	8,43
		176	6,37			207	8,19
		189	3,11			210	5,54
		194	6,07			225	3,86
		197	5,93			232	4,58
		204	4,44			260	8,43
		208	8,07				
		225	2,81				
		234	5,48				

Проведенный сравнительный анализ итоговых мест и баллов выявил значительное уменьшение числа победителей. Максимальное количество вторичных баллов остается

неизменным и составляет 20 баллов. Для удобства дальнейшего анализа результатов нами были вычислены средние баллы, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средний показатель теоретических баллов среди представителей сборной Республики Татарстан на заключительных этапах с 2020/21 по 2023/24 учебный год

Исследуемые учебные года							
2020/21		2021/22		2022/23		2023/24	
кол-во обуч.	средний балл	кол-во обуч.	средний балл	кол-во обуч.	средний балл	кол-во обуч.	средний балл
36	11,04 ± 0,33	44	7,43 ± 0,39	30	8,14 ± 0,47	41	9,27 ± 0,45

Таким образом, средний результат за 2020/21 учебный год составил – 11,04 ± 0,33 балла, за 2021/22 – 7,43 ± 0,39 балла, за 2022/23 – 8,14 ± 0,47 балла и за 2023/24 – 9,27 ± 0,45 балла. Определив средние баллы сборной Республики Татарстан по теории за данные учебные года, мы выявили следующую тенденцию: показатель с 2020/21 по 2021/22 учебный год существенно снизился, однако в последующий период наметилась устойчивая положительная динамика. Так, на рисунке 1 можно пронаблюдать данную динамику.

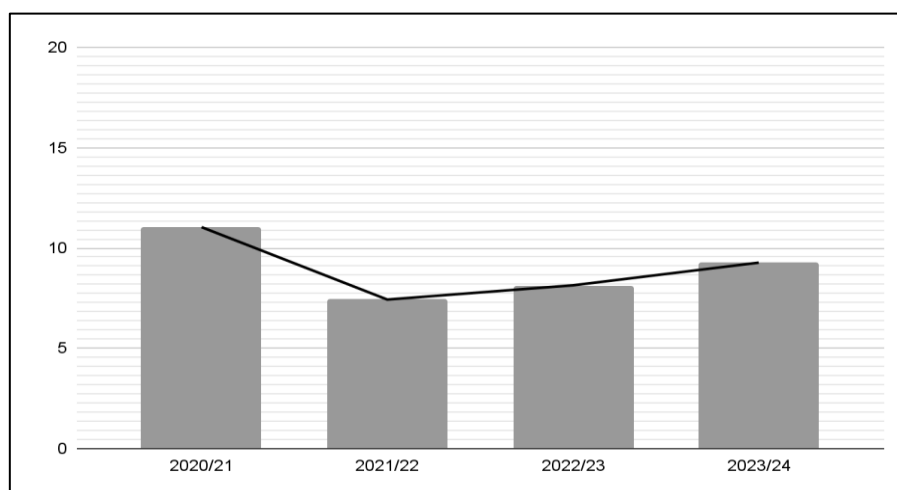


Рисунок 1 – Динамика среднего результата по теории сборной Республики Татарстан с 2020/21 по 2023/24 учебные года

Результаты данного исследования в дальнейшем помогут нам для определения наиболее трудных заданий и разделов для учащихся, а также сложностей при прорешивании теоретического тура обучающимися.

Таким образом, проведенный анализ результатов теоретического этапа сборной Республики Татарстан на заключительных этапах ВсОШ по физической культуре позволяет нам сравнить результаты и сделать следующие выводы:

1. Возрастающее количество обучающихся, выступающих за Республику Татарстан на заключительном этапе свидетельствует о популярности ВсОШ по физической культуре в данном регионе среди школьников.

2. Результаты динамики результатов теоретического этапа за 2020/21 – 2023/24 учебные года у сборной Республики Татарстан на заключительном этапе указывают на необходимость систематизации и улучшения теоретической подготовки по предмету «Физическая культура».

3. Для более успешного выступления обучающихся Республики Татарстан на заключительном этапе необходимо использовать комплексную методику теоретической подготовки, которая будет включать в себя все разделы, рекомендованные центральной предметно-методической комиссией Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и включать в себя выбор определенных средств, методов и форм по каждому из разделов подготовки.

Список литературы

1. Киселев, П.А. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М. : Планета, 2016. – 344 с. – ISBN 978-5-91658-847-7. – Текст : непосредственный.
2. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2010 – 176 с. – ISBN 978-5-9746-0136-1. – Текст : непосредственный.
3. Методические рекомендации по проведению школьного и муниципального этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2022/23 учебном году: утверждены на заседании центральной предметно-методической комиссии всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (Протокол № 4 от 06.06.2022 г.). – 35 с. – Текст : непосредственный.
4. Миннахметова, Л.Т. Всероссийская олимпиада школьников по основам безопасности жизнедеятельности в республике Татарстан / Л.Т. Миннахметова, А.А. Ситдикова, А.А. Мисбахов, В.А. Царев // Вестник НЦБЖД. – 2012. – № 4 (14).- С. 62-66. – Текст : непосредственный.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации : с изменениями на 1 июля 2020 г.» // – Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 28.04.2023). – Текст : электронный.
6. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин – М. : Физическая культура, 2014. – 140с.- ISBN 978-5-9746-0189-7. – Текст : непосредственный.

АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАСТНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ»

Галиева Д.И.

студент гр.23211

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность: В современном мире ценности здоровья населения остаются одними из самых актуальных. Связано это с изменениями ритма и образа жизни, повышением стрессовых ситуаций, которые увеличивают риск развития различных заболеваний. Одним из действенных способов поддержания здоровья, общество считает ежедневную двигательную активность. Есть множество исследований о том, как двигательная активность влияет на человека (сон, питание и т.д.). Согласно одному из зарубежных исследований, у испытуемых, которые активно занимались спортом (не менее двух раз в неделю) было меньше трудностей с качеством и длительностью сна, чем у тех, кто не занимался спортом и любой другой двигательной активностью. [3] Ранее проведенные нами исследования показали эффект ходьбы в объеме не менее 10000 шагов на показатели состава тела (Вес, индекс массы тела, содержание жира в теле, масса скелетной мускулатуры и т.д.). [1] Для увеличения мотивации к ежедневной двигательной активности разработано множество проектов. Например, проект «Человек идущий», связанный с оздоровительной ходьбой. [2] Общеизвестно, что ходьба является самым распространенным, легким и доступным видом двигательной активности, не требующий финансовых трат. Однако, анализ отечественной литературы показывает, что на сегодняшний день отсутствуют данные о том, что испытывают участники проекта «Человек идущий» в период соревнований.

Цель исследования: Выяснить, как соревновательная нагрузка в объеме 25000 влияет на компоненты образа жизни преподавателей и студентов Поволжского государственного университета ФКСиТ

Результаты исследования и их обсуждение: Мы проанализировали результаты 23 респондентов до и во время 32-дневного чемпионата России по фоновой ходьбе и пришли к следующим результатам. На рисунке 1 представлены результаты ответа на вопрос «Как ходьба повлияла на качество сна?».

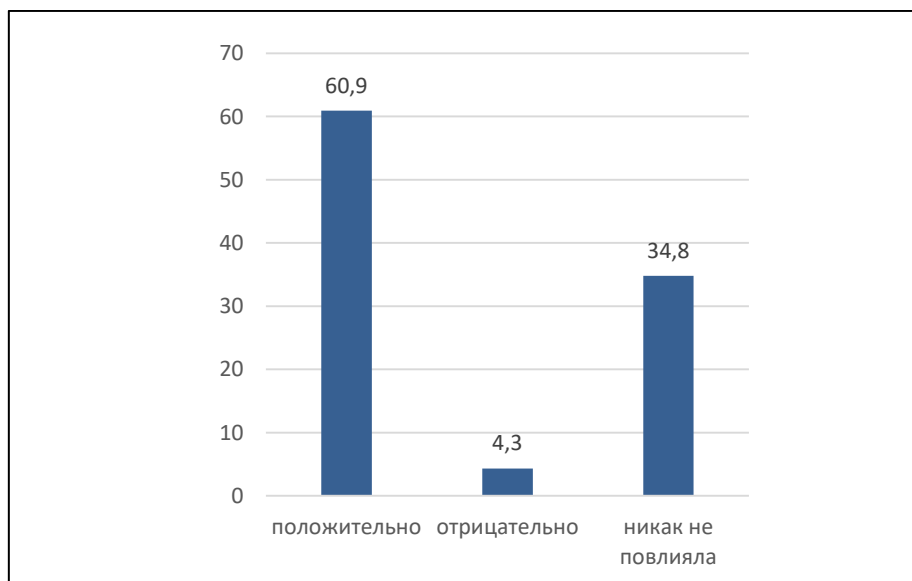


Рисунок 1 – Анализ ответов на вопрос «Как ходьба повлияла на качество сна?»

Из рисунка 1 видно, что для 60,9% респондентов ежедневная ходьба в объеме 25.000 шагов положительно повлияла на качество сна, для 34,8% никак не повлияла, и еще для 4,3% ходьба отрицательно повлияла на качество сна. Процент студентов, которые отметили положительное влияние, составляет 26%, среди преподавателей 34%. На вопрос «Как именно ходьба повлияла на сон?» 30,4% ответили, что их сон стал крепче, еще 26,1% стали засыпать быстрее (отсутствует накопленная усталость информационного утомления). Один из участников соревнований отметил отрицательное влияние большого количества шагов (25.000) на качество сна по причине переноса большей части шаговой нагрузки на позднее время суток.

В процессе соревнований два участника измеряли объективные показатели сна, используя фитнес браслет «Xiaomi Mi Smart Band 5» и мобильное приложение «ZeppLife».

Результаты ежесуточных измерений качества сна представлены на рисунках 2 а, б.

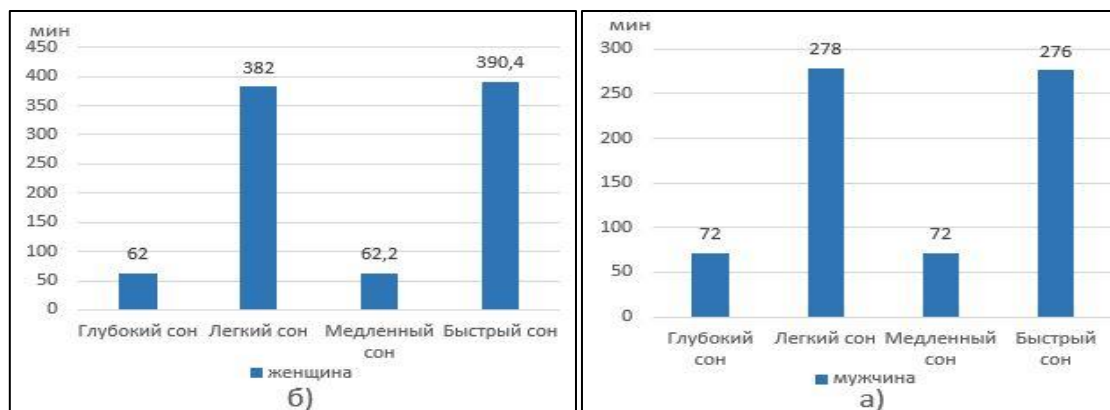


Рисунок 2 – а) данные о фазах сна у мужчины в возрасте 50 лет;

б) данные о фазах сна у женщины в возрасте 44 года

На рисунке 3 представлены результаты ответа на вопрос «Как вы добирались до учебы/работы до соревнований?»

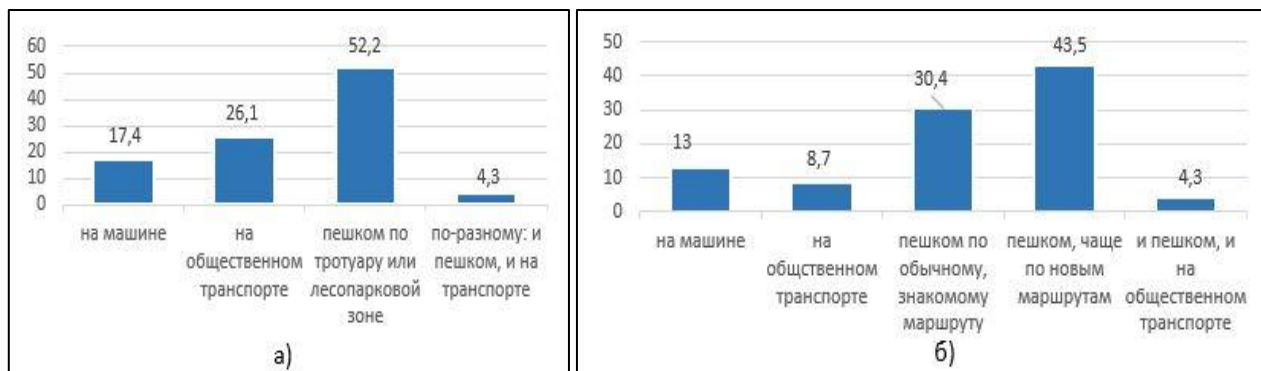


Рисунок 3 – Анализ ответов на вопрос:

а) «Как вы добирались до учебы/работы до соревнований?»

б) «Как вы добирались до учебы/работы во время соревнований?»

По данным рисунка 3а мы можем сказать следующее: 52,2 % респондентов ответили, что до соревнований до учебы/работы они добирались пешком по тротуару и лесопарковой зоне, еще 26,1 % добирались на общественном транспорте и 17,4% опрошенных ответили, что добирались на машине. Из рисунка 3б видно, что во время соревнований процент «ходоков», добравшихся до учебы/работы на машине или общественном транспорте снизился до 15% (из них 13%-на машине, 2%-на общественном транспорте), еще 30,4% ходоков отдавали предпочтение пешей прогулке по знакомому маршруту, 43,5% участников открывали для себя новые маршруты для ходьбы перед трудовым днем.

Известно, что повышение объема двигательной активности влечет потребление большего количества калорий. В связи с этим мы хотели узнать, как соревнования по ходьбе повлияли на режим питания. На рисунке 4 представлены результаты ответа на вопрос «Какое количество приемов пищи у вас было до соревнований?»

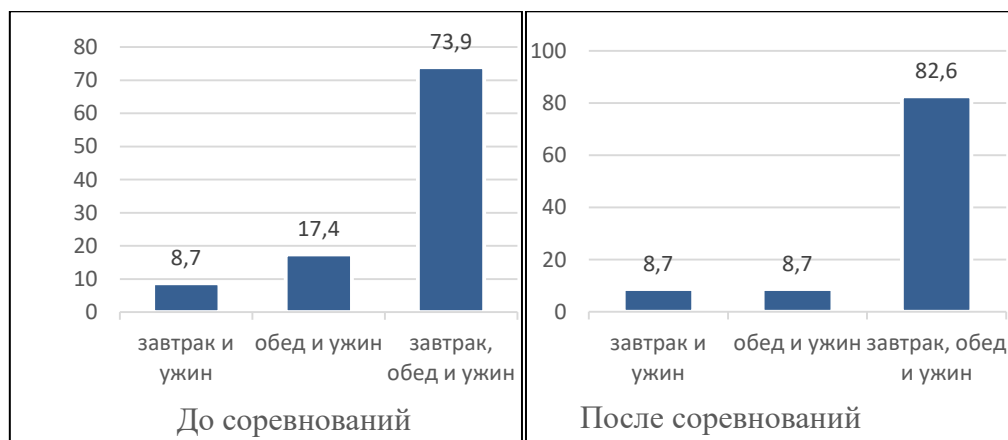


Рисунок 4 – Анализ ответов на вопрос «Какое количество приемов пищи у вас было до и во время соревнований?»

Если говорить об изменениях в питании у ходоков до и во время чемпионата России по фоновой ходьбе, то по данным рисунка 4 можно сказать, что за 32 дня ходьба незначительно повлияла на их питание-у двух участников соревнований увеличилось количество приемов пищи до 3-х (завтрак, обед, ужин), хотя до соревнований, по данным анкетирования, они питались 2 раза в день.

Вывод. Таким образом, проведенный анализ участников Чемпионата по фоновой ходьбе, которые ежедневно выполняли 25000 шагов, позволил нам выявить изменчивость компонентов их образа жизни до и после соревнований. По нашему мнению, наибольшей изменчивости подверглись показатели сна и водного баланса, наименьшие изменения у участников чемпионата произошли в показателе питания

Список литературы

1. Галиева Д.И. Влияние фоновой ходьбы на показатели состава тела участников проекта «Человек идущий» / сб. науч. трудов XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». – 2024. – С. 211-212. – Текст : электронный // Elibrary : электронно-библиотечная система : сайт.- URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67663549> (дата обращения 27.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Человек идущий: сайт. URL: <https://человекидущий.рф/> (дата обращения: 27.03.2025).
3. Bjornsdottir E, Thorarinsdottir EH, Lindberg E, Benediktsdottir B, Franklin K, Jarvis D, Demoly P, Perret JL, Garcia Aymerich J, Dorado-Arenas S, Heinrich J, Torén K, Garcia Larsen V, Jögi R, Gislason T, Janson C. Association between physical activity over a 10-year period and current insomnia symptoms, sleep duration and daytime sleepiness: a European population-based study. *BMJ Open*. 2024 Mar 26;14 (3) : e067197. doi: 10.1136/bmjopen-2022-067197. PMID: 38531588; PMCID: PMC10966784.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФЕХТОВАНИЕМ НА САБЛЯХ

Ганин Д.С.

студент гр. 21212

Научный руководитель – старший преподаватель Ханипова Д.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Процесс специализации психофизиологических свойств в фехтовании, реализуемые в структуре характерных для фехтовального поединка, играют значительную роль как при освоении техники фехтования, так и в процессе их боевого применения. Своевременность и быстрота перехода от наступления к обороне, и наоборот, зависят от уровня специализированности психомоторных способностей, лимитирующей результативность средств единоборства, особенно выполняемых на основе переключения и торможения. (Шустиков Г.Б.). Ведь практическое применение средств ведения боя обеспечивается первоначальным реагированием на зрительные и тактильные сигналы, а затем следует выполнение двигательного элемента.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать методику развития психомоторных способностей учащихся среднего школьного возраста, занимающихся фехтованием на саблях.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанная нами методика внедрялась в вариативный компонент учебно-тренировочного занятия и составляла 15-20 мин., при этом задачи и структура не изменялись и соответствовали учебной программе АНОО «Международная школа УНИСКУЛ» (рисунок 1).

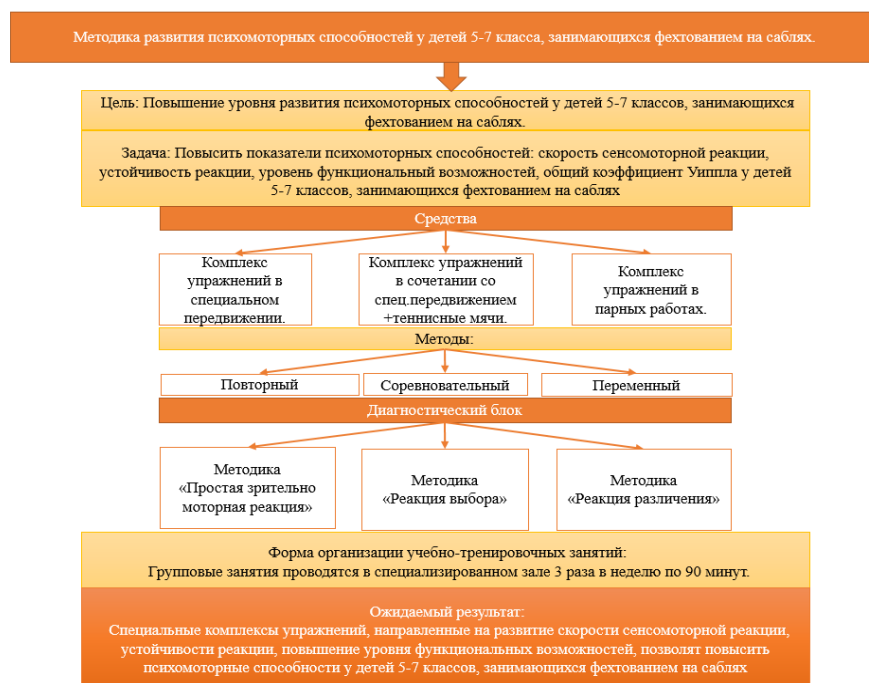


Рисунок 1 – Структура методики развития психомоторных способностей у детей 11-13 лет, занимающихся фехтованием на саблях.

Основными средствами методики являлись разработанные нами 4 комплекса упражнений, которые выполнялись в специальных условиях, требующих проявления психомоторных способностей: реакции, внимания, высокой скорости обработки информации.

Комплекс упражнений в специальном передвижении 1 состоит из трех упражнений, которые направлены на быструю обработку информации с последующим выполнением технического элемента. Например: дети вместе с тренером двигаются в фехтовальной стойке. Тренер задает дистанцию, дети ее соблюдают. Дистанция шага выпада – 3 метра. Если тренер поднимает правую руку, дети выполняют шаг выпад. Если тренер поднимает левую руку, дети выполняют отскок назад, выпад. Если тренер поднимает две руки ладонями к детям, дети выполняют дрибблинг на месте в фехтовальной стойке, пока тренер не отпустит руки.

Комплекс в парных работах – состоит из четырех упражнений, которые направлены на развитие простой сенсомоторной реакции. Все упражнения выполняются в парах, по сигналу тренера. Пример: По сигналу тренера спортсмен 1 выполняет выпад вперед; спортсмен 2 на выпад партнера выполняет третью защиту с ответом шагом назад.

Комплекс упражнений в специальном передвижении и в сочетании с теннисными мячами состоит из 3 упражнений, направленные на развитие простой реакции. Пример: саблист выполняет подбрасывание теннисного мяча вперед-вверх, выполняет в фехтовальной стойке шаг вперед, параллельно, имитируя удар вперед ловит мяч в воздухе.

Комплекс упражнений 4 – отработка подготовительных действий, состоит из трех видов «подготовки». Имеет соревновательный характер.

Три вида переключения:

1) Если тренер выполняет шаг назад, то дети выполняют переключение к атаке-добавление шагов вперед и конец атаки шагом выпадом.

2) Если тренер выполняет 2 шага, выпад, то дети выполняют переключение к защите-выполнение приема «дистанционный» (скачок назад с последующим ответом выпадом)

3) Если тренер выполняет быстрые шаги вперед, то дети выполняют переключение к опережению в середине- опережение соперника выпадом в середине.

Пример: серия из трех медленных шагов вперед, дистанция 9 метров.

С целью практической проверки эффективности методики развития психомоторных способностей у детей 5-7 класса, занимающихся фехтованием на саблях, нами был проведен педагогический эксперимент в АНОО «Международная школа УНИСКУЛ». Внеурочные занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

К началу эксперимента группа была однородной.

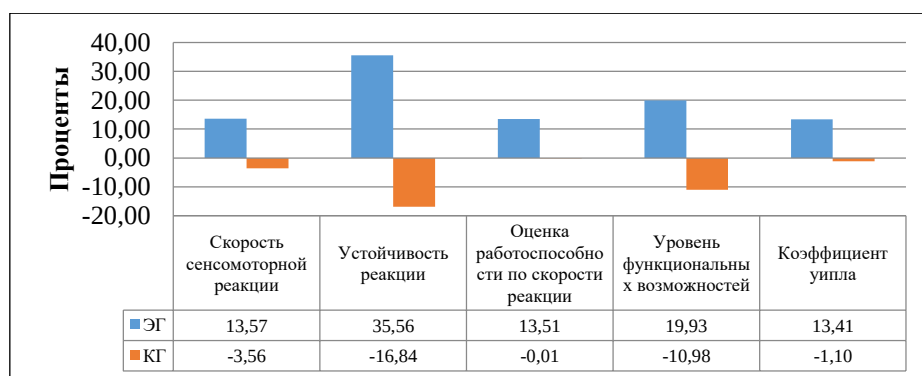


Рисунок 2 – Диаграмма изменений показателей психомоторных способностей у детей 11-13 лет, занимающихся фехтованием на саблях после внедрения методики.

После проведения контрольного тестирования в конце педагогического эксперимента были получены следующие результаты:

1) Показатель скорость сенсомоторной реакции пришел в норму у экспериментальной группы улучшился на 13,57% (232,76- средняя скорость сенсомоторной реакции). У контрольной группы показатель скорость сенсомоторной реакции ухудшился на 3,56%.

2) Показатель устойчивости реакции, отражающий устойчивость состояния центральной нервной системы, у экспериментальной группы значительно улучшился- на 35,56% (1,83- норма). У контрольной группы показатель устойчивости реакции ухудшился на 16,84% (1,35- низкий уровень нормы).

3) Оценка работоспособности по скорости реакции у экспериментальной группы улучшилось на 13,51% (232, 50- незначительно снижена). У контрольной группы оценка работоспособности по скорости реакции ухудшилось на 0,01%. В таком состоянии у человека ослаблено внимание, допускаются ошибки и время выполнения задания несколько увеличивается.

4) Уровень функциональных возможностей, отражающий способность формировать адекватную реакцию и достаточно длительно ее удерживать, у экспериментальной группы повысился на 19,93% (3,37- средний уровень нормы). У контрольной группы уровень функциональных возможностей снизился на 10,98% (3,08- низкий уровень нормы), что говорит о снижении работоспособности.

5) Коэффициент Уипла, отражающий правильных нажатий, степень точности выполнения заданий, у экспериментальной группы повысился на 13,41% (0,92- средняя точность). У контрольной группы коэффициент Уипла снизился на 1,10% (0,90- средняя точность).

Выводы. Таким образом, проведенный эксперимент подтвердил эффективность воздействия методики на уровень развития психомоторных способностей у детей 5-7 класса, занимающихся фехтованием на саблях.

Список литературы

1. Тышлер, Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – Москва : Академический Проект, 2020. – 153 с. – ISBN 978-5-8291-2962-0. – Текст : электронный // Лань :электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/132544> (дата обращения: 08.05.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология. В 2 частях. Часть 2. Спортивная психология / Г.Д. Бабушкин ; Под ред.: Яковлев Б.П.. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 296 с. – ISBN 978-5-507-45836-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/319355> (дата обращения: 07.05.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА «ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСИТ» В ЗАНЯТИЯХ СТРИТБОЛОМ

Глазырина К.К.

студент гр. 24211

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Стритбол один из самых динамично развивающихся видов спорта XXI века, отличается своей массовостью и доступностью. Демократичный формат игры позволяет любому желающему испытать свои возможности на стритбольной площадке. Стритбол объединил в себе различные атрибуты молодежной культуры: спорт, музыку, моду, шоу. Данный вид спорта с 2010 года включен в юношеские Олимпийские игры, которые в 2010 году были проведены в Сингапуре, в 2014 в Нанкине [2].

Физическая культура способствует формированию у студентов бережного и осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает потребность в здоровом образе жизни, удовлетворяет потребность в двигательной активности (которая является естественной потребностью человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности) [1]. Стритбол можно рассматривать в качестве эффективного и полезного средства физического воспитания и проведения досуга студентов, так как этот вид спорта интересен данной возрастной аудитории. Темп, присущий стритболу, активизирует деятельность органов дыхания и кровообращения, улучшает обмен веществ, задействует в работе все группы мышц. Рассматривая игру стритбол как средство рекреации для молодого поколения, мы можем утверждать, что ее популярность в нашей стране растет с каждым годом. Игра позволяет заниматься доступным для себя видом спорта, самому выбирать время и место занятий, общаться и знакомиться с новыми людьми. Также немаловажным фактором является и то, что стритбол доступный и достаточно мало затратный вид спорта [3].

Цель исследования. Изучить потребность в занятиях стритболом у студентов колледжа «Поволжского ГУФКСИТ», проживающих в кампусе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения потребности в занятиях стритболом нами была разработана Яндекс анкета. В анкетировании приняли участие студенты колледжа «Поволжского ГУФКСИТ», проживающие в кампусе, в количестве 80 человек. Из них 26 юношей и 54 девушки. Были проанализированы ответы студентов (таблица 1) разных направлений, физическая культура, АФК (адаптивная физическая культура), туризм и гостеприимство, и информационные системы.

Из таблицы мы видим, что ответы на первый вопрос свидетельствуют о наличии более 70% (юноши, обучающиеся по направлению физическая культура) и 50% (девушки, обучающиеся по направлению физическая культура) студентов, которым показана физическая активность (физиологическая группа потребностей по А. Маслоу), также 70% и 75% (юноши и девушки, обучающиеся по направлению АФК (адаптивная физическая культура)) и 67% и 61% (юноши и девушки, обучающихся по направлению туризм и гостеприимство, информационные системы и программирование).

Большинство опрошенных студентов, проживающих в кампусе, знают, что такое стритбол, а также то, что на территории ДУ есть площадка для стритбола.

Из данных анкетного опроса, почти 100% опрошенных хотят развивать свои качества личности: уверенность, стрессоустойчивость, дисциплинированность и т.д. и физические качества: скоростно-силовую выносливость, гибкость, точность и т.д. (группа самоактуализации по А. Маслоу), а также могут владеть баскетбольным мячом (группа самоактуализации по А. Маслоу), 60 человек умеют вести мяч на месте и 12 человек не умеют совершать двигательные действия с баскетбольным мячом.

Почти 90% опрошенных девушек с четырех направлений подготовки не умеют играть в стритбол, в отличие от парней с этих же направлений (группа самоактуализации по А. Маслоу).

Таблица 1 – результаты анкетного опроса изучения потребности в занятиях стритболом у студентов колледжа «Поволжского ГУФКСИТ» проживающих в кампусе Университета

№	Вопрос	Ответы на вопросы	Направление подготовки					
			49.02.01 Физическая культура		49.02.02 Адаптивная физическая культура		43.02.16 Туризм и гостеприимство 09.02.07 Информационные системы и программирование	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
			7 чел.	20 чел.	10 чел.	16 чел.	9 чел.	18 чел.
1.	Чем Вы занимаетесь в свободное от учебы время?	Гуляю	43%	45%	60%	69%	44%	61%
		Занимаюсь спортом	71%	50%	70%	75%	67%	11%
		Работаю	14%	35%	50%	0%	33%	33%
		Ничем не занимаюсь	0%	5%	10%	19%	11%	22%
		Свой ответ	0%	5%	0%	0%	22%	11%
2.	Вы знаете, что такое стритбол?	Да	100%	60%	80%	25%	89%	44,5%
		Нет	0%	40%	20%	75%	11%	55,5%
3.	Что вы умеете делать с баскетбольным мячом?	Есть умения	100%	95%	90%	81%	100%	66,6%
		Нет умений	0%	5%	10%	19%	0%	33,4%
4.	Вы знаете, что на территории ДУ (деревни универсиады) есть площадка для стритбола?	Да	90%	60%	50%	31%	78%	44%
		Нет	10%	40%	50%	69%	22%	56%
5.	Какие качества личности Вы бы хотели развивать?	Хотят развивать качества личности	100%	95%	100%	100%	78%	89%
		Не хотят развивать качества личности	0%	5%	0%	0%	22%	11%
6.	Какие физические качества Вы хотите развивать?	Хотят развивать физические качества	100%	90%	100%	94%	100%	94%
		Не хотят развивать физические качества	0%	10%	0%	6%	0%	6%
7.	Вы умеете играть в стритбол?	Да	86%	10%	70%	12,5%	89%	17%
		Нет	14%	90%	30%	87,5%	11%	83%
8.	Если в 7 вопросе Вы ответили «нет», хотели бы научиться?	Да	0%	40%	10%	31%	0%	17%
		Нет	100%	50%	20%	56%	100%	67%
9.	Что Вас останавливает обучиться стритболу?	Есть причина	43%	40%	20%	44%	44%	28%
		Стритбол не интересен	57%	60%	80%	62,5%	56%	72%
10.	Вы бы пришли на занятия по стритболу, где есть все оборудование и наставник?	Да	43%	45%	50%	50%	67%	33%
		Нет	57%	55%	50%	50%	33%	67%
11.	Сколько дней Вы готовы заниматься стритболом?	Готовы заниматься стритболом	43%	40%	40%	50%	67%	39%
		Не готовы заниматься стритболом	57%	60%	60%	50%	33%	61%
Всего человек:			27		26		27	

Выводы. У опрошенных студентов недостаточно сформированы две группы потребностей по А. Маслоу, физиологическая группа потребностей и потребность в самоактуализации.

50 студентов ответили, что стритбол им не интересен, 3 человека ответили так же в сочетании с другими причинами. 54% всех опрошенных студентов не пришли бы на занятия по стритболу, где есть все оборудование и наставник. Это свидетельствует о сниженном уровне потребности студентов колледжа «Поволжского ГУФКСИТ», проживающих в кампусе, в занятиях стритболом.

Список литературы

1. Зароднюк, Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни / Г.В. Зароднюк // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7, № 1. – С. 221-222. // eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21729247>

2. Королев, Г.Н. Стритбол в системе физического воспитания студентов / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 06–08 ноября 2015 года. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. – С. 232. // eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25553185>

4. Чернякова, С.Н. Популярность и рекреационно-оздоровительные возможности стритбола для молодежи города Красноярска / С.Н. Чернякова, А.А. Окунева // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 17–18 октября 2019 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2019. – С. 126-127. // eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41501745>

ОЦЕНКА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНЯТИЯМИ КИТАЙСКИМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Цзянь Го
аспирант

*Научный руководитель – д.п.н., профессор Лубышева Л.И.
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Москва, Россия*

Актуальность. Несмотря на существующие исследования в области физической активности и психического здоровья, восприятие и мотивация к занятиям китайскими оздоровительными практиками среди студентов остаются недостаточно изученными. Учебная деятельность студентов зачастую связана с высоким уровнем интеллектуальной и эмоциональной нагрузки, что делает особенно важным изучение влияния данных практик на эту категорию студентов. Актуальность данного исследования связана с необходимостью разрешения противоречия между целесообразностью внедрения в физическое воспитание студентов средств китайских оздоровительных практик и отсутствием комплексного подхода к их применению с учетом функционального состояния и двигательной подготовленности занимающихся [1, 2, 3].

Нами обоснованы рекомендации по интеграции фитнес-цигуна в процесс физического воспитания, с целью поддержания психического благополучия и духовного развития личности студентов.

Организация и методы исследования. В исследовании применялись как качественные, так и количественные методы. Основные этапы включали анкетирование студентов, проведение групповых интервью и анализ данных с использованием статистических методов. Выборка состояла из 50 студентов Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, включая 60% девушек и 40% юношей в возрасте от 18 до 20 лет. Для оценки уровня осведомленности, интереса и мотивации к занятиям фитнес-цигуном использовались опросники и шкалы.

Для повышения достоверности и репрезентативности исследования использовались несколько анкетных инструментов, включая шкалу стресса студентов, анкету учебной мотивации и оценочную шкалу восприятия занятий фитнес-цигун. Количественные данные анкет были проанализированы с использованием статистических методов, а данные групповых интервью – с применением тематического анализа, чтобы выявить мотивацию и отношение студентов к фитнес-цигуну.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных показал, что 75% студентов положительно воспринимают включение китайских оздоровительных практик в учебный процесс. 68% опрошенных основным мотивом для занятий фитнес-цигуном выбрали стремление к улучшению психоэмоционального состояния, 60 % – снятие стресса и повышение общего благополучия – 55%. Также выявлено, что регулярные занятия способствуют повышению учебной мотивации у 45% студентов и улучшению их психического состояния, за счет снижения уровня стресса и тревожности. Студенты отмечали, что занятия фитнес-цигуном помогают им лучше справляться с учебными нагрузками и чувствовать себя более расслабленными в повседневной жизни. Эти данные согласуются с количественными результатами, подтверждающими снижение уровня стресса и тревожности, что усиливает доверие к выводам исследования.

Большинство студентов демонстрируют высокий уровень интереса к фитнес-цигун (около 5 баллов) и средний уровень (4 балла) (рисунок 1). Интерес к фитнес-цигун незначительно варьируется между юношами и девушками, причем юноши проявляют немного больший интерес, что по нашему мнению связано с тем, что большинство китайских оздоровительных практик берут свое начало как боевые искусства. Эти данные указывают на

высокий потенциал внедрения фитнес-цигуна как регулярной практики в учебный процесс, что подтверждается положительными результатами занятий, отмеченными студентами в отзывах.

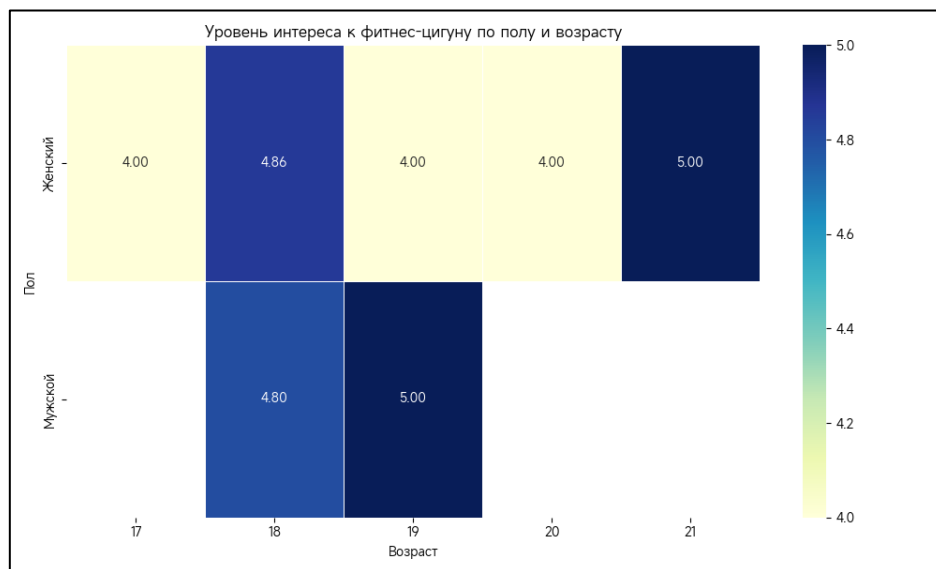


Рисунок 1 – Уровень интереса студентов к занятиям фитнес-цигуном

На рисунке 2 видно, что желание улучшить физическое здоровье, личностный рост и самосовершенствование являются основными мотивами занятий фитнес-цигуном.

Многие студенты осознают, что улучшение концентрации может быть достигнуто с помощью фитнес-упражнений, что, в свою очередь, положительно повлияет на успеваемость.

Интерес к китайской культуре и рекомендации друзей играют менее значимую роль по сравнению с такими мотивами, как здоровье и саморазвитие, что свидетельствует о том, что большинство студентов больше заинтересованы в личных достижениях в области физического и психического здоровья.

Несмотря на то, что значимость мотива снижения стресса была относительно низкой, все же он является значимым, так как большинство студентов отмечали, что фитнес-цигун помог им справиться с психологическим стрессом.

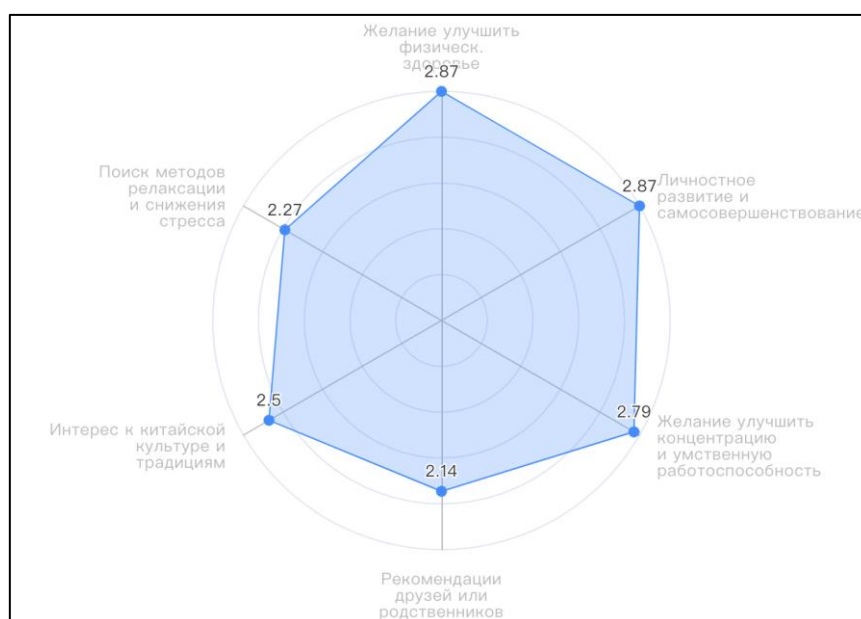


Рисунок 2 – Мотивы занятий фитнес-цигун у студентов вуза

Данные, собранные до и после занятий фитнес-цигуном, показали значительное снижение уровня стресса и тревожности. Линейные графики четко демонстрируют, что средний уровень стресса у студентов снизился с 4 до 2,5 баллов после нескольких недель занятий. Уровень тревожности также снизился с 3,8 до 2,2 баллов. Эти результаты подтверждают эффективность фитнес-цигуна как средства для улучшения психического здоровья студентов.

Качественный анализ отзывов студентов также подтвердил количественные данные: многие участники отметили, что регулярные занятия фитнес-цигуном способствовали повышению эмоциональной стабильности и снижению частоты стрессовых состояний. Студенты упоминали улучшение сна, повышение настроения и улучшение способности справляться с учебными нагрузками (рисунок 3, 4).

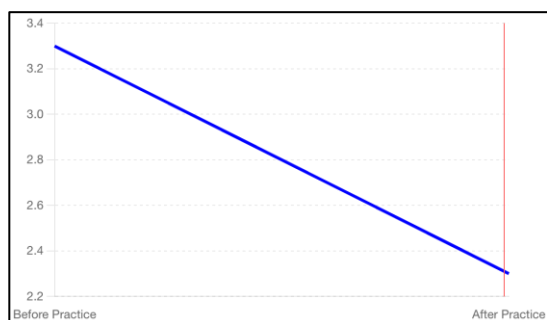


Рисунок 3 – Изменение уровня стресса

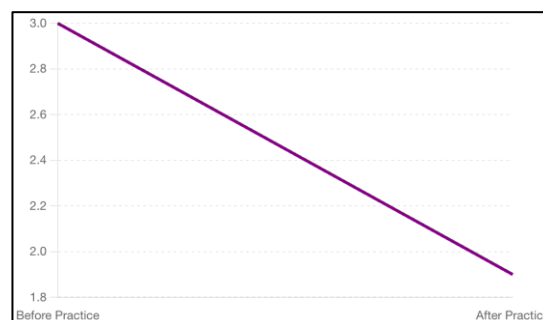


Рисунок 4 – Изменение уровня тревожности

Также нами были измерены физиологические показатели участников до и после занятий фитнес-цигуном. Результаты показали, что занятия фитнес-цигуном положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (таблица).

Таблица – Показатели функционального состояния студентов

Показатель	Юноши (n=20)	Девушки (n=30)
ЧСС в покое (уд/мин)	75,5±6,1	78,2±3,4
АДс (мм.рт.ст.)	120,4±5,1	115,8±7,7
АДд (мм.рт.ст.)	80,6±3,0	74,2±5,1
Жизненная емкость легких (мл)	3800,0±200,4	2900,0±180,8
Проба с нагрузкой (ЧСС после отдыха 5 минут)	70,2±8,0	72,4±7,0

Показатели функционального состояния исследуемых нами студентов соответствуют возрастной норме.

Выводы. Таким образом, оценка удовлетворенности занятиями китайскими оздоровительными практиками в процессе физического воспитания показала рост интереса, мотивации к занятиям, а также положительное влияние на функциональное состояние студентов.

Список литературы

1. Постол, О.Л. Использование оздоровительных гимнастик Востока на занятиях по физическому воспитанию для улучшения психического состояния студентов в период пандемии / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 247-251
2. Hejun Shen. Effects of Different TCM Exercises for Preventive Treatment of Diseases on Sleep Quality, Depression and Anxiety of College Students // Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine. 2018. Vol. 25. Is. 2. P.15. DOI10.3969/j.issn.1005-5304.2018.02.004. (In Chinese)
3. Xueming Bao, Kaimin Jin. The beneficial effect of Tai Chi on self-concept in adolescents // International Journal of Psychology. 2014. Vol. 50 (2). P. 101-105. DOI: 10.1002/ijop.12066

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СРАВНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Ерошевская Я.А.

студент гр. 0403

Научный руководитель – к.м.н., доцент Калюжин В.Г.

Белорусский государственный университет

физической культуры

Минск, Беларусь

Актуальность. Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными проблемами со здоровьем в настоящее время не вызывает сомнений. Школьники, страдающие заболеваниями или часто болеющие в течение длительного времени, особенно нуждаются в физической активности, которая благотворно влияет на ослабленный организм. Такие дети, которые по медицинским показаниям относятся к специальной медицинской группе (СМГ), должны участвовать в специальных программах и методиках, учитывающих состояние их здоровья, физическую форму, функциональное состояние организма, особенности заболеваний, медицинские и педагогические противопоказания, а также рекомендации по содержанию занятий [2].

Практика показывает, что количество детей этого возраста с низкими силовыми способностями довольно велико. В связи с этим студентам специальных медицинских групп необходимо обеспечить доступность физической активности и создать оптимальные условия для развития силовых навыков [1].

Любое физическое качество в основном состоит из силы, то есть способности преодолевать внешнее сопротивление с помощью мышечных усилий. Поэтому любая физическая активность будет лучше, если вы одновременно будете развивать свои силовые способности [3].

Цель исследования – изучить особенностей развития силовых способностей у учащихся начальной школы, относящихся к специальной медицинской группе, и их здоровых сверстников.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены данные сравнительного анализа параметров развития силовых способностей у школьников с СМГ и здоровых школьников до начала исследования.

Таблица 1 – Сравнение показателей силовых способностей
у учащихся группы СМГ и здоровых учащихся до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Здоровые $M \pm m$	СМГ $M \pm m$	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Отжимания на коленях, раз	43,6 $\pm$ 1,87	33,3 $\pm$ 4,28	2,21	2,04	<0,05
Поднимание туловища лежа, раз	39,7 $\pm$ 3,15	28,6 $\pm$ 2,57	2,52	2,02	<0,05
Метание ведущей рукой, см	73,8 $\pm$ 5,02	57,4 $\pm$ 5,10	2,29	2,04	<0,05
Метание не ведущей рукой, см	57,3 $\pm$ 6,57	46,6 $\pm$ 6,40	2,53	2,04	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; $t_{\text{факт.}}$ – значение критерия по данным выборки; $t_{\text{крит.}}$ – критерий Стьюдента; P – уровень значимости

На основании данных, приведенных в таблице 1, существуют статистически значимые различия между результатами всех контрольных тестов у учащихся специальной медицинской группы и здоровых школьников. В то же время наблюдается значительное отставание в развитии показателей силовых способностей у учащихся группы СМГ из-за тех же результатов здоровых школьников. Таким образом, можно сделать вывод, что у здоровых учеников лучше развиты силовые способности.

В таблице 2 приведены данные сравнительного анализа параметров развития силовой выносливости у учащихся группы СМГ и здоровых школьников до начала исследования.

Если проанализировать полученные данные, то становится очевидным, что параметры развития силовой выносливости значительно уступают таким же результатам здоровых школьников из группы СМГ.

Таблица 2 – Сравнение силовой выносливости у учащихся группы СМГ и здоровых учащихся до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Здоровые $M \pm m$	СМГ $M \pm m$	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Вис на согнутых руках, с	15,2 $\pm$ 2,14	8,1 $\pm$ 2,19	2,32	2,04	<0,05
Поднимание ног лежа, раз	47,6 $\pm$ 1,92	35,0 $\pm$ 2,82	3,69	3,65	<0,001
Поднимание туловища, раз	49,2 $\pm$ 3,22	34,7 $\pm$ 3,53	3,03	2,75	<0,01

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; $t_{\text{факт.}}$ – значение критерия, вычисленное по данным выборки; $t_{\text{крит.}}$ – критерий Стьюдента; P – уровень значимости

Результаты тестов, полученные в таблице 2, однозначно подтверждают, что статистически значимые различия были обнаружены между результатами тестов на силовую выносливость здоровых учащихся и результатами тех же тестов у учащихся группы СМГ: из-за низкого уровня развития силовой выносливости у учащихся группы СМГ все тесты были статистически значимо выше, чем у здоровых учащихся того же возраста.

В таблице 3 приведены данные сравнительного анализа параметров развития скоростных и силовых способностей у учащихся группы СМГ и здоровых школьников до начала исследования.

Таблица 3 – Сравнение показателей скоростно-силовых способностей у учащихся группы СМГ и здоровых учащихся до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Здоровые $M \pm m$	СМГ $M \pm m$	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Приседания, раз	69,0 $\pm$ 2,78	46,4 $\pm$ 2,81	5,72	3,65	<0,001
Прыжок в длину, см	132,2 $\pm$ 3,72	115,0 $\pm$ 6,45	2,31	2,04	<0,05
Прыжки на скакалке, раз	40,6 $\pm$ 2,08	115,0 $\pm$ 6,45	2,40	2,04	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; $t_{\text{факт.}}$ – значение критерия, вычисленное по данным выборки; $t_{\text{крит.}}$ – критерий Стьюдента; P – уровень значимости

Показатели, представленные в таблице 3, свидетельствуют о наличии статистически значимых выраженных различий между показателями уровня развития скоростных и силовых способностей у учащихся группы СМГ и здоровых школьников до начала исследования. Результаты тестов здоровых школьников статистически значимо лучше, чем у студентов из группы СМГ.

Таким образом, результаты, полученные в таблицах 1–3, представляют собой данные, полученные по результатам всех контрольных тестов. Они однозначно и статистически достоверно доказывают, что здоровые школьники с точки зрения уровня развития силовых способностей имеют значительно лучшее физическое развитие, чем учащиеся из группы СМГ.

На рисунке 1 показаны результаты, полученные на основе уровня развития силовых способностей здоровых школьников и школьников в контрольной и экспериментальной группах. В то же время результаты здоровых учащихся оцениваются в 100%, а результаты учащихся из группы СМГ измеряются в процентах, пропорциональных размеру здоровых учащихся.

На графике результатов показано, что студенты, входящие в специальную медицинскую группу, набирают значительно меньше баллов при сдаче тестов, чем здоровые студенты.

Эти данные показывают, что у учащихся показатель успеваемости на 20-50% ниже, чем у их здоровых сверстников. Это говорит о том, что силовые способности учащихся группы СМГ нуждаются в коррекции и дальнейшем развитии.

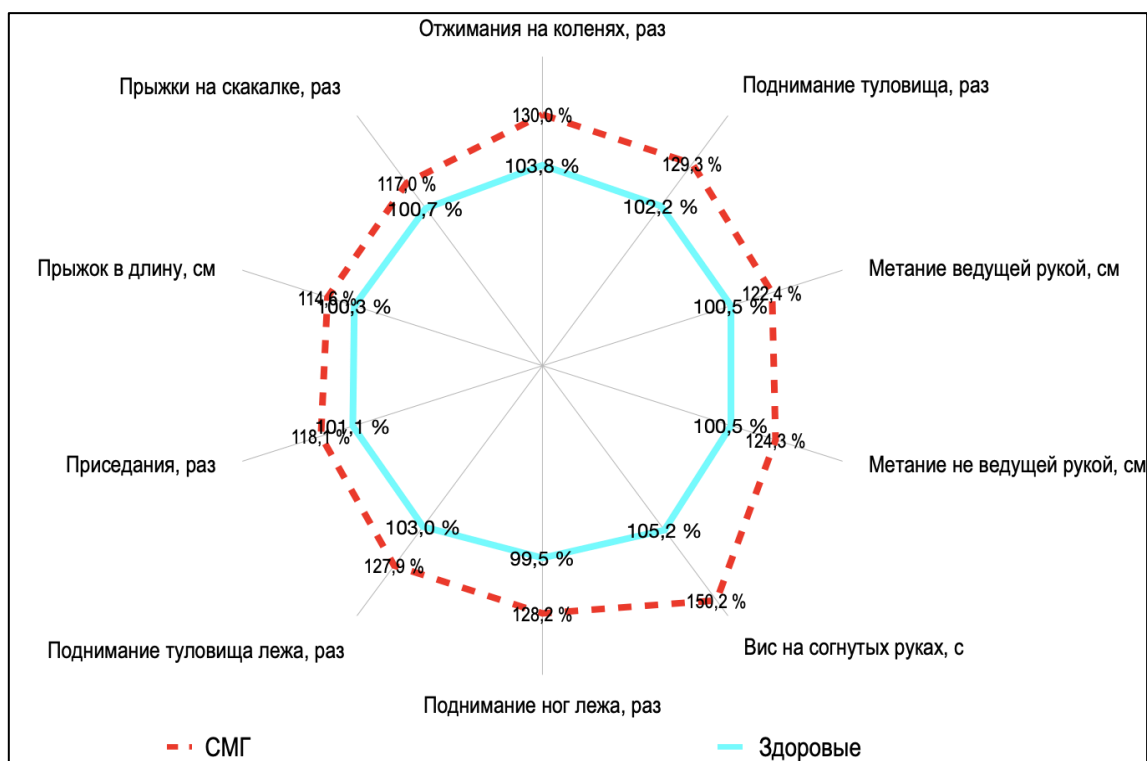


Рисунок 1 – Показатели (в %) уровня развития силовых способностей у здоровых учащихся и у учащихся, относящихся к группе СМГ

Выводы. Учащиеся младшего школьного возраста из Специальной медицинской группы имеют низкий уровень физической активности, что влияет на качество их жизни и общее состояние здоровья.

Благодаря разработанной программе удастся достичь положительной динамики в развитии силовых навыков и улучшении

Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – М. : Кнорус, 2019. – 346 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов мед. вузов / В.А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.
3. Купчинов, Р.И. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазко. – Минск : МГЛУ, 2001. – 49 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ВОСПИТАНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Ерошевская Я.А.

студент группы 0403

Научный руководитель – к.м.н., доцент Калюжнин В.Г.

Белорусский государственный университет

физической культуры

Минск, Беларусь

Актуальность. Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворная влияющая на ослабленный организм [2].

Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий [1].

Цель исследования – изучить влияния разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развития силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста специальной медицинской группы.

В первом этапе включены общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения, игры, релаксационные упражнения, дыхательные упражнения и домашнее задание. Упражнения для данного из этапа дифференцировались по принципу от простого к более сложному.

В данной статье рассматривается 1 этап занятий.

ПЕРВЫЙ ЭТАП (1-й месяц занятий)

Упражнения для развития силовых способностей (3 минуты) :

1. И.П. – в упоре стоя на коленях. На 1 – согнуть правую руку в локтевом суставе, 2 – согнуть левую руку в локтевом суставе, 3–4 – вернуться в И.П. Выполнить 4 раза. При выполнении упражнения тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении.

2. И.П. – в упоре лежа. На 1 – поднять правую ногу и левую руку, на 2 – вернуться в И.П., на 3 – поднять левую ногу и правую руку, на 4 – вернуться в И.П. Выполняя упражнение руки в локтевых суставах и ноги в коленных суставах не сгибать, взгляд направлен в пол, поднимание рук и ног выполнить на вдохе, а при возвращении в И.П. – выдох. Выполнить 4–6 раз.

Упражнения для развития силовой выносливости (3 минуты) :

1. И.П. – лежа на животе, руки вверх. На 1–2 – поднять одновременно ноги и туловище, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, руки в локтевых суставах не сгибать, на вдохе – поднять ноги и руки, на выдохе – вернуться в И.П., руками касаться носков. Упражнение выполнить 4–6 раз.

2. И.П. – лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. На 1–2 – поднять ноги, на 3–6 – выполнить движение ногами, рисуя в воздухе цифру «8», на 5–8 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, стараться не отрывать поясницу от пола, руки являются точкой опоры. Упражнение выполнить 6–8 раз.

Упражнение для развития скоростно-силовых способностей (3 минут) :

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1 – принять положение упор присев, на 2 – прыжок вверх, на 3 – вернуться в положение упор присев, на 4 – И.П. При выполнении упражнения отталкиваться передней частью стопы, стараться выпрыгнуть как можно выше. Упражнение выполнить 4–6 раз.

Подвижные игры (3 минуты).

1. Перетягивание каната. Дети делятся на две команды. Участники команд берутся за свою сторону каната и по сигналу начинают тянуть канат на себя, стараясь, чтобы ленточка (отметка по середине каната) пересекла черту на полу спортивного зала. Повторить 3 раза.

2. «Каракатица». Дети делятся на две команды. Участникам команд нужно принять И.П. – сидя на полу лицом вперед, руки в опоре сзади, ноги согнуты в коленях. По команде участникам нужно поднять таз и оставаясь на четырех точках опоры передвигаться вперед до линии, затем в том же положении вернуться назад спиной. Чья команда выполнит упражнение первой, тот и победил.

Дыхательное упражнение (1 минута).

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – вдох, руки поднять через стороны вверх, на 5–8 – выдыхая и опуская руки, вернуться в И.П. Выполняя упражнение руки в локтевых суставах не сгибать, вдох и выдох глубокий.

Релаксационное упражнение (1 минута).

И.П. – стойка ноги врозь, руки опущены. На 1–4 – встряхнуть руками, на 5–7 – встряхнуть ногами, на 8 – принять И.П. При выполнении упражнения постараться максимально расслабиться.

Домашнее задание.

1. И.П. – в упоре стоя на коленях. На 1–2 – согнуть руки в локтевых суставах, приблизившись к полу, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения следить за дыханием, руки в локтевых суставах сгибать до угла примерно 90°, тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении. Упражнение выполнить 4–6 раз по 2 × 2.

2. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. На 1–2 – выполнить присед, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги параллельны полу, угол в тазобедренном и коленных суставах примерно 90°, туловище держать прямо, взгляд прямо. Упражнение выполнить 4–6 раз по 2 подхода.

Результаты и их обсуждение. Данные показаны на рисунке 1, где уровень результатов тестов до исследования в обеих группах принимались за 100%, а итоговые результаты выражались в % от начального уровня. Из данных, представленных на рисунке 1 видно, что итоговые показатели силовых способностей, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей у учащихся СМГ после цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе значительно увеличились, в то время как показатели здоровья учащихся остались практически неизменными.

Данные показатели подтверждают эффективность разработанной нами коррекционно-развивающей программы по развитию силовых способностей у учащихся, относящихся к специальной медицинской группе.

Разработанная нами коррекционно-развивающая программа и адаптированная для детей младшего школьного возраста способствует эффективному развитию силовых способностей у детей, относящихся к специальной медицинской группе.

Коррекционно-развивающая программа позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, включая его медицинские показатели и ограничения и позволяет обеспечить максимальную эффективность в процессе внедрения, а также благоприятно влияет на эмоциональный фон учащихся и их сердечно-сосудистую систему.

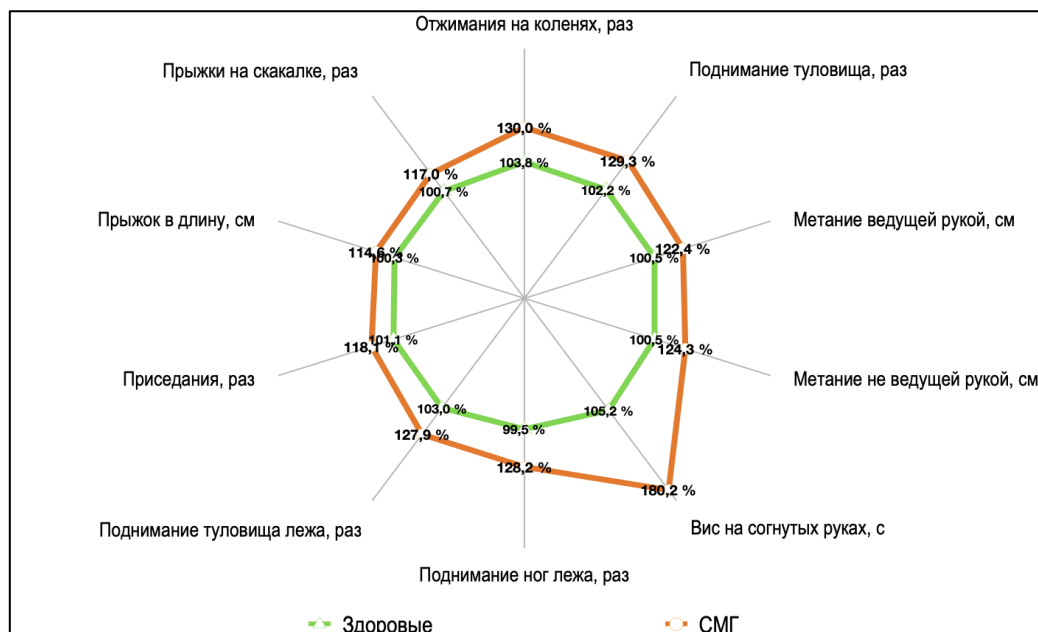


Рисунок 1 – Увеличение (в %) результатов сравнение итоговых параметров развития силовых способностей у здоровых учащихся и учащихся СМГ после проведения исследования

Выводы. В результате применения предложенной нами программы у учащихся младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе, статистически достоверно улучшились показатели развития силовых способностей. Это доказывает эффективность ее влияния, что позволяет рекомендовать ее использование на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе.

Благодаря разработанной программе можно достичь положительной динамики развития силовых способностей, а также улучшить физическое развитие.

Список литературы

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов мед. вузов / В.А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.
2. Купчинов, Р.И. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазко. – Минск : МГЛУ, 2001. – 49 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Зиганшин Р.Р.

студент гр. 23211М

Научный руководитель – к.п.н. доцент Бурцев. В.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. По мнению А.Ю. Букатина и В.С. Быкова конкуренция в спорте год от года растет, хоккей с шайбой становится все более стремительным. Важно учитывать, что хоккеисты высокого класса сталкиваются с высокими требованиями, включая необходимость развития скоростно-силовых качеств. В хоккее сегодня важно развивать скоростно-силовые характеристики через длительные тренировки, ведь наращивание мышечной силы занимает много времени. Хоккей требует от игроков не только высокого уровня физической подготовки, но и умения быстро и точно принимать решения, анализировать игровую ситуацию и адаптироваться к ней [1, 2].

Введение. Совершенствование скоростно-силовых способностей высококвалифицированных хоккеистов является ключевым фактором для достижения успеха в соревнованиях. Это особенно важно, учитывая постоянное развитие и изменение тактики и стратегии игры в хоккей. Важно также учитывать особенности каждого игрового амплуа, так как игроки разных позиций выполняют разные функции на льду и требуют различного подхода к тренировке [3].

Цель исследования. Теоретически создать и экспериментально доказать эффективность методики повышения скоростно-силовых характеристик квалифицированных хоккеистов с учетом их игровой роли.

Организация и методы исследования. Исследование научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование было организовано на базе студенческой хоккейной команды «Крылатые барсы» Поволжского ГУФКСИТ и второго состава «Крылатые барсы». В зависимости от амплуа игрока внедрялась методика скоростно-силовой подготовки хоккеистов. Тренировки проводились в 3 группах по игровым позициям – вратарь, защитник, нападающий.

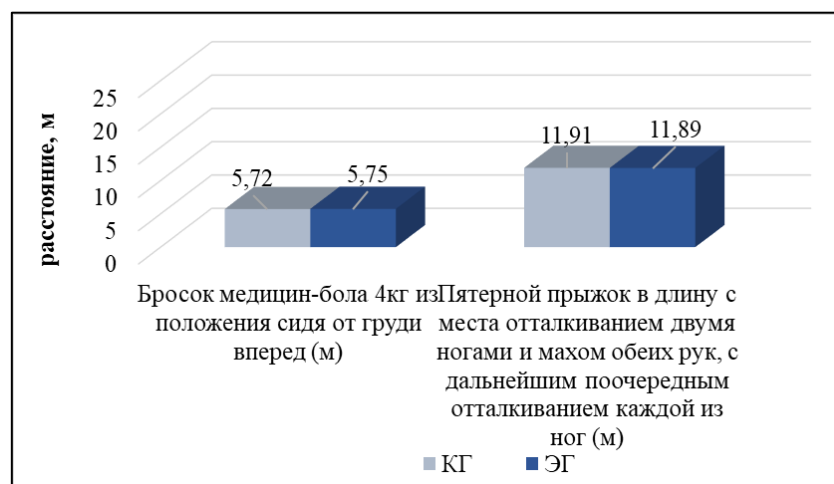


Рисунок 1 – Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

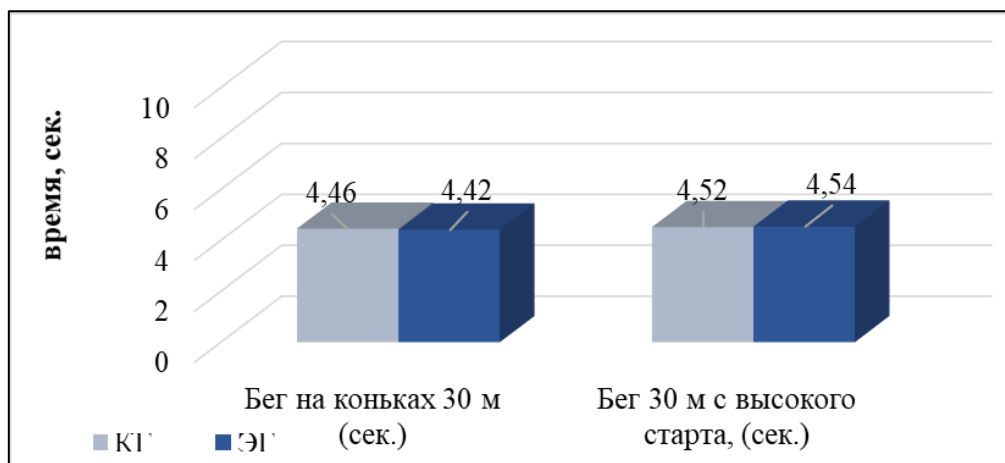


Рисунок 2 – Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

На основе итогов тестирования можно выделить, что участвующие в эксперименте группы изначально находились примерно на одном уровне физической готовности:

- в тесте на бросок медицинбола весом в 4 кг из сидячего положения от груди вперед результат в контрольной группе был 5,72 метра, тогда как в экспериментальной группе – 5,75 метра.
- в тесте прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, результат в контрольной группе составил 11,91 метра, а в экспериментальной группе – 11,89 метров.
- в тесте на бег на коньках на дистанцию 30 метров показатель в контрольной группе составил 4,46 секунды, тогда как в экспериментальной группе – 4,42 секунды.
- в тесте бег на 30 метров с высокого старта результат в контрольной группе составил 4,52 секунды, а в экспериментальной группе – 4,54 секунды.

На основании результатов анализа тестовых показателей скоростно-силовой подготовленности хоккеистов была разработана методика скоростно-силовой подготовки, направленная на повышение эффективности выполнения игроками элементов игры с учетом их игрового амплуа. Нами были созданы три комплекса упражнений, нацеленных на комплексную работу всех мышечных групп и повышение скоростно-силовых характеристик хоккеистов различных позиций, что позволит добиться оптимальных результатов.

В неделю спортсмены проводили 10 тренировок на льду и вне льда. Каждая тренировка длилась 90 минут. В течение трех месяцев в рамках физической подготовки экспериментальной группы использовались специально созданные комплексы упражнений, ориентированные на улучшение скоростно-силовых показателей у хоккеистов высокого уровня.

Эти упражнения проводились в основной части тренировки продолжительностью 15–20 минут. Ключевые цели включают использование разнообразных методов и средств тренировки, совершенствование скоростно-силовой подготовки, техники, поддержание общего физического развития, укрепление морально-волевых качеств, а также обеспечение психологической, тактической и теоретической подготовки. На этой стадии подготовки 60% времени уделяется СФП, 30% – ОФП, и 10% – заданиям, направленным на увеличение эмоциональной вовлеченности.

По завершении эксперимента хоккеисты снова прошли тестирование скоростно-силовых возможностей. Результаты повторного тестирования представлены на рисунке 3.

Сравнивая показатели с начальными результатами, наблюдается рост как в контрольной, так и в экспериментальной группах, что связано с регулярностью посещения тренировок и возрастными особенностями (рисунок 3, 4). Статистически значимые изменения зафиксированы в результатах контрольной группы.

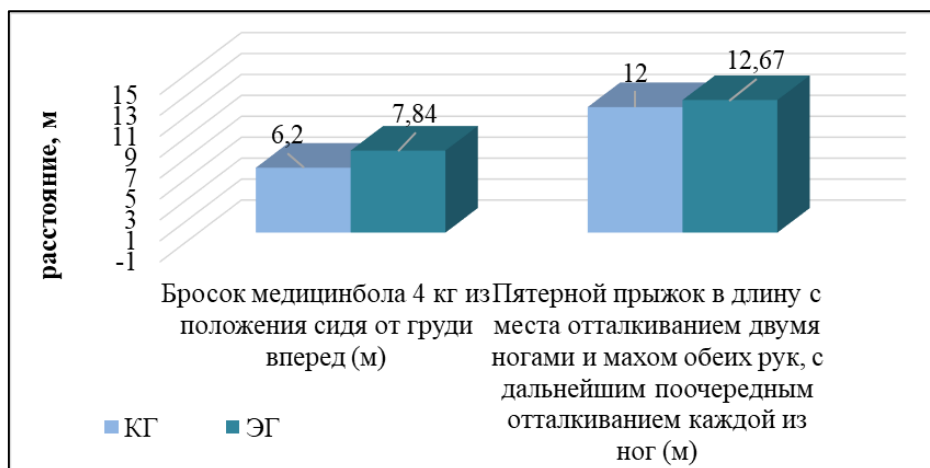


Рисунок 3 – Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

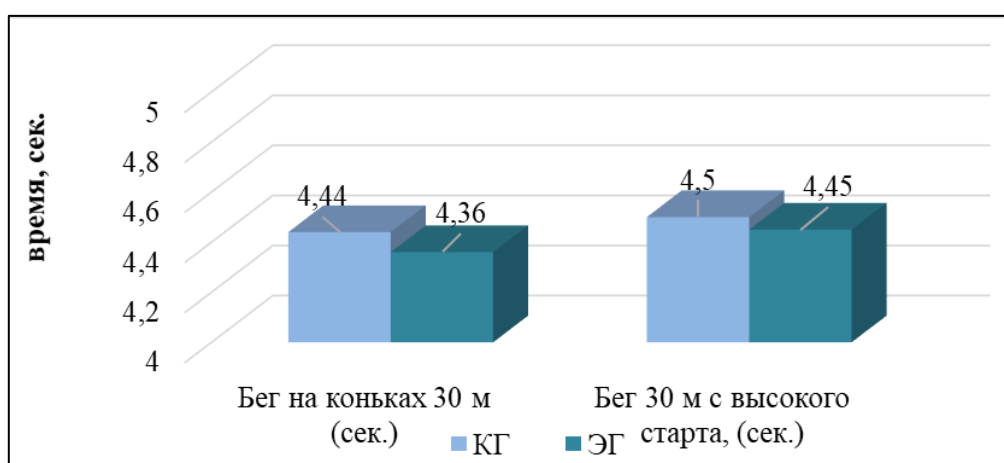


Рисунок 4 – Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

Выводы. Нами была разработана методика, ориентированная на улучшение скоростно-силовой подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивных навыков. Значимость работы над скоростно-силовыми качествами хоккеистов заключается в том, что они позволяют игрокам быстрее передвигаться на льду, выполнять сложные технические приемы, увеличивать силу удара шайбы при бросках, а также улучшать общую физическую форму и выносливость. Для достижения максимальных результатов хоккеистам необходимо постоянно работать над улучшением своих скоростно-силовых способностей, используя разнообразные тренировочные методы.

Список литературы

1. Букатин, А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов : учебное пособие / А.Ю. Букатин. – М.: 2020. – С. 19-23. – ISBN 966-7133-64-8 – Текст: непосредственный.
2. Быков, В.С. Развитие двигательных способностей хоккеистов : учебное пособие / В.С. Быков. – М.: Академия, 2008. – 174 с. – ISBN 5-94299-111-1. – Текст : непосредственный.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст: непосредственный.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА КАРАТИСТОВ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Зиньков А.А.

студент гр. 23211м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцев В.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современный спорт высших достижений диктует необходимость не только в постоянном совершенствовании тренировочных методик и средств, но и в углубленном индивидуальном подходе. Этот подход должен основываться на всестороннем анализе способностей и потенциала атлета, выявлении ключевых характеристик и качеств, развитие которых наиболее эффективно способствует достижению выдающихся спортивных результатов. Примечательно, что с ростом спортивного мастерства требования к индивидуализации тренировок значительно возрастают [2].

Индивидуальный подход подразумевает глубокое понимание уникальности каждого спортсмена – тех особенных, неповторимых черт, которые выделяют его среди других и объединяют социальные, психологические, врожденные и приобретенные аспекты его личности.

Специфика поединков киокусинкай, отличающихся высокой интенсивностью, обилием ударов руками и ногами, активной защитой и динамичным перемещением по площадке, предъявляет повышенные требования к уровню специальной физической подготовки каратиста.

Цель исследования. Проанализировать показатели технико-тактического мастерства каратистов разных стилей ведения поединка.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования проводилась оценка показателей технико-тактической подготовленности каратистов, представляющих различные технико-тактические направления. Объектом анализа стали поединки, проведенные в рамках чемпионата России.

При анализе полученных данных мы руководствовались типологической классификацией стилей ведения боя, выделяя следующие категории: «силовой», «игровой» и «темповой» [1].

В эксперименте приняли участие 36 спортсменов, в ходе которого было проанализировано 18 соревновательных поединков. На основе стиля ведения боя все участники были разделены на три группы: «силовой» стиль (15 человек), «игровой» стиль (13 человек) и «темповой» стиль (8 человек).

Анализ данных о структуре боевых действий каратистов, придерживающихся различных стилей, позволил выявить ряд специфических особенностей ведения поединка, представленных в таблице 1.

Излюбленная форма ведения боя:

Атакующая: Наиболее характерна для темповиков (79,5%) и силовиков (68,5%). Игровики в основном не используют атакующую тактику (21,5%).

Контратакующая: Преобладает у игровиков (79,5%), значительно меньше выражена у силовиков (31,5%) и темповиков (21,5%).

За счет чего предпочитают добиваться победы:

Высокой плотности: Практически исключительно темповики (80,3%).

Нокаутирующего удара: Основной способ победы для силовиков (61%), практически не используется темповиками и игровиками (4,2% и 3,2% соответственно).

В ответной контратаке: Незначительно выражен у всех типов бойцов (10,5%, 4,7%, 4,6%).

Таблица 1 – Особенности применения технико-тактического арсенала в киокусинкай

Показатели	Тактические типы (ответы выражены в %)		
	силовики	темповики	игровики
Излюбленная форма ведения боя			
Атакующая	68,5	79,5	21,5
Контратакующая	31,5	21,5	79,5
За счет чего предпочитают добиваться победы			
Высокой плотности	5	80,3	11,5
Нокаутирующего удара	61	4,2	3,2
В ответной контратаке	10,5	4,7	4,6
Технико-тактического превосходства	3	5,5	79,5
Во встречной контратаке	25,5	5,3	1,6
Дистанция, на которой ведется бой			
Дальняя	4,5	17,3	59,3
Средняя	75,5	71,3	31,7
Ближняя	20	11,4	10
Удары, применяемые в бою			
Одиночные и двойные	70	-	65
Серии из 3-4	30	36	35
Серии из 5 и более	-	64	-

Технико-тактического превосходства: Ярко выражен у игроков (79,5%), малозначим для силовиков и темповиков (3% и 5,5% соответственно).

Во встречной контратаке: В большей степени характерен для силовиков (25,5%), незначителен для темповиков и игроков (5,3% и 1,6%).

Дистанция, на которой ведется бой:

Дальняя: Преимущественно используется игроками (59,3%), значительно реже – темповиками (17,3%) и силовиками (4,5%).

Средняя: Доминирует у силовиков (75,5%) и темповиков (71,3%), менее характерна для игроков (31,7%).

Ближняя: В наименьшей степени используется всеми типами бойцов, однако несколько чаще встречается у силовиков (20%).

Удары, применяемые в бою:

Одиночные и двойные: Широко используются силовиками и игроками (70% и 65% соответственно).

Серии из 3-4: Применяются всеми типами бойцов (около 30-36%).

Серии из 5 и более: Ярко выражены у темповиков (64%).

Данные показывают четкую тактические предпочтения между разными типами бойцов:

- **Силовики** – агрессивный стиль, ориентированный на нокаутирующий удар на средней дистанции.
- **Темповики** – высокая интенсивность атак с использованием длинных серий ударов на средней дистанции.
- **Игроки** – контратакующая тактика с использованием технико-тактического превосходства на дальней дистанции.

Также в рамках видеоанализа поединков были отобраны наиболее распространенные индикаторы соревновательной деятельности в поединке, которые также могут рассчитываться за различные промежутки времени (минуту, раунд, бой).

Таблица 2 – Индикаторы соревновательной деятельности спортсмена за поединок

Индикатор	Силовики	Игровики	Темповики
Общее кол-во ударов (N)	138±5,8	156±11,4	192±4,7
Количество акцентированных ударов, достигших цели (n)	95±5,4	70±4	69±6,8
Коэффициент эффективности атаки ($K_{ЭА} = n / N$)	0,68±0,93	0,44±0,35	0,36±1,4
Коэффициент эффективности защиты (соперника) ($K_{ЭЗ} = (N - n) / N$)	0,31±0,06	0,54±0,35	0,63±0,44
Коэффициент плотности боя ($P = N / t * 100$)	77,2±0,2	86,6±0,3	106,9±0,2
Коэффициент эффективности боевых действий ($K_{ЭБД} = ((K_{ЭА} + K_{ЭЗ}) / 2)$)	0,49±0,4	0,49±0,3	0,49±0,9
Коэффициента результативности ($K_p = ((n / N) * 100)$)	68,9±0,93	45,1±0,36	36±0,8
Коэффициент технической подготовленности ($K_{ТехП} = ((K_{ЭА} + K_{ЭЗ} + K_{ЭБД} + K_p) / 4)$)	18,7±0,58	11,6±0,34	9,3±0,88

Анализ распределения 36 каратистов, призеров первенства и чемпионата России 2023 года, с учетом особенностей индивидуального стиля ведения соревновательного поединка показал, что по показателям технико-тактических действий (ТТД) в соревновательной деятельности наиболее высокие показатели в количестве ударов обнаружены в группе «темповиков» – 192±4,7, по сравнению с «силовики» – 138±5,8, и «игровиками» – 156±11,4.

По показателю акцентированные удары, достигшие в цель наиболее высокие показатели у «силовики» – 95±5,4, по сравнению с «темповиками» – 69±6,8, и «игровиками» – 70±4.

По показателям эффективности атакующих ($K_{ЭА}$ и $K_{ЭЗ}$) «силовики» ($K_{ЭА}$ -0,68±0,93; $K_{ЭЗ}$ -0,31±0,06) тоже имели преимущество перед «темповиками» ($K_{ЭА}$ -0,36±1,4; $K_{ЭЗ}$ -0,63±0,44) и «игровиками» ($K_{ЭА}$ -0,44±0,35; $K_{ЭЗ}$ -0,54±0,35).

Коэффициент плотности боя выше у «темповика» (P -106,9±0,2), чем «игровика» (P -86,6±0,3) и «силовики» (P -77,2±0,2), это обусловлено общим количеством выброшенных ударов в поединке.

Коэффициент эффективности боевых действий ($K_{ЭБД}$) у всех различных стилей приблизительно равен – 0,49.

Коэффициента результативности (K_p) наиболее высокие показатели у «силовики» – 68,9±0,93%, по сравнению с «темповиками» – 45,1±0,36%, и «игровиками» – 36±0,8%.

Коэффициент технической подготовленности ($K_{ТехП}$) имеет такую тенденцию, высокие показатели также у «силовики» – 18,7±0,58%, «темповиками» – 11,6±0,34%, и «игровиками» – 9,3±0,88%.

Выводы. Анализ результатов исследовательской работы позволяет сформулировать следующие ключевые наблюдения:

1. Установлено, что спортсмены силового стиля ведения поединка на татами демонстрируют сбалансированный подход, равномерно комбинируя атакующие и оборонительные технико-тактические действия. Их стратегия направлена на максимальное использование мощных одиночных ударов, с особым преимуществом на средней дистанции.

2. Представители игрового стиля преимущественно делают ставку на контратакующую тактику, виртуозно применяя быстрые двойные удары. Их излюбленная дистанция – дальняя, где они чувствуют себя наиболее комфортно. Доминирующим фактором успеха для них служит высокий уровень технической и тактической подготовленности.

3. Спортсмены темпового направления характеризуются агрессивной наступательной стратегией, отдавая предпочтение неожиданным серийным атакам. Предпочитают ближнюю дистанцию, где проявляют максимальную результативность своих технико-тактических действий.

Список литературы

1. Завьялов, А.И. Количественная и качественная оценка ударных действий в современном профессиональном кикбоксинге "К-1" / А.И. Завьялов, А.А. Гришин, А.В. Коляда // – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 69-71. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21643207>(дата обращения: 17.03.2025).
2. Федоров, А.Г. Техничко-тактические характеристики соревновательной деятельности кикбоксеров различных стилей ведения поединка / А.Г. Федоров // – Текст: электронный // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов городской научно-практической конференции, обучающихся г. Ханты-мансийска, Ханты-Мансийск, 28–29 мая 2019 года. – Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2019. – С. 81-84. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41173818>(дата обращения: 18.03.2025).

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ С УЧЕТОМ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Зиньков А.А.

студент гр. 23211м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцев В.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современной системе спортивной подготовки каратистов высокой квалификации существует объективная необходимость комплексного подхода к развитию физических и технико-тактических характеристик спортсменов. Несмотря на значительное количество научных работ в области спортивной подготовки, недостаточно полно исследованы взаимосвязи между показателями физической подготовленности и эффективностью технико-тактических действий квалифицированных каратистов [1].

Актуальность данного исследования обусловлена противоречием между постоянно возрастающими требованиями к уровню спортивного мастерства в каратэ (киокусинкай) и отсутствием комплексного научного подхода к оценке взаимовлияния физической подготовленности и технико-тактической эффективности. Выявление закономерностей взаимосвязи физических кондиций и технико-тактического потенциала спортсменов позволит оптимизировать тренировочный процесс, повысить результативность соревновательной деятельности и создать более совершенную методику подготовки квалифицированных каратистов [2].

Цель исследования. Проанализировать взаимосвязь между показателями физической подготовленности и эффективности технико-тактических действий квалифицированных каратистов с учетом стиля ведения поединка.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав данные, на наличие корреляционной связи (таблица 1) спортсменов силовиков, мы можем сделать следующие выводы:

Бег 1000 м (мин):

Сильная положительная корреляция с "Кэа" (0,9966), "Кэз" ($r=0,9042$) и "Кэбд"/"Кр"/"КТехП" ($r=0,9966$). Это говорит о том, что результаты в беге на 1000 м очень сильно связаны с общими показателями физической подготовки, так как эти показатели являются лучшими индикаторами выносливости.

Подтягивание на перекладине:

Сильная положительная корреляция с "Кэз" ($r=1$) указывает на то, улучшая этот показатель, спортсмен улучшает этот коэффициент.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с:

Сильная отрицательный коэффициент корреляции с "n": ($r= - 0,8660$), что может означать, что как сила верхней части тела (сгибание и разгибание), так и общая выносливость (n) являются взаимозависимыми.

Подъем туловища из положения лежа за 30 с:

Высокая положительная корреляция с "Кэа" ($r=1$) и "Кэз" ($r=0,8660$), подчеркивающая важность этого упражнения для улучшения этих коэффициентов.

Таблица 1 – Корреляционная взаимосвязь между физической подготовленностью и индикаторами эффективности соревновательной деятельности силовиков

Показатель	Бег на 30 м (с)	Бег 1000 м (мин)	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Прыжок в длину с места (см)
N	-0,98	-0,07	0,35	-0,62	-0,15	0,15
n	-0,86	-0,42	0,12	-0,86	-0,5	0,5
Кэа	0,62	0,99	0,86	0,86	1	-1
Кэз	-0,5	0,90	1	0,5	0,86	-0,86
Кпб	-0,98	-0,08	0,34	-0,63	-0,16	0,16
Кэбд	0	0,99	0,86	0,86	1	-1
Кр	0	0,99	0,86	0,86	1	-1
КТехП	0	0,99	0,86	0,86	1	-1

Примечание: N – общее кол-во ударов; n – количество акцентированных ударов, достигших цели; Кэа – коэффициент эффективности атаки; Кэз – коэффициент эффективности защиты; Кпб – коэффициент плотности боя; Кэбд – коэффициент эффективности боевых действий; Кр – коэффициента результативности; КТехП – коэффициент технической подготовленности

Проанализировав данные, на наличие корреляционной связи, (таблица 2), спортсменов темповиков, мы можем сделать следующие выводы:

Бег на 30 м (с):

Средняя положительная корреляция с показателями N и Кпб ($r=0,61$) и ($r=0,61$ соответственно). Это указывает на то, что результаты в этом тесте ассоциируются с некоторыми аспектами общей физической подготовки.

Бег 1000 м (мин):

Сильная положительная корреляция с показателем n ($r=0,79$), показывающая, что выносливость при беге на короткие расстояния может улучшаться с повышением общей физической подготовки.

Отрицательная корреляция с Кэз ($r = - 0,28$) указывает на то, что с увеличением результатов в беге на 1000 м может наблюдаться снижение значений в некоторых других физических качествах.

Подтягивание на перекладине:

Отсутствие корреляции с Кэа, Кэз, Кэбд, КТехП, и Кр ($r = 0$) предполагает, что подтягивания не имеют тесную связь с индикаторами эффективности ТТД у темповиков.

Низкая, но положительная корреляция с N, n и Кпб ($r=0,32$ $r=0,23$ и $r=0,32$ соответственно), указывающая на то, что подтягивание не настолько сильно завязано с показателями эффективности.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с:

Положительная корреляция с n ($r=0,42$).

Низкие положительные значения с другими показателями показывают, что этот тест является изолированным индикатором физической подготовки, особенно в верхней части тела.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с:

Высока положительная корреляция с Кэз ($r=0,80$) и Кэбд ($r=0,80$), что указывает на связь этой силы верхней части тела с эффективностью боевых действий в поединке.

Низкие положительные N и Кпб ($r=0,20$) значения с другими показателями говорят о том, что этот тест скорее является отдельным компонентом общей физической подготовки.

Подъем туловища из положения лежа за 30 с:

Положительная корреляция с Кэз и Кэбд ($r=0,80$), что также указывает на связь подъема туловища из положения лежа за 30 с индикатором эффективности соревновательной деятельности.

Прыжок в длину с места:

Слабо отрицательная корреляция с показателями N и Кпб ($r=-0,41$ и $r=-0,42$), что может указывать на то, что результаты в прыжках менее связаны с индикатором эффективности соревновательной деятельности

Таблица 2 – Корреляционная взаимосвязь между физической подготовленностью и индикаторами эффективности соревновательной деятельности темповиков

Показатель	Бег на 30 м (с)	Бег 1000 м (мин)	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Прыжок в длину с места (см)
N	0,61	0,62	0,32	0,20	0,20	-0,41
n	-0,32	0,79	0,24	0,42	-0,79	-0,50
Кэа	-0,65	0,23	0	0,19	-0,80	-0,15
Кэз	0,65	-0,27	0	-0,23	0,80	0,16
Кпб	0,61	0,63	0,33	0,20	0,20	-0,42
Кэбд	0,64	-0,42	0	-0,36	0,80	0,21
Кр	-0,65	0,24	0	0,19	-0,80	-0,15
КТехП	-0,65	0,19	0	0,15	-0,79	-0,13

Примечание: N – общее кол-во ударов; n – количество акцентированных ударов, достигших цели; Кэа – коэффициент эффективности атаки; Кэз – коэффициент эффективности защиты; Кпб – коэффициент плотности боя; Кэбд – коэффициент эффективности боевых действий; Кр – коэффициента результативности; КТехП – коэффициент технической подготовленности

Проанализировав данные, на наличие корреляционной связи (таблица 5), спортсменов игровиков, мы можем сделать следующие выводы:

Бег на 30 м (с)

Высокая положительная корреляция с N ($r=0,93$). Это означает, что скорость в «бег на 30 м (с)» значительно связано с общим количеством нанесенных ударов за время поединка.

Также высокая положительная корреляция с Кпб ($r=0,92$) это означает, что скорость в «бег на 30 м (с)» значительно связано коэффициентом плотности боя. Улучшая скорость в беге на 30 м, будет увеличиваться плотность боя в поединке.

Бег 1000 м (мин):

Высокая положительная корреляция с n ($r=0,99$), Кэа ($r=0,94$), Кр ($r=0,94$), КТехП ($r=0,94$). Выносливость в «бег на 1000 м» значительно связано с: количеством акцентированными ударами, достигшими в цель, коэффициентом эффективности атак, коэффициентом результативности, коэффициентом технической подготовленности.

Подтягивание на перекладине:

Высокая положительная корреляция с Кэз ($r=0,80$) значительно связано коэффициентом эффективности защиты в поединке. Улучшая значения в «подтягиваниях», будет увеличиваться эффективность защиты в поединке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с:

Умеренная положительная корреляция с N ($r=0,7206$) и Кпб ($r=0,6978$) может означать, что этот тест в основном соответствует общему состоянию физических показателей, хотя корреляция не столь сильна.

Прыжок в длину с места:

Сильная положительная корреляция с Кэз ($r=0,99$) и умеренная с n ($r=-0,96$), показывающая, что эти два показателя могут взаимосвязаны в контексте именно силовых показателей.

Таблица 3 – Корреляционная взаимосвязь между физической подготовленностью и индикаторами эффективности соревновательной деятельности игроков

Показатель	Бег на 30 м (с)	Бег 1000 м (мин)	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Прыжок в длину с места (см)
N	0,93	-0,69	0,24	0,72	-0,97	0,79
n	-0,29	0,99	-0,91	0,11	0,39	-0,96
Кэа	-0,67	0,94	-0,65	-0,32	0,75	-0,98
Кэз	0,5	-0,99	0,80	0,11	-0,59	0,99
Кпб	0,92	-0,71	0,27	0,69	-0,96	0,80
Кэбд	-0,91	0	0,5	-1	0,86	-0,14
Кр	-0,67	0,94	-0,65	-0,32	0,75	-0,98
КТехП	-0,65	0,95	-0,67	-0,29	0,73	-0,98

Примечание: N – общее кол-во ударов; n – количество акцентированных ударов, достигших цели; Кэа – коэффициент эффективности атаки; Кэз – коэффициент эффективности защиты; Кпб – коэффициент плотности боя; Кэбд – коэффициент эффективности боевых действий; Кр – коэффициента результативности; КТехП – коэффициент технической подготовленности

Проанализировав данные представленные на рисунке 1, мы можем сделать следующие выводы:

Показатели Кэа, Кр и КТехП демонстрируют очень сильную положительную корреляцию с бегом на 1000 м и подтягиванием на перекладине, а также сильную корреляцию с другими показателями, что может указывать на их важность в общей физической подготовке.

Показатели N и Кпб показывают сильную обратную корреляцию с бегом на 1000 м и подтягиванием на перекладине, что может указывать на то, что они связаны с другими аспектами физической подготовки.

Показатель n хорошо коррелирует с силовыми показателями (подтягивание, сгибание и разгибание рук, подъем туловища).

Показатель Кэз имеет обратную корреляцию с большинством показателей, что говорит о его связи с другими факторами физической подготовки.

Можно утверждать, что существует сильная положительная корреляционная взаимосвязь между физической подготовленностью и индикаторами соревновательной деятельности каратистов.

Таблица 4 – Общая корреляционная взаимосвязь между физической подготовленностью и индикаторами эффективности соревновательной деятельности всех каратистов

Показатель	Бег на 30 м (с)	Бег 1000 м (мин)	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Прыжок в длину с места (см)
N	0,47	-0,91	-0,69	-0,76	-0,79	-0,72
n	0,13	0,89	0,93	0,88	0,75	0,22
Кэа	-0,12	0,97	0,90	0,89	0,87	0,43
Кэз	0,12	-0,95	-0,89	-0,89	-0,83	-0,45
Кпб	0,48	-0,91	-0,69	-0,76	-0,79	-0,71
Кэбд	-0,11	0,54	0,50	0,33	0,77	0,13
Кр	-0,12	0,97	0,90	0,89	0,87	0,43
КТехП	-0,12	0,97	0,90	0,89	0,87	0,43

Примечание: N – общее кол-во ударов; n – количество акцентированных ударов, достигших цели; Кэа – коэффициент эффективности атаки; Кэз – коэффициент эффективности защиты; Кпб – коэффициент плотности боя; Кэбд – коэффициент эффективности боевых действий; Кр – коэффициента результативности; КТехП – коэффициент технической подготовленности

Выводы. Проведенное научное исследование позволило установить комплексную взаимозависимость между уровнем физической подготовленности и эффективностью технико-тактических действий квалифицированных каратистов. Результаты диагностики выявили статистически значимые корреляционные связи между показателями физической подготовленности и эффективностью технико-тактических действий.

Полученные данные могут быть использованы для разработки индивидуальных программ подготовки, учитывающих специфику соревновательной деятельности и уровень развития различных физических качеств спортсменов. Дальнейшие исследования в данной области позволят углубить понимание взаимосвязей между физической подготовленностью и эффективностью технико-тактических действий, что будет способствовать оптимизации тренировочного процесса и повышению уровня мастерства каратистов.

Список литературы

1. Белый, К.В. Индикаторы эффективности соревновательной деятельности в киокусинкай / К.В. Белый // – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 28-31. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p28-31. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49806332>(дата обращения: 08.03.2025).
2. Небураковский, А.А. Эффективность выбора средств физической подготовки в киокусинкай каратэ-до / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина // – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 392-395. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p392-395. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49942162>(дата обращения: 20.03.2025).

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ IV СТУПЕНИ ГЛУХИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Ибатуллин А.И.

студент гр. 21411

Научный руководитель –к.п.н., доцент, Садыкова С.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Актуальность темы обусловлена тем, что среди всех нозологий детской инвалидности преобладает инвалидность по слуху. По словам автора Т.И. Томиловой: «Показатели здоровья детей, имеющих отклонения в развитии, в настоящее время свидетельствуют о том, что инвалидность с детства по слуху составляет около 5% от всего количества населения и имеет тенденцию к росту на данный момент. Отмечается, что школьники с различной степенью нарушения слуха отстают от слышащих школьников по уровню развития физической подготовленности, особенно выраженное отставание наблюдается по показателям двигательных способностей» [3].

В 2022 году Всероссийское общество глухих прошло конкурсный отбор Министерства спорта Российской Федерации на получение из федерального бюджета грантов в форме субсидий некоммерческим организациям, реализующим проекты в сфере физической культуры, массового спорта и спортивного резерва, в целях выполнения государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» с проектом «Физкультурные клубы глухих» для граждан РФ с нарушениями слуха всех возрастов [1].

Одно из направлений работы проекта «Физкультурные клубы глухих» с инвалидами по слуху всех возрастов – ежегодная сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на всех ступенях возрастной группы.

К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты развития общей физической подготовки школьников, в том числе на уроках физической культуры, рассматриваемая проблема все еще далека от своего разрешения. В теории и методике физического воспитания нет единого мнения и суждения о средствах, методах и характере нагрузок для повышения уровня общей физической подготовленности глухих школьников, позволяющих справиться с нормативами Комплекса «Готов к труду и обороне» [2].

Методы исследования. Нами было проведено тестирование показателей физической подготовленности глухих школьников 5-ых и 6-ых классов в возрасте от 12 до 13 лет.

Результаты исследования. Проанализировав результаты выполнения глухими школьниками нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) IV ступени, нами установлено, что в ни одна девочка в 4 тестах из 5 (бег 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя и прыжок в длину с места) не выполнила норматив ВФСК ГТО на золотой знак отличия. Только в метании теннисного мяча в цель с дистанции 6 метров (количество 10 бросков) 12,5% девочек выполнили норматив на золотой знак отличия (рисунок 1).

На золотой знак отличия норматив в беге 30 м и метании теннисного мяча в цель дистанция 6 метров (количество 10 бросков) выполнили только 11,1% мальчиков. В остальных тестах мальчиков, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на золотой знак отличия, нет (рисунок 2).

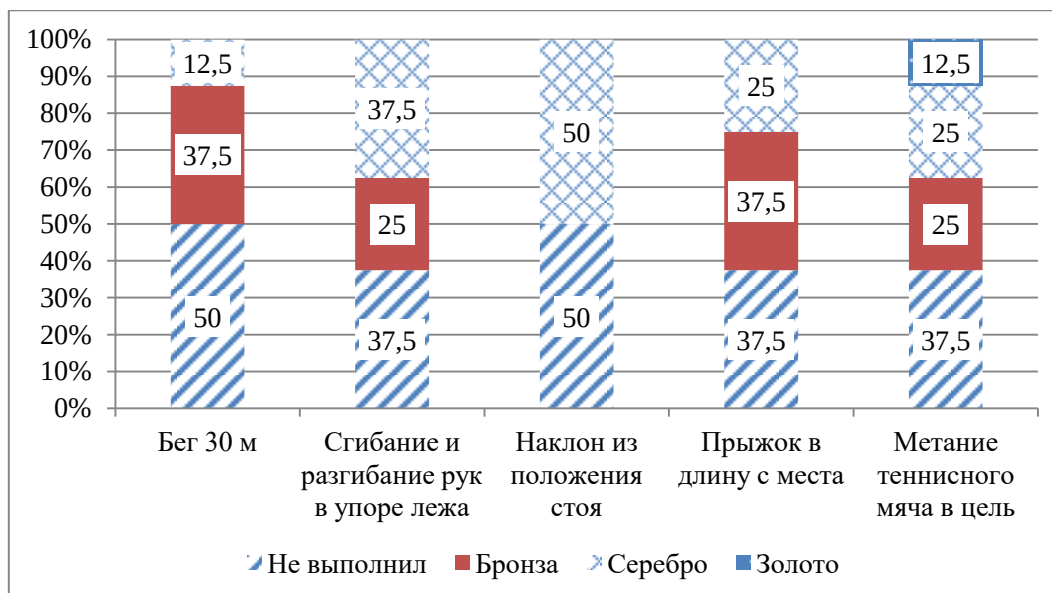


Рисунок 1 – Соотношение количества девочек, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия

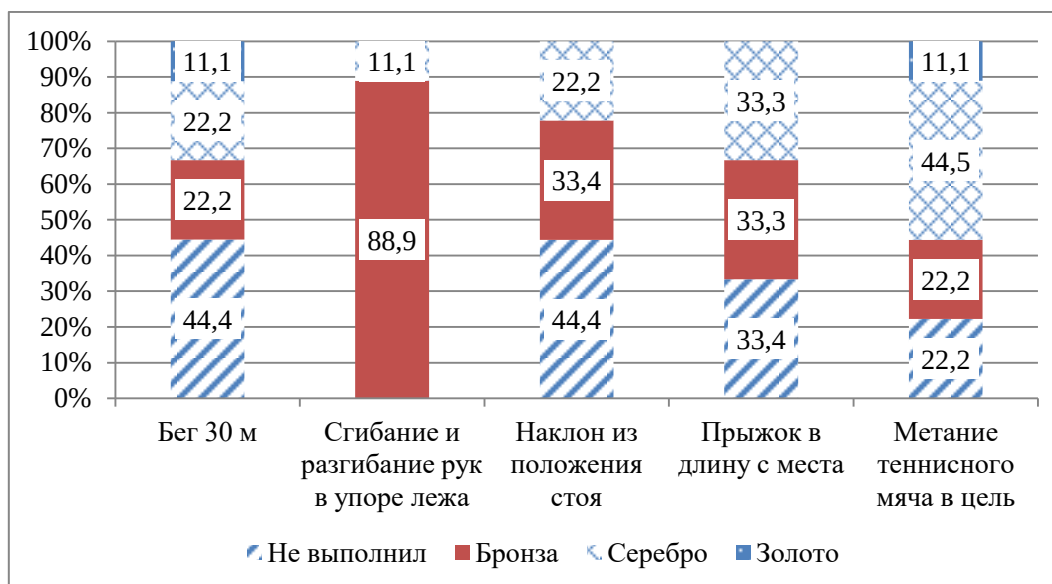


Рисунок 2 – Соотношение количества мальчиков, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия

В процессе сравнительного анализа было установлено, что показатели тестирования физической подготовленности по тестам, предложенным комплексом «Готов к труду и обороне», у детей 12-13 лет с нарушением слуха соответствуют в основном серебряным и бронзовым значкам отличия. Стоит отметить, что у мальчиков в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» все испытуемые выполнили норматив на знаки отличия. К сожалению, во всех остальных тестах у мальчиков и во всех тестах у девочек достаточно большое количество школьников, не выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия, что свидетельствует о недостаточном уровне физической подготовленности школьников с нарушением слуха.

Выводы. Таким образом, на основании данных констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что физическая подготовленность школьников 12-13 лет с нарушением слуха низкая во многих показателях. Следовательно, возникает необходимость в разработке методики подготовки глухих школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.09.2021г. № 1661). – URL: <https://base.garant.ru/402891691/?ysclid=lvdelnl2ek716143582> (дата обращения 15.04.2024). – Текст : электронный.
2. Максачук, Екатерина Павловна Развитие выносливости у школьников 2-4 классов средствами легкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 Малаховка 2009.
3. Томилова, Т.И., Динамика физических качеств у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в процессе физической реабилитации / Т.И. Томилова, М.Д. Чуракова, Н.В. Афанасенкова. – Текст: электронный // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5.-С.198. – eISSN: 2409-529X. – // Elibrary.ru: научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35620226> (дата обращения 19.04.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Кокиарова К.Ю.

студент гр.24411М

Научный руководитель – доцент Афзалова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Взрывная сила играет ключевую роль в боксе, поскольку большинство движений боксера выполняются мгновенно и многократно на протяжении всего боя [1].

Для успешного выступления в боксе критически важна способность к мощным, взрывным движениям. Большинство приемов и ударов в боксе требуют именно такой силы. Научные исследования показывают, что тренировки боксеров в основном направлены на развитие скоростно-силовых качеств, в частности, взрывной силы. Поэтому важно исследовать эффективные методики, направленные на взрывную силу у опытных боксеров, а течении годичного тренировочного цикла.

Цель исследования состоит в разработке и теоретическом, а также экспериментальном обосновании методики совершенствования взрывной силы квалифицированных боксеров в.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования был осуществлен обзор научно-методической литературы, в результате которого выявлены главные аспекты взрывной силы боксеров.

Взрывная сила – это один из видов мышечной силы, определяющий скорость ее проявления. Она позволяет мышцам быстро преодолевать сопротивление, достигая максимальной силы за минимальное время. Это качество критично для таких упражнений, как прыжки в высоту и длину, а также для спринта. Взрывную силу измеряют с помощью градиентов силы, которые показывают, как быстро сила нарастает. В спортивной практике сила может оцениваться через два ключевых показателя: абсолютный градиент, определяемый как отношение максимальной силы ко времени ее достижения, и относительный градиент, выражающийся во времени, необходимом для набора определенной доли от максимальной силы. У спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, эти показатели значительно выше по сравнению с обычными людьми и атлетами, ориентированными на развитие выносливости. Особенно выраженные различия наблюдаются в значениях абсолютного градиента силы [3].

Взрывная сила – это способность мышц развивать максимальное усилие в кратчайший срок. Она критически важна в движениях, требующих мгновенной демонстрации силы, например, в спринте, прыжках, метаниях, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

Н.Н. Грудницкая отмечает, что для повышения взрывной силы мышц используется метод резких движений, который называется «ударным». В тренировках, направленных на укрепление мышц ног, нередко используется метод прыжков в глубину с дополнительным весом. Суть упражнения заключается в том, что спортсмен сначала спрыгивает с небольшой высоты, затем приземляется мягко и сразу же отталкивается вверх без пауз. Приземление должно быть аккуратным и амортизированным, а переход к отталкиванию – гладким и непрерывным. Для опытных атлетов оптимально выполнять до четырех подходов по десять повторений, тогда как менее подготовленным спортсменам подойдут 2-3 подхода по 5-6 повторений. Отдых между подходами составляет 3-6 минут, в течение которых рекомендуется легкий бег, растяжка или расслабляющие упражнения. В стадии подготовки к соревнованиям прыжки в глубину следует включать в тренировочный процесс не чаще одного-двух раз в неделю.

Метод ударных движений основывается на принципах кинезиологии и биомеханики, где акцент делается на импульсные сокращения мышц и их взаимодействие с инерцией тела.

Это позволяет увеличить активизацию мышечных волокон, особенно быстрых, что способствует улучшению силовых показателей и координации [2].

Ю.В. Верхошанский подчеркивает, что оптимизация развития максимальной взрывной силы требует комплексного подхода, интегрирующего разнообразные методы силовой подготовки, применяемые как в изолированном, так и в комбинированном формате. В процессе тренировочного процесса акцент должен быть сделан на прыжковых упражнениях, способствующих прогрессу в области скорости и мощности, а также на упражнениях с отягощениями, направленных на развитие максимальной силы.

Среди наиболее эффективных стратегий выделяется метод повторных подходов, однако для достижения предельной эффективности рекомендуется также внедрять метод максимальных усилий, изометрические упражнения, нацеленные на устойчивое укрепление мышц, и упражнения, ориентированные на «взрывное» усилие, что способствует быстрой генерации силы. Ключевым аспектом этого процесса является необходимость достижения максимальной релаксации мышечных групп перед выполнением «взрывного» усилия, что критически важно для обеспечения его высокой эффективности.

Важно помнить, что перед выполнением «взрывного» усилия необходимо добиться максимального расслабления мышц.

Для эффективной организации тренировочного процесса рекомендуется использовать повторно-серийный метод, который включает 5-6 повторений с отягощением, равным 60-80% от максимального рабочего веса. Тренировка осуществляется в два подхода с перерывами по 6 минут для восстановления между ними. Важно выполнять упражнения с максимальной скоростью, несмотря на низкую интенсивность повторений.

Прыжковые упражнения обладают значительной эффективностью для развития взрывной силы мышц ног и могут быть выполнены как с одиночными, так и с многократными максимальными усилиями. Однократные прыжки могут быть выполнены с места, с разбега или с использованием техники запрыгивания. В каждой серии рекомендуется выполнить 4-6 прыжков с произвольными интервалами для восстановления [1].

Основные принципы тренировки скоростной силы включают:

- полное расслабление мышц между повторениями и подходами.
- включение амплитудных движений и упражнений для расслабления в качестве
- активного восстановления между подходами.
- акцент на быстроту отталкивания, а не на его интенсивность, при выполнении прыжков.

Использование тренажеров с изокINETической нагрузкой, так как они наиболее способствуют развитию скоростной силы.

Выводы. Изучив научно-методическую литературу, можно заключить, что способность боксера к взрывной выносливости играет ключевую роль в его успехе на ринге. Это подтверждает важность разработки и совершенствования тренировочной методики, направленной на улучшения показателей.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учебное пособие / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 331 с. – Текст : непосредственный.
2. Грудницкая, Н.Н. Методика совершенствования взрывной силы боксеров 13-14 лет / Н.Н. Грудницкая. // Физическая культура и спорт : Интеграция науки и практики. – 2021. – С. 233-238. – Текст : непосредственный.
3. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания : монография / В.М. Зацiorский. – М. : Спорт-Человек, 2020. – 200 с. – ISBN 978-5-906132-49-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165126> (дата обращения: 16.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ РАВНОВЕСИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ МАСТЕРСТВА

Краснова Ю.С.

студент гр. 24411м

Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.

Поволжский государственный университет

Физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современный уровень развития художественной гимнастики диктует создание высокой конкуренции на гимнастическом ковре. Для того чтобы оставаться на лидирующих позициях, гимнасткам необходимо не только безошибочно выполнять элементы, но и усложнять свою программу, добавляя более сложные вариации элементов. Равновесия с элементами мастерства, значительно повышают зрелищность и сложность программы, что, конечно, влияет на итоговую оценку судей [2].

Каждые 4 года правила соревнований изменяются, современные правила стимулируют использование новых более сложных элементов в соревновательных программах гимнасток. Разработка средств совершенствования техники равновесия с элементами мастерства позволит гимнасткам адаптироваться к этим требованиям и оставаться конкурентноспособными [1].

На сегодняшний день, ощущается явная нехватка научно обоснованных работ, связанных с совершенствованием техники равновесия с элементами мастерства, что определенно требует разработки и обоснования новых решений.

Цель исследования. Определить уровень равновесного мастерства гимнасток и разработать рекомендации, направленные на совершенствование техники равновесия с элементами мастерства в художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе исследования нами было проведено тестирование гимнасток для определения уровня равновесного мастерства гимнасток высокой квалификации.

Всего было использовано 4 тестирования, которые были оценены экспертами по 10 балльной шкале. Результаты интерпретировались следующим образом: от 0 до 4 – низкий уровень, от 5 до 8 – средний уровень, от 9 до 10 – высокий уровень.

Первый тест – равновесие «передний шпагат без помощи», данный тест выполнялся на полупальцах, с закрытыми глазами, гимнастке необходимо как можно дольше простоять в данном положении.

Второй тест – равновесие «панше», с манипуляцией предмета, а именно с работой обруча, закрутить обруч одной рукой вокруг шеи.

Третий тест – динамическое равновесие «передний шпагат без помощи + аттитюд».

Четвертый тест – Динамическое равновесие «равновесие на одной свободная нога перед собой + казак».

Всего в тестировании принимали участие 20 гимнасток высокой квалификации. Результаты представлены средним значением. Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица 1 – Результаты тестирования гимнасток

Тест	Результат
Тест 1. Передний шпагат без помощи на полупальцах с закрытыми глазами	6,4
Тест 2. Равновесие «панше», с манипуляцией предмета	6,0
Тест 3. Передний шпагат без помощи + аттитюд	5,1
Тест 4. Равновесие на одной свободная нога перед собой + казак	4,9

В таблице мы видим, что 2 из 4 тестов находятся на среднем уровне, а два других на низком, что, конечно, говорит о недостаточной подготовленности гимнасток.

Исходя из результатов тестирования, можем подвести итог, что необходимы новые средства совершенствования равновесий с элементами мастерства у гимнасток высокой квалификации.

Нами были разработаны рекомендации совершенствования техники равновесий с элементами мастерства.

В тренировочный процесс гимнасток необходимо включить 2 блока упражнений: на физическую подготовку и техническую.

Физическая подготовка должна быть направлена на :

- Силу кора. Стабильный корпус – основа любого равновесия, упражнения на укрепление мышц живота, спины и таза должны быть неотъемлемой составляющей каждого занятия.

- Силу ног. Важно развивать мышцы ног как динамическими упражнениями, так и статическими.

- Проприоцепцию. А именно ощущения частей своего тела в пространстве, что является ключевым фактором для удержания равновесия и смены положения.

Техническая подготовка должна совмещать следующие критерии:

- Правильная постановка тела
- Точная работа стопы
- Концентрация и контроль своего тела
- Постепенное усложнение

Совершенствование равновесий с элементами мастерства у высококвалифицированных гимнасток – это сложный и многогранный процесс, который требует постоянного обновления.

Для успешного выполнения равновесий с элементами мастерства необходимо сочетание физической силы, гибкости, координации. Гимнасткам необходимо развивать сильный мышечный корсет, позвоночник и гибкие суставы, которые позволяют выполнять упражнения с минимальным напряжением. Важно уметь распределять вес тела равномерно, и находить точку опоры не теряя равновесия.

Заключение. Нами было проведено тестирование, для определения уровня равновесного мастерства гимнасток. К сожалению, испытуемые гимнастки показали недостаточный уровень равновесной подготовленности – 2 из 4 тестов находятся на низком уровне, а 2 другие – на среднем. Это говорит о том, что необходима разработка средств, направленных на совершенствование техники равновесий с элементами мастерства.

Нами были предложены рекомендации, направленные на совершенствование равновесий с элементами мастерства.

Список литературы

1. Коновалова, Л.А. Стратегии управления устойчивостью тела в сложных статических равновесиях художественной гимнастики / Л.А. Коновалова, Д.А. Карпеева // Наука И Спорт: Современные Тенденции. – 2019. – Т. 22. – № 1(22). – С. 139-144
2. Кувшинова А.В. Техника комбинированного равновесия с итальянским фуэте в художественной гимнастике // С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы III. – 2023. – С. 207.

КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Медведева Л.Г.

студент 419 группы

Научный руководитель – Липовка А.Ю.

к.п.н., доцент

Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. Формирование вестибулярной устойчивости и равновесия у детей младшего школьного возраста является одной из важнейших задач физического воспитания. Данный возрастной период выделяется активным ростом и развитием органов и систем детского организма, что предъявляет особые требования к гармоничному физическому развитию [1].

Цель исследования – разработать и внедрить в образовательный процесс комплекс для развития вестибулярной устойчивости.

Результаты исследования. В целях повышения уровня вестибулярной устойчивости у детей младшего школьного возраста в рамках образовательного процесса школы 528 г. Санкт-Петербурга и педагогической практики Университета, был разработан специальный комплекс подвижных игр. В таблице 1 представлен тематический план занятий по формированию вестибулярной устойчивости и равновесия у младших школьников посредством использования разработанного комплекса подвижных игр.

Таблица 1 – Тематическое планирование занятий по формированию вестибулярной устойчивости и равновесия у младших школьников посредством использования подвижных игр

№	Тема урока	Используемая игра	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	Метапредметные
1	Совершенствование строевых упражнений	1. «С кочки на кочку...». 2. «Толкачи».	Совершенствование навыков прыжков на заданное расстояние на двух, одной ноге, координационных навыков	Проявляют интерес к содержанию урока	Используют приемы решения поставленных задач
2	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м.	1. «Не урони хрустальный шар». 2. «Гусеницы».	Совершенствование навыков развития координационных способностей.	Осуществляют самоанализ и самоконтроль действий	Самостоятельно ставят, формулируют и решают поставленные задачи
3	Особенности развития физкультуры у разных народов.	1. Полоса препятствий «Мостик». 2. «Не урони мяч».	Развитие умений прыгать и удерживать мяч между ног, формирование координационных навыков на ограниченном пространстве.	Развитие уважения, интереса к культуре других народов	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели

4	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги	1. «Ловись, рыбка». 2. «Зайцы в огороде».	Развитие двигательных навыков, координации движений, ловкости.		
5	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий	1. «Стоп». 2. «Переправа на плотах».	Совершенствование физических навыков, развитие равновесия	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	Самостоятельно определяют и формулируют цели, а также способы их достижения
6	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1. «Посадим рассаду и соберем урожай». 2. «Разойдись – не упади».	Совершенствование координационных способностей, в том числе равновесия.	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение подвижных игр
7	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств	1. «Жмурки с колокольчиком». 2. «Юные гимнасты»	Совершенствование координационных способностей,	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу

Для определения эффективности разработанного комплекса была применена проба Бирюк, в эксперименте участвовало 20 детей младшего школьного возраста. Период эксперимента сентябрь 2024 – январь 2025 года.

На рисунке 1 представлены результаты исследования по пробе Бирюк на констатирующем и контрольном этапах исследования у детей младшего школьного возраста после проведения разработанного комплекса подвижных игр.

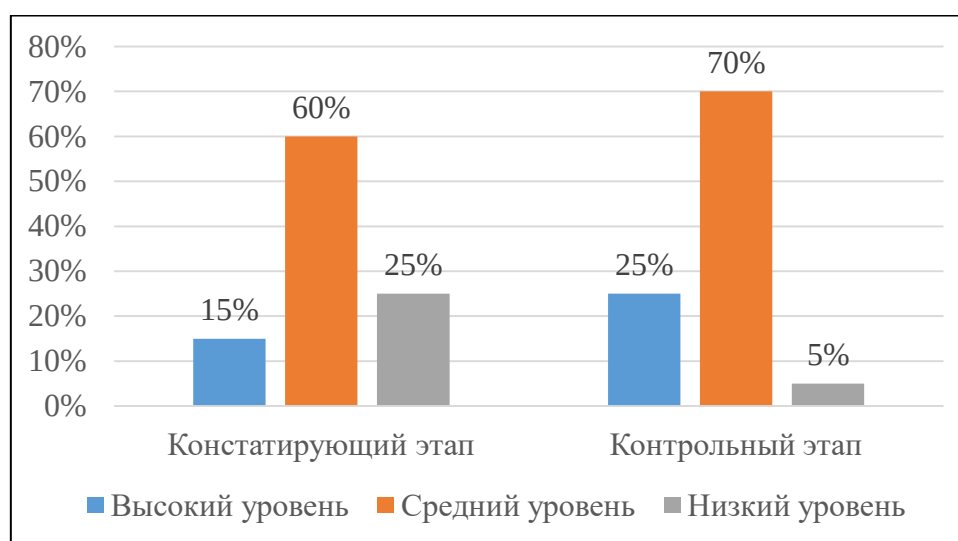


Рисунок 1 – Результаты исследования по пробе Бирюк на констатирующем и контрольном этапах исследования у детей младшего школьного возраста

По результатам эксперимента было определено, что на контрольном этапе исследования высокий уровень вестибулярной устойчивости по пробе Бирюк составил 25%, средний – 70% и низкий – у 5%. Следовательно, увеличилось количество исследуемых с высоким уровнем и уменьшилось с низким уровнем.

Выводы. Анализ полученных данных подтвердил эффективность использования комплекса подвижных игр для улучшения вестибулярной устойчивости у младших школьников. Такие игры помогают развивать координацию движений, укрепляют мышцы и способствуют повышению устойчивости вестибулярной системы.

Список литературы

1. Хвалебо Г.В., Сыроваткина И.А., Головушкина Д.О. Роль подвижных игр в процессе физического развития обучающейся молодежи // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2022. – С. 171-174.

ГОТОВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

Петрова Е.С.

студент

Научный руководитель – к.п.н., профессор Игошина Н.В.

Чувашский государственный педагогический

университет им. И.Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

Актуальность исследования. Готовность учащихся к новому предмету «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР) представляет собой одну из ключевых задач современного образования в Российской Федерации [3]. С 2024 учебного года в школах нашей страны ввели новый обязательный курс, который пришел на смену традиционному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Это изменение отразило понимание важности воспитания у молодого поколения чувства ответственности перед страной и способности защищать ее интересы.

Новый предмет нацелен на формирование у школьников комплексного представления о том, что такое безопасность Родины, какие угрозы она может встретить и как важно каждому гражданину вносить вклад в ее защиту. Уроки включают в себя изучение основ военной службы, правил поведения в чрезвычайных ситуациях, а также формирование гражданской позиции, направленной на поддержание стабильности и благополучия общества [2].

Предмет сочетает в себе теоретическую подготовку с практическими занятиями, что позволяет учащимся развивать навыки действий в экстремальных условиях. Школьники учатся оказывать первую помощь, ориентироваться в правилах поведения при природных катаклизмах, техногенных авариях и иных опасностях. Это формирует у детей готовность к преодолению трудностей и уверенности в собственных силах. Важным аспектом программы является привитие патриотического духа. Воспитание любви к Родине и гордости за ее достижения – одна из главных целей данного курса [1].

Таким образом, введение нового предмета служит залогом повышения уровня осведомленности и компетентности молодых людей в вопросах национальной безопасности. Оно способствует формированию активного гражданского сознания и готовит обучающихся к жизни в современном обществе, где ответственность за судьбу страны лежит на каждом ее представителе.

Целью исследования является выявление готовности учащихся старших классов к изучению предмета «Основы безопасности и защиты Родины».

Организация и методы исследования: в исследовании приняли участие 42 обучающихся, из которых 18 десятиклассников школы №20 г.Новочебоксарск и 24 из Новочебоксарского кадетского лицея (НКЛ). Важно отметить, что в обоих учебных заведениях занятия проводил один и тот же преподаватель, что позволило минимизировать влияние различий в методике преподавания на результаты исследования.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования:** анализ психолого-педагогической и специальной литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической обработки результатов исследования.

Анализ психолого-педагогической и специальной литературы проводился с целью выявления состояния проблемы по теме исследования. Педагогическое наблюдение проводилось для целенаправленного избирательного отбора сведений о готовности учеников, обучающихся в МБОУ «Новочебоксарский кадетский лицей» и МБОУ «СОШ №20» г. Новочебоксарска.

Анкетирование обучающихся старших классов проводилось для определения готовности их к изучению предмета ОБЗР, и включало в себя 17 вопросов.

На вопрос «Считаете ли Вы себя патриотом?» 40 учеников ответили «Да». У двоих учеников ответ «Не знаю», один обучающийся Новочебоксарского кадетского лицея, другой – школы №20.



Рисунок 1 – «Кто, на Ваш взгляд, в большей степени повлиял на формирование Ваших патриотических чувств?»

На рисунке 1 можно увидеть, что в большей степени на формирование патриотических чувств многих десятиклассников повлияли родители (20 человек), на некоторых школа (13 человек), на 5 учеников оказало влияние СМИ, а также были и такие ответы: «Органы власти», «Личные ощущения и чувства», «Я сама думать умею на этот счёт, и пропаганда со стороны семьи и прочих ресурсов не действует на меня», «Сама захотела, люблю свою страну и горжусь ей!».

Введение военной подготовки в школьную программу считают необходимым 20 учеников, из которых 16 – ученики кадетского лицея. Не считают нужным 13 учеников, и только 1 из них с кадетского лицея. Затруднились ответить на вопрос 9 обучающихся.

Наиболее эффективными методами для изучения предмета ОБЗР ребята считают практические занятия, менее действенными для учеников являются военно-спортивные игры, лекции и учебные сборы.

20 учеников считают, что для изучения предмета ОБЗР хватит и 1 часа в неделю, 19 человек, что необходимо заниматься 2 часа в неделю и трое (все ученики кадетского лицея) думают, что 3 часа в неделю и более наиболее подходящий вариант (рисунок 2).

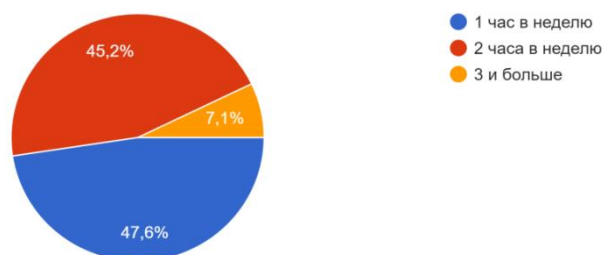


Рисунок 2 – «Какой объем времени Вы считаете оптимальным для изучения ОБЗР?»

На вопрос «Считаете ли Вы, что военная подготовка должна быть обязательной для всех учеников?» 20 учеников ответили «Да» (3 – ученики СОШ №20, 17 – НКЛ), 13 – «Нет» (9 ответов десятиклассники школы №20, 4 – НКЛ) и 9 затруднились ответить.

На вопрос «Что, по-Вашему мнению, может дать военная подготовка школьникам?» (рисунок 3) ученики дали такие ответы: в первую очередь это развитие физических качеств и дисциплины, а также патриотизма и самостоятельности. Один десятиклассник добавил от себя, что она может дать умение обезопасить свою жизнь.

28 обучающихся десятого класса считают, что уроки ОБЗР достаточно эффективны для подготовки к военным угрозам, 4 – наоборот, считают их малоэффективными и 10 не смогли дать точный ответ.

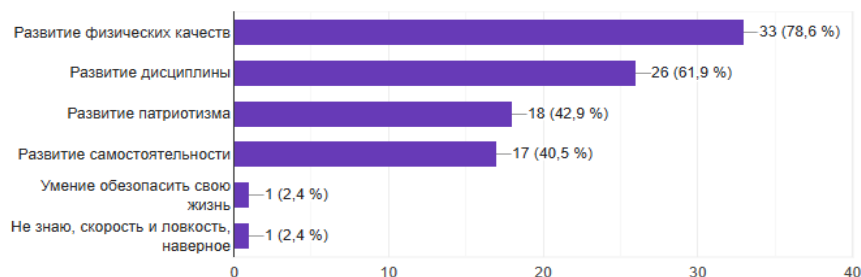


Рисунок 3 – «Что, по-Вашему мнению, может дать военная подготовка школьникам?»

На рисунке 4 можно увидеть, что модуль «Основы безопасности жизнедеятельности» наиболее интересен ученикам, а модуль «Правовая грамотность в сфере безопасности» не привлекает особого внимания старшеклассников.

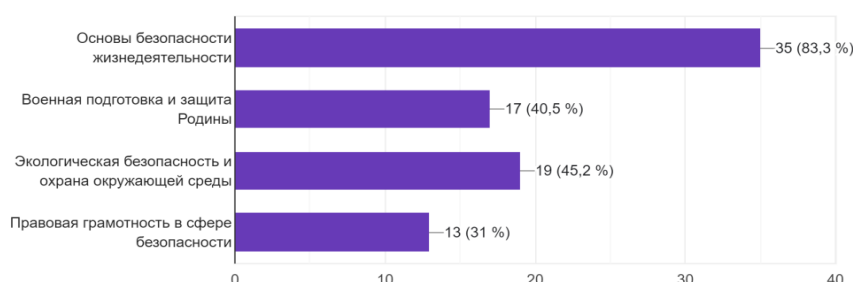


Рисунок 4 – «Какие модули ОБЗР Вам наиболее интересны?»

Чуть меньше половины участников опроса ответили, что с началом изучения предмета у них появился интерес к занятиям (12 учеников НКЛ и 7 – СОШ №20), у остальной части старшеклассников отношение осталось прежним (12 учеников НКЛ и 11 – СОШ №20).

На рисунке 5 мы видим, как на данный момент ученики оценивают свою осведомленность в вопросах основ безопасности и защиты Родины. Низкой свою осведомленность считают два ученика школы №20, очень высокой – 2 человека СОШ №20, 4 – НКЛ.

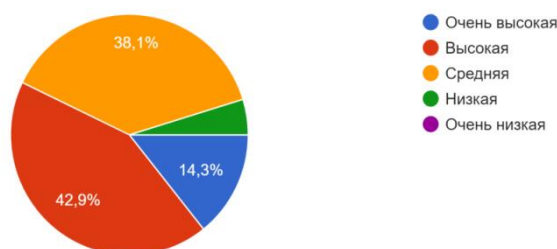


Рисунок 5 – Как Вы оцениваете свою осведомленность в вопросах ОБЗР?

На вопрос «Считаете ли Вы предмет ОБЗР важным для Вашей жизни?» 26 человек ответили «Да, считаю важным» (18 из которых – обучающиеся НКЛ и 8 из 20 школы), 11 – «Скорее да, чем нет», 3 – «Скорее нет, чем да», 2- «Нет, не считаю важным» (ученики СОШ №20).

На вопрос «Как часто в повседневной жизни Вы используете знания, полученные на уроках ОБЗР?» ответы были такими: часто используют 3 человека Новочебоксарского кадетского лицея, никогда не используют 6 человек (5 из которых ученики 20 школы и 1 из кадетского лицея).

Выводы. Старшеклассники обеих школ проявляют готовность к изучению предмета «Основы безопасности и защиты Родины». Однако кадетское образование значительно влияет на уровень заинтересованности обучающихся в этом предмете. Они демонстрируют

более глубокую мотивацию и активное вовлечение в изучение данной дисциплины, что связано с особенностями их подготовки и воспитания. Таким образом, можно сделать вывод, что кадетское образование создает более благоприятные условия для формирования интереса к предмету «Основы безопасности и защиты Родины», что в свою очередь способствует более качественному усвоению знаний и навыков в этой области.

Список литературы

1. Павлов И.В. Патриотическое воспитание подростков: учебно-методическое пособие / И.В. Павлов, И.И. Павлова, В.И. Павлов. – Чебоксары: Чуваш. Гос. Пед.ун-т, 2019. – 323 с.
2. Полякова Л.А. Актуальные вопросы преподавания ОБЗР с учетом требований новых ФГОС / Л.А. Полякова, Е.В. Махонина // Актуальные исследования. – 2024. – №35 (217). – С. 46 – 48.
3. ФГОС «Основы безопасности и защиты Родины» – <https://xn--90amtk.xn--90akw.xn--p1ai/dokumenty/fgos-obzr/>

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Прокудин Н.О.

студент гр. 23411М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. Изучение современных подходов к развитию силовых способностей квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде представляет научную и практическую актуальность в связи с необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса и оптимизации адаптационных реакций спортсменов. Несмотря на достаточно короткую историю развития данного вида спорта, этот вопрос активно исследуется в спортивной науке. В современных исследованиях обоснованы принципы развития силы, включая использование волнообразной нагрузки, вариативности тренировочных стимулов и применения специализированных методик. Тем не менее, остаются нерешенными вопросы, связанные с выбором оптимального сочетания объемных и интенсивных нагрузок в подготовительном периоде с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Научные данные свидетельствуют о значительном влиянии факторов утомления на силовые показатели, однако до сих пор не разработаны универсальные стратегии управления восстановлением в условиях высокоинтенсивного тренинга. Кроме того, недостаточно изучено влияние вариативности нагрузки на развитие силовых способностей у высококвалифицированных пауэрлифтеров, что создает противоречие между необходимостью индивидуализации подготовки и отсутствием научно обоснованных алгоритмов ее реализации. Данное противоречие позволяет сформулировать проблему: каковы оптимальные параметры организации тренировочного процесса, обеспечивающие максимальное развитие силовых способностей у квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде с учетом индивидуальных адаптационных возможностей? Решение данной проблемы позволит повысить эффективность тренировочного процесса, минимизировать риск перетренированности и улучшить спортивные результаты.

Цель исследования: проанализировать современные подходы к развитию силовых способностей квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде и предложить направления совершенствования тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения обозначенной проблемы в первую очередь были проанализированы исследования, раскрывающие современные подходы к развитию силовых способностей квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде. Например, И.Н. Никулин и А.С. Григорян отмечают, что силовая подготовка квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде, как правило, включает методики, направленные на развитие максимальной силы, мощности и устойчивости к нагрузкам [1]. Перспективным направлением их совершенствования является интеграция плиометрических упражнений, сокращающих время между эксцентрической и концентрической фазами движений и развивающих взрывную силу. Применение плиометрических отжиманий и соревновательных движений (приседания, тяга) позволяет одновременно повышать скорость, координацию и силовые показатели. С этой целью ими был разработан тренировочный комплекс, включающий занятия трижды в неделю по 90 минут, что соответствует принципам периодизации нагрузки, и интегрирующий в тренировочный процесс плиометрические упражнения, которые развивают мышечные волокна, повышая эффективность жима лежа, а также укрепляют связки и сухожилия, снижая риск травм. Кроме того, учеными отмечается, что важное значение имеет развитие

взрывной силы ног, поскольку они участвуют в стабилизации и передаче импульса в жиме лежа. Включение плиометрии в подготовительный период способствует комплексному развитию силовых качеств, необходимых для успешных выступлений.

А.В. Ступко описана методика построения тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров в предсоревновательном периоде [2]. Ученым констатируется, что данная методика основана на управляемом тренировочном процессе с внедрением системы мониторинга техники и силовых способностей спортсменов. Ключевым элементом является применение комплекса соревновательных упражнений из тяжелой атлетики, что способствует равномерному развитию всех двигательных качеств, необходимых в пауэрлифтинге. В качестве основного средства тренировки используются упражнения в изометрическом режиме, направленные на совершенствование техники выполнения жима лежа, приседания и становой тяги. Методика предполагает рациональное распределение нагрузок с постепенным увеличением интенсивности, что позволяет минимизировать риск перетренированности. Особое внимание уделяется технической подготовке, так как ее совершенствование прямо коррелирует с ростом силовых показателей.

П. Ферланд и А. Комтуа, проведя анализ 16 статей, посвященных организации развития силовых способностей пауэрлифтеров, констатируют, что современные представления о развитии силовых способностей квалифицированных пауэрлифтеров основываются на научных исследованиях, анализирующих эффективность различных методик тренировочного процесса [3]. Результаты их анализа позволяют говорить о том, что оптимальными упражнениями для повышения силовых показателей считаются приседания со штангой на груди и жим лежа широким хватом, так как они позволяют поднимать большие веса и снижают риск травм. Рекомендуемая схема периодизации включает чередование приседаний и жима лежа трижды в неделю с акцентом на модель гипертрофии-силы-мощности. В качестве дополнения и повышения эффективности тренировочного процесса используются тренировки дыхательных мышц, применение максимального количества повторений с уменьшением нагрузки у опытных спортсменов и использование субъективной шкалы нагрузки. В предсоревновательный период снижение нагрузки происходит в последовательности: становая тяга, приседания, жим лежа.

Далее для систематизации представлений о современных подходах к развитию силовых способностей квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде было проведено эмпирическое исследование с применением дистанционных технологий (Яндекс-формы). В исследовании приняли участие тренеры по пауэрлифтингу. Проведен опрос тренеров с использованием специально разработанной анкеты, выявляющей особенности организации развития силовых способностей квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде.

Анализ полученных данных позволяет выделить основные подходы к организации тренировочного процесса в подготовительном периоде. Как показали результаты анкетирования, преобладающим методом подготовки является среднеинтенсивный и среднеобъемный тренинг (50%), в то время как отказной и интегрированный тренинг используют по 25% тренеров. Оптимальная частота тренировок составляет 4-5 раз в неделю (у 75% опрошенных), а 25% тренеров выбирают 23 тренировки в обозначенный период. Линейная и вейв-периодизация используются тренерами в равной степени (по 50%).

Дальнейший анализ структурных компонентов тренировочного процесса показал, что во вводно-подготовительной части тренировки 75% тренеров применяют мобилизационные упражнения и активизацию мышц, а 25% – реализуют индивидуальный подход. В основной части тренировок 50% тренеров комбинируют соревновательные движения, их вариации и вспомогательные упражнения, а 25% тренеров используют только базовые движения. Половина респондентов предпочитают пиковую нагрузку в основных упражнениях с уменьшением веса на вспомогательные, 25% ориентированы на умеренную нагрузку, а еще 25% анкетированных делают акцент на технику. Упражнения на общую физическую подготовку (ОФП) включаются тренерами, принимавшими участие в опросе, либо на каждой

тренировке (50%), либо 1-2 раза в неделю (50%). В свою очередь, заключительная часть тренировки у 50% респондентов включает легкое кардио и растяжку, у 25% – мобилизационные упражнения, а 25% опрошенных предпочитают использовать пассивное восстановление. По мнению 50% респондентов, основные задачи подготовительного периода включают увеличение рабочих объемов с исправлением техники, 25% тренеров считает, что развитие ОФП, а оставшиеся 25% анкетированных видят в качестве таковых повышение силы через вариативные тренировки. Наиболее популярные нагрузки – высокий объем с умеренной интенсивностью (50%) и переменные схемы нагрузки (25%).

Для развития силовых способностей 75% респондентов используют вспомогательные упражнения для крупных мышц, 25% предпочитают комбинацию соревновательных движений и ОФП. Полученные результаты анкетирования также показали, что оптимальная продолжительность микроцикла варьируется: 50% тренеров выбирают 2-3 недели с волнообразным изменением нагрузки, и еще 50% респондентов ориентированы на гибкий подход. Методы развития силы, используемые тренерами в подготовительном периоде для квалифицированных пауэрлифтеров, включают прогрессивное увеличение объема (50%) и вариативные упражнения (25%).

Сплит-программы строятся на основе соревновательных движений (50%), тренировок по частям тела (25%) и Full Body (25%). 75% тренеров используют изолирующие упражнения для устранения слабых звеньев. В подготовительном периоде 50% анкетированных тренеров предпочитают постепенное увеличение объема с умеренной интенсивностью, а 50% респондентов используют волнообразные изменения.

Средствами контроля прогресса для 75% тренеров являются анализ тренировочного объема и техники, а для 25% – субъективные шкалы самочувствия. Для оценки эффективности тренировок 50% респондентов используют тестирование силы и мощности, а еще 25 анкетированных тренеров – обратную связь от спортсменов (25%). Среди дополнительных методов 50% тренеров используют видеоанализ техники, а еще 25% анкетированных – психологическую подготовку.

Выводы. Таким образом, анализ данных проведенного анкетирования позволяет говорить о преобладании традиционного подхода в структуре современных подходов к организации тренировочного процесса. Большинство тренеров предпочитают постепенно повышать нагрузку в течение основной части тренировки и работать над слабыми звеньями для развития силовых способностей квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде. Инновационные тенденции в распределении нагрузок, структуре тренировочного процесса и контроле прогресса используют лишь ограниченное число тренеров, что затрудняет развитие методологии данного вида спорта в обозначенном аспекте.

На основе анализа научно-методической литературы и результатов анкетирования был сформулирован ряд предложений по совершенствованию подхода к развитию силовых способностей квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде:

1. Предлагается использование многокомпонентных тренировочных комплексов, интегрирующих элементы силовой, функциональной и плиометрической подготовки, что будет способствовать всестороннему развитию спортсмена и повышению его спортивной выносливости.

2. Необходимо интегрировать в структуру тренировочного процесса акцент на паузах в упражнениях, например, в жиме лежа с паузой и приседаниях с паузой, что будет повышать стабильность мышц в условиях статической нагрузки и обеспечивать эффективность работы с высокими весами. Такой подход позволяет значительно повысить силу в нижней и верхней частях тела.

3. Рекомендуются использование дополнительных сопротивлений, таких как эластичные ленты в приседаниях с лентами, что увеличивает сопротивление в определенной части движения и способствует улучшению стабилизации и мощности мышц.

4. Обособление и включение плиометрической тренировки в качестве дополнительной тренировки, которая направлена непосредственно на развитие быстроты и

эластичности мышц, что особенно важно для повышения взрывной силы спортсмена. Включение таких упражнений, как скачки на одной ноге и броски медбола в пол, способствует улучшению реакции и координации движений, что улучшает общую спортивную подготовленность.

5. Необходимо делать акцент на поэтапной нагрузке, включая циклическую прогрессию от развития абсолютной силы к силовой выносливости, что позволяет обеспечить адаптацию организма к различным уровням интенсивности и объемам тренировок.

6. Рекомендуется использование вариативных методов дозировки, таких как многократные подходы с минимальными повторениями (например, 3-5 повторений), что позволяет максимально эффективно работать на развитие силы без риска перегрузки.

Внедрение представленных предложений в структуру тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде позволит обеспечить эффективное развитие их силовых способностей.

Список литературы

1. Никулин, И.Н. Силовая подготовка высококвалифицированного пауэрлифтера в подготовительный период / И.Н. Никулин, А.С. Григорян. – Текст: электронный // Academy. – 2019. – № 6 (45). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/silovaya-podgotovka-vysokokvalifitsirovannogo-pauerliftera-v-podgotovitelnyy-period> (дата обращения: 26.03.2025).
2. Ступко, А.В. Методика построения тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров в предсоревновательном периоде / А.В. Ступко. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2021. – № 24 (366). – С. 382-385. – URL: <https://moluch.ru/archive/366/82227/> (дата обращения: 26.03.2025).
3. Ferland, P.-M., Comtois, A.S. Classic Powerlifting Performance: A Systematic Review / P.-M. Ferland, A.S. Comtois. – Text: electronic // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2019. – Vol. 33, Suppl. 1(1). – DOI: 10.1519/JSC.0000000000003099.

К ВОПРОСУ О ПОЛОЖЕНИИ ТЕЛА СПОРТСМЕНА НА СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Рахимзянова М.И.

студент 24211м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Обучение эффективной технике скоростного бега предполагает выявление ключевых параметров кинематики и динамики передвижений бегунов, которые положены в основу подбора средств тренировки и контроля за процессом их формирования.

В то же время для достижения цели спортивной тренировки – планируемого уровня спортивного результата, в системе спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования применяется достаточно ограниченный круг специализированных средств физической, технической и других видов спортивной подготовки без указания на достижение каких технических характеристик бега они направлены.

Цель исследования – теоретически обосновать особенности техники бега в спринтерских дистанциях.

Результаты исследования и их обсуждение. Как отмечают авторы Шепляков А.С. и Замчевская Е.С., главной целью подготовки бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования является достижение наивысшей спортивной формы и поддержание ее длительное время [4].

Катенков А.Н. подчеркивает, что особенностью бега на короткие дистанции является максимальное нервно-мышечное напряжение, требующее колоссальных затрат мышечной энергии в минимально короткий период времени, что не позволяет сконцентрироваться на контроле выполняемых моторных актов [2].

Признавая индивидуальность техники бега, о которой говорят многие тренеры. Необходимо помнить об общих элементах, совершенствование которых остается важным для всех спортсменов [1].

Короткие дистанции в легкой атлетике разделяют на четыре фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. В каждой фазе можно выделить биомеханические аспекты, которые формируют технику бега на короткие дистанции.

Если рассматривать технику бега исходя из биомеханики движений, то стоит начать с определения «цикл бега». Цикл бега – это циклическая последовательность движений, включающая перемещения как отдельных частей тела, так и всего тела целиком, с последующим возвращением в исходную позицию. Цикл одного бегового движения, включающий в себя двойной шаг, в свою очередь подразделяются на две фазы полета (правой/левой) и две фазы опоры (правой/левой).

В каждой из фаз выделяют моменты техники, которая насчитывает по 4 момента на каждую ногу. Ключевым моментом в технике бега считается постановка ноги на опору в фазе отталкивания и наибольший вынос ноги в фазе полета.

Рассмотрев отдельные элементы техники, перейдем к общей характеристике спринтерского бега, где особое значение имеет положение туловища и его изменение в процессе разгона.

Спринтерский бег характеризуется постепенным выпрямлением туловища относительно вертикальной оси, начиная со стартового разгона. Постепенное выпрямление туловища является ключевым фактором в последующих фазах с низкого старта. При правильном наклоне и выпрямлении туловища достигается оптимальный эффект старта и стартового разгона, что позволяет набрать максимальную скорость для преодоления всей дистанции.

Также Катенков А.Н. и Замчевская Е.С. в своей работе выделили одну из главных ошибок техники бега на короткие дистанции – колебательные движения тела в передне-заднем направлении. Негативное влияние данного отклонения от целесообразной техники бега состоит не только в том, что снижает его эффективность, но и увеличивает энергозатраты, что в свою очередь, ухудшает эстетическое восприятие бега [2]. Стоит отметить, что С.В. Тимофеев в своей работе также выделил данную ошибку в технике спринтеров. Что говорит о актуальности данной проблемы в технической подготовке бегунов на короткие дистанции [3].

Приемлемым наклоном туловища является значение 15 градусов, касательно фронтальной плоскости. Наклон туловища больше или меньше допустимого снижает эффективность техники и уменьшает достигнутую скорость в фазе бега по дистанции [2, 3].

Однако, наименьшую значимость в исследованиях придают отклонениям туловища касательно сагиттальной плоскости. Авторы, утверждают, что лишние колебательные движения снижают скорость спортсмена, а также увеличивает мышечное напряжение. Таким образом, выявлена прямая взаимосвязь эффективности техники и скорости бега, и правильным положением туловища на протяжении всех фаз спринтерской дистанции.

Заключение. Стабильное положение туловища в спринтерском беге является основой для эффективной работы всех остальных сегментов тела спортсмена, особенно в момент контакта с дорожкой. В циклических движениях, таких как бег, качество каждой фазы зависит от успешности предыдущей. Оценить качество выполнения отдельного движения можно, сравнив его с идеальным исполнением.

Однако в спринте, где доли секунды решают исход, важно оценивать не только отдельные элементы, но и их взаимосвязь, особенно положение туловища, которое оказывает решающее влияние на общую эффективность бега. Поэтому при анализе движений в максимально быстром беге следует определять качество в комплексе из технических моментов и, в первую очередь, положения тела спортсмена.

Список литературы

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2003. – 464 с. – ISBN 5-7695-1146-X. – Текст: непосредственный.
2. Катенков, А.Н. Теоретическое и экспериментальное обоснование педагогического контроля индивидуальной техники бега на короткие дистанции : диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Катенков Александр Николаевич. – Москва, 2018. – 150 с. – Текст: непосредственный.
3. Тимофеев, С. В. Биомеханический анализ техники легкоатлетического бега / С.В. Тимофеев – Текст: электронный // Студенческая наука и XXI век. – 2018. – № 2-2. – С. 388-390. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38216176> – Режим пользования: для зарег. пользователей (дата обращения: 18.03.2025).
4. Шепляков, А.С. Планирование тренировочного процесса легкоатлетов в годичном плане подготовки / А.С. Шепляков, Е.С. Замчевская – Текст: непосредственный // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVII Международной научной конференции, Белгород, 14–15 апреля 2021 года. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2021. – Ч. 2. – С. 204–207.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Романова С.С.

студент 24411М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Мисбахов А.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Бокс, являясь одним из наиболее популярных и зрелищных видов спортивных единоборств в мире, предъявляет комплексные требования к подготовке спортсменов. Успешное выступление на ринге требует не только совершенного владения технико-тактическим арсеналом и развитого стратегического мышления, но и исключительных физических кондиций, включая ударную мощь, защитные навыки и специальную выносливость. Особое значение в современном боксе приобретает скоростная выносливость – качество, позволяющее поддерживать высокую интенсивность атакующих и защитных действий на протяжении всего поединка. Однако существует существенное противоречие между возрастающими требованиями к уровню развития этого физического качества и недостаточной научно-методической проработанностью вопросов его совершенствования. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью разработки научно обоснованных методик тренировки скоростной выносливости, которые учитывали бы специфику соревновательной деятельности в боксе и современные тенденции развития этого вида спорта.

Целью исследования заключается в научном обосновании и практической апробации методики развития скоростной выносливости у квалифицированных боксеров, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования был проведен всесторонний анализ научно-методической литературы, посвященной проблемам развития физических качеств у боксеров. Особое внимание уделялось изучению факторов, влияющих на формирование скоростной выносливости у спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. В результате проведенного анализа были выявлены ключевые закономерности и принципы совершенствования данного физического качества.

Скоростная выносливость в контексте боксерской подготовки определяется как способность поддерживать максимальную или близкую к максимальной скорость выполнения технических действий на протяжении всего поединка. Это комплексное качество, требующее оптимального сочетания скоростных возможностей и выносливости. В ходе исследования было установлено, что проявление скоростной выносливости в боксе имеет ряд специфических особенностей [1].

Эффективное развитие скоростной выносливости в боксе требует дифференцированного подхода, учитывающего возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности спортсменов, а также их текущий уровень подготовленности на различных этапах тренировочного процесса. Как показывают исследования, способность поддерживать высокую скорость ударных действий и передвижений в условиях нарастающего утомления является ключевым фактором, определяющим результативность соревновательной деятельности.

В современной методике подготовки боксеров для развития этого качества применяется комплекс специализированных упражнений, максимально имитирующих условия реального поединка по параметрам интенсивности, продолжительности и характеру энергообеспечения. Особое значение придается рациональному сочетанию тренировочных средств, направленных как на совершенствование технико-тактического мастерства, так и на развитие соответствующих энергетических систем организма. При этом эффективность

тренировочного процесса напрямую зависит от точности оценки физического состояния спортсмена и индивидуального подбора нагрузок, что позволяет оптимизировать адаптационные процессы и добиться значительного роста спортивных результатов [2].

Совершенствование скоростной выносливости Зациорский В.М. считает, что в различных зонах интенсивности с увеличением анаэробных и аэробных возможностей, а также повышение нервных центров в условиях специфической работы. Совершенствования выносливости при работе интенсивности максимальной являются упражнения одинаковой или большей продолжительности относительно условий соревнований, а при работе субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности – меньшей продолжительности. При этом автор отмечает, что в видах спорта, где интенсивность переменная следует использовать следующие методические приемы:

Для поддержания интенсивности и продолжительности работы, соответствующих соревновательным условиям, могут быть применены следующие подходы:

1. Сохранение длительности и интенсивности работы на уровне, близком к соревновательным показателям.
2. Увеличение продолжительности работы с одновременным снижением ее интенсивности.
3. Повышение интенсивности работы с соответствующим сокращением ее продолжительности.

Ю.В. Курамшин выделяет ключевым методом совершенствования скоростной выносливости использование упражнений с более высокой интенсивностью по сравнению с тем, что характерно для соответствующих возрастных групп. Для развития скоростной выносливости [6].

Холодов Ж.К. рекомендуют для совершенствования скоростной выносливости использовать интервальный метод, реализуя его в упражнениях максимальной интенсивности близких по условиям к соревновательным [3].

Также интервальный метод выделен как наиболее эффективный Матвеевым Л.П. Ученый предлагает реализовывать его в двух режимах работы:

В случаях, когда проявление скоростной выносливости ограничено возможностями организма адаптироваться к неблагоприятным изменениям гомеостаза (накопление кислородной задолженности и рост концентрации лактата), эффективным средством подготовки выступают анаэробно-гликолитические тренировочные воздействия.

Для стимуляции адаптационных процессов биологических систем и активизации анаэробно-гликолитического энергообеспечения применяется специальная методика тренировки, характеризующаяся следующими параметрами:

- субмаксимальный уровень (85-95% от предельных возможностей), что соответствует анаэробно-гликолитическому режиму работы;
- продолжительность нагрузки: от 30 сек до 2 мин – оптимальный период для активации гликолитических процессов;
- организовывать нагрузку в 2-6 серий, каждая из которых содержит 3-4 рабочих интервала;
- регулировать отдых: между подходами: 5-8 минут (с постепенным сокращением), между сериями: 10-15 минут и более (для полного восстановления);

Улучшения скоростной выносливости при работе на максимальной мощности используется анаэробно-алактатный режим тренировок. В этом случае процесс бескислородного выработки энергии в мышцах с активацией креатинфосфатного механизма биоэнергетического обмена приобретает особое значение [7].

Волков Н.И. утверждает, что улучшение скоростной выносливости в области субмаксимальной мощности достигается через выполнение упражнений, которые активируют аэробные и гликолитические процессы в процессе физической активности. Наиболее эффективное развитие скоростной выносливости в диапазоне максимальной мощности достигается посредством выполнения высокоинтенсивных упражнений (90-100%

от индивидуального максимума), так как именно такая нагрузка вызывает выраженную адаптацию механизмов креатинфосфатного энергообмена [4].

Выводы. Как показывают исследования, представленные в специализированной литературе, показатели скоростной выносливости напрямую коррелируют с результативностью боксеров в условиях соревновательных схваток. Это подчеркивает важность разработки и совершенствования тренировочных методов, направленных на улучшение данного физического качества. При этом значительное внимание уделяется использованию специфических методов, которые максимально соответствуют условиям соревнований, что позволяет эффективно развивать данное качество.

Список литературы

1. Клевенко В.М. О специальной физической подготовке боксеров / В.М. Клевенко // Говорят мастера ринга. – 1963. – №5. – С. 13-16.
2. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов : учебник / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М. : Спорт, 2017. – 144 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
4. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей : методические рекомендации / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – Москва : Спорт-Человек, 2016. – 100 с. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97471> (дата обращения: 17.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания : монография / В.М. Зациорский ; художник А.Ю. Литвиненко. – М. : Спорт-Человек, 2020. – 200 с. – ISBN 978-5-906132-49-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165126> (дата обращения: 16.10.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с. – Текст : непосредственный.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – Текст : непосредственный.

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА РАПИРАХ

Сакаева А.Р.

студент 3 курса

Научный руководитель – к.п.н., доцент Усманова Е.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Развитие тактического мышления принято считать ведущей задачей тактической подготовки в единоборствах. В фехтовании такой тип мышления складывается и формируется особенным боевым опытом там, где оно используется в надлежащих критериях боя.

По мнению ряда специалистов (Д.А. Тышлер, 2007; Л.Г. Рыжкова, 2020) в единоборствах высокий уровень тактической подготовленности спортсмена способствует обеспечению победы над соперником, даже с более высокой физической подготовленностью. При этом высочайшая вариативность выполнения технико-тактических действий приводит к проявлению индивидуальности в процессе фехтовальных боев и предполагает проявление характерной манеры или индивидуального стиля ведения поединка во всевозможных обликах единоборств (С.Б. Лаврентьева, 2017; Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, 2023).

В современном фехтовании возрастает значение именно комбинированного стиля ведения боя. Об этом свидетельствует статистика анализа поединков ведущих рапиристок на Чемпионате России (2023-2024 гг.), относящиеся к взрослой и юниорской возрастной категории.

Однако в сложившейся отечественной тренерской практике формирование индивидуального спортивного стиля носит преимущественно естественный (стихийный) характер. Научно-методическая литература последних лет по фехтованию данную тематику в практических исследованиях отражает крайне редко и недостаточно широко. Вышесказанное обусловило постановку цели исследования.

Цель исследования – проанализировать индивидуальные показатели стиля ведения боя у квалифицированных фехтовальщиц на рапирах.

Методика и организация исследования. Констатирующий этап эксперимента начался с видеоанализа поединков 20 ведущих фехтовальщиц России (11- МС, 5 – МСМК, 3 – ЗМС). В опросе приняли участие 10 тренеров ведущих спортсменок. В ходе исследования было проанализировано по три боя каждой спортсменки, всего 30 боев Первенства России и Чемпионата России. Было подсчитано количество атакующих, оборонительных, контратакующих действий и представлено в процентном соотношении.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены данные атакующих и оборонительных действий во всех трех боях.

Как видно из таблицы, девушки, имеющие разницу в 5% между атакующими и оборонительными действиями, демонстрируют комбинированный стиль ведения боя. Таким образом, 6-ти из 10-ти ведущим фехтовальщицам присущ комбинированный стиль на этапе совершенствования спортивного мастерства, из этого можно сделать вывод, что уже на этом этапе комбинированный стиль сформирован.

Интерпретация полученных данных ведущих фехтовальщиц на рапирах в Чемпионате России сезон 2023/24г. представлена в таблице 5.

Таблица 1 – Протокол наблюдения поединков квалифицированных фехтовальщиц на рапирах в Первенстве России среди юниорок (до 21 года) сезон 2023/2024 г.

ФИО	Бой 1			Бой 2			Бой 3			Всего			%	
	всего	атака	оборона	всего	атака	оборона	всего	атака	оборона	всего	атака	оборона	атака	оборона
Волобуева П.	28	8	7	38	6	6	33	8	7	99	22	20	22%	20%
Мамедова А.	34	11	4	33	6	5	26	7	8	93	24	17	26%	8%
Соловьева А.	37	9	4	28	6	9	36	10	5	101	25	18	25%	18%
Левчук М.	37	10	5	38	7	8	26	3	8	101	20	21	20%	21%
Продан А.	39	5	10	34	3	5	22	6	7	95	14	22	15%	23%
Безносилова А.	38	8	3	36	3	7	25	4	6	99	15	16	15%	16%
Реутова Е.	55	6	6	32	5	7	36	7	8	123	18	21	15%	17%
Бородаенко А.	34	5	7	34	9	6	36	8	5	104	22	18	21%	17%
Таратунская А.	32	6	9	32	7	7	25	13	2	89	26	18	29%	20%
Куденцова Н.	55	8	7	28	2	2	28	3	4	111	13	13	12%	12%

Таблица 2 – Интерпретация протокола поединков ведущих фехтовальщиц на рапирах в Чемпионате России сезон 2023/2024 г.

ФИО	Бой 1			Бой 2			Бой 3			Всего			%	
	всего	атака	оборона	всего	атака	оборона	всего	атака	оборона	всего	атака	оборона	атака	оборона
Мартыанова М.	39	8	7	32	6	9	31	6	9	102	20	25	20%	25%
Трипапина С.	42	7	4	42	8	7	26	10	5	110	25	16	23%	15%
Самсонова К.	32	9	6	32	1	5	51	7	6	115	17	17	15%	15%
Пириева Л.	37	11	4	35	9	6	31	2	2	103	22	12	21%	12%
Загидуллина А.	44	6	5	42	9	4	26	6	9	112	21	18	19%	16%
Коробейникова Л.	37	6	6	36	7	8	38	6	9	111	19	23	17%	21%
Бирюкова Ю.	32	5	6	39	3	7	38	4	3	109	12	16	11%	15%
Сундучкова А.	42	5	10	49	9	5	36	4	5	127	18	20	14%	16%
Волобуева П.	39	9	6	28	3	9	26	7	8	93	19	23	20%	25%
Козаева П.	35	3	0	26	7	3	26	9	4	87	19	7	22%	8%

Опрос тренеров ведущих фехтовальщиц на тему: «формирование комбинированного стиля» показал, что на вопрос «как Вы считаете, комбинированный стиль развивается естественным образом (стихийно) или подлежит целенаправленному формированию в учебно-тренировочном процессе?» 27% тренеров считает, что комбинированный стиль подлежит целенаправленному формированию, а 73% тренеров, что развивается стихийно. Также, был задан вопрос «на каком этапе целесообразно формировать комбинированный стиль?», лишь 7% тренеров ответили, что на этапе высших достижений, когда у спортсмена проявляется чувство времени, дистанции и скорости после многочисленных боев на соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе; порядка 36% тренеров ответили, что на этапе совершенствования спортивного мастерства, когда спортсмены имеют достаточный арсенал действий для формирования собственного стиля; и 57% ответили, что на начальном этапе подготовки, когда у спортсмена еще не сформировался собственный стиль ведения боя.

Выводы. Данное исследование подчеркивает важность формирования тактического мышления и индивидуального стиля ведения боя в фехтовании. Результаты анализа поединков и опроса тренеров свидетельствуют о том, что ведущие фехтовальщицы России демонстрируют преимущественно комбинированный стиль, проявляющийся в балансе между атакующими и оборонительными действиями. Это подтверждает гипотезу о том, что разнообразный арсенал тактических действий способствует успешному преодолению соперников, даже при наличии у них более высокой физической подготовки. Несмотря на значительный потенциал комбинированного стиля, в отечественной практике его формирование зачастую происходит естественным путем, что отражает недостаточное внимание к целенаправленному развитию тактических навыков в учебно-тренировочном процессе. Большинство тренеров склонно считать, что комбинированный стиль развивается стихийно, однако треть из них признает необходимым его целенаправленное формирование. Наибольшее внимание этому вопросу следует уделять на начальном и этапе совершенствования спортивного мастерства, что позволит спортсменам развивать специфическое чувство времени, дистанции и скорости. Результаты данного исследования легли в основу разработки экспериментальной методики формирования комбинированного стиля ведения боя у девочек 8-9 лет, занимающихся фехтованием на рапирах.

Список литературы

1. Лаврентьева, С.Б. Особенности психомоторных реакций фехтовальщиков рапиристов разных стилей ведения боя / С.Б. Лаврентьева. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2017. Т. 1. – С 222-228. – Текст: электронный // Cyberleninka : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihomotornyh-reagirovaniy-fehtovalschikov-rapiristov-raznyh-stiley-vedeniya-boya/viewer> (дата обращения: 01.03.2025).
2. Лаврентьева, С.Б. Проявление волевых качеств у фехтовальщиков-рапиристов разных стилей ведения боя / С.Б. Лаврентьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №8 (150). С. 56-60. Текст: электронный // Cyberleninka : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-volevyh-kachestv-u-fehtovalschikov-rapiristov-raznyh-stiley-vedeniya-boya/viewer> (дата обращения: 23.03.2025).
3. Рыжкова, Л.Г. Развитие тактического мышления у фехтовальщиков с использованием в тренировке метода «вероятностного прогнозирования при выборе и последовательном применении альтернативных действий в бою» / Рыжкова Л.Г. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020, № 12 (190). С. 205-211. Текст: электронный // Cyberleninka : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie-takticheskogo-myshleniya-u-fehtovalschikov-s-ispolzovaniem-v-trenirovke-metoda-veroyatnostnogo-prognozirovaniya-pri-vybore/viewer> (дата обращения: 17.04.2024).
4. Тышлер, Д.А. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический проект, 2007. – 212 с. – ISBN 978-5-8291-0909-7. Текст: непосредственный.
5. Шустиков, Г.Б. Педагогический анализ индивидуальных стилей ведения фехтовального боя рапиристов / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. № 6 (220). – С. 473-477. Текст: электронный // Cyberleninka : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskiy-analiz-individualnyh-stiley-vedeniya-fehtovalnogo-boya-rapiristov> (дата обращения: 14.02.2024).

БИОРИТМЫ И СПОРТ

Степанова В.Н.

студент гр.24м4

Научный руководитель – к.п.н., доцент Прокопчук Ю.А.

Кубанский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Краснодар, Россия

Актуальность. В современном мире спорт играет важную роль в жизни людей. Он не только способствует поддержанию физической формы, но и улучшает качество жизни в целом. Однако часто спортсмены уделяют внимание только тренировкам и рациону, игнорируя такой важный аспект, как биоритмы. Биоритмы – это циклические процессы в организме, которые влияют на физическое и психическое состояние человека. Понимание и учет этих ритмов могут значительно повысить эффективность тренировок и способствовать достижению более высоких спортивных результатов.

Цель исследования – рассмотреть влияние биоритмов на спортивные достижения, выявить их важность для планирования тренировочного процесса.

Результаты и их обсуждение. Биологические ритмы – это упорядоченное во времени предсказуемое изменение биологических процессов. В зависимости от хронотипа спортсмена при физических нагрузках в разные часы суток изменяется уровень напряжения работы систем организма.

А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб (2010) выделяют внутренние ритмические процессы и факторы внешней среды, которые влияют на периодические изменения организма. К внутренним синхронизаторам относятся ритмы электрической активности мозга (альфа-ритм ЭЭГ с частотой около 10 колеб. /с), таких как частота сердцебиения и дыхания, периодика пищеварительных и эндокринных функций; к внешним относятся периодические изменения температуры, освещенности, колебания магнитного поля земли, атмосферного давления, связанные с активностью солнца, расположением планет). В организме человека ведущую роль в регуляции биоритмов играют функции гипоталамуса и эпифиза [2, 3].

Биоритмы человека (физические, эмоциональные, интеллектуальные) непосредственно связаны с лунным циклом (геомагнитным и гравитационным процессами) и во многом обуславливают результативность спортивной деятельности в различных видах спорта. Физический ритм 23 дня – колебания работоспособности; эмоциональный 28 дней – настроение, реактивность организма; интеллектуальный 33 дня – умственная работоспособность. Ритм работоспособности человека не является результатом привычки к определенному режиму труда, а внутренне присущим человеку качеством.

Многочисленные исследования подтверждают факт влияния учета биологических ритмов человека на результативность в спорте. Например, в исследовании Додонова А.П. (2013), тренировочные занятия проводились на пике биологического ритма и нагрузки средней и малой интенсивности в фазе снижения данного фактора. Проведение тренировочных занятий в утренние и вечерние часы, учитывая биологический ритм, позволило более эффективно повысить силовые показатели квалифицированных спортсменов ЭГ.

Дополнительные исследования демонстрируют, что хронобиологический подход к тренировкам может значительно улучшить спортивные результаты. Как показано в исследовании, проведенном Smith (2018), спортсмены, чьи тренировки совпадали с их биологическими пиками, демонстрировали более высокие результаты и меньшую утомляемость по сравнению с теми, кто занимался в другое время дня.

Также исследование, проведенное Yu (2021), указывает на значительную корреляцию между биоритмами и восстановлением мышечной силы после тренировок. Они показали, что временные интервалы тренировок, основанные на биологических ритмах, способствуют более эффективному восстановлению и росту мышечной массы.

Теоретическая значимость учета биологических ритмов в спортивной подготовке обусловлена потенциалом оптимизации тренировочного процесса посредством синхронизации нагрузок и восстановительных мероприятий с индивидуальными хронобиологическими особенностями спортсмена. Действующая система спортивной подготовки, регламентированная федеральными стандартами и реализуемая на основе общепринятых педагогических принципов, в недостаточной степени учитывает ритмичность физиологических процессов. Это приводит к неоптимальному распределению тренировочных нагрузок во времени, снижению эффективности восстановительных мероприятий и, как следствие, к неполной реализации генетически обусловленного потенциала спортсмена.

Внедрение принципов хронобиологических ритмов, основанных на синхронизации учебного и тренировочного процессов с биологическими ритмами спортсмена, может способствовать улучшению усвоения знаний, развитию когнитивных способностей и, как следствие, повышению адаптивности к тренировочным нагрузкам и стрессовым ситуациям соревнований.

Выводы. Влияние биоритмов на спорт невозможно игнорировать. Правильное понимание и учет этих ритмов помогают спортсменам не только повысить эффективность тренировок, но и минимизировать риск травм и переутомления. Уделив внимание своим индивидуальным биоритмам, спортсмен может найти оптимальные временные рамки для занятий, выбирать подходящий режим дня. В итоге, оптимизация тренировочного процесса с учетом биоритмов может стать ключевым фактором на пути к успеху как для профессиональных спортсменов, так и для любителей.

Список литературы

1. Додонов, А.П. Подготовка квалифицированных пауэрлифтеров на основе биоритмологического подхода / Додонов А.П. // Тренер. – 2013. – С. 78-80.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 620 с.
3. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
4. Yu, Y., & Wang, L. (2021). "The impact of circadian rhythm on recovery from exercise." *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(5), 755-762. DOI: 10.1123/ijsp.2020-0169)
5. Smith, J., & Jones, R. (2018). "Chronotype and athletic performance: a meta-analysis." *Journal of Sports Sciences*, 36(12), 1314-1323. DOI: 10.1080/02640414.2017.1332634.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КОМПОЗИЦИЙ КОРОТКИХ ПРОГРАММ ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОК

Трепалина Е.И.

студент гр. 23211м

Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современный уровень достижений в фигурном катании на коньках предъявляет высокие требования к контенту соревновательных программ [2, 3]. В настоящее время прослеживается тенденция усложнения норм и условий выполнения спортивных разрядов и званий, что привело к еще большей вариативности комбинаций прыжковых элементов и позиций вращательных движений фигуристов.

Фигурное катание на коньках – сложнокоординационный вид спорта, где выполнение технических элементов, таких как прыжки, вращения, дорожки шагов и хореографические последовательности, требует от спортсмена достаточно высокого уровня развития всех двигательных качеств [1]. В условиях высокой конкуренции важно рационально подходить к построению композиций коротких программ: учитывать временные характеристики выполнения элементов, а также их расположение на ледовой арене.

Актуальность исследования заключается в необходимости создания программ, которые не только соответствуют требованиям вида спорта, но и подчеркивают индивидуальность каждого спортсмена.

Цель исследования. Выявить особенности построения композиций коротких программ для квалифицированных фигуристок.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для выявления особенностей и закономерностей построения композиций коротких программ, были проанализированы выступления 10 ведущих юниорок России, выступавших на Первенстве России среди юношей и девушек в г. Казань 1-5 апреля 2024 года. Анализ педагогического наблюдения и хронометрирования позволил выявить временную характеристику элементов короткой программы:

Таблица 1 – Временная характеристика элементов короткой программы сильнейших фигуристок Первенства России

Спортсмен		Количество элементов		
		1 мин.	2 мин.	3 мин.
1	А.П.	3	2	2
2	Н.П.	3	2	2
3	В.Л.	3	2	2
4	П.С.	3	2	2
5	Е.Л.	3	2	2
6	Т.К.	2	3	2
7	А.Ю.	3	2	2
8	А.Л.	3	2	2
9	Е.К.	2	3	2
10	Е.Ц.	3	2	2

У 8 фигуристок из 10 в первую минуту программы было исполнено 3 элемента, во вторую – 2 элемента, в третью – 2 элемента, что является характерной особенностью при построении композиций коротких программ юниорок.

Рассмотрим, какие технические элементы (прыжки, вращения или дорожка шагов) были исполнены фигуристами в данные промежутки времени:

Таблица 2 – Расположение элементов по минутам в короткой программе сильнейших фигуристок Первенства России

Спортсмен		Технический элемент		
		1 мин.	2 мин.	3 мин.
1	А.П.	3F+3T, 2A, CCoSp	3Lz, StSq	FSSp, LSp
2	Н.П.	2A, 3F+3T, FSSp	3Lz, CCoSp	StSq, LSp
3	В.Л.	3Lz, 2A, LSp4	StSq, FSSp	3F+3T, CCoSp
4	П.С.	2A, 3Lz, CCoSp	3F+3T, StSq	FSSp, LSp
5	Е.Л.	2A, 3Lz, CCoSp	3F+3T, FSSp	StSq, LSp
6	Т.К.	3Lz, CCoSp	2A, 3F+3T, FSSp	StSq, LSp
7	А.Ю.	3Lz, 2A, FSSp	3F+3T, CCoSp	StSq, LSp
8	А.Л.	2A, 3Lz, CCoSp	3F+3T, FSSp	StSq, LSp
9	Е.К.	3Lz, 2A	FSSp, 3F+3T, StSq	LSp, CCoSp
10	Е.Ц.	2A, 3Lz, FSSp	3F+3T, CCoSp	StSq, LSp

Выводы. Анализ расположения элементов короткой программы показал, что у всех спортсменов наблюдается достаточная сложность рисунка, охватывающая всю ледовую площадку.

3 вращения, которые являются обязательными для исполнения, выполняются фигуристами преимущественно на 3 разных частях ледовой арены, что позволяет разнообразить рисунок программы.

Прыжковые элементы, включающие Лутц (Lz), который выполняется с наружного ребра, у 7 фигуристок из 10 расположен на судейскую бригаду. Данное расположение можно объяснить часто встречающейся ошибкой при выполнении данного прыжка – исполнение элемента с неясного/неверного ребра. При расположении Лутца на судейский борт тяжелее отследить правильность ребра.

Каскады прыжков и обязательный прыжок двойной Аксель располагают вдоль длинного борта. Такое расположение позволяет судьям оценить хороший пролет при выполнении прыжка, позицию в воздухе, что отмечается судьями в GOE.

Дорожка шагов у всех 10 фигуристок охватывает всю ледовую площадку, что является обязательным критерием для ее выполнения.

Список литературы

1. Мишин, А.Н. Биомеханика движений фигуриста / А.Н. Мишин. – М: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с. – Текст: непосредственный.
2. Невская, А.А. Оптимизация построения соревновательных программ по фигурному катанию на коньках у юниоров / А.А. Невская, И.В. Мартыненко // В сборнике: Актуальные проблемы спортивной подготовки в конькобежном спорте, шорт-треке, фигурном катании на коньках. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию кафедры теории и методики конькобежного спорта. – 2022.- С. 235-239.
3. Хальфина, А.А. Совершенствование дорожки шагов фигуристов – одиночников на этапе углубленной специализации / А.А. Хальфина // В сборнике: Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. Сборник статей по материалам CLI студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск – 2022 – С. 47-51.

РОЛЬ ПОСАДКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГАРМОНИИ ПАРЫ «ВСАДНИК-ЛОШАДЬ» В КОННОМ СПОРТЕ (ДИСЦИПЛИНА ВЫЕЗДКА)

Файзрахманова Д.И.

студент гр.23411м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Выездка – это высоко искусственная и технически сложная дисциплина конного спорта, в которой успех зависит от целого ряда факторов, среди которых важнейшими являются физическая подготовленность всадника, его способность поддерживать гармонию с лошадью и точность исполнения элементов. Гармония пары «всадник-лошадь» обеспечивается через правильную посадку всадника и эффективное применение средств управления, что напрямую влияет на выполнение упражнений, корректность переходов и ритм движений. Поэтому необходимо тщательно проанализировать, как посадка и управление всадника влияют на общую эффективность работы пары. Актуальность исследования заключается в определении важности этих факторов и внедрении современных методов тренировки для их улучшения, что способствует повышению качества выступлений на соревнованиях.

Цель исследования – теоретически обосновать методы, направленные на улучшение посадки и управления в конном спорте (дисциплина выездка).

Результаты и их обсуждение. Техническая подготовка всадников в выездке представляет собой комплексную задачу, включающую развитие физических, психоэмоциональных и координационных способностей всадника. Однако особое внимание стоит уделить двум основным аспектам подготовки: посадке всадника и использованию средств управления, таких как повод и шенкели. Эти элементы напрямую влияют на взаимодействие с лошадью, обеспечивая необходимую гармонию и точность выполнения упражнений.

Посадка всадника в седле – это не просто внешнее положение тела, но и важнейший компонент взаимодействия всадника с лошадью. Правильная посадка влияет на стабильность и способность всадника точно координировать свои движения с движениями лошади. Как утверждает М.Е. Агафонова, «правильная посадка всадника играет решающую роль в поддержании равновесия спортивной пары «всадник-лошадь», что позволяет выполнять элементы с высокой точностью» [1, с. 3].

Кроме физического воздействия на лошадь, посадка всадника играет решающую роль в обеспечении гармонии в паре. В процессе выполнения упражнений всадник должен уметь адаптировать свое положение в седле в ответ на изменения в движениях лошади. Например, при выполнении более сложных фигур, таких как сериалы или пассажи, правильная посадка позволяет всаднику поддерживать свое равновесие и сохранять четкий контакт с лошадью. Лошади, в свою очередь, воспринимают изменения в посадке всадника, что влияет на их реакцию и выполнение команды.

Тренировки, направленные на улучшение посадки, включают в себя упражнения на гибкость тазобедренных суставов, спины и корпуса, а также на развитие независимости работы рук и ног. Эти упражнения способствуют улучшению координации движений всадника и его способности к быстрому реагированию на поведение лошади. Важно, чтобы посадка всадника оставалась максимально нейтральной и чуткой, позволяя ему работать с лошадью, не сковывая ее движения.

Использование средств управления лошадью, таких как повод и шенкели, с минимальными усилиями и точностью позволяет минимизировать нарушение естественных движений и равновесия животного. В идеале любое воздействие всадника должно быть

минимальным и со стороны заметным только по реакции лошади. Основной процент прилагаемых усилий приходится на ноги и корпус, на работу поводом должно приходиться не более 30% воздействия. Также важно, чтобы любое воздействие производилось быстро, но плавно, а резкие, жесткие движения были противопоказаны.

Продолжая мысль, отметим, что избыточное или недостаточное воздействие может привести к нарушению гармоничности взаимодействия всадника и животного. Например, слишком натянутые поводья или агрессивные шенкели могут вызвать у лошади напряжение, что снизит ее точность и комфорт в выполнении упражнений. Напротив, если воздействие слишком слабо или неточно, лошадь может не понять, какие действия от нее ожидаются, что также повлияет на точность выполнения элементов.

Как подчеркивает С.Н. Пигарева, «правильное использование средств управления не только улучшает технику выполнения элементов, но и повышает уверенность лошади». Это подтверждает, что всадник, применяя минимальные усилия, может не только повысить точность выполнения элементов, но и создать комфортную атмосферу для лошади, что способствует лучшему выполнению команд [4, с. 292].

Современная тренировка направлена на развитие чувствительности всадника, а также на способность минимизировать усилия при управлении лошадью. На тренировках всадники учат использовать повод и шенкели с минимальными физическими усилиями, при этом обеспечивая четкую и точную коммуникацию с лошадью.

Не менее важна и гармония пары «всадник-лошадь». Она возникает из идеальной синхронизации всех аспектов их взаимодействия и возможна только тогда, когда всадник и лошадь действуют как единое целое. Это взаимодействие требует от всадника точности в действиях, чуткости и способности своевременно адаптировать свои движения в зависимости от поведения лошади. Всадник должен научиться чутко реагировать на каждое изменение в поведении лошади, сохраняя контроль и равновесие.

П. Вуд утверждает, что «гармония между всадником и лошадью – это результат тонкой синхронизации всех компонентов, включая посадку, управление и взаимодействие» [3]. Эта гармония достигается через непрерывную работу над улучшением посадки и техникой применения средств управления. Важно, чтобы всадник научился чувствовать лошадь и точно передавать ей команды, что возможно только при полной синхронизации их движений.

В последние годы в тренировочный процесс активно внедряются новые методы, направленные на улучшение посадки и управление. Одним из таких методов является метод Франклина, который был разработан Эриком Франклином и первоначально применялся для танцоров. Этот метод использует образы, анатомические визуализации и восстановительные движения для оптимизации функциональности тела. В случае с выездкой метод Франклина помогает всадникам развить более адаптивную и отзывчивую позу, которая способствует гармоничному взаимодействию с лошадью.

Метод Франклина включает использование образов и практик воображения, что стимулирует нейрогенные изменения в состоянии мышц, что способствует улучшению координации и уменьшению структурного напряжения. Этот метод помогает улучшить подвижность суставов и гибкость всадников, что имеет непосредственное влияние на точность и легкость выполнения элементов выездки.

Кроме того, эластичные ленты стали важным инструментом для тренировки посадки. Эти ленты сопротивления помогают развить глубокие стабилизирующие мышцы, улучшая нервно-мышечный контроль и подвижность. Работа с лентами помогает улучшить проприоцепцию и увеличивает точность управления лошадью, что способствует повышению точности выполнения элементов и улучшению общей техники.

Метод Франклина помогает всадникам развивать функциональные модели движения как в седле, так и вне его, обеспечивая повышенный сенсорный вход через работу с мячом и лентой. Всадники узнают, как их мышцы и суставы работают вместе с помощью упражнений на воплощенные движения и динамических практик воображения. Эти знания помогают

всадникам развивать более адаптивную и отзывчивую позу для верховой езды, которая может двигаться вместе с лошадью, что приводит к сбалансированной, легкой езде.

Метод Франклина активизирует взаимодействие между телом и разумом, используя образы, эмпирическую анатомию и восстановительные движения для оптимизации функциональности. Его главная цель – достичь динамического выравнивания тела и максимизировать эффективность движений. Важно находить и направлять идеальное выравнивание конечностей, суставов, силы тяжести и мышечных групп в каждый момент, используя образы, управляемые мозгом и нервной системой.

Использование образов способствует нейрогенным изменениям в состоянии мышц, обеспечивая мгновенные результаты, которые предшествуют миогенной активности. Кроме того, соединительная ткань и внутренние органы стимулируются через прикосновения и визуализацию, что помогает изменить осанку и достичь внутреннего и внешнего баланса. Упражнения также значительно снижают структурное напряжение.

Метод преподается по всему миру, включая такие учебные заведения, как университеты Вены, Кельна, Карлсруэ, Бостонская консерватория и Джульярдская школа в Нью-Йорке. Он признан медицинскими специалистами в Швейцарии, а курсы регулярно проводятся на конференциях по танцам, пилатесу, йоге и физиотерапии.

Высокую эффективность показывает использование специальных эластичных лент в тренировочном процессе. Ленты сопротивления для коррекции посадки всадников (resistance band for riders) впервые были применены ведущим конноспортивным физиотерапевтом Анной Педерсен для тренировки функциональной устойчивости и функциональных характеристик всадника. Тренировка с лентами усиливает работу глубокой стабилизирующей мускулатуры, улучшает нервно-мышечный контроль спортсмена, улучшает подвижность и стабильность всадника.

Работая с лентами сопротивления, наши конечности с одной стороны не двигаются полностью свободно, так как ограничены сопротивлением ленты, а с другой это сопротивление настолько мало, что не может заблокировать или серьезно ограничить движение. Ленты воздействуют на контрольные точки, оптимизируя формирование неврологических связей, улучшая проприоцепцию и дает прямой сигнал в мозг – контролировать положение тела.

Важно подчеркнуть, что гармония пары «всадник-лошадь» невозможна без учета психоэмоциональной составляющей. Психологическая устойчивость всадника играет ключевую роль в поддержании равновесия и точности выполнения элементов выездки. Как правило, высококвалифицированные всадники обладают развитой способностью к самоконтролю, что позволяет им сохранять концентрацию и уверенность в самых сложных ситуациях.

По данным исследований, например, работы П. Хельцель (2018), психологический фактор также влияет на способность всадника «слушать» лошадь, что способствует лучшему взаимодействию в паре [5]. Применение методик тренировки психоэмоциональной устойчивости, таких как медитация, глубокое дыхание и визуализация, помогает всадникам улучшить их реакцию на стресс, что особенно важно в условиях напряженных соревнований. Психологическая подготовка всадников включает как работу с тренером, так и практики саморазвития, что улучшает их способность к адаптации в различных ситуациях.

Кроме того, в исследовании С.Н. Пигаревой говорится, что «психологическое состояние всадника напрямую влияет на точность выполнения упражнений, на восприятие команд лошади и на взаимодействие в целом» [4]. Согласованность психоэмоционального состояния всадника и физического контроля над лошадью – это те факторы, которые в совокупности обеспечивают гармоничное взаимодействие и успех на соревнованиях.

Современные методы тренировки должны учитывать все аспекты, связанные с посадкой, управлением и психоэмоциональной устойчивостью всадников. Важно, чтобы всадник развивал не только физические навыки, но и умение работать в команде с лошадью, «слышать» ее, адаптировать свою технику в зависимости от ее поведения. В этом процессе

огромное значение имеет интеграция всех компонентов – физической подготовки, психологической устойчивости и техник управления лошастью.

Как подчеркивает М.Е. Агафонова, «успех в выездке не может быть достигнут без гармонии всех аспектов взаимодействия всадника и лошади. Гармония между всадником и лошастью возможна только при условии, что всадник способен чувствовать лошадь и точно воздействовать на нее, используя минимум усилий» [1].

Для достижения этой гармонии всадники должны практиковать синхронизацию своих движений с движениями лошади, что требует от них не только физической силы и выносливости, но и психологической устойчивости, способности быстро адаптироваться и воспринимать сигналы от лошади.

Выводы. Правильная посадка всадника и эффективное использование средств управления являются основными компонентами для достижения гармонии в паре «всадник-лошадь». Эти элементы взаимодействуют между собой, улучшая точность выполнения элементов программы и обеспечивая успешные результаты на соревнованиях. Гармония пары возникает через синхронизацию всех аспектов взаимодействия всадника и лошади, что позволяет выполнять элементы с минимальными усилиями и максимальной точностью. Современные методы тренировки, такие как использование метода Франклина, эластичных лент и визуализации, способствуют улучшению этих аспектов, что ведет к повышению технической подготовленности всадников и успешным результатам на соревнованиях.

Список литературы

1. Агафонова, М.Е. Коррекция физического состояния спортивной пары «всадник-лошадь» в троеборье на основе оценки критериев функциональной подготовленности : автореферат дис. ... кандидата биологических наук: 14.00.51 / М.Е. Агафонова. – Москва, 2009. – 23 с. – Текст : непосредственный.
2. Белинский, Д.В. Особенности повышения технической подготовленности пары «всадник – лошадь» в конкуре на этапе спортивного совершенствования / Д.В. Белинский, С.Г. Александров, С.А. Печерский. – Текст: непосредственный // Бизнес. Образование. Право. – 2022. – № 4(61). – С. 443–449.
3. Вуд, П. Искусство верховой езды : в гармонии с лошастью / П. Вуд. – Москва : Аквариум-Принт, 2016. – 232 с. – ISBN 978-5-4238-0229-5. – Текст : непосредственный.
4. Пигарева, С.Н. Методическая стратегия этапов формирования физиологически эффективной посадки всадника в выездке / С.Н. Пигарева. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №12 (202). – С. 292-295.
5. Хельцель, П. Выездка и конкур : советы профессионалов / Хельцель П. и В., Плева М. – Москва : Аквариум-Принт, 2014. – 218 с. – ISBN 952-5-91721-010-8. – Текст : непосредственный.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ РУКАМИ «ГЬЯКУ ДЗУКИ» И «КИЗАМИ ДЗУКИ» У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ

Фатыхов Р.Р.

студент гр.23211М

Научный руководитель – к.б.н., доцент Мисбахов А.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена методика совершенствования техники ударов руками квалифицированных каратистов, а именно «кизами дзуки» и «гьяку дзуки» в корпус; путем исправления ключевых ошибок при выполнении данных техник.

Ключевые слова: каратэ WKF, гьяку дзуки, кизами дзуки, ошибки в технике, методика совершенствования техники, удары руками, квалифицированные спортсмены.

Актуальность. Удары «гьяку дзуки» и «кизами дзуки» – базовая техника каратэ. Квалифицированные спортсмены выполняют данные удары на высоком уровне, однако даже у них выявляются ошибки в технике. Ошибки могут быть следствием ранней специализации, полученных травм, неправильной подготовки и др. Независимо от этого технику удара можно совершенствовать путем исправления данных ошибок, а для этого необходимо работать с их причинами.

Одна и та же ошибка в технике может быть обусловлена разными причинами [3]. Например, недостаточно длинный выпад на удар «кизами дзуки» может быть обусловлен как недостаточной взрывной силой отталкивающей ноги, так и ошибками в координации движений – слишком длинная стойка, отсутствие подшага и т.д. Таким образом актуальным является вопрос разработки методики совершенствования техники ударов «кизами дзуки» и «гьяку дзуки» в корпус у квалифицированных каратистов путем исправления ключевых ошибок при выполнении данных техник.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования техники ударов «кизами дзуки» и «гьяку дзуки» в корпус у квалифицированных каратистов.

Организация и методы исследования. Нами были отобраны 8 спортсменов членов сборной команды по каратэ Республики Татарстан и сборной России, по 4 каратиста в контрольной и экспериментальной группах. Индивидуально для каждого методом экспертной оценки определены ошибки в технике. Для сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп провели педагогический тест в начале и в конце исследования. Полученные данные обработали в помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для каждого спортсмена индивидуально определим с помощью метода экспертной оценки характерные ошибки [2] при выполнении ударов, а также причины данных ошибок. Результаты соберем в таблицу 1.

Таблица 1 – Ошибки и их причины при выполнении каратистами ударов
«кизами дзуки» и «гьяку дзуки» в корпус

№	ИО	Ошибка	Причина
Удар «гьяку дзуки» в корпус			
1	И.В.	Стопа задней ноги не включена в работу	Слабый голеностоп
2	А.Р.	В отталкивании от опоры	Недостаточно взрывной силы ног
3	И.Р.	Стопа задней ноги не включена в работу	Отсутствует подшаг, слишком длинная стойка (координация движений)
4	Н.Р.	В возврате в стойку	Недостаточно взрывной силы ног

Удар «кизами дзуки»			
5	В.А.	В движении руки перед ударом	Недостаток координации движения
6	С.А.	В отталкивании от опоры	Отсутствует подшаг, слишком длинная стойка (координация движений)
7	К.Ф.	В отталкивании от опоры	Недостаточно взрывной силы ног
8	Д.А.	В движении руки перед ударом	Недостаток координации движения

Исходя из полученных данных, можно выделить две основные причины ошибок:

1. Недостаток координации движений
2. Недостаток силы и взрывной силы ног

В контрольной и экспериментальной группах по 4 спортсмена, все спортсмены уровня КМС или МС. Для сравнения исходных показателей провели следующий тест: спортсмены выполняли по 5 ударов с разных позиций. Эксперты оценивали выраженность ошибки у каждого спортсмена по 5-балльной шкале, где 5 – ошибка ярко выражена, а 1 – ошибка отсутствует.

Обработав полученные результаты с помощью методов математической статистики, мы занесли их в таблицу 2.

Таблица 2 – Исходные показатели выполнения коронных техник квалифицированных каратистов

Контрольное упражнение	X±Sx		Ur	Ucr	p
	ЭГ	КГ			
Выполнение техники с ближней дистанции	3.6±0.13	4±0.21	6	4	>0.05
Выполнение техники со средней дистанции	4±0.15	3.67±0.32	8.5	4	>0.05
Выполнение техники с дальней дистанции	3.73±0.16	3.87±0.13	9	4	>0.05
Выполнение техники из клинча	4±0.15	4.2±0.2	9	4	>0.05
Выполнение техники по приближающейся мишени	3.73±0.19	3.67±0.18	10	4	>0.05
Выполнение техники по отходящей мишени	4.13±0.23	4.13±0.17	11.5	4	>0.05

Примечание: X – средняя арифметическая величина, Sx – ошибка средней арифметической величины, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Ur – расчетное значение U-критерия Манна-Уитни, Ucr – критическое значение U-критерия Манна-Уитни, p – уровень значимости

Полученные расчетные значения U-критерия Манна-Уитни находятся в зоне незначительности. Контрольная и экспериментальная группа относительно равны, это значит, мы можем продолжить эксперимент.

Методика реализовывалась в течение 8 месяцев на учебно-тренировочных занятиях и включала в себя самостоятельную работу спортсменов контрольной группы до тренировки. Обе группы занимались по программе СШ. Самостоятельная работа выполнялась 2-4 раза в неделю и включала в себя индивидуальные комплексы упражнений.

Подготовку разделили на 4 этапа, распределение нагрузок по этапам подготовки представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение нагрузок по этапам подготовки

Этап	Продолжительность, неделя	Количество тренировок в неделю	Нагрузка	Отдых между подходами
1	6	4	70% от максимума	1 мин
2	8	2	90% от максимума	3-5 мин
3	10	4	Взрывная скорость	3 мин
5	8	4	70% от максимума	1 мин

После проведения педагогического эксперимента, мы вновь провели тестирование и сравнили данные каратистов по тем же тестам. Для определения эффективности разработанной нами методики результаты тестирования подвергнуты обработке методами математической статистики. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Итоговые показатели каратистов

Контрольное упражнение	X±Sx		Ur	Uкр	p
	ЭГ	КГ			
Выполнение техники с ближней дистанции	2.13±0.17	4.07±0.16	0	4	<0.01
Выполнение техники со средней дистанции	2.13±0.23	3.8±0.17	0	4	<0.01
Выполнение техники с дальней дистанции	2.2±0.17	3.87±0.31	0	4	<0.01
Выполнение техники из клинча	2.27±0.19	3.8±0.25	0	4	<0.01
Выполнение техники по приближающейся мишени	2.2±0.17	4.07±0.19	0	4	<0.01
Выполнение техники по отдаляющейся мишени	1.87±0.2	3.47±0.17	0	4	<0.01

Примечание: X – средняя арифметическая величина, Sx – ошибка средней арифметической величины, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Ur – расчетное значение U-критерия Манна-Уитни, Uкр – критическое значение U-критерия Манна-Уитни, p – уровень значимости

Выводы. В результате эксперимента у экспериментальной группы выявлены значимые улучшения в выполнении ударов с ближней, средней и дальней дистанций, а также с положения клинча и по отдаляющемуся и приближающемуся мишеням по сравнению с контрольной группой. Методика позволила исправить ошибки техники квалифицированных каратистов.

Список литературы

1. Ашанин В.С. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов / В.С. Ашанин, А.Н. Литвиенко – текст: непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 7-10.
2. Отаболаев Д.М. Современная методика обучения каратэ / Д.М. Отаболаев. – текст: электронный // Ташкент. – Alfraganus. – №5. – С. 27-35. – 2024. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modern-karate-teaching-methodology/viewer> (дата обращения: 05.01.2025)
3. Wojciech J. Cynarski, Jong-Hoon Yu, Zbigniew Borysiuk. Technical forms in teaching karate and taekwondo / Wojciech J. Cynarski, Jong-Hoon Yu, Zbigniew Borysiuk // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2017. – №8 (1). – pp. 31-36

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Хочопуло О.Д.

студент гр. ЭО2201

Научный руководитель – Дрючин А.Б.

Кубанский государственный аграрный университет

им. И.Т. Трубилина

Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние физкультурно-оздоровительной работы на академическую успеваемость студентов, анализируются физиологические, психологические и социальные аспекты воздействия физической активности на когнитивные функции, представлен обзор научных исследований.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, академическая успеваемость, студенты, физическая активность, когнитивные функции, здоровый образ жизни.

Введение. Современный студент, стремясь к успешному освоению учебной программы и дальнейшему карьерному росту, зачастую сталкивается с высокой учебной нагрузкой, стрессами и недостатком времени. Погружение в учебу, особенно в период сессий и подготовки к научным конференциям, может приводить к гиподинамии, ухудшению общего состояния здоровья, снижению концентрации внимания и, как следствие, к снижению академической успеваемости. В этой связи, физкультурно-оздоровительная работа (ФОР) в высших учебных заведениях становится не просто важным элементом образовательного процесса, но и необходимым инструментом для поддержания здоровья и повышения эффективности обучения.

Данная статья посвящена исследованию влияния ФОР на академическую успеваемость студентов. Будут рассмотрены физиологические, психологические и социальные аспекты воздействия физической активности на организм студента, проанализированы результаты научных исследований, подтверждающие взаимосвязь между ФОР и успеваемостью, а также предложены рекомендации по оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах.

Физиологические механизмы влияния физической активности на когнитивные функции. Физическая активность оказывает комплексное воздействие на физиологические процессы в организме, напрямую влияющие на когнитивные функции и, следовательно, на академическую успеваемость.

Во время физических упражнений усиливается кровоток, что приводит к более активному снабжению мозга кислородом и питательными веществами. Это стимулирует нейрогенез (образование новых нейронов), улучшает синаптическую пластичность (способность нейронов формировать новые связи) и повышает активность мозговых структур, отвечающих за обучение и память (например, гиппокампа) [2].

Физические упражнения стимулируют выработку нейротрофических факторов, таких как BDNF (мозговой нейротрофический фактор), который играет ключевую роль в росте, выживании и дифференцировке нейронов. BDNF также способствует улучшению памяти, внимания и когнитивной гибкости. Недостаток BDNF связан с депрессией, когнитивными нарушениями и нейродегенеративными заболеваниями [5].

Умеренная физическая активность помогает регулировать уровень гормонов стресса, таких как кортизол. Хронический стресс оказывает негативное влияние на когнитивные функции, ухудшая память, концентрацию внимания и способность к принятию решений. ФОР способствует снижению уровня кортизола и повышению уровня эндорфинов, что улучшает настроение, снижает тревожность и повышает устойчивость к стрессу.

Регулярные физические упражнения способствуют улучшению качества сна. Достаточный и качественный сон необходим для консолидации памяти, восстановления когнитивных функций и общего психического здоровья. Недостаток сна приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и снижению работоспособности.

ФОР укрепляет сердечно-сосудистую систему, что способствует улучшению общего кровообращения и, как следствие, более эффективному снабжению мозга кислородом и питательными веществами. Здоровая сердечно-сосудистая система снижает риск развития когнитивных нарушений и деменции в будущем.

Психологические аспекты влияния физической активности на учебный процесс.

Помимо физиологического воздействия, ФОР оказывает значительное влияние на психологическое состояние студентов, что также способствует улучшению академической успеваемости.

Участие в спортивных мероприятиях и достижение личных целей в физической активности способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Уверенные в себе студенты более мотивированы к учебе, легче справляются с трудностями и более успешно достигают поставленных целей.

ФОР является еще одним способом снятия стресса и тревожности. Физические упражнения помогают переключить внимание с проблем, снизить нервное напряжение и улучшить эмоциональное состояние. Снижение уровня стресса позволяет студентам лучше концентрироваться на учебе и более эффективно усваивать информацию [4].

Регулярные занятия спортом требуют самодисциплины и целеустремленности. Студенты, занимающиеся спортом, более организованы, лучше планируют свое время и более настойчивы в достижении своих целей. Эти качества также необходимы для успешной учебы.

Физическая активность способствует улучшению концентрации внимания. Регулярные занятия спортом тренируют мозг концентрироваться на поставленной задаче, что помогает студентам более эффективно заниматься учебой и лучше усваивать информацию [3].

ФОР может повысить мотивацию к учебе. Чувство удовлетворения от физической активности и достижения личных целей в спорте переносится на другие сферы жизни, в том числе и на учебу. Мотивированные студенты более активно участвуют в учебном процессе и более успешно достигают поставленных целей.

Социальные аспекты физкультурно-оздоровительной работы в вузе. ФОР в вузе играет важную роль в формировании здорового образа жизни и социальной адаптации студентов [1]:

ФОР способствует формированию здорового образа жизни у студентов. Участие в спортивных мероприятиях и занятиях физической культурой прививают студентам привычку к регулярной физической активности, что положительно сказывается на их здоровье и самочувствии. Здоровый образ жизни способствует повышению работоспособности и улучшению академической успеваемости.

ФОР предоставляет студентам возможность для социализации и коммуникации. Участие в спортивных командах и групповых занятиях способствует развитию навыков общения и работы в команде. Социально активные студенты более адаптированы к учебному процессу и более успешно справляются с трудностями.

ФОР помогает снизить уровень социальной изоляции, особенно для студентов, которые только поступили в вуз и еще не успели обзавестись друзьями. Участие в спортивных мероприятиях позволяет студентам познакомиться с новыми людьми, найти единомышленников и почувствовать себя частью коллектива. ФОР способствует формированию позитивного микроклимата в вузе. Спортивные мероприятия и соревнования создают атмосферу дружбы и соперничества, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии студентов и способствует сплочению коллектива.

ФОР может быть использована для профилактики девиантного поведения среди студентов. Участие в спортивных мероприятиях предоставляет студентам возможность для

самореализации и снятия стресса конструктивным способом, что снижает риск употребления алкоголя и наркотиков.

Заключение. Физкультурно-оздоровительная работа играет важную роль в жизни современного студента. Регулярные занятия физической активностью оказывают положительное влияние на физиологические и психологические процессы в организме, что способствует улучшению когнитивных функций, снижению уровня стресса и повышению мотивации к учебе. Многочисленные научные исследования подтверждают взаимосвязь между ФОР и академической успеваемостью студентов. Для повышения эффективности ФОР в вузах необходимо внедрять комплексные программы, учитывающие индивидуальные особенности студентов и использующие современные технологии.

Список литературы

1. Дрючин, А.Б. Влияние различных дисциплин конного спорта и иппотерапии на физическое состояние студента / А.Б. Дрючин, Д.В. Кириенкова // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 января 2024 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2024. – С. 388-390. – EDN BDEZZS.
2. Исследование средств восстановления работоспособности гребцов-каноистов в переходном периоде / А.Г. Скалзуб, А.С. Щербакова, А.Б. Дрючин, Ф.Ю. Бильданова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 7. – С. 104-110. – DOI 10.24412/2305-8404-2024-7-104-110. – EDN ARDLCH.
3. Бондаренко, Н.М. Теоретические основы рационального питания как важнейшего инструмента здорового образа жизни / Н. М. Бондаренко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых, Майкоп, 24–30 апреля 2017 года. – Майкоп: Индивидуальный предприниматель Кучеренко Вячеслав Олегович, 2017. – С. 18-21. – EDN YPCXXB.
4. Дрючин, А.Б. Физическое воспитание и его влияние на общую успеваемость студентов / А.Б. Дрючин, И.В. Рыков // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 12 марта 2024 года. – Чебоксары: Издательский дом "Среда", 2024. – С. 225-228. – EDN AINQEC.
5. Гавецкий, Д.Е. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов факультета управления / Д.Е. Гавецкий, А.Б. Дрючин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 110-13. – С. 76-80. – DOI 10.18411/trnio-06-2024-709. – EDN WXUPQ

РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ФАЗЕ АТАКИ С УЧЕТОМ МОДЕЛИ ИГРЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Храменков Г.А.

студент гр. 23211м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Тактическая подготовка играет главенствующую и определяющую роль в тренировочном процессе квалифицированных, она определяет действия каждого отдельного футболиста, и команды в целом в каждой из фаз игры (атака, оборона, переходы, стандартные положения) [2, 3]. Структура, которая определяет то, как будет играть команда, как будет выстраиваться тактическая подготовка, ее основные методы, средства и формы, называется моделью игры. Модель игры – описание того, как команда играет в каждой из фаз игры, которая диктует как должны действовать футболисты в каждой фазе игры, в атаке, в обороне, а также в переходах между ними. Модель игры должна способствовать развитию футболистов, проявлению их лучших качеств, также важно отметить, что модель игры составляется на основе индивидуальных качеств футболистов, которые собраны в команде [4, 5]. При этом стоит отметить, что тактическая подготовка футболистов любого этапа подготовки выстраивается, начиная с построения игры в атаке, и только по окончании, начинается обучение противодействия [1].

Цель исследования: составить, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития тактической подготовленности квалифицированных футболистов в фазе атаки с учетом модели игры команды в соревновательном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение: В рамках нашего исследования рассматривался стандартный соревновательный период с матчами по воскресеньям, когда у команды есть 6 дней между играми на подготовку. Нами была разработана модель игры команды в фазе атаки, которая бы соответствовала индивидуальным качествам футболистов, при этом способствовала их развитию. Модель игры экспериментальной группы представлена на рисунке 1:



Рисунок 1 – Модель игры экспериментальной группы в фазе атаки

Модель игры включала следующие положения:

- Схема игры – позволяет рационально распределить игроков по ширине и глубине поля,
- основной принцип – «быстрая атака» – наличие в команде игроков, способных обыгрывать 1в1 на скорости диктует команде играть в быструю атаку,
- под-принципы – описывают то, как именно будет осуществляться быстрая атака на командном уровне (5-11 игроков),
- под-под-принципы – описывают действия игроков на индивидуально-групповом уровне (1-4 игрока).

Для построения игры в фазе атаки в экспериментальной группе использовался 7-дневный микроцикл в соревновательном периоде. В процессе проведения были проанализированы 4 товарищеских матча до начала эксперимента (январь), и 4 товарищеских матча по его окончании (май) контрольной (команда СШ-9-ЦСКА 2007 г.р.) и экспериментальной (команда СШ-9-Локомотив 2007 г.р.) группы. В процессе педагогического эксперимента контрольная группа тренировалась по рабочей программе спортивной школы, а экспериментальная тренировалась в рамках представленной модели игры. Подсчет велся по следующим показателям:

- Количество касаний в зоне 14 соперника,
- Количество касаний в полуфлангах соперника,
- Количество касаний в штрафной соперника.

Результаты анализа игр представлены на рисунках 1-3:

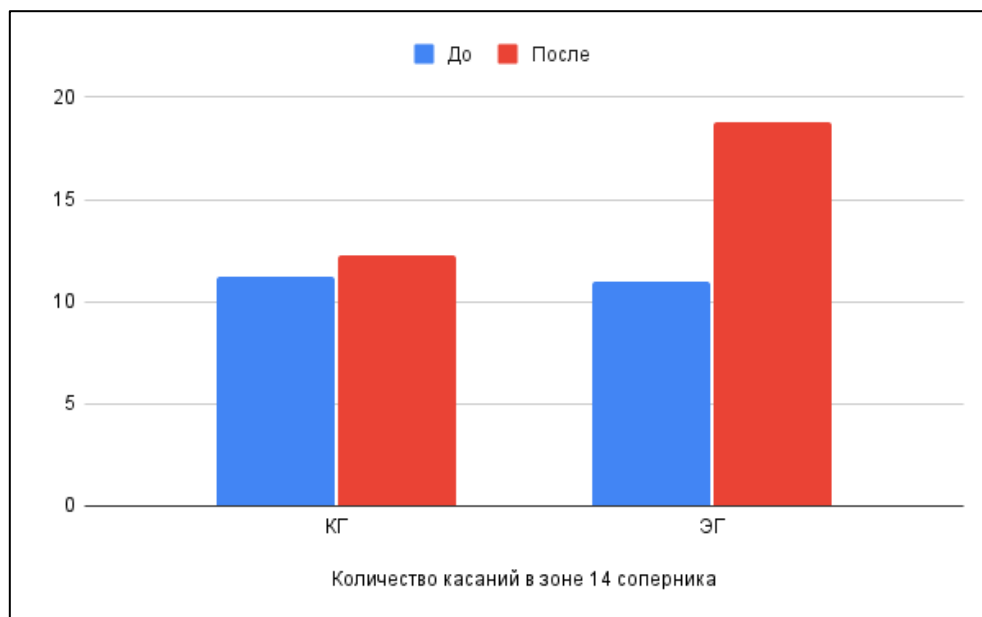


Рисунок 2 – Сравнение показателя «Количество касаний в зоне 14 соперника» у контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Анализ рисунка 2 позволил выявить, что в процессе педагогического эксперимента показатель «Количество касаний в зоне 14 соперника» у контрольной группы вырос на 8% (с 11,25 до 12,25), у экспериментальной группы данный показатель вырос на 70% (с 11 до 18,75).

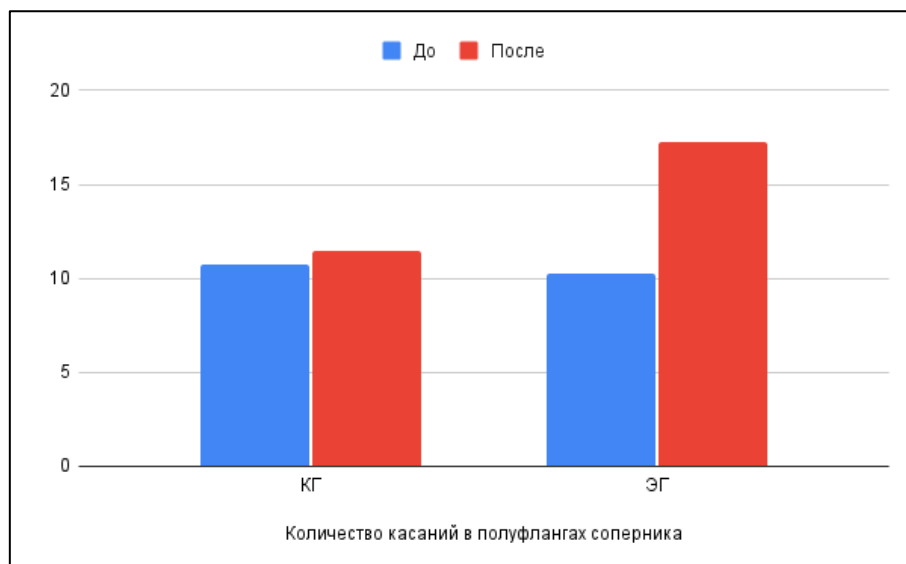


Рисунок 3 – Сравнение показателя «Количество касаний в полуфлангах соперника» у контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Анализ рисунка 3 позволил выявить, что в процессе педагогического эксперимента показатель «Количество касаний в полуфлангах соперника» у контрольной группы вырос на 7% (с 10,75 до 11,5), у экспериментальной группы данный показатель вырос на 68% (с 10,25 до 17,25).

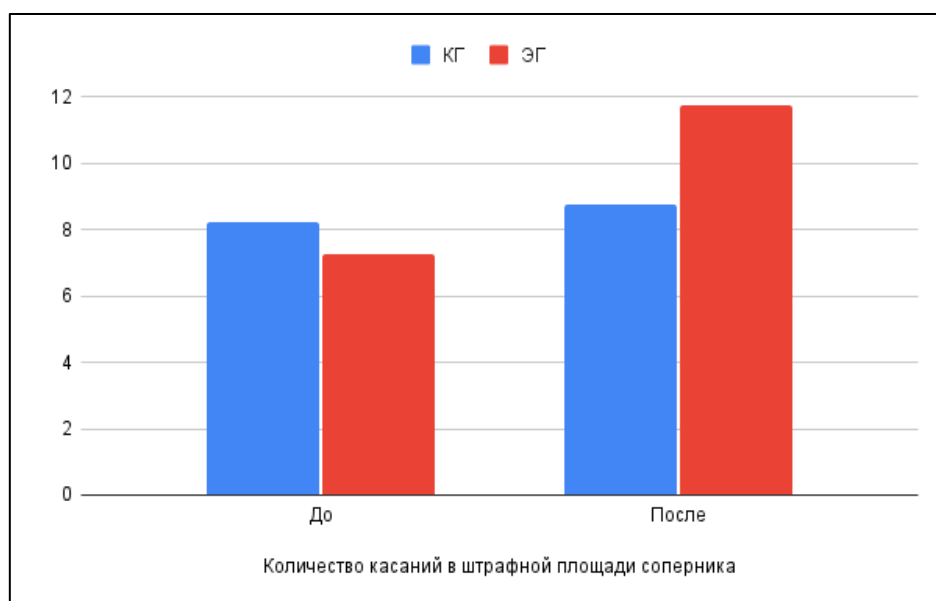


Рисунок 4 – Сравнение показателя «Количество касаний в штрафной площади соперника» у контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Анализ рисунка 4 позволил выявить, что в процессе педагогического эксперимента показатель «Количество касаний в штрафной площадке соперника» у контрольной группы вырос на 10% (с 8,25 до 8,75), у экспериментальной группы данный показатель вырос на 63% (с 7,25 до 11,25).

Выводы: Развитие тактической подготовленности в рамках разработанной нами модели игры в фазе атаки в соревновательном периоде дает заметные улучшения в качестве тактических действиях команды квалифицированных футболистов в атаке.

Список литературы

1. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса / О.П.Базилевич /. – Текст : непосредственный // – М: Физкультура и спорт. – 2013. – с. 14-17
2. Володин А.М. Принципы в футболе / А.М. Володин – Москва: 2022. – 24-45 с. – ISBN:978-5-0056-0446-0 – Текст : непосредственный.
3. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва – Москва: 2015. – 48-51 с. 134-145 с. – ISBN: 978-5-98724-049-6. – Текст: непосредственный.
4. Вайн Х. Принципы игры в футбол / Вайн Х. – Лондон: 2017. – 19-52 с. – Текст: непосредственный.
5. Фраде В. Тактическая периодизация / В. Фраде. – Лиссабон: 2017. – 21-27 с. 53-56 с. 117-125 с. – ISBN: 978-1-909125-60-5 – Текст: непосредственный.

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Хузина Р.Р.

студент 24411м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Художественная гимнастика – это не только спорт, но и искусство, в котором важна каждая деталь. Одним из ключевых элементов, которые определяют успех гимнасток на соревнованиях, является техника выполнения элементов. Разработка методики, учитывающей последние тенденции в технике, отражает актуальные запросы как тренеров, так и спортсменок, позволяя поддерживать уровень мастерства и соответствовать новым стандартам. Важность физической подготовки, которая поддерживает технику выполнения навыков, не должна быть недооценена [3]. Данный вид спорта способствует развитию гибкости, выносливости и ловкости, а также укреплению дисциплины и эстетического восприятия собственного тела, что помогает формированию уверенности в себе [1].

Цель исследования – рассмотреть особенности совершенствования техники двигательных действий квалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Организация и методы исследования. Нами рассмотрены труды ученых и авторов отечественной научно-методической литературы: М.П. Бандаков, В.О. Соловьева [1], О.Ф. Барчо [2], Н.В. Береславская, М.В. Волошина [3], Ю.Р. Нигматулина, Л.А. Карпенко [4], Э.Ф. Софьина, Э.Ф. Ахтямова [5] которые раскрыли сущность и содержание совершенствования техники двигательных действий квалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой;

Результаты исследования и их обсуждение. Художественная гимнастика представляет собой уникальный вид спорта, в котором выполняются разнообразные гимнастические и танцевальные элементы под музыкальное сопровождение, как с предметами (такими как ленты, скакалки, обручи, булавы и мячи), так и без них. В соревнованиях результаты определяются в многоборье, а также в отдельных дисциплинах и групповых упражнениях на ковре размером 13х13 метров [1].

Для быстрого освоения разнообразных двигательных действий гимнастам необходимо развивать специальные двигательные качества, такие как прыгучесть, пространственно-временная точность при выполнении вращательных и бросковых действий, а также способность поддерживать равновесие. Рекомендуется начинать занятия в возрасте 3-5 лет, поскольку в этом возрасте детский организм более восприимчив к развитию координации, гибкости и скорости движений [3].

Для совершенствования техники двигательных действий квалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой применяются различные методы. Стандартно-повторный метод используется на этапе освоения новых и сложных движений, в то время как метод вариативного упражнения охватывает более широкий спектр возможностей. Игровой и соревновательный методы, также играют важную роль в формировании техники двигательных действий квалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой [2].

Кроме методов, существуют определенные методические подходы для совершенствования техники двигательных действий квалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Во-первых, обучение новым разнообразным

движениям осуществляется с постепенным увеличением их координационной сложности. Во-вторых, важно развивать способность адаптироваться к изменениям в окружающей среде, что требует быстрой перестройки моторной активности [4].

В тоже время, необходимо акцентировать внимание на улучшении пространственной, временной и силовой точности движений через развитие двигательных ощущений и восприятия. Одним из значительных аспектов является преодоление нерациональной мышечной напряженности, что способствует повышению эффективности выполнения двигательных действий. Таким образом, комплексный подход к тренировочному процессу позволяет существенно повысить уровень техники двигательных действий квалифицированных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой [5].

Следует отметить, что художественная гимнастика является визуально привлекательным видом спорта, что требует от спортсменок наличия артистизма, высокой гибкости и правильной физической конфигурации. Однако необходимо учитывать, что спортивные достижения накладывают определенные требования к телосложению, так как антропометрические характеристики непосредственно влияют на функциональные возможности организма.

Ю.Р. Нигматулина пишет, что для занятий художественной гимнастикой наиболее подходят девушки со средним ростом и мускульно-астеническим типом телосложения, характеризующимся долихоморфными пропорциями. Исследования показывают, что у спортсменок в этом направлении наблюдается рост мышечного компонента, достигающего 45,9% от общей массы тела, при этом происходит значительное уменьшение жировой ткани [4].

В целом, гимнасткам необходимо регулярно выполнять новые и все более сложные упражнения в различных условиях. Развитие техники двигательных действий квалифицированных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой осуществляется с помощью танцевальных, акробатических и гимнастических движений, при этом наилучшим средством являются именно упражнения художественной гимнастики, особенно с предметами и элементами танца. Эти упражнения содействуют улучшению координации движений, пространственной и временной ориентировки. Кроме того, в занятия вводятся упражнения с поворотами.

Заключение. Такими образом, художественная гимнастика представляет собой вид спорта, требующий высокой координации движений. Для совершенствования техники двигательных действий квалифицированных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой применяются стандартно-повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Список литературы

1. Бандаков, М.П. Анализ учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике и пути ее совершенствования / М.П. Бандаков, В.О. Соловьева – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 7-1(94). – С. 15-19.
2. Барчо, О.Ф. Влияние хореографических упражнений на эффективность выполнения равновесий в художественной гимнастике / О.Ф. Барчо – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 12-14.
3. Береславская, Н.В. Планирование тренировочных нагрузок спортсменок высокой квалификации в групповых упражнениях художественной гимнастики на предсоревновательном этапе / Н.В. Береславская, М.В. Волошина – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 24. – С. 35-38.
4. Нигматулина, Ю.Р. Художественная гимнастика спортивно-массового направления / Ю.Р. Нигматулина, Л.А. Карпенко ; Институт физической культуры, спорта и туризма, Высшая школа спортивной педагогики. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное

автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. – 116 с.

5. Софьина, Э.Ф. Биомеханический анализ техники выполнения поворотов в заднем равновесии в художественной гимнастике / Э.Ф. Софьина, Э.Ф. Ахтямова – Текст : непосредственный // Студенческий вестник. – 2022. – № 39-1(231). – С. 26-28.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Цзян Лян

аспирант

Научный руководитель – д.п.н., профессор Максименко И.Г.

Московский государственный университет

спорта и туризма

Москва

Введение. Современный баскетбол требует от игроков высоких физических способностей, которые во многом определяют высоту прыжков и скорость выполнения разнообразных игровых приемов. Быстрота игрока позволяет ему с высокой скоростью реагировать на изменения на площадке, осуществлять быстрые рывки и освободиться от противника, в то время как сила способствует более мощному выполнению бросков, блоков и защиты.

Цель исследования: провести сравнительный анализ подходов к физической подготовке баскетболистов в Российской Федерации и Китайской Народной Республике.

Результаты исследования и их обсуждение. Ситуация в мировом баскетболе складывается таким образом, что национальная баскетбольная мужская сборная как России, так и Китая не входят даже в первую десятку рейтинга Международной федерации баскетбольных ассоциаций (ФИБА). По результатам рейтинга ФИБА 2023 года 1 место занимает команда Испании, 2 место – команда США, 3 место – Австралия, Китай занимает 27 место, а Россия по итогам февральских матчей квалификации чемпионата мира 2023 года находилась на 15-м месте в мире. В 2023 году молодежная сборная России по баскетболу завоевала золото на IX Российско-Китайских молодежных играх – соревнованиях, которые проводятся с 2006 года, раз в два года, поочередно в России и Китае [1, 5]. Проведение данного спортивного мероприятия говорит о том, что Китай и Россия имеют схожие векторы в развитии баскетбола в стране и нам есть, чему друг у друга учиться.

Основными стратегическими направлениями развития баскетбола в Китайской Народной Республике (КНР) являются: популяризация баскетбола в школах, развитие национального центра развития баскетбола, реализация программы «Маленький баскетбол» для детей младше 12 лет, развитие профессиональной баскетбольной лиги.

Сегодня баскетбол в Поднебесной переживает свой пик, так как помимо легионеров из НБА или Европы в мастерстве добавляют и местные баскетболисты, хотя в плане стабильности результатов они уступают ведущим игрокам. Некоторые китайские исследователи отмечают общий низкий уровень технического мастерства китайских баскетболистов в навыках прохода, паса и бросков, а также низкий баскетбольный IQ, проявляющийся в суетливой игре и, как следствие, низкую эффективность выбора позиции для броска, неумение выбирать свободные зоны и управлять пространством в игре, слабый уровень командных взаимодействий и распасовок [6, 7, 8]. Анализ доступных научных статей китайских исследователей подготовки баскетболистов позволяет заключить, что работ, посвященных изучению средств и методов физической подготовки юных спортсменов недостаточно освещены [6, 7].

Физическая подготовка баскетболистов в Российской Федерации и Китайской Народной Республике имеет общие и специфические особенности, обусловленные национальными культурными традициями, образовательной системой, уровнем спортивной инфраструктуры и подходами к спортивной подготовке.

В странах России и Китая имеются общие проблемы, связанные с недостаточным решением вопроса обучения баскетболу всех, начиная с начальной школы. В России проблема проявляется в исключении детей, не соответствующих на данный момент требованиям

стандарта, посредством жесткого отбора в процессе набора в группы начальной и последующих этапов подготовки. В Китае – в неумении учителей учить баскетболу в школах и нежелании тренеров работать с молодыми баскетболистами в спортивных школах [3].

В такой динамичной игре, как баскетбол, огромное значение имеют два ключевых качества, которые тесно связаны друг с другом – это быстрота и сила, являющиеся основополагающими для осуществления успешных игровых действий. Быстрота игрока позволяет ему с высокой скоростью реагировать на изменения на площадке, осуществлять быстрые рывки и освобождаться от противника, в то время как сила способствует более мощному выполнению бросков, блоков и защиты.

Выносливость, которую часто упоминают как важный аспект физической подготовки, в действительности является производной от сочетания силы и быстроты в контексте времени. Протяженность времени, в течение которого атлет способен поддерживать высокую интенсивность усилий, прямо зависит от того, насколько развиты его силы и быстрота. Поэтому, чтобы на полную мощность функционировать в течение всей игры, необходимо не только стремление к развитию выносливости, но и работа над улучшением этих двух базовых качеств.

Для баскетболиста, помимо общей выносливости, необходима и специальная выносливость, она дает возможность выполнять физические нагрузки за длительный отрезок времени без снижения эффективности, преодолевая утомление. Это способность бегать, прыгать, выполнять броски и обороняться на протяжении всей игры на большой скорости, без ущерба техники игры и при этом сохранять стабильность дыхания [2].

И.И. Трофимович предлагает использовать в физической подготовке баскетболистов средства легкой атлетики – беговые упражнения, прыжковые упражнения, кроссовый бег для повышения уровня развития отдельных двигательных качеств (быстрота, прыгучесть, скоростная выносливость), которые будут способствовать успешному выполнению технических и тактических задач при игре в баскетбол [4].

Выводы. Таким образом, сравнительный анализ подходов к физической подготовке баскетболистов в России и КНР позволяет заключить, что в подходах к физической подготовке баскетболистов много общего. Физическая подготовка также делится на общую и специальную. Наибольшее внимание уделяется развитию быстрой силы, координации и выносливости игроков.

Список литературы

1. Повышение уровня технической и физической подготовленности баскетболистов в подготовительном периоде при подготовке сборной команды Воздушно-Космических Сил Российской Федерации / А.Ю. Дудин, А.А. Тихончук, Е.С. Горовенко, А.С. Яцковец // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 2. – С. 103-109.
2. Симонова, И.М., Анализ координационных способностей волейболисток, обучающихся в вузе / И.М. Симонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 288–292.
3. Сунь, М. Организационные аспекты развития баскетбола в студенческом спорте России и Китая / В.С. Макеева, М. Сунь, Д. Гу // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. – С. 433-436.
4. Трофимович, И.И. Физическая подготовка юных баскетболистов средствами легкой атлетики / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский, И.Г. Трофимович // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей III Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева, Воронеж, 23–24 октября 2020 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Ритм, 2020. – С. 141-145.
5. Убайдуллаев, Д.Р. Подготовка профессиональных баскетболистов на современном этапе / Д.Р. Убайдуллаев // Проблемы педагогики. 2020. №5 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/>

article/n/podgotovka-professionalnyh-basketbolistov-na-sovremennom-etape (дата обращения: 21.03.2025).

6. Huang Fuhua, Hong Fan. Globalization and the Governance of Chinese Sports: The Case of Professional Basketball // The International Journal of the History of Sport, 2015. № 8. P. 1030-1043.

7. Luo Lin, Dai Yongguan, Huang Fuhua. Globalization and the Rise of the Chinese Basketball Market // The International Journal of the History of Sport, 2015. № 10. P. 1321–1335; Yutang Sport Report on Chinese TV Broadcasting. [Электронный ресурс] // Электронное СМИ «Digital Sport». URL: <https://digitalsport.co/football-comes-out-on-top-in-chinese-broadcast-report> (Дата обращения: 20.02.25).

8. Yin LM, He JinxianXg, Zheng PL. Analysis of the causes of sports injuries in basketball training and its preventive measures. Sports Excellence, 2020;39(3):63-64. 9 Zheng YL. Physical training of youth basketball players in China. Journal of China University of Geosciences (Social Science Edition), 2013; (S1):157-159.

ФАКТОРЫ, ПОВЛИЯВШИЕ НА РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Цзян Лян
аспирант

*Научный руководитель – д.п.н., профессор Максименко И.Г.
Московский государственный университет
спорта и туризма
Москва*

Введение. Китайская Народная Республика является крупнейшей страной по численности населения и одной из ведущих держав по интересу к спорту. В последние годы популярность китайского баскетбола значительно выросла и он получил статус стал «спорт №1» в стране, привлекающим огромное количество поклонников, как на профессиональном, так и на любительском уровне. Китай является второй столицей баскетбола, а количество игроков дважды превышает население США. Китайские баскетбольные команды принимают активное участие в международных турнирах, а баскетболисты из Китая востребованы не только в NBA, но в других мировых лигах [2, 5, 8, 10].

Статистические данные КБА (Китайская баскетбольная ассоциация) о количестве занимающихся баскетболом подтверждают высокую популярность этого зрелищного вида спорта в стране, потому что количество занимающихся составляет более 300 млн. человек [12], из них среди молодежи 15-25 лет: 28,8% мужчин; 8,3% женщин. Доля населения страны в возрасте 6-65 лет, занимающегося баскетболом, составляет 10,9% из всех видов спорта, что является одним из самых высоких показателей в стране, при этом 96,6% опрошенных выбирают этот вид спорта самостоятельно.

Цель исследования: изучить факторы, повлиявшие на развитие баскетбола в Китайской Народной Республике.

Результаты исследования и их обсуждение. Баскетбол на сегодня

В последние годы занятия баскетболом среди молодежи Китая приобрело характер массовости, так как благодаря своей популярности данный вид спорта стал катализатором продвижения спорта, а появление таких суперзвезд мирового баскетбола, как Яо Мин и Чжоу Ци, способствовало повышению интереса к баскетболу.

В своей статье «Исследование текущей ситуации с запросами тренерами по баскетболу тайм-аута во время игр» китайский исследователь [11, 14] отметил, что «С момента своего зарождения баскетбол сочетал в себе соревнование, мастерство, скорость, силу и взрывную силу с основными техническими навыками игры. Благодаря этим особенностям он стал важным видом спорта для людей» [6, 13].

Развитие баскетбола в стране происходит за счет сформированного Министерством образования Китая списка ведущих национальных баскетбольных школ, строительства новых спортивных школ, а также разработки Баскетбольной ассоциацией и поддержки государством проекта «Баскетбол для маленьких» [3, 4, 7]. На становление баскетбола как национального вида спорта в КНР повлияло три основных фактора (Рисунок 1), которые подробно были раскрыты в статье И.Ю. Зуенко [1].



Рисунок 1 – Факторы, повлиявшие на развитие баскетбола в КНР

Фактор массовости проявляется в развитие любительского баскетбола, создающего основу для достижений профессионального спорта, так как высокий интерес общества позволяет держать высокие рейтинги телетрансляций, продажу баскетбольной атрибутики, широкое освещение матчей в средствах массовой информации и социальных медиа [13].

Баскетбол стал «народным» видом спорта благодаря доступности инфраструктуры, поддержке государственных органов и сотрудничеству с НБА, о популярности которой свидетельствует названия команд КБА, заметно заимствованных из американского примера.

Важным шагом в развитии баскетбола в Китае стало усиленное взаимодействие с американскими университетами, которые регулярно отправляли свои команды для участия в выставочных матчах и обменных программах, что создало основу для формирования в Китае аналогичного американскому NCAA чемпионата в области баскетбола на уровне образования, что способствовало популяризации этого вида спорта среди молодежи.

Одним из значительных событий, подчеркивающих растущий интерес к баскетболу и международному сотрудничеству, стало посещение Китая команды НБА «Вашингтон Буллэтс» в августе 1979 года. Эта команда, которая стала чемпионом сезона 1977/78 и финалистом 1978/79 годов, провела два выставочных матча в Пекине против сборной КНР и армейской команды «Баи». Такие события способствовали дальнейшему распространению баскетбола в стране и вдохновили новое поколение игроков, привнося в мир китайского спорта дух конкуренции и достижения.

Исследования показывают, что китайские болельщики предпочитают смотреть матчи НБА, нежели финальные игры КБА, ассоциируя себя с любимыми командами профессиональной баскетбольной лиги северной Америки (НБА) [10]. Личность Яо Мина самого известного и титулованного китайского баскетболиста 2000 годов, ставшим первым баскетболистом НБА, явилась началом невероятной популярности баскетбола в стране [14]. Достижения этого великого баскетболиста стали значимыми для национального самосознания, способствуя коммерческому успеху баскетбола как в Америке, привлекая интерес китайского рынка, так и в самом Китае [9].

Таким образом, популярность НБА и Яо Мина способствовали формированию профессиональной баскетбольной лиги в Китае и новому этапу в развитии профессиональных клубов КБА.

Фактор полиэтничности проявляется в том, что с начала 21 века Китай стал приглашать легионеров из ведущих баскетбольных держав, хотя до этого времени ведущие позиции занимали игроки неханьского происхождения (уйгуры и монголы), представляющие национальные меньшинства КНР.

Заключение. Таким образом, на развитие баскетбола в Китае наибольшее влияние оказали высокий интерес общества к этому виду спорта, популярность НБА среди китайских болельщиков и полиэтничность, т.е. многонациональность населения КНР, что привело к повышению конкурентноспособности баскетбола на мировом уровне. С точки зрения коммерческой составляющей, т.е. прибыльности вида спорта, баскетбол является примером успешности и рентабельности, поэтому научный интерес исследователей направлен на изучение китайского профессионального спорта.

Список литературы

1. Зуенко, И.Ю. Три слагаемых успеха китайского баскетбола / И.Ю. Зуенко // Известия Восточного института. 2019. №2 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tri-slagaemyh-uspeha-kitayskogo-basketbola> (дата обращения: 29.03.2025).
2. Кириленко: баскетбол в Китае по популярности обогнал футбол [Электронный ресурс] // Электронное издание «Чемпионат Championat». <https://www.championat.com/basketball/news-1963380-kirilenko-v-kitae-basketbol-po-populjarnosti-obognal-futbol.html> (Дата обращения: 20.03.25).
3. Лу, Шимин Исследование статус-кво и контрмер развития малого баскетбола в Китае / Лу Шимин, Цзин Фэйюэ // Современные спортивные технологии. – 2019 – № 4 – С. – 127–131.

4. Лю, Сяопин Анализ развития отечественного малого баскетбола / Лю Сяопин, ФуХао // Современные спортивные технологии. – 2018. – № 5 – С. 53
5. Михайлова, А.М. Феномен китайского баскетбола и его влияние на мировой спорт // GLOBAL AND REGIONAL RESEARCH. – 2024. – Т. 6. – № 2.
6. Хуан, Ф. и Хонг, Ф. (2015). Глобализация и управление китайским спортом: случай профессионального баскетбола. Международный журнал истории спорта , 32 (8), 1030–1043. <https://doi.org/10.1080/09523367.2015.1035261>
7. Хуан, Лицзюань Об организации и руководстве детскими баскетбольными играми / Хуан Лицзюань // Education Guide. 2014 – № 7 – С. 41–44.
8. Barkley K. Five reasons why Chinese basketball so popular. [Электронный ресурс] // Pro Skills Basketball (официальный сайт). URL: <https://proskillsbasketball.com/why-basketball-is-popular-in-china/>
9. Beere A. The big league? The business of sport in China. Economist Intelligence Unit Report. 25 p. // The Economist Intelligence Unit (сайт). URL: http://graphics.eiu.com/upload/eiu_missionhills_sport_mh_main_sept30.pdf (Дата обращения: 20.03.25)
10. Menefee W., Casper J. Professional basketball fans in China: a comparison of National Basketball Association and Chinese Basketball Association team identification // International Journal of Sport Management and Marketing, 2011. № 9. P. 185–200.
11. Rujia. P., Bin. W., Zhifei. W., A Study on the Current Situation of Basketball Coaches Requesting Timeout during Games. 2022. Journal of Social Science and Humanities, No. 4 (23), pp. 112-116.
12. Saidii U. The NBA is China's most popular sports league. Here's how it happened. // Электронное СМИ «CNBC». URL: <https://www.cnbc.com/2018/11/20/the-nba-is-chinas-most-popular-sports-league-heres-how-it-happened.html> (Дата обращения: 20.03.25).
13. Yutang Sport Report on Chinese TV Broadcasting // Электронное СМИ «Digital Sport». URL: <https://digitalsport.co/football-comes-out-on-top-in-chinese-broadcast-report> (Дата обращения: 25.03.25).

МОДЕЛЬ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

Чжу Юйлин

аспирант

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Актуальность исследования. Моделирование педагогических систем способствует повышению значимости проектирования и внедрению инновационных технологий, которые основываются на передовых теоретических идеях науки. Педагогическое моделирование в состоянии решить проблему несоответствия между растущими требованиями общества к физически и психически здоровой молодежи и низкой эффективностью результатов практического образования.

Важно подчеркнуть, что в педагогике моделируются не только содержание учебных дисциплин, но и множество других компонентов образовательного процесса, включая как учебную, так и внеучебную деятельность. В условиях изменения образовательной парадигмы, которая интегрирует воспитание, обучение и развитие, возрастают ожидания от успешной реализации воспитательной составляющей образовательной среды. Данный факт подчеркивает необходимость эффективного моделирования педагогического процесса как целостной социально обусловленной системы. Абсолютно очевидно, что педагогическая модель должна сочетать в себе не только дидактические, но и социально-педагогические аспекты [2].

Создание модели организации и содержания физического воспитания студентов с использованием средств танцевального спорта в социально-культурной среде вуза помогает сформировать общее представление о процессе физического воспитания, уточнить целевые установки и концептуальные основы данного процесса, установить соотношение, последовательность и взаимное влияние основных структурных элементов, а также определить индикаторы эффективности предпринятых инициатив.

Применение средств танцевального спорта в физическом воспитании учащейся молодежи является целесообразным и имеет твердое обоснование. Танцы способствуют комплексному развитию физических качеств, повышению творческого потенциала, улучшению психологического здоровья, социальной адаптации и формированию здорового образа жизни. В рамках физического воспитания танцы могут стать не только средством физического развития, но и источником радости, творчества и самовыражения для студентов.

Цель исследования – теоретически обосновать модель содержания и организации физического воспитания студентов на основе применения средств танцевального спорта в условиях социально-культурной среды вуза.

Организация и методы исследования. Нами разработана модель, включающая различные организационные формы учебной и внеучебной деятельности, программно-методическое обеспечение элективного курса по физической культуре и спорту и факультативного курса (модуль танцевальный спорт и факультатив по танцевальному спорту) в условиях социально-культурной среды вуза (таблица).

Одним из ведущих компонентов модели является постановка цели и задач, раскрывающих ее целевой блок, отражающий социальный заказ общества. Современная социокультурная среда вуза – это динамичная система, которая предъявляет новые требования к содержанию (инновационные технологии) и организации (инновационные формы) физического воспитания студентов. Инновационное содержание физического воспитания должно учитывать особенности этой среды и быть направлено на гармоничное развитие личности студента.

Социокультурная среда вуза представляет собой часть вузовской среды и направлена на удовлетворение потребностей и интересов личности в соответствии с общечеловеческими и национальными ценностями. Она обозначает пространство, которое способно изменяться под воздействием субъектов, культивирующих и поддерживающих при этом определенные ценности, отношения, традиции, правила, нормы в различных сферах и формах жизнедеятельности вузовского коллектива.

Результаты исследования и их обсуждение. Цель модели – совершенствование содержания и организации процесса физического воспитания студентов на основе применения средств танцевального спорта в условиях социально-культурной среды вуза.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, направленных на:

- формирование системы знаний, умений и навыков в области танцевального спорта и направления современного танца;
- создание условий для включения студентов в разнообразную социокультурную и образовательную деятельность в вузе;
- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнения движений;
- обеспечение разносторонней общей физической и музыкально-двигательной подготовки (игры и импровизация под музыку);
- освоение подготовительных, подводящих и простейших элементов классического танца (хореографическая подготовка), современного бального танца (европейская и латиноамериканская программа), брейк-данса; различных направлений современного танца (хип-хоп, фьюжн-танцы);
- привитие интереса и потребности к регулярной самостоятельной двигательной активности с применением средств танцевального спорта;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Методологический блок модели объединяет принципы и подходы, определяющие концептуальный фундамент, обуславливающий пути достижения обозначенной исследовательской цели.

Спортизированный подход занимает ведущее место в нашей модели. Спортивно ориентированное физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование позитивного отношения к спорту путем освоения обучающимся навыков организации спортивной деятельности, духовно-нравственного и волевого развития с целью достижения высокого спортивного результата [1].

Спортизированный подход в физическом воспитании студентов предполагает акцент на развитие спортивных навыков, физической подготовки и здорового образа жизни через участие в спортивных мероприятиях и занятиях. В нашей работе суть данного подхода заключалась в том, что студенты углубленно изучали элементы и технологии танцевального спорта [1].

Методологические основы обучения студентов танцевальному спорту включают в себя комплекс методов и методических приемов, направленных на систематическое и качественное формирование учебных навыков, знаний, умений и навыков в сфере спортивных танцев. Важно учитывать как технические аспекты, так и психологические и эмоциональные особенности студентов.

В условиях социально-культурной среды вуза нами применялись следующие формы организации:

1. Организация танцевальных соревнований и мероприятий для студентов и преподавателей вуза, способствующих развитию интереса к танцевальному спорту и повышению уровня его популярности.
2. Проведение специальных тренировок и мастер-классов по танцам для студентов, чтобы развивать танцевальные навыки и способности.

3. Организация танцевальных групп и коллективов вуза для участия в концертах, фестивалях и других мероприятиях.

4. Оборудование специализированных залов для занятий танцами и тренировок по танцевальному спорту.

5. Привлечение профессиональных тренеров и инструкторов по танцам для обучения студентов, а также для проведения соревнований и показательных выступлений.

6. Популяризация танцевального спорта среди студентов через организацию выездных мероприятий, фестивалей и концертов.

7. Проведение тематических мероприятий и вечеринок, посвященных танцам и танцевальному спорту, чтобы привлечь внимание студентов к этой области и сделать ее более доступной и привлекательно.

Таблица 1 – Модель содержания и организации физического воспитания студентов на основе применения средств танцевального спорта в условиях социально-культурной среды вуза

1 – ЦЕЛЕВОЙ БЛОК					
2 – КОНЦЕПТУАЛЬНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК					
Подходы	интегративный	спортизи- рованный	культуро- логический	системный	
Принципы	сознательности и активности	наглядности	доступности	систематич- ности	последова- тельности
3 – СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ БЛОК					
Содержание	Программы дисциплин учебного плана «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту»		Программно-методическое обеспечение факультативного курса «Танцевальный спорт»		
4 – ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ БЛОК					
Организацион- ные формы	Учебная деятельность (процесс физического воспитания) Содержание программы элективного курса по физической культуре и спорту на основе применения средств танцевального спорта с учетом гендерных особенностей и мотивационных предпочтений занимающихся Программно-методическое обеспечение факультативного курса «Танцевальный спорт» Проведение физкультурных пауз с использованием активных методов обучения (например, танцевальные движения под музыку)		Внеучебная деятельность Системное взаимодействие структурных подразделений вуза на основе определения и реализации организационных, дидактических, методических и функциональных задач, направленных на становление социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности средствами социокультурной среды. Организация физкультурно-спортивных мероприятий: внутривузовские турниры, фестиваль популярных танцев; Проведение мастер-классов по современным спортивным танцам для студентов		
5 – ОЦЕНОЧНО-РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ БЛОК					
Критерии	моторный		функциональный		

Заключение. Таким образом, для успешной спортизации физического воспитания студентов необходимо обеспечить доступность и разнообразие спортивных мероприятий, поддержку и развитие спортивной инфраструктуры, а также создание мотивационной среды, которая будет стимулировать студентов к занятию спортом. Также важно привлечение и поддержка профессиональных тренеров и спортсменов для проведения тренировок и мероприятий. Разработанная нами модель включает пять компонентов: целевой, концептуально-методологический, содержательный, организационно-деятельностный, оценочно-результативный.

Список литературы

1. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

2. Сироткина, О.В. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи, как современная социокультурная проблема / О.В. Сироткина. – Текст: непосредственный // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2018. – №3. – С. 129-132. Сироткина, О.В. Социально-психологическое и медико-профилактическое сопровождение студентов в условиях свободного времени / О.В. Сироткина, О.А. Калимуллина. – Текст: непосредственный // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КИТАЙСКИХ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Чэнь Цзинцзин
аспирант

*Научный руководитель – д.п.н., профессор Лубышева Л.И.
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Москва, Россия*

Введение. Одной из основных форм выражения людьми своих эмоций является танец – вид искусства, занимающий важное место в физическом воспитании студентов вуза в современном обществе. Китайский народный танец является важной частью традиционной китайской национальной культуры, в полной мере демонстрируя долгую историю и глубокое национальное культурное наследие китайской нации с разных точек зрения, и в процессе длительного развития он уже сформировал роль совершенной эстетической ценности и сыграл более мощную фитнес- и культивационную функцию [5].

Китайский ученый Фэн Юнли считает, что здоровое влияние китайских народных танцев на физическое и психическое здоровье студентов происходит в основном за счет изменения движений тела при исполнении танца, снижения негативных эмоций [4].

Благодаря влиянию спортивных танцев на физическое здоровье студентов, можно увидеть, что спортивные танцы объединяют спорт и танец и уделяют внимание сочетанию движения и женственности во время упражнений, что имеет хороший фитнес-эффект, формирует эстетические чувства у студентов и эффективно влияет на физическую подготовленность.

Китайский ученый Мао Ци объединил китайский народный танец с музыкой и использовал его в качестве психотерапевтического инструмента в шестинедельном эксперименте со студентками, страдающими дисфорией. Результаты показали, что интервенционная модель танцевальной терапии в сочетании с музыкальной терапией оказала значительное влияние на снижение уровня тревоги, депрессии, межличностных проблем и Self-efficacy теория студенток [1].

Таким образом, внедрение китайского народного танца в физическое воспитание в вузе может не только привнести новые идеи в содержание физического воспитания, но способствовать формированию стратегии межкультурного обучения.

Цель исследования: изучить особенности внедрения китайских народных танцев в физическое воспитание студентов вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был разработан модуль «Китайский народный танец» рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в котором выделены три основных раздела:

1. Техническая подготовка: освоение основных технических элементов китайского народного танца.

2. Теоретическая подготовка по изучению культурно-исторических основ танца: знакомство с культурной и исторической основой различных стилей народного танца.

3. Хореографическая подготовка: изучение хореографических конструкций и языка китайского народного танца.

Задачи Модуля:

1. Обучение основным элементам китайского народного танца – позы, шаги и ритмические структуры;

2. Обучение историческим и культурным особенностям китайского народного танца;

3. Анализ и практика различных хореографических сочетаний и стилей.

Занятия по разработанному нами модулю повлияют на:

1. повышение общей выносливости студентов, так как в процессе танца необходимо постоянно выполнять различные танцевальные движения, такие как прыжки, вращения,

приседания и другие движения, и этот вид непрерывных аэробных упражнений может эффективно тренировать сердечно-сосудистую систему, способствовать повышению циркуляции крови и снабжению мышц кислородом.

2. повышение гибкости и подвижности суставов. Китайский народный танец предполагает выполнение движений, отличающихся плавностью, требующих достаточной гибкости и подвижности суставов.

3. улучшение осанки и формирование гармоничного телосложения, так как в процессе танца необходимо овладеть техникой позы при статическом положении и при передвижении.

4. развитие эмоционального интеллекта. При исполнении китайского народного танца применяются специальные жесты для выражения эмоций, передачи всех видов информации и осуществления коммуникации, без различия между регионами, расами и национальностями, поэтому танец также является творческим методом психотерапии [2].

5. снижение реакции организма студентов на стрессовые факторы. По мнению китайского ученого Ши Данхуа, китайские народные танцы эффективно снимают стресс. Успокаивающая музыка и красивые танцевальные движения могут вызывать такие богатые эмоции, как красота, свобода, страсть и творчество. Во время обучения танцам студенты полностью погружаются в танец, сосредотачиваясь на танцевальных движениях, музыке и эмоциональном выражении [3]. Такая концентрация и погружение могут помочь студентам на время отбросить внутренние переживания, испытать радость и расслабление, которые приносит танец, и снять стресс и тревожные состояния.

Выводы. Внедрение китайских народных танцев в систему вузовского физического воспитания оказывает разностороннее воздействие как на тело, так и на дух студента. Кроме того, китайский народный танец формирует новый эмоциональный опыт, помогает снимать психическое напряжение и заслуживают внедрения в процесс физического воспитания студентов вузов.

Список литературы

1. Мао Кью, Вольфганг Мастенак и Юй Цянь. Исследование вмешательства танцевальной терапии в сочетании с музыкальной терапией для улучшения расстройств настроения у студентов колледжа – первоначальное исследование создания модели различных комбинированных экспрессивных терапий и ее эффективности // Journal of Beijing Dance Academy. – 2022. – С. 132-139.
2. Фэн Юнли. Исследование влияния танца на физическое и психическое здоровье человека // Art Review. – 2021. – С. 183-185.
3. Ши Даньхуа. Анализ влияния танца на физическое и психическое здоровье людей // Theatre House. – 2021. – С. 106-107.
4. Юань Ф. Исследование модуляции танцевальной терапией межличностных отношений и эмоций у студентов-отличников // Contemporary Music. – 2021. – С. 167-169.
5. Hongbing Tang Luohong Guan Dance sports influence female university students' physical health in ethnic universities https://www.researchgate.net/publication/366418911_

АНАЛИЗ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ФИТНЕС-УСЛУГ НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС-КЛУБА «АЛЬБАСПОРТ» Г. ТОЛЬЯТТИ

Шевченко М.Д.

студент гр. 21416

Научный руководитель – к.э.н., доцент Мифтахов М.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Наблюдаемый динамичный рост интереса к здоровью и физической активности в последние годы настолько ощутим, что это заметно увеличивает спрос на фитнес-услуги. В современных условиях, когда здоровье и физические параметры становятся центральными ценностями для множества людей, фитнес-клубы оказываются перед необходимостью трансформировать свои предложения в соответствии с меняющимися ожиданиями клиентов. Необходимость тщательного понимания аспектов, влияющих на популярность фитнес-услуг, таких как качество предоставляемых занятий, спектр доступных программ, профессионализм инструктора и уровень предоставляемого сервиса, подчеркивает актуальность данного исследования. Исследование этих компонентов позволит клубам не только укрепить свои конкурентные позиции, но и эффективно удовлетворять запросы клиентов, что играет важную роль для успешного функционирования в условиях возрастающей конкуренции.

Данное исследование нацелено на выявление и анализ факторов, влияющих на популярность фитнес-услуг фитнес-клуба «Альбаспорт» в городе Тольятти. Основной задачей работы является оценка удовлетворенности клиентов уровнем предоставляемых услуг, их разнообразием и квалификацией спортивных наставников.

О.В. Бурдюгова отмечает, что на сегодняшний момент, термин «спорт» стал тесно связан с понятием «фитнес» [1]. По данным ВЦИОМ на октябрь 2023 года, бег, спортивная ходьба и легкая атлетика остаются наиболее популярными формами физической активности (участвуют 37% людей, регулярно занимающихся спортом), отражая стабильность показателей за последние пять лет. В 2013 году фитнес достиг своей наивысшей точки популярности в России (43%), а сегодня он менее востребован, уступая бегу и ходьбе, но сохраняет значительные позиции, особенно в крупных городах, где 39% опрошенных отдают предпочтение занятиям фитнесом.

Фитнес-индустрия, в свою очередь, устанавливает цель создания среды, способствующей поддержанию активного жизненного ритма [2]. В качестве ключевых предложений клубов выступают различные формы тренинга: от групповых занятий и индивидуального взаимодействия с тренером до специфицированных программ, адаптированных для различных возрастных групп и уровней физической подготовки. Структура тренингов включает в себя множество направлений: аэробика, силовые нагрузки, йога, пилатес, танцевальные практики и другие. Разнообразие форматов позволяет заниматься тем, что максимально отвечает личным потребностям участников [4].

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках данного исследования нами была разработана анкета с целью выявления востребованности фитнес-услуг в фитнес-клубе «Альбаспорт» г. Тольятти, в анкетировании приняли участие 26 респондентов, среди них гости клуба разных возрастов и пола, рассмотрим наиболее показательные результаты:

Согласно ответам на вопрос № 1 анкетирования о частоте посещения фитнес-клуба «Альбаспорт» респондентами, были получены следующие данные: – 30,8% 1-2 раза в неделю, – 30,8% 3-5 раз в неделю, – 19,2% каждый день, – 19,2%, наглядно результаты представлены на рисунке 1:



Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос № 1

Эти данные свидетельствуют о том, что большинство клиентов клуба активно занимаются фитнесом, при этом значительная часть посещает клуб несколько раз в неделю. Это может указывать на высокую вовлеченность клиентов и популярность фитнес-клуба среди респондентов, а так же показательность результатов анкетирования, так как большинство клиентов бывают в фитнес-клубе часто.

Согласно ответам на вопрос № 2 анкетирования о том какие виды фитнес-услуг респонденты используют в клубе, были получены следующие данные: – 30,8% групповые занятия, – 26,9% силовые тренировки, – 19,2% персональные тренировки, – 11,5% кардиотренажеры, – 11,5% специальные программы, наглядно представлены результаты на рисунке 2:



Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос №2

Анализируя данные второго вопроса анкеты о типах фитнес-услуг, наиболее часто посещаемых в клубе, можно отметить, что наибольшим спросом пользуются занятия в группах (30,8%) и тренировки на силу (26,9%). Это указывает на склонность клиентов к совместным форматам занятий и организованным программам. Индивидуальные тренировки, составляющие 19,2%, также имеют заметное значение, подчеркивая интерес к персонализированным методам. В то же время, кардиотренажеры и специализированные программы используются в равной степени (по 11,5%), что указывает на менее выраженный интерес к данным услугам. В общем и целом, распределение предпочтений клиентов свидетельствует о возможности расширения ассортимента фитнес-программ в клубе.

Согласно ответам на вопрос № 3 анкетирования основным мотивом посещения фитнес-клуба для респондентов являются: – 38,5% здоровье и профилактика заболеваний, – 38,5% улучшение физической формы, – 15,4% снижение веса, – 7,7% социальные взаимодействия и знакомства, наглядно представлено на рисунке 3:

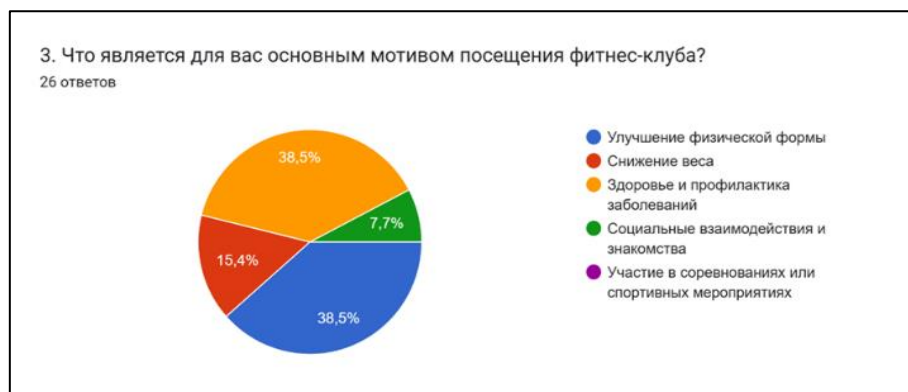


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос №3

В результате анализа ответов на вопрос № 3 анкетирования можно отметить, что основными мотивами посещения фитнес-клуба для респондентов являются забота о здоровье и профилактика заболеваний, а также стремление улучшить физическую форму, что составляет по 38,5% среди опрошенных. Это подчеркивает важность фитнеса как средства поддержания здоровья и физического благополучия. Снижение веса (15,4%) и социальные взаимодействия (7,7%) занимают менее значительные позиции, что может указывать на то, что респонденты в первую очередь ориентированы на физическое состояние и здоровье, а не на социальные аспекты фитнеса. Таким образом, фитнес-клуб может акцентировать внимание на здоровье и физической активности в своих программах и маркетинге.

Выводы: проведенное исследование показало значительное оживление и заинтересованность клиентов в их предложениях. Посещение зала 1-2 раза еженедельно, что наблюдается у 30,8% анкетированных, и 3-5 раз в неделю, отмеченное также у 30,8%, свидетельствует о регулярности занятий, в то время как 19,2% предпочитают ежедневные тренировки. Преимущественным спросом пользуются такие виды физической активности, как групповые тренировки (30,8%) и занятия с отягощениями (26,9%), что говорит об ориентации клиентов на динамичные и коллегиальные формы досуга. Основные причины посещения связаны с оздоровлением и профилактической медицинской помощью, стремлением повысить физическую форму, подчеркивающим значимость здоровья в предложениях клуба. Удовлетворенность среди потребителей, достигшая 69,2%, указывает на высокую степень качества предлагаемого сервиса. В то же время, имеется заинтересованность в расширении ассортимента дополнительными услугами, такими как консультации диетологов и новые групповые занятия. Основной поток информации о клубе идет через советы друзей и знакомых (34,6%) и через соцсети (26,9%), что выделяет значимость поддержания связей с клиентами и присутствие в онлайн-среде.

В итоге, данные опроса демонстрируют устойчивый позитивный тренд интереса к услугам «Альбаспорт» и подчеркивают перспективы для расширения спектра услуг.

Список литературы

1. Бурдюгова, О.В. Организационно-экономический механизм развития физкультурно-оздоровительных услуг в регионе : монография / О.В. Бурдюгова. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 148 с. – ISBN 978-5-91292-199-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/159689> (дата обращения: 25.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Зайдуллина, Д.Р. Основные тенденции развития рынка фитнес-услуг и их управленческая специфика / Д.Р. Зайдуллина // Ученые записки Российской Академии предпринимательства. – 2022. – Т. 21, № 2. – С. 31-38. – DOI 10.24182/2073-6258-2022-21-2-31-38. – EDN VOEMVU. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28280820> (дата обращения: 25.12.2024). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

3. Каспрук Д.И. Значение термина «Fitness» // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – Т. 1, Вып. 11–2. – С. 246–248. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28280820> (дата обращения: 25.12.2024). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

4. Куричин, С.А. Развитие маркетинга на рынке фитнес-услуг // Стратегии бизнеса. 2019. №4 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-marketinga-na-rynke-fitness-uslug> (дата обращения: 25.03.2025).

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Шериунов А.Ю.

студент гр. 23411м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцев В.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования обусловлена тем, что успехи российских пловцов на международной арене тесно связаны с использованием передовых подходов к тренировочному процессу и высоким уровнем их общей и специальной физической подготовленности. Анализ возможностей увеличения скорости движения пловца от технических и скоростно-силовых параметров его действий ведет к проблеме определения оптимальных значений этих параметров [3].

При усовершенствовании скоростно-силовых показателей пловцов наблюдается улучшение работы, а также повышение скорости в соревновательных условиях. Совершенствование данных показателей является первостепенной задачей для улучшения результатов спортсменов, специализирующихся на коротких и средних дистанциях в плавании. Проблема исследования заключается в определении оптимальных параметров тренировочных нагрузок и их комбинировании в тренировочном процессе, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена, – это остается одной из главных акцентов научной значимости и новизны данной проблемы [1].

Цель исследования – рассмотреть особенности проявления скоростно-силовых способностей у квалифицированных пловцов.

Организация и методы исследования. Нами раскрыты теоретические аспекты скоростно-силовой подготовки квалифицированных пловцов с помощью анализа научно-методической литературы

Результаты исследования и их обсуждение. Скоростные способности представляют собой возможность индивида выполнять движения за минимальное время, а также способность поддерживать предельную скорость на протяжении длительного интервала времени. Виды скоростных способностей (быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп)) движений являются их фундаментальными проявлениями. Они включают способность к быстрому ускорению до максимальной скорости и способность к ее удержанию на протяжении продолжительного временного интервала. Также к скоростным способностям относится выполнение определенного движения с высокой скоростью [2].

В свою очередь, скоростно-силовые способности – это способность нервно-мышечной системы быстро преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения [1]. Они зависят от нескольких факторов, включая психологические, физиологические, биомеханические и биохимические аспекты. Максимальное проявление скоростно-силовых способностей достигается при очень высоких уровнях [4]. Для достижения высоких спортивных результатов имеет решающее значение уровень физического развития, особенно скоростно-силовых способностей [5].

Скоростно-силовые способности представляют собой комбинированное проявление силы и скорости движения, достигаемое в условиях определенных нагрузок. Максимальная активация мышц возможна при медленном сокращении, в то время как максимальная скорость движения достигается при минимальной нагрузке. Между этими экстремумами существует область, где проявляются скоростные и силовые способности.

Скоростно-силовая подготовка пловцов присутствует на всех этапах учебно-тренировочного процесса, при этом используются различные средства и методы в зависимости от конкретных целей. Объем и направленность работы в тренировочном

процессе для развития скоростно-силовой подготовленности определяется индивидуальными особенностями спортсмена, такими как соотношение различных типов мышечных волокон, мощность энергообеспечения и др. [1].

В процессе управления скоростно-силовой подготовкой пловцов реализуется системный подход, включающий последовательное достижение промежуточных целей с учетом пластических и адаптационных ресурсов организма. Ключевым моментом управления процессом подготовки спортсменов является эффективная диагностика состояний, определяющая корректировку целей и средств воздействия на спортсмена [3].

Выбор величины и направленности тренирующих воздействий скоростно-силовой направленности зависит от факторной структуры работоспособности, которая отражает изменение функционального состояния в циклах тренировки различной продолжительности. Включенная в систему подготовленность включает физическую, техническую, психологическую и интегральную подготовку [2].

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей наилучше выполнять в состоянии незатраченной нервной системы. В них нужно использовать простые движения, которые направляют усилия на скорость выполнения, а не на способ выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такова, чтобы скорость и интенсивность выполнения не снижались. В случае устойчивого снижения упражнения следует приостановить или полностью прекратить (если имеется стойкое утомление и кратковременный отдых не приносит должного эффекта) [1].

Выводы. Таким образом, Развитие скоростно-силовых способностей связано с развитием двух компонентов: силового потенциала (максимальная произвольная сила и взрывная «скоростная» сила) и скоростных способностей.

Следует учитывать, что все упомянутые виды силовых качеств в плавании проявляются в сложном взаимодействии, что определяется образом плавания, длиной дистанции, техникой и тактикой пловца, а также уровнем развития других двигательных качеств у него. Наиболее значительное развитие скоростно-силовых способностей проявляется на дистанциях 50, 100 и 200 метров.

Список литературы

1. Баламутова, Н.М. Влияние скоростно-силовых нагрузок на функциональное состояние кардиореспираторной системы пловцов / Н.М. Баламутова, Г.Г. Кучеренко, С.В. Ширяева, Л.В. Шейко – Текст : непосредственный // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 1-5(45). – С. 22-26
2. Владыкина, В.В. Повышение скоростно-силовой подготовленности пловцов / В.В. Владыкина, Г.А. Гилев – Текст : непосредственный // Аспирант. – 2020. – № 1(52). – С. 19-21
3. Рыбалко, И.А. Совершенствование скоростно-силовой подготовке пловцов 17-18 лет / И.А. Рыбалко – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы научно-практической конференции, Благовещенск, 23 марта 2018 года. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2018. – С. 96-100
4. Тимофеева, О.А. Система построения скоростно-силовой тренировки пловцов высокой квалификации / О.А. Тимофеева, Т.С. Гришина – Текст : непосредственный // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Воронеж, 19 апреля 2022 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2022. – С. 238-242
5. Шербоев, Д.М. развитие скоростно-силовых возможностей у пловцов в подготовке на суше / Д.М. Шербоев – Текст : непосредственный // Фан-Спортга. – 2021. – № 8. – С. 77-80

К ВОПРОСУ О СОВМЕСТИМОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ И СПОРТСМЕНА В КОННОМ СПОРТЕ

Шинкарова Т.Д.

студент гр.23411м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Особенность конного спорта заключается в уникальном сотрудничестве лошади и всадника, которые выступают вместе как нераздельная команда. Это один из самых элитных и затратных видов спорта. Конный спорт охватывает различные формы проверки навыков лошадей, результаты которых оцениваются по строгим правилам и критериям. В дисциплине выездка особое внимание уделяется взаимодействию с лошастью, поскольку всадник должен работать в гармонии с лошастью [1, 4].

Цель исследования – определить значение и особенности совместимости темперамента спортивной лошади и всадника.

Результаты и их обсуждение. Поведенческий компонент спортсмена складывается из характеристик, необходимых для эффективного вида деятельности, и зависит от конкретного спорта. Специфика поведенческого элемента будет различаться между разными спортивными дисциплинами. Б.А. Вяткин описывал темперамент как набор стойких, уникальных особенностей личности, влияющих на динамику его психической активности и проявляющихся одинаково в любых условиях, независимо от целей и мотивации. Б.А. Вяткин выделил характерные черты темперамента [2]: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

В каждом типе темперамента присутствуют как положительные, так и отрицательные черты, поэтому важно учитывать эти особенности при формировании индивидуального подхода к тренировочному процессу каждого спортсмена.

В конном спорте субъектом соревновательной деятельности является не только человек, но и лошадь, которой присущи свои типологические особенности. Физиологические характеристики сложных двигательных навыков лошади определяются множеством факторов. В рамках общего процесса выполнения движений, каждый индивидуальный элемент, который использует спортивная лошадь, создает функциональную систему. В результате действий, которые выполняет лошадь, она получает от всадника награду, при помощи средств управления. Промежуточной целью является строгое и беспрекословное выполнение заданий, которые воздействуют на двигательно-мышечный механизм лошади, что является для системы всадник-лошадь итоговой целью.

Эффективность биомеханической системы определяется высокоразвитым сенсорным восприятием лошади, систематическими тренировками и формированием адаптивных навыков в процессе обучения. Изменения наиболее выражены на стадии афферентного синтеза, когда формируется устойчивая связь между лошастью и всадником благодаря оптимальному подбору условных стимулов. Достижение результата требует мгновенной синхронизации движений и согласованных реакций в системе «всадник-лошадь». Акцептор действий у лошади основан на ее когнитивной пластичности, а у всадника – на нейромышечном контроле и тактическом мышлении, составляющих основу мастерства.

Подбор лошади для спортсмена основывается на анализе биомеханики, антропометрии, физической подготовки и психологической совместимости. Индивидуальные особенности животного критически влияют на эффективность взаимодействия: учебные лошади формируют базовые навыки всадника, а для соревнований требуется тандем с учетом биодинамики и нейропсихологии пары [3, 5].

Ключевым этапом подготовки является оценка нейрофизиологического статуса лошади, определяющая ее стрессоустойчивость и адаптационный потенциал. Это позволяет

оптимизировать нагрузки, снижая травматизм и повышая результативность за счет предотвращения когнитивных перегрузок. Знание особенностей нервной системы животного обеспечивает персонализацию тренировок и минимизацию дезадаптивных реакций [5].

Способность лошади к быстрому переключению между возбуждением и торможением (нейролабильность) определяет ее адаптацию к стрессам и устойчивость к заболеваниям. И.П. Павлов, используя метод условных рефлексов, классифицировал типы высшей нервной деятельности по критериям силы, баланса и подвижности процессов, выделив четыре нейротипа: сильный подвижный, сильный инертный, сильный неуравновешенный, слабый. Данная систематизация остается ключевой для оценки стрессоустойчивости животных [1, 2].

Крепкий сбалансированный подвижный тип характеризуется выдающимися адаптивными способностями. Такие лошади активны и полны энергии, однако сохраняют спокойствие. Они отличаются высокой работоспособностью в различных областях применения и быстро возвращаются в рабочее состояние после напряжения.

Кони категории «крепкий сбалансированный инертный» по природе уравновешены, однако могут проявлять боязливость в новых условиях и медленно возвращаться к работоспособному состоянию.

Лошади «крепкого несбалансированного» типа менее эффективны при больших нагрузках. В сложных условиях они склонны терять контроль над высшей нервной деятельностью, что может проявляться как игнорирование команд или отказ от работы.

И последняя группа – «слабый» тип – обладает пониженной работоспособностью по сравнению с другими группами. Эти животные не подходят для использования, они не адаптируются к условиям, склонны к неврозам, часто отказываются работать и могут быть непослушными.

При отборе спортивных лошадей для конкура особое значение придается таким характеристикам как сила и стабильность нервной системы, тогда как сама по себе нервная система менее значима. Основное требование к лошадям обучающей группы – безопасность для человека; следовательно, большое значение имеет устойчивость и балансировка нервных процессов.

Изучение нервной системы лошади требует комплексного мониторинга: наблюдений за ее поведением, здоровьем, реакциями на раздражители и взаимодействием с человеком. Это позволяет определить психофизиологические особенности животного и оптимизировать тренировочный процесс. Гармонизация возбuditельно-тормозных процессов у всадника и лошади предотвращает нейродинамические дисбалансы, повышая эффективность взаимодействия и снижая риски дезадаптации. Различия в их нервных системах могут провоцировать формирование неэффективных поведенческих паттернов и повышать травмоопасность тренировок [2, 3].

Выводы. Понимая всю сложность взаимодействия в системе «тренер-всадник-лошадь», всадник и тренер могут улучшить их совместную работу, оказывая наиболее сильное воздействие на процесс, осуществляя контроль за каждым элементом системы и оценивая ее в целом, что способствует улучшению конечных результатов.

Оптимальный вариант подобранной лошади, имеющей крепкую и стабильную нервную систему – это основополагающее для точного исполнения сложных элементов дрессировки, требующих скоординированной работы всех нервных процессов. Замечено, что лошади с решительным несбалансированным характером и выдающейся силой нервной системы или с активным уравновешенным типом вегетативной нервной системы обычно показывают лучшие результаты в сравнении с теми, у которых присутствует инертный тип ВНД.

Тип темперамента всадника может быть различным, но на наш взгляд наиболее благоприятным для конного спорта является флегматичный тип ВНД. Спортсмены с таким типом темперамента очень работоспособны, не склонны к общению и настойчивы, они склонны к методичной работе по оттачиванию своих техник и выполнению определенных упражнений.

Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 153-169.
2. Пигарева, С.Н. Взаимосвязь «тренер-всадник-лошадь» как системное явление в методологии и физиологии спорта / С.Н. Пигарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С.269-271.
3. Стойлов, А.Ю. Психологическая подготовка всадников на учебно-тренировочных занятиях конным спортом / А.Ю. Стойлов // Психология и образование: опыт, перспективы, инновации : Материалы III Всероссийского Форума с Международным участием, Нальчик, 30 сентября – 03 2021 года. – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2021. – С. 64-67.
4. Зотин, В.В. Организационно-педагогические условия тренировочных занятий спортсменов с интеллектуальными нарушениями / Зотин В.В., Мартыросова Т.А., Арнст Н.В., Мельничук А.А. // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. №5. С. 109-112.
5. Шадрина, А.И. Специфика начальной подготовки спортсменов в конном спорте / А.И. Шадрина, К.П. Симоненко // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : Сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 15–16 ноября 2019 года / Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: Россиздат, 2019. – С. 483-486.

СЕКЦИЯ 4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
В ОБЛАСТИ ФК И СПОРТА:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ,
ИННОВАЦИИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА КАК ИНСТРУМЕНТА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Абдуллина Л.К.

студент 23281м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. На сегодняшний день система образования требует от учителей приспособленности и умения оперативно скорректировать учебный процесс так, чтобы учитывались индивидуальные возможности и способности обучающихся. Наиболее актуальным это является для занятий физической культуры, в связи с тем, что есть существенные отличия в физической подготовленности, мотивации к занятиям физической культуры и личных предпочтениях обучающихся, что влияет на их успеваемость, продуктивность и результативность деятельности. Дифференцированный подход обучения предполагает учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, начиная от характера, заканчивая усвоением информации, что помогает быстрой адаптации [2, 3].

Эффективность применения дифференцированного подхода на уроке физической культуры зависит от компетентности учителя, который должен правильно построить урок, исходя из особенностей контингента класса и имеющихся материально-технических возможностей школы. Для максимального вовлечения в образовательный процесс всех обучающихся в классе, учителю необходимо не только контролировать правильное выполнение упражнений и их дозировку, но и мотивировать каждого обучающегося, особенно при неудачах, тем самым становясь не просто учителем, а наставником, поддерживающим в процессе достижения индивидуальных результатов [4].

В исследовании Министерства образования и науки Республики Татарстан – начиная с 2022 года примерно 35% обучающихся общеобразовательных учреждений на уроках физическая культура показали средний уровень физической подготовленности, 25% низкий уровень, высокий уровень показали лишь 15% обучающихся. Проанализировав, можно говорить о том, что применение дифференцированного подхода в обучении необходимо, чтобы повысить качество обучения, не смотря на их начальные возможности [1].

Учитывая актуальность и серьезность сложившейся ситуации в современной школе нами была предпринята попытка внедрения в образовательный процесс дифференцированного подхода обучения на уроках физической культуры, что позволит обучающимся достичь:

1. Повышение уровня физической подготовленности. Контроль, индивидуальных особенностей обучающихся, помогает учителю выбирать качественные и достаточно эффективные методики для реализации их на уроке.

2. Формирование основ здорового образа жизни. Данный подход способствует: профилактика ОРВИ и гриппа, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и совершенствования двигательной активности.

3. Повышение уровня мотивации обучающихся на уроке. При построении урока с учетом потребностей и особенностей обучающихся, их заинтересованность, как правил, возрастает.

4. Повышение коммуникативности обучающихся. Работа в команде или в парах способствует правильному общению, сотрудничеству и умению договориться [5].

Цель исследования – определить особенности влияния дифференцированного подхода на уроках физической культуры на уровень общей физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста.

Организация и методы исследования. Педагогическое исследование проводилось на базах МБОУ Лицей №159 имени С.Х. Загидуллиной Советского района г. Казань (экспериментальная группа (далее ЭГ)) и МБОУ Гимназия №125 Советского района г. Казани (контрольная группа (далее КГ)). В опытно-экспериментальной работе были задействованы 51 обучающийся 6-х классов. В образовательный процесс на уроках физической культуры ЭГ была внедрена авторская методика на основе дифференцированного подхода, в то время как обучающиеся КГ занимались по традиционной школьной программе.

Результаты исследования и их обсуждение. На констатирующем этапе экспериментальной работы нами было проведено тестирование обеих групп для определения уровня физической подготовленности, на основе которого было выстроена дальнейшая работа.

Для разработки авторской методики подготовки на разделе образовательной программы физического воспитания «Гимнастика», нами был отобран материал с учетом индивидуального уровня физической подготовленности обучающихся. Дифференциация учебного материала была на основе уровня физической подготовленности, примерное содержание программного материала раздела «Гимнастика» представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Программа учебного материала раздела «Гимнастика»
с применением дифференцированного подхода

Группа с высоким уровнем	Группа со средним уровнем	Группа с низким уровнем
Освоение строевых упражнений		
Выполнение базовых строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал. Виды перестроений. Сочетание ходьбы и бега в колонне.	Выполнение базовых строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал. Виды перестроений. Сочетание ходьбы и бега в колонне.	Выполнение основных строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал. Виды перестроений. Сочетание ходьбы и бега в колонне.
Освоение опорных прыжков		
Прыжки через «козла» способом ноги врозь с мостика и без него. Выполнение и правильное изучение техники правильного приземления и выхода с помоста.	Разбег и прыжки правым и левым боком через гимнастическую скамейку опираясь на обе руки. Из исходного положения приседа прыжки в середину.	Медленный разбег и перепрыгивание через различные предметы (гимнастическая палка, обруч).
Освоение элемента акробатических упражнений		
Освоение кувырка вперед и назад из положения стоя, затем сидя. Освоение стойка на лопатках на время	Перекаты из исходного положения руки к груди, руки вдоль тела, руки над головой. Освоение кувырка вперед и назад на наклонной поверхности	Перекаты через правое и левое плечо из исходного положения руки к груди, руки вдоль тела, руки над головой.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами		
Освоение комплекса сложных элементов упражнений с гимнастическими палками, с железными и пластиковыми обручами, с различными видами мячей, скакалками, набивными мячами	Освоение комплекса среднего уровня элементов упражнений с гимнастическими палками, с железными и пластиковыми обручами, с различными видами мячей, скакалками, набивными мячами	Освоение комплекса легкого уровня элементов упражнений с гимнастическими палками, с железными и пластиковыми обручами, с различными видами мячей, скакалками, набивными мячами
Освоение основных требований к умениям и навыкам обучающихся		
Знать и уметь выполнять основные элементы такие как: опорные прыжки, приобретение навыков выполнения различных видов кувырков, и стоек, знать и уметь выполнять комплексы с разными гимнастическими предметами и уметь выполнить базовые элементы строевых команд.	Уметь выполнять прыжок боком через предметы с опорой, владеть навыком выполнения кувырка вперед и перекатов с различным положением рук. Уметь выполнять основные строевые команды в строю и по одному. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими предметами по показу учителя.	Знать и уметь выполнять основные виды строевых упражнений, уметь перепрыгивать через предмет, владеть навыком выполнения перекатов с различным положением рук. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими предметами с помощью учителя.

Учебный материал был адаптирован для всех групп экспериментальной группы. Реализация данных комплексов была в течение второй четверти (общее количество проведенных уроков 14), после чего нами было проведено вторичное тестирования с целью определения динамики показателей уровня физической подготовленности.

С целью определения исходного уровня и дальнейшей динамики показателей физической подготовленности КГ и ЭГ нами были отобраны и проведены педагогические тесты. Результаты первичного тестирования исходного уровня физической подготовленности и динамика показателей обеих групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ средне-групповых значений уровня общей физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста

№	Тесты	Первичное тестирование		Р	Итоговое тестирование		Р
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
1	Бег 60 метров (с)	5,7±0,40	5,7±0,45	P>0,05	5,8±0,32	5,5±0,34	P>0,05
2	Челночный бег 3х10 метров (с)	9,2±0,16	9,1±0,21	P>0,05	9,2±0,17	8,9±0,18	P>0,05
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33,7±2,3	32,7±2,3	P>0,05	33,9±2,5	39,5±2,3	P>0,05
4	Наклоны вперед из положения сидя (см)	5,2±1,3	5,1±1,7	P>0,05	5,2±1,5	5,8±1,8	P>0,05
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) у девочек	13,1±2,2	12,6±2,1	P>0,05	13,2±2,3	18,1±2,4	P>0,05
6	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) у мальчиков	6,23±1,53	6,41±1,34	P>0,05	6,25±1,68	7,5±3,8	P>0,05
	Уровень	средний	средний		средний	высокий	

Как видно из результатов первичного тестирования средне-групповые показатели не обеих групп не отличаются, что может быть основанием для проведения дальнейшего эксперимента.

Для проведения формирующего этапа эксперимента экспериментальная группа была разделена на три подгруппы по уровню физической подготовленности, на основе анализа полученных результатов первичного тестирования.

Сравнительный анализ результатов итогового тестирования позволил выявить положительную динамику в уровне физической подготовленности экспериментальной группы (ЭГ) по сравнению с результатами контрольной группой (КГ).

Так результаты в тесте «Бег на 60 метров» контрольная группа показала результат 5,8±0,32с, в то время как экспериментальная группа показала результат выше на 0,3с – 5,5±0,34с, что соответствует высокому уровню физической подготовленности (P<0,05).

В тестовом упражнении «Челночный бег на 3х10 метров» результаты КГ составили 9,2±0,17с, что на 0,3с ниже результатов ЭК – 8,9±0,18с (P<0,05). При выполнении поднимания туловища из положения лежа на спине контрольная группа продемонстрировала 33,9±2,5 повторений, а экспериментальная – 39,5±2,3 повторений что соответствует высокому уровню физической подготовленности (P<0,05).

Наклоны вперед из положения сидя показали 5,2±1,5 см у КГ и 5,8±1,8 см у ЭГ (P<0,05), результат выше на 0,6 см выше, что свидетельствует о высоком уровне физической подготовленности. Подтягивание из виса на низкой перекладине у девочек составило 13,2±2,3 раз в контрольной группе и 18,1±2,4 раз в экспериментальной, что соответствует высокому уровню физической подготовленности (P<0,05). В тесте «Подтягивание на высокой перекладине» у мальчиков результат составил 6,25±1,68 раз в контрольной группе и

7,5±3,8 в экспериментальной группе. Результат ЭГ говорит о высоком уровне физической подготовленности обучающихся ($P>0,05$)

Таким образом, результаты свидетельствуют о значительном росте показателей физической подготовленности у обучающихся экспериментальной группы благодаря внедрению дифференцированного подхода в образовательный процесс на уроках физической культуры.

Заключение. Из всего сказанного, можно сделать следующий вывод, что дифференцированный подход в обучении является основным инструментом для физического воспитания основного школьного возраста, который помогает обучающимся с разным уровнем физической подготовки двигаться под свой ритм, чтобы в конечном этапе был значительный прирост его результата [1]. Как показывают исследования, индивидуализация каждого обучающегося повышает мотивацию обучающихся, и делает учебный процесс более увлекательным и безопасным. Применяя данный подход в общеобразовательных учреждениях у обучающихся не только повышается уровень физической подготовленности, но и повышается уверенность в своих возможностях, что дает стержень дисциплины и целеустремленности.

Список литературы

1. Абдуллина, Л.К. Особенности педагогических условий эффективного использования дифференцированного подхода обучающимися основной школы на уроках физической культуры / Л.К. Абдуллина // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18 октября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 94-98. – EDN HRKFVW.
2. Бурганов, Р.Т. Возможности реализации дуального образования в спортивном вузе на примере ФГБОУ во «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» / Р.Т. Бурганов, С.И. Зизикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 60-66. – EDN IWHWDP.
3. Зизикова С.И. Цифровизация образовательной среды: перспективы, возможные риски и угрозы. // Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 246-249.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда: учебное пособие -М.: Советский спорт, 2014. – 144-145 с.
5. Махова И.П. Методика использования дифференцированного обучения в образовательном процессе: учебное пособие / И.П. Махова. – СПб.: Питер. – 2016. – 18-29 с.

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Абдурахмонова Р.А.

студент гр. 21281

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Формирование культуры здоровья у младших школьников – процесс многогранный и сложный, особенно в начальной школе, когда формируются базовые жизненные навыки, ценности и установки. В условиях стремительных социальных и технологических изменений развитие культуры здоровья становится важной составляющей педагогической и воспитательной работы. Проблема формирования культуры здоровья особо актуальна для младшего школьного возраста, так как именно в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности, ребенок включается в осуществление сложной работы по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции.

Цель исследования: обоснование необходимости и особенностей формирования культуры здоровья у младших школьников в условиях современного образовательного процесса, выявления уровня ее сформированности, а также определение эффективных подходов и методов работы по данному направлению со стороны педагогов и родителей.

Результаты исследования и их обсуждение. Культура здоровья – это важный составной компонент общей культуры человека, определяющий формирование, сохранение и укрепление его здоровья, формирование знаний, умений и навыков по которой воспитывают здоровьесберегающую жизнедеятельность личности.

В этом свете, в Российской Федерации процесс формирования культуры здоровья младших школьников регламентируется целым рядом нормативных правовых документов федерального уровня. Эти документы определяют основные требования к организации образовательного процесса, содержанию образования и условиям обучения, направленным на сохранение и укрепление здоровья детей [1]. Таковым является Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [5], который регламентирует принцип охраны и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников, требования к реализации образовательных программ, обеспечивающих формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и др. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [3], включает компоненты, направленные на формирование знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья: соблюдение режима дня, правила питания, физическую активность и основы безопасности жизнедеятельности и др.

С учетом требований нормативно-правовых актов, важно определить характеристики младшего школьного возраста, каждая из которых имеет свои специфические черты, влияющие на процесс формирования культуры здоровья. В их число входит интенсивный рост и динамика моторного развития у младших школьников, формирование устойчивых привычек, норм поведения, познавательной активности, мотивации и интереса к здоровью, наблюдается эмоциональная открытость и восприимчивость, социальная адаптация и коллективная деятельность.

Знание перечисленных особенностей позволило эффективно организовать практическое исследование посредством использования методики Н. С. Гаркуши на определения уровня сформированности культуры здоровья младших школьников, состоящей из анализа показателей ряда ее компонентов (когнитивный, эмоционально-ценностный, поведенческий) [2].

Респондентами исследования стали обучающиеся 3 классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 147» Авиастроительного района г. Казани в общем количестве 57 человек. Обучающиеся 3А составили контрольную группу в количестве 27 человек. Обучающиеся 3 Б в составе 30 человек представили экспериментальную группу.

Уровень сформированности когнитивного компонента, оцененный по методике «Что мы знаем о здоровье», показал преобладание низкого уровня знаний в обеих группах (контрольная – 67%, экспериментальная – 70%). Обучающиеся демонстрировали слабую осведомленность в вопросах сохранения здоровья. Средний уровень был следующим по распространенности, а высокий уровень отмечен лишь у 7% в контрольной и 10% в экспериментальной группе.

Диагностика по методике «Здоровье в моей жизни» выявила, что низкий уровень сформированности эмоционально-ценностного компонента составил 26% в контрольной и 23% в экспериментальной группе, что говорит об отсутствии понимания ценности здоровья. Средний уровень преобладал (67% в контрольной, 63% в экспериментальной), указывая на частичное понимание важности здоровья. Высокий уровень, демонстрирующий осознанное отношение к здоровью, был зафиксирован у 11% в контрольной и 10% в экспериментальной группе.

Оценка поведенческого компонента с помощью методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» также выявила преобладание низкого уровня (63% в обеих группах), что свидетельствует об отсутствии мотивации к заботе о здоровье и несоблюдении элементарных правил гигиены. Средний уровень составил 30% в контрольной и 33% в экспериментальной группе. Высокий уровень, характеризующийся активной заботой о здоровье, отмечен лишь у 7% в контрольной и 4% в экспериментальной группе.

В обеих группах преобладали низкий и средний уровни сформированности компонентов культуры здоровья младших школьников. Это подчеркивает необходимость организации целенаправленной работы по повышению показателей высокого уровня.

Статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента не выявил значимых различий между группами при анализе сформированности всех изучаемых компонентов культуры здоровья младших школьников.

Данные показатели требуют от педагогов и родителей тщательного планирования и разнообразия методов воздействия для эффективного формирования культуры здоровья.

Т.М. Трегубова выделяет такие подходы как использование методов, ориентированных на развитие личности учащихся, создание ситуаций, способствующих личностному росту, внушение ответственности за собственное здоровье и жизнь, обеспечение психологического комфорта в условиях учебно-воспитательного процесса и вовлечение родителей в улучшение и охрану здоровья обучающихся [4].

Кроме того, эффективными являются проведение интерактивных уроков и практических занятий посредством использования игр, экспериментальных занятий, творческих проектов. Например, проведение уроков на свежем воздухе, где дети участвуют в спортивных играх, способствует формированию правильных двигательных навыков. Для современных детей актуальным является применение информационных технологий, а именно мультимедийных ресурсов (интерактивные презентации, обучающие приложения) и онлайн-платформ и образовательных порталов. Использование цифровых образовательных инструментов позволяет родителям и педагогам регулярно отслеживать успеваемость и мотивировать детей к соблюдению здорового образа жизни.

Семья является первым и самым важным звеном в формировании культуры здоровья. Родители передают личный опыт и ценности, являясь примером для подражания. Правильная организация домашнего режима, совместное занятие спортом и приготовление здоровой пищи закладывают фундамент для осознанного отношения к собственному здоровью. Также они обеспечивают эмоциональную поддержку, что способствует развитию устойчивости к стрессам и формированию позитивного эмоционального фона у ребенка.

Школа выполняет не только образовательную, но и воспитательную функцию посредством создания комфортной и безопасной образовательной среды и способствует развитию саморегуляции и ответственности за собственное здоровье. Разрабатываются специализированные программы и курсы, направленные на профилактику заболеваний, формирование здоровых привычек и развитие физической активности, что позволяет системно подходить к решению проблем, связанных с сохранением здоровья.

Выводы. Формирование культуры здоровья у младших школьников является важной задачей современного образования, требующей совместных усилий семьи и школы. Только комплексный подход, учитывающий возрастные особенности детей и интеграцию темы здоровья в учебную деятельность, позволит сформировать устойчивые здоровьесберегающие установки у младших школьников.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Теоретико-методические подходы к исследованию цифровизации: региональный аспект / Р.Т. Бурганов // Вопросы инновационной экономики. – 2022. – Т. 12, № 3. – С. 1665-1682. – DOI 10.18334/vines.12.3.115012. – EDN WYCCJB.
2. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, – 2010. – 223 с. – Текст : непосредственный.
3. Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/> (Дата обращения 18.03.2025).
4. Трегубова, Т.М. Формирование готовности обучающихся к ведению здорового образа жизни в спортивном научно-образовательном кластере / Т.М. Трегубова // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2024. – № 2-2(50). – С. 318-320. – Текст : непосредственный.
5. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – Ростов-на-Дону: Легион, – 2013. – 208 с. – Текст : непосредственный.

ПОЛИКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Антонова В.Н.

студент

Научный руководитель – PhD, ассоц. профессор Молдабекова С.К.

Кокшетауский университет им. Ш. Уалиханова

Кокшетау, Казахстан

Актуальность. В последние годы полиязычное обучение, представляющее собой умение владеть двумя и более языками, стало одной из важных тенденций в образовании. Это обусловлено характеристиками социокультурной и политической структуры современного общества, при этом на него существенно влияет наследие исторического прошлого.

Цель исследования – показать опыт внедрения полиязычного образования по Казахстану, в частности на примере Кокшетауского университета имени Ш. Уалиханова.

Результаты исследования и их обсуждение. В Казахстане множество научных исследований сосредоточены на вопросах реализации полиязычного образования в рамках современного образовательного процесса. Учеными, занимающимися трехязычным образованием, являются Кунанбаева С.С., Жетписбаева Б.А., Сарсембаева А.А., Жумагулова В.И., Сулейменова Э.Д., Булатбаева К.Н. и другие.

Содержание полиязычного образования представляет собой интеграцию общего, языкового и иностранного образования. Одним из ключевых компонентов является поликультурное образование, которое формирует человека, способного активно и эффективно жить в многонациональной и поликультурной среде, обладающего развитым пониманием и уважением к другим культурам, а также умением сосуществовать в мире и согласии с людьми разных национальностей, рас и верований. Поликультурное образование – это педагогический процесс, в котором представлены две или более культуры, различающиеся по языковым, этническим, национальным или расовым признакам [1].

С.Л. Новолодская считает, что поликультурное образование учащихся является важной частью педагогического процесса, в ходе которого у них развиваются навыки, личные качества и компетенции, способствующие взаимодействию с людьми другой национальности с учетом их ценностей, толерантному восприятию межкультурных различий и созданию конструктивного межкультурного диалога.

Содержание поликультурного образования строится вокруг следующих ориентиров:

- 1) социокультурной идентификации личности;
- 2) освоения системы понятий и представлений о поликультурной среде;
- 3) воспитания положительного отношения к поликультурному окружению;
- 4) развития навыков, умений, компетенций социального общения [2, 4].

Поликультурная личность – это человек с высоким уровнем образования, обладающий самодостаточностью и способный осознанно выбирать гуманистические культурные ценности, а также признающий право каждого на культурное самоопределение. Поэтому важно подчеркнуть, что поликультурная личность является центральной фигурой в контексте полиязычного образования.

Концепция полиязычного образования создана в соответствии с основными принципами образования и науки и направлена на адаптацию учащихся к обществу и охватывает следующие принципы:

1. Преемственность и прогрессивность полиязычного образования.
2. Обучение на родном языке как одно из средств повышения качества образования;
3. Межпредметные связи и согласованность обучения, благодаря сотрудничеству учителей-предметников и учителей иностранных языков.
4. Соотношение учебных программ и критериев оценки с международными стандартами.

5. Разнообразие моделей, основанных на региональных различиях/окружающей среде, школьных возможностях/ресурсах (человеческих, учебных, финансовых)

6. Двухязычное и/или многоязычное образование на всех ступенях образования как одно из средств содействия обеспечению социального равенства и как один из ключевых элементов многоязычных обществ;

7. Межкультурный подход к образованию с целью поощрения взаимопонимания между различными группами населения и обеспечения уважения основных прав [3].

В последнее время большое внимание уделяется международной коллаборации между странами, которая активно представлена посредством открытия филиалов зарубежных вузов в Казахстане.

По данным министра науки Саясата Нурбека, в Казахстане открыли свои филиалы 17 иностранных университетов. Перечислим некоторые из них:

Губкинский Университет из России открыл свой филиал в Атырау. Этот филиал функционирует на базе единственного в Средней Азии специализированного учреждения высшего образования, которое занимается подготовкой специалистов для нефтегазовой отрасли – Университета нефти и газа имени Утебаева. В 2023 году был осуществлен первый набор студентов на бакалавриат по программам «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ», «Нефтегазовые технологии», «Геологическое моделирование природных резервуаров нефти и газа».

- На базе Университета имени Есенова создан филиал Немецкого инженерного института. Студенты имеют возможность получить два диплома, заканчивая бакалавриат по следующим образовательным программам: «Логистика» – Технический университет Вильдау и «Энергетика и экологическая инженерия» – Гамбургский технический университет.

- На базе АРУ имени К. Жубанова, в Актобе, открылся филиал старейшего британского вуза Heriot-Watt University. В 2023 году по трем образовательным программам поступили 300 студентов: «Компьютерная инженерия» – 160, «Электроэнергетика» – 80, «Нефтяная инженерия и энергоменеджмент» – 60.

- В Костанайском региональном университете имени А. Байтурсынова открывается филиал южнокорейского университета Dong-Eui. Абитуриентам будут предложены следующие специальности: «Машиностроение», «Технологические машины и оборудование»

- В городе Кызыл-Орда в этом году будет открыт филиал южно-корейского ВУЗа SEOULTECH. Абитуриентам предлагаются такие специальности как «Кибербезопасность», «Компьютерные науки», «Искусственный интеллект». В ноябре будет открыта Высшая школа искусственного интеллекта и информатики.

В Астане с Назарбаев Университет сотрудничают UCL, Cambridge University, UPMC, Penn University, Duke University и другие известные ВУЗы мира.

В последние годы современная концепция многоязычного образования успешно внедряется в одном из ведущих университетов Казахстана – Кокшетауском университете имени Ш. Уалиханова. Образовательная политика этого учебного заведения нацелена на подготовку специалистов, обладающих навыками и знаниями, необходимыми для разработки новых знаний, технологий, товаров и услуг, которые будут конкурентоспособны на международном рынке труда.

Действуют полиязычные группы обучающихся, число которых ежегодно растет. Около 70 преподавателей ведут учебные занятия по профильным дисциплинам специальностей на английском языке по образовательной программе «Медицина» занятия проводятся на английском языке для иностранных студентов из Индии, Пакистана, Афганистана.

Одним из направлений развития полиязычия является деятельность профессорско-преподавательского состава, включая обмен преподавателями, создание совместных образовательных и научно-исследовательских программ, стажировки в зарубежных вузах, а также организацию интенсивных курсов и летних школ. [5]. Кокшетауский университет

имени Ш. Уалиханова регулярно приглашает иностранных профессоров для проведения лекций, разработки совместных образовательных программ, участия в научных исследованиях, а также работы по научным проектам и руководства написанием диссертаций на уровне докторской и магистерской степени.

Программа «Приглашенный профессор» усиливает международное сотрудничество научно-преподавательского состава Ualikhanov University, содействует повышению качества образовательных программ и укрепляет конкурентоспособность выпускников на национальном и мировом трудовых рынках. Ualikhanov University расширяет свои партнерские связи через академическую мобильность студентов и преподавателей, стартапы, конкурсы, развитие потенциала и обмен опытом в сфере высшего образования с более чем 100 вузами в более чем 21 стране. Кроме того, университет реализует совместные проекты с другими учебными заведениями и занимается грантовыми инициативами.

В рамках реализации инициативы Американского совета по международному образованию ежегодно американским университетам и колледжам выделяются гранты по программе UniCEN для проведения совместных проектов с высшими учебными заведениями Республики Казахстан. Цель программы заключается в укреплении партнерских связей между вузами США и Казахстана в сфере педагогической подготовки и разработки учебных планов по усовершенствованию знаний английского языка и STEM образования.

Выводы. Многоязычное обучение представляет собой эффективный метод изучения различных дисциплин на иностранных языках и способствует развитию коммуникативных навыков и терпимости в рамках единого образовательного процесса. Оно формирует для студентов удобную среду, где гармонично сочетаются прогресс гуманистических и универсальных качеств с возможностью полного раскрытия их культурных ценностей. Также важно понимать, что современные условия требуют от нас умения адаптироваться не только к текущей ситуации, но и готовиться к будущим вызовам, чтобы подготовиться к ним обучающимся.

Список литературы

1. Бектурова Ж.Б., Ермакова Ж.Т., Кадеева М.И., Ташимханова Д.С. Современное полилингвальное образование: теоретико-методологические основы // Межкультурное обучение как полилог языков и культур: сборник статей. Астана: Изд-во ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, 2016. С. 34-41.
2. Новолодская С.Л. Авторская концепция формирования поли- культурной личности будущего специалиста в сфере сервиса и туризма: монография. Чита: ЗИП СибУПК, 2016. 122 с.
3. Концепция полиязычного образования – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2022. – 141 с.
4. Трегубова, Т.М. Международные проекты в области поликультурного образования студентов в ситуации террористических угроз / Т.М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 1(108). – С. 48-53. – EDN TXPUGB.
5. Трегубова, Т.М. Академическая мобильность преподавателей и студентов / Т.М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2006. – № 2(44). – С. 28-30. – EDN ILAAJV.

ВНЕДРЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ МЕТОДИК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В КИТАЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

Ахмадуллина Д.Р.

студент гр.24281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В последние годы наблюдается активное сотрудничество между Россией и Китаем в области спорта и физической культуры. Одним из ярких примеров такого сотрудничества является внедрение отечественных методик по художественной гимнастике в Китае.

Цель исследования. Целью нашего исследования является изучение опыта сотрудничества России и Китая в рамках спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. В данной статье представлены результаты анализа практического опыта внедрения отечественных методик по художественной гимнастике в Китае, проведенного в период стажировки в клубе художественной гимнастики «Одно сердце» г.Чэнду, в период с январь по февраль 2025года.

Теоретический анализ научных статей и опыта практического сотрудничества позволил отметить научный интерес специалистов, как России, так и Китая. Примечательно, что активное сотрудничество двух стран началось еще с середины 50-х годов 20 века, в основном через регулярные тренировочные сборы и соревнования в игровых видах спорта, а также обмен знаний в сфере физической культуры и спорта [5].

Современный этап сотрудничества между Россией и Китаем начинается с 2001 года, когда был заключен долгосрочный договор о добрососедстве и всестороннем развитии доверительного партнерства и стратегического взаимодействия, в 2023 году Россия и Китай подписали меморандум о взаимопонимании и сотрудничестве в сфере спорта, укрепляя взаимодействие между странами.

Как отмечает Матицыным, расширяется сферы профессионального сотрудничества, которое выражается не только в проведение товарищеских матчей, но и в обмене опытом и подготовки кадров, а также в научном обмене и развитии массового спорта. Так расширяются и виды спорта, в которых отмечается улучшение результатов китайских спортсменов. Таким примером является художественная гимнастика.

Художественная гимнастика – один из самых популярных видов спорта в России. Российские тренеры и спортсмены достигли значительных успехов на международной арене, что делает их методики особенно привлекательными для других стран. Однако для дальнейшего развития этого вида спорта необходимо расширять географию его распространения и адаптировать методики под особенности разных культур и традиций.

В связи с этим российские специалисты активно сотрудничают с китайскими коллегами в области художественной гимнастики. Они делятся своим опытом, проводят мастер-классы и семинары, а также адаптируют отечественные методики под потребности и возможности китайских спортсменов. Важным аспектом этого процесса является понимание культурных различий и специфики тренировочного процесса в Китае.

Одним из наиболее успешных примеров такого сотрудничества является работа тренера Ирины Винер с китайской сборной по художественной гимнастике. Под ее руководством китайские гимнастки достигли значительных успехов на международной арене, завоевав множество медалей на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Еще одним успешным примером интеграции отечественных методик является пример работы с 2022 года с китайской сборной двукратной олимпийской чемпионки Анастасии

Близнюк. Этот успех стал возможен благодаря внедрению новых тренировочных подходов, акценту на индивидуальные качества спортсменок и интеграции современных элементов в программу подготовки.

Однако сотрудничество между Россией и Китаем в области художественной гимнастики не ограничивается только спортивной сферой. Российские специалисты также активно участвуют в подготовке китайских тренеров и судей, которые в дальнейшем будут работать с китайскими спортсменами. Это создает устойчивую систему подготовки кадров, что является важным шагом к развитию художественной гимнастики в Китае.

Кроме того, стоит отметить, что внедрение отечественных методик может способствовать популяризации художественной гимнастики среди молодежи в Китае. Проведение совместных турниров, фестивалей и показательных выступлений позволит привлечь внимание широкой аудитории и повысить интерес к этому виду спорта.

Обобщая изученные аспекты сотрудничества, нами была составлена сравнительная таблица, которая иллюстрирует ключевые аспекты внедрения отечественных методик по художественной гимнастике в Китае и их влияние на развитие этого вида спорта.

Таблица 1 – Аспекты внедрения отечественных методик по художественной гимнастике в Китае

Параметры	Россия	Китай
Уровень развития	Высокий, множество международных титулов	Растущий, успешные выступления на международной арене
Методики тренировки	Традиционные и современные подходы	Адаптация российских методик и собственные разработки
Квалификация тренеров	Высокая, многообразие школ и стилей	Увеличение числа квалифицированных тренеров через сотрудничество с Россией
Подготовка спортсменов	Индивидуальный подход к каждому атлету	Интеграция российских методов индивидуализации тренировок
Инфраструктура	Развитая, множество специализированных центров	Интеграция российских методов индивидуализации тренировок
Инфраструктура	Развита, множество специализированных центров	Развивающаяся, создание новых тренировочных баз
Соревновательная практика	Частые внутренние и международные соревнования	Увеличение числа соревнований, совместные турниры с Россией
Популяризация среди молодежи	Высокий интерес, много детских секций	Растущий интерес, проведение фестивалей и показательных выступлений
Культурные особенности	Традиции и история в гимнастике	Учет культурных особенностей в тренировочном процессе
Результаты на международной арене	Лидирующие позиции на чемпионатах мира и Олимпийских играх	Постепенное улучшение результатов, медали на крупных турнирах

Как видно из представленной таблицы, существуют значительные различия в содержательном и организационном компонентах тренировочной системы по художественной гимнастике Китая и России.

Отмечая вышеуказанные точки роста китайских спортсменов, подчеркивается важность сотрудничества между нашими странами для достижения новых высот в этом виде спорта. Анализируя спортивные достижения китайских гимнасток, отмечается значительный прирост результатов, благодаря сотрудничеству наших тренеров и спортсменок, участвующих в совместных тренировочных сборах и соревнованиях. Кроме этого, наполнение спортивной инфраструктуры, открытие новых тренировочных баз и спортивных клубов также играет огромную роль в становлении художественной гимнастики. Значительный акцент делается не только на подготовку высококвалифицированных спортсменов, но и на развитие массового спорта в Китае, тем самым способствуя усилению спортивного резерва.

Выводы. Таким образом, внедрение отечественных методик по художественной гимнастике в Китае имеет большие перспективы и возможности для развития этого вида спорта в обеих странах. Российские тренеры и спортсмены передают свой опыт и знания китайским коллегам, что способствует укреплению международного сотрудничества и обмену культурными ценностями. В будущем это сотрудничество может привести к созданию уникальных программ подготовки, которые объединят лучшие практики обеих стран и помогут достичь новых высот на международной арене.

Список литературы

1. Ван, К. Российско-китайское спортивное сотрудничество: анализ достижений, проблем и перспектив развития / К. Ван // Теории и проблемы политических исследований. – 2022. – Т. 11, № 3А. – С. 113-121. – DOI 10.34670/AR.2022.56.32.009. – EDN WZOQTA.
2. Новосельцев, Н.Р. Сотрудничество СССР и КНР в области физкультуры и спорта в 1950-е гг / Н.Р. Новосельцев, А.В. Суржко // Северные Архивы и Экспедиции. – 2020. – Т. 4, № 4. – С. 67-74. – DOI 10.31806/2542-1158-2020-4-4-67-74. – EDN SVMYDR.
3. Перспективы развития российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта / С.М. Ашкинази, Г.В. Сытник, А.А. Никитин, Н.А. Рагозина // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 11-13. – DOI 10.18720/SPBPU/2/id23-110. – EDN LOENII.
4. Договор о добрососедстве, дружбе и сотрудничестве между Российской Федерацией и Китайской Народной Республикой – Текст:электронный – <https://base.garant.ru/2561174/> // <https://base.garant.ru/2561174/>
5. Якунь, Ч. Российско-китайское сотрудничество в области физической культуры и спорта / Ч. Якунь // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2023. – № 4. – С. 102-104. – DOI 10.23672/SAE.2023.12.65.001. – EDN IDPYHF.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ГОЛЬФ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Бакаев Э.М.

студент 23121 гр.

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Ю.В. Пайгунова

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Гольф новая игра для нашей спортивной состязательности, он относится к «игровым» видам спорта. Гольф считается самым безопасным видом спорта, не имеющим возрастных и гендерных ограничений, и позиционируется как вид отдыха бизнесменов. Из-за низкой популярности в нашей стране мало кто знает об эффективном оздоровительном влиянии на организм людей с ограничениями по здоровью. Гольф во всем мире один из самых массовых видов спорта, особенно в англо-язычных странах. В международном адаптивном спорте, гольф входит в программу Сурдлимпийских игр и Специальных Олимпиад. Российские особенные спортсмены-гольфисты принимали участие в Специальной Олимпиаде 2011 года. Так гольф неоднократно предлагался для включения в программу летних Параолимпийских игр 2016 г., летних Параолимпийских игр 2024 г. но заявки в его включение были отклонены.

Сегодня спорт позиционируется как достижение «безграничных возможностей» [1]. Хотя все ресурсы для его применения есть. Основное в позиционирование гольфа для ОВЗ в это позиционирование как стратегической игры, как проведение качественного досуга на природе и эмоционального психологического заряда. В классификации гольфа для людей с ограниченными возможностями используется гольф для глухих, гольф для слепых, гольф для людей ампутированными конечностями, гольф для людей с ограничениями умственных способностей, гольф для парализованных и других видов гольфа. Гольф оказывает благоприятное психоэмоциональное воздействие для людей с ограниченными возможностями

В России гольф пока не получил должного распространения, не столько из-за неблагоприятных погодных условий, сколько как понимания «иностранный дорогой игры», воспринимаемой как «не российская». И он не позиционируется как игра для лиц с ОВЗ. Имеющий исторические истоки с конца XIX века в нашей стране, он новый виток развития получил лишь недавно. В настоящее время в России более 64 гольф-объектов. И не все предоставляют людям с ОВЗ возможность заниматься этим видом спорта.

Гольф быстро развивающийся вид спорта в Республике Татарстан: в 2004 г. открылся первый гольф клуб «Свияжские холмы» в Верхнеуслонском районе РТ, а в 2023 г. «Ак Барс», в Кузметьево Кировского района РТ, это потребовало формирование новых квалификационных кадров. Развитие гольфа в РТ набирает обороты, с 2023 года в «Поволжском ГУФКСИТ» осуществляется набор студентов специальности 49.03. 01. «Физическая культура», «игровые виды спорта» – гольф.

Цель исследования – заключается в выявлении возможностей занятия гольфом в ВОЗ гольфа, и факторов его популяризации в РТ посредством социологического опроса.

Организация и методы исследования. В работе использованы методы анализа научно-методической литературы и социологический опрос в марте 2025 года («гугл»-формой) 206 человек 1 курса «Поволжского государственного университета физической культуры спорта и туризма» всех факультетов (далее – «ПГУФКСИТ»).

Результаты исследования и их обсуждение. Гольф является индивидуальной игрой, без внешних воздействий и прямых контактов с соперниками. Благодаря этим факторам, гольф среди множества видов двигательных активностей, занимает одно из самых последних

мест по травматизму. Гольф имеет положительное влияние на организм человека, а также обладает доступностью для всех, отсутствием конфликтов, улучшает самочувствие и отсутствие травм, делает этот вид спорта доступным для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В исследованиях отмечается, что лишь малый процент людей-инвалидов и детей с ОВЗ занимается адаптивной физической культурой. Причиной тому являются неосведомленность общественности о проблемах детей-инвалидов и детей с ОВЗ и необходимость создания для них нормальных условий, специализированных спортивных сооружений, инвентаря и формационное обеспечение и др. [2]. Исследователи отмечают необходимость организации секций по мини-гольфу в школах-интернатах, независимо от диагноза, как методику применения адаптивной физической культуры. Применения гольфа позволит детям с ОВЗ в развитии координационных способностей, дисциплине, умение владеть собой, интеллект, повышение уверенности в себе.

Крупнейшим основоположником научной школы гольфа в нашей стране является А.Н. Корольков: «Освоение движений адаптивной физической культуры, и игровых действий в гольфе в частности, лицами с ОВЗ вызывает гораздо большие трудности, чем у обычных игроков. Дидактическим преимуществом гольфа и мини-гольфа, как средств адаптивной физической культуры, является индуктивность освоения игровых действий: от простого к сложному. Удар клюшкой по мячу (свинг), совершаемый с максимальной амплитудой и субмаксимальным усилием, состоит из 16-18-ти элементарных движений и включает в себя практически все движения, которые постепенно осваивает игрок в процессе занятий гольфом В игровой практике доказана эффективность поэтапного, расчленено-конструктивного метода освоения технических действий: паттинг (мини-гольф) – чипинг – питчинг и полный свинг. Каждый новый осваиваемый технический прием отличается от предыдущего совершением нескольких новых элементарных движений, задействованием больших степеней свободы в дистальных звеньях тела, совершается с большей амплитудой и скоростью» [3].

В данной работе было проведено социологическое исследование. В ходе проведенного социологического опроса был выведен обобщающий имидж гольфа половина (51%) считают, что «это и спорт, и досуг в равной степени», спорт – 39,8 %, досуг – 9,2 %.

Какие аспекты являются наиболее привлекательными для игры в гольф, тут мнения респондентов разделились следующим образом. Большинство (81,1%) выделяют природу и пейзажи на гольф-поле. Игра в гольф – это своего рода качественная прогулка на свежем воздухе в красивом ландшафтном парке. Затем следует «положительное влияние на здоровье» – 42,7 %. Так, регулярные занятия гольфом укрепляют различные группы мышц, поддерживают сердечно-сосудистую систему и здоровый вес: регулярные удары клюшкой развивают силу и повышают тонус мышц. Также гольф улучшает внимание и учит стратегическому мышлению. Позицию «налаживание деловых контактов» – отметили 36,9 %; гольф помогает найти людей с общими интересами и наладить неформальные социальные контакты. Привлекательность «развитой инфраструктуры и первоклассный сервис» отмечают 32 %. Эта игра способствует улучшению качества жизни, повышает ощущения благополучия. Сопутствующая гольф-полю развитая инфраструктура позволяет соединить досуг со спортом. Последнюю позицию заняла спортивная мотивация «возможность достичь высоких спортивных результатов» – 16 %. Итак, при формировании имиджевых характеристик гольфа необходимо позиционировать благоприятный валелогический эффект в красивом ландшафтном парке.

Мы выяснили, что подавляющее большинство респондентов 88,3 % положительно относятся к проведению специализированных турниров по гольфу для спортсменов в ОВЗ (10,7 % затруднились ответить, лишь 1 % негативно). Это свидетельствует о высокой степени толерантности нашего общества, и его готовности к сплочению людей с особенностями здоровья и без, всестороннему расширению физических и психологических возможностей.

По вопросу о влиянии адаптивных физкультурных программ в гольфе на жизнь людей с ограниченными возможностями, на первый план выделяются социально-психологические проблемы адаптации людей с ОВЗ (респондентам было предложено выбрать три позиции).

Так «создание сообщества (способствует формированию сообществ, где люди могут делиться опытом и поддерживать друг друга)» – 55,8 %, «психологическое благополучие (гольф может улучшить психологическое состояние, помогая справляться с депрессией и тревожностью)» – 53,9 %, развитие уверенности (участие в адаптивных программах помогает развивать уверенность в себе и повышает самооценку) – 51,9 %. Несомненно, что при игре в гольф развивается способности к регулированию и оценке своего психического состояния, что оказывает положительное влияние на темперамент и характер игроков, а также улучшается эмоциональная стабильность. Благодаря участию в турнирах, групповым тренировкам и различным мероприятиям развиваются навыки общения в социуме, что помогает в социализации и реализации лиц с ОВЗ.

Затем следует «улучшение физической активности» – 49 %. Регулярные занятия гольфом оказывают благоприятное влияние на организм, развивают способности к аналитическому мышлению, развивают гибкость, вестибулярную устойчивость. При занятиях гольфом с лицами ОВЗ, необходимо определить имеющиеся ограничения. Гольф можно считать средством профилактики зрения: косоглазия и миопии. Так же при игре в гольф на 18 лунок, игрок обычно проходит пешком порядка 10-12 км при ЧСС 120-130 мин. Это нагрузка относится к низкой и умеренной мощности, что способствует улучшению общей выносливости. Игра в гольф проводится на открытых площадках, что в свою очередь способствует адаптации организма к процессам теплового обмена с внешней средой.

И последнюю позицию заняла «социальная интеграция» (33 %) лиц с ОВЗ это включенность в основные сферы жизнедеятельности, восстановление разрушенных связей инвалида и общества. То есть игра в гольф в данном случае не столько терапевтическая мера, сколько комплекс социальных мероприятий, который может адаптировать инвалида к полноценному существованию в обществе.

Выводы

1. Общий имиджевый фон гольфа должен позиционироваться как спорт и досуг в равной степени, сочетающий игровые и социальные составляющие, делающие его привлекательным. На первый план, надо для разных адресных групп, отдельно выделять благоприятный валеологический эффект игры в окружении красивых пейзажей природы.

2. Необходима качественная популяризация гольфа прежде всего для людей с ОВЗ, поскольку в гольф снимает не только валеологические, но и психологические проблемы. Влияние адаптивных физкультурных программ в гольфе на жизнь людей с ограниченными возможностями, на первый план выделяются социально-психологические проблемы адаптации.

3. Понимание гольфа может быть адаптирован для качественного восстановления лиц с ОВЗ в условиях нашей республики. Гольф быстро развивающийся вид спорта в Республике Татарстан: в 2004 г. открылся первый гольф клуб «Свияжские холмы» в Верхнеуслонском районе РТ, а в 2023 г. «Ак Барс», в Кузметьево Кировского района РТ.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Актуализация профессионального развития преподавателей в вузе спортивного профиля: взгляд эксперта / Р.Т. Бурганов // Технопарк универсальных педагогических компетенций : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 23 мая 2024 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2024. – С. 86-89. – EDN LWZFCO.

2. Евдокимов, С.П. Внедрение спортивных игр в АФК для детей инвалидов и детей с ОВЗ примере флорбола и мини-гольфа / С.П. Евдокимов, А.А. Пивцова, О.Ф. Яворская // Сибирский вестник, 2016. С.149-151. – Текст непосредственный

3. Корольков, А.Н. Теория и методика игровых видов спорта. Гольф : учебное пособие / А.Н. Корольков, Р.Р. Галиев. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 284 с. – ISBN 978-5-4497-3797-7.

4. Рипа, М.Д. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья / М.Д. Рипа, А.Н. Колоськов, В.А. Ферсенко. – М.: Эдитус, 1917. С.11 – Текст непосредственный.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бикбулатова А.Э.

студент гр. 21281

Научный руководитель – к.соц.н., доцент Качалов В.Ю.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В условиях стремительных социальных и технологических изменений современного общества, где информационные потоки и межличностное взаимодействие играют решающую роль, развитие коммуникативных способностей становится одним из ключевых факторов успешной социализации личности [2]. Особое значение данный процесс приобретает в младшем школьном возрасте, когда ребенок активно осваивает новые формы общения, переходит от конкретного к абстрактному мышлению, а его эмоциональное и познавательное развитие закладывает фундамент для дальнейшей компетентности во всех сферах жизни. Формирование коммуникативных навыков непосредственно влияет на качество образовательного процесса, способствует успешной интеграции в коллектив, развитию саморегуляции и позволяет эффективно справляться с конфликтными ситуациями как в учебной среде, так и в повседневной жизни. В этой связи исследование показателей сформированности коммуникативных способностей и разработки педагогических условий для их развития на уроках физической культуры остается крайне актуальным.

Целью исследования является анализ сформированности коммуникативных способностей младших школьников. Также статья направлена на обоснование значимости педагогических условий, способствующих развитию эффективного межличностного общения.

Коммуникативными способностями являются умения и навыки человека, активизирующиеся при его взаимодействии с другими людьми и оказывающие влияние на успешность этого взаимодействия [3].

Коммуникативные способности – это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие способность к общению, эффективность общения и совместимость с другими людьми. Способность к общению включает в себя: желание вступать в контакт с окружающими людьми; умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации; знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими. Младшие школьники должны уметь согласовывать свои действия со сверстниками, участниками совместных игр, соотносить свои действия с общественными нормами поведения. Всему этому ребенок учится в семье, в детском коллективе и в общении со взрослыми [5].

Проведение диагностического исследования среди обучающихся 8–9 лет позволило оценить исходный уровень сформированности коммуникативных способностей с использованием методики М.А. Бузмаковой «Определение уровня коммуникативных способностей». Методика включает 20 вопросов с тремя вариантами ответов («да», «нет», «затрудняюсь ответить»), что позволяет распределить обучающихся на три группы по уровню: низкий, средний и высокий [1].

В исследовании участвовали младшие школьники 8-9 лет (3 классы) в количестве 37 человек, обучающиеся в МБОУ «Гимназия № 6» Приволжского района г. Казани. Состав контрольной группы был представлен обучающимися 3А класса – 17 детей. Экспериментальная группа была набрана из обучающихся 3 В класса – 20 детей. В Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

Анализ полученных данных показал, что:

- обучающиеся с высоким уровнем коммуникативных способностей активно инициируют общение, организуют коллективные действия и уверенно выражают свои идеи;
- обучающиеся со средним уровнем умеют воспринимать информацию, участвуют в диалоге по инициативе сверстников и способны конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- низкий уровень развития коммуникативных способностей проявляется в неактивности, ограниченном участии в групповом обсуждении и затрудненности при выражении эмоций.

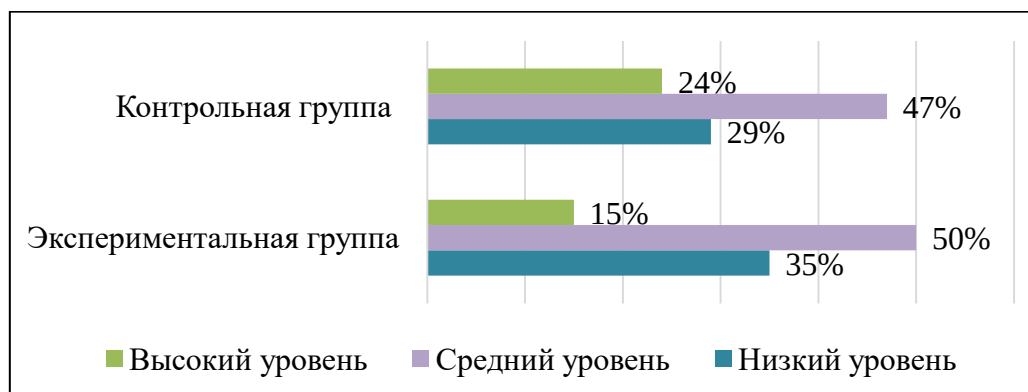


Рисунок 1 – Показатели сформированности коммуникативных способностей младших школьников в контрольной и экспериментальной группах

Статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента подтверждает статистическую значимость различий между группами обучающихся, что позволяет выработать практические рекомендации по дальнейшему совершенствованию методик формирования коммуникативных навыков.

Уроки физической культуры представляют собой уникальную среду для развития коммуникативных навыков. На занятиях физической культуры возможно активное создание ряда условий, которые будут способствовать формированию следующих умений:

- организационно-педагогические условия. Применение групповой, парной и микрогрупповой работы, подвижных игр и командных упражнений способствует развитию у детей навыков сотрудничества, взаимопонимания и координации действий;
- содержательно-методические условия – подбор упражнений и заданий, стимулирующих коммуникацию, позволяет учащимся самостоятельно определять тактику взаимодействия, учиться вести диалог, обсуждать результаты и находить компромиссные решения [4];
- личностно-ориентированные условия – создание благоприятного психологического климата, поддержка со стороны учителя и одноклассников формируют атмосферу доверия и безопасности, что стимулирует активное общение и развитие эмпатии.

Таким образом, системный комплекс педагогических условий позволяет интегрировать процесс физической активности с развитием коммуникативных навыков, делая уроки физкультуры важным инструментом формирования социально адаптивной личности.

Развитие коммуникативных способностей у младших школьников играет ключевую роль в формировании полноценной личности, способной адаптироваться к различным социальным условиям и эффективно взаимодействовать с окружающими. Особое значение в этом процессе имеет интеграция специализированных педагогических условий при проведении уроков физической культуры, где игровой подход, групповые задания и диалоговые формы обучения способствуют развитию навыков общения. Проведенное исследование подтверждает, что системное применение организационно-педагогических,

содержательно-методических и личностно-ориентированных условий позволяет повысить уровень коммуникативных способностей детей, что, в свою очередь, способствует их личностному росту и успешной социализации.

Список литературы

1. Бузмакова, М.А. Определение уровня коммуникативных способностей: методические рекомендации. – М.: Педагогика, 2010. – С. 21-27.
2. Бурганов, Р.Т. Возможности реализации дуального образования в спортивном вузе на примере ФГБОУ во «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» / Р.Т. Бурганов, С.И. Зизикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 60-66. – EDN IWHWDP.
3. Дарманян, А.С. Понятие коммуникативных способностей в психологии / А.С. Дарманян. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 33 (271). – С. 105-107. – URL: <https://moluch.ru/archive/271/62013/> (Дата обращения: 26.03.2025).
4. Смирнова, И.А. Подвижные игры и их влияние на развитие коммуникативных способностей. – М.: Академический проект. – 2018. – С. 32-35.
5. Юдина, Д.И. Содержание понятия «коммуникативные способности» как психолого-педагогическая проблема // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016021331> (Дата обращения: 26.03.2025).

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ССУЗ

Бояринцева А.А.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Пайгунова Ю.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность данного исследования определяется необходимостью включения физкультуры и спорта в повседневную жизнь молодежи для поддержания и укрепления их здоровья. В эпоху, когда физическая активность молодого поколения часто оставляет желать лучшего, критически важно исследовать и стимулировать интерес и стремление юношества к регулярным занятиям физической культуры. Это становится наиболее принципиальным в период юношества, критический момент для формирования навыков, влияющих на физическое развитие и эмоциональное благополучие в долгосрочной перспективе.

Цель настоящего научного анализа заключается в измерении степени вовлеченности студентов Касимовского колледжа водного транспорта в процесс физкультурных занятий, а также в определении детерминант, воздействующих на их спортивную активность.

В данном исследовании было задействовано 50 обучающихся, которые были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную, каждая насчитывала по 25 человек. Опросный лист включал шесть вопросов, нацеленных на анализ отношения обучающихся к дисциплине физической культуры, оценку их участия в активных видах деятельности и уровня физической готовности. Для оценки ответов использовалась трехбалльная оценочная система, с помощью которой были определены три градации интереса к физической культуре: минимальный (6-15 баллов), средний (16-23 балла) и максимальный (24-30 баллов).

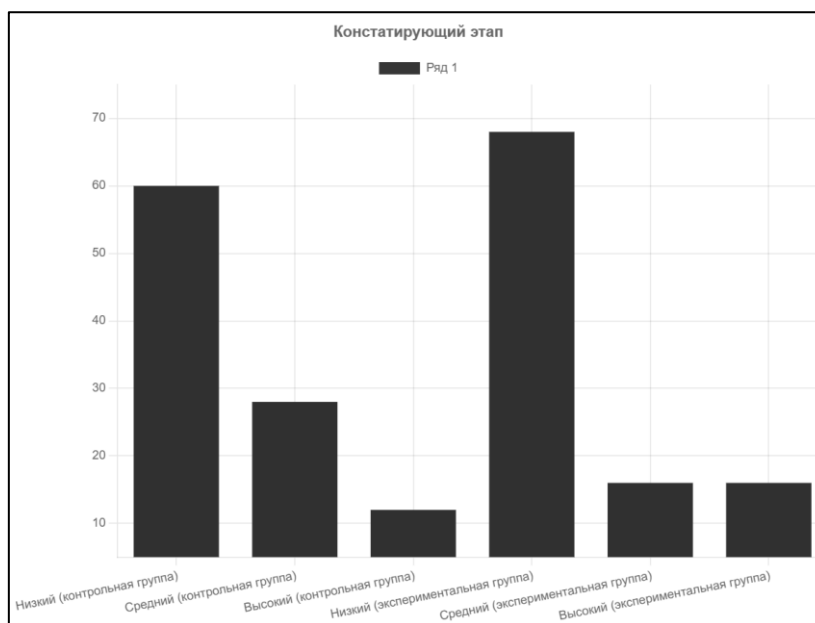


Рисунок 1 – Доля интереса у студентов ССУЗа к физкультуре (в процентном выражении) на начальном этапе исследования

Изучение данных на рисунке 1 показывает, что активный интерес к спортивным занятиям наблюдался у 16% учащихся исследуемой группы и 12% студентов группы сравнения. При ответе на вопрос о личном отношении к физкультуре и спорту, большая часть опрошенных студентов указала на отсутствие интереса и регулярной практики в этой

сфере. С другой стороны, при размышлении о уровне участия в физкультурных занятиях на образовательном уровне, большинство студентов заявили о своей участии, когда это становится возможным.

Исследование также показало, что умеренный интерес к спортивным дисциплинам наблюдался у 16% студентов в одной группе и у 28% учащихся в другой группе. Следует уточнить, что понимается под «обычной группой», так как в контексте научного исследования это может подразумевать контрольную группу. Когда студентов спрашивали о восприятии влияния регулярных занятий физической культурой на их общее самочувствие, эффективность в труде и успеваемость, большинство указывало на время от времени возникающее ощущение энергетического подъема, однако они также замечали усталость по окончании тренировок и временное падение производительности. В выборе предпочтений к определенному виду физической активности эти студенты чаще всего отдавали предпочтение менее активным и более спокойным формам занятий.

Существует отнюдь не низкий интерес к физкультуре среди 68% обучающихся в экспериментальной группе и 60% участников контрольной группы. В разрезе учащихся демонстрирующих минимальный энтузиазм к физической активности, преобладали комментарии о недостаточной физической подготовленности. При обсуждении возможности занятий силовыми тренировками, большая часть выразила умеренный интерес к освоению определенных тренировочных элементов.

При анализе энтузиазма относительно участия в программах по физическому воспитанию между двумя группами наблюдается, что в группе, подвергшейся специфическим методическим воздействиям (внедрение новых методик преподавания, использование инновационного оборудования или применение индивидуальных подходов к каждому студенту), доля студентов, проявляющих высокую заинтересованность, на четверть превосходит аналогичный показатель в контрольной группе.

Однако стоит отметить, что процент учащихся с умеренной степенью мотивации в экспериментальной группе сократился на 43%. Это может свидетельствовать о снижении интереса среди тех, кто ранее проявлял умеренную заинтересованность. При этом доля лиц с минимальной заинтересованностью увеличилась на 12% по сравнению с контрольной группой. Это вызывает беспокойство, так как резкое уменьшение числа студентов с умеренной мотивацией и одновременное увеличение числа незаинтересованных может указывать на проблемы в применяемых подходах. Результаты анализа данных, проведенного в ходе констатирующего этапа эксперимента, свидетельствуют о том, что интерес студентов к физической культуре в обеих изучаемых группах демонстрирует значительное сходство. В связи с этим для дальнейшего исследования в качестве экспериментальной была выбрана группа, специализирующаяся на обучении в области «Сварочное производство». Аналогичная группа, обучающаяся по специальности «Судовождение», была определена в качестве контрольной группы.

На стадии диагностического обследования в рамках эксперимента, статистический анализ с применением t-критерия Стьюдента не выявил статистически значимых отклонений в данных опроса между контрольной и экспериментальной группами. При детальном рассмотрении данных на уровне доверительной вероятности 99%, значимые отличия также отсутствовали. Следовательно, различия, обнаруженные на данной фазе исследования, не имеют статистической значимости, что предоставляет основание для их дальнейшего анализа в контексте исследования.

В рамках проведенного научного исследования был рассмотрен интерес к занятиям по физкультуре среди студентов колледжа. Отношение учащихся к занятиям физической культурой разнообразно, варьируя от низкого уровня интереса до значительного. Тем не менее, существенной разницы в уровне заинтересованности между группами, участвующими в исследовании, не выявлено.

Заключение. В ходе проведения исследования была оценена заинтересованность студентов Касимовского техникума водного транспорта в активных занятиях по физической

культуре. Проведенный анализ отобразил разнообразие уровней интереса среди обучающихся – от отсутствия интереса до высокого уровня вовлеченности. При этом заметных различий в степени интереса между участниками экспериментальной и контрольной групп не обнаружено, что свидетельствует о схожих предпочтениях и мотивационных основах в отношении занятий физической культурой у студентов различных специализаций. Анализ результатов анкетирования показал, что отношение студентов к физической активности преимущественно прохладное, с заметным отсутствием регулярных занятий физической культуры среди них. Большая часть опрошенных признала, что их участие в спортивных мероприятиях носит случайный и неорганизованный характер. Хотя среди студентов встречаются и те, кто испытывает высокий интерес к физической культуре, подавляющее большинство демонстрирует только умеренный или слабый энтузиазм в этой сфере. Аналитические данные, показывают необходимость более глубокого анализа элементов, определяющих стимулирование привлекательности физической активности. Такой анализ лежит в основе создания инновационных методов и программ с целью стимулирования физической активности среди молодежи. Продолжение исследовательской работы в данной сфере необходимо для формирования условий, благоприятствующих усилению физической готовности и здоровья студентов ССУЗов.

Список литературы

1. Высоцкая Т.П., Ошеров Н.С. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов в России / Т.П. Высоцкая, Н.С. Ошеров // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза: «Наука и Просвещение». – 2017. – С. 201–204. – Текст непосредственный
2. Жираткова Ж.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ) / Ж.В. Жираткова // Регионология. – 2018. – № 4. – С. 784–797.
3. Иванов В.А., Голубничий С.П., Зайцев В.А. Направленность деятельности вуза по физическому совершенствованию студентов и сдаче норм комплекса ГТО / В.А. Иванов, С.П. Голубничий, В.А. Зайцев // Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве: тезисы доклада на конференции. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет. – 2015. – С. 71–73. – Текст непосредственный.
4. Малинин А.Н. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи с использованием средств бокса/ А.Н. Малинин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 66–67. – Текст непосредственный.
5. Нархов Д.Ю. Здоровый образ жизни в представлениях городской молодежи Среднего Урала сквозь призму социальной безопасности / Д.Ю. Нархов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 1. – С. 9–12. – Текст непосредственный.

ВЫЗОВЫ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫБОРУ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИИ

Буркова Я.А.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Т.М. Трегубова

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования вызовов мотивации обучающихся к выбору педагогической профессии обусловлена рядом ключевых факторов, влияющих на данный процесс [1]. В первую очередь, следует отметить фрагментарность знаний большинства обучающихся о профессии учителя, что затрудняет осознание их социальной и личностной значимости [2]. Кроме того, отсутствие достаточного опыта общественно-педагогической работы приводит к случайному выбору специальности, когда студенты педагогических классов идут в вуз лишь для получения диплома по настоянию родителей [3].

Низкий престиж профессии также играет значимую роль, так как молодые люди, как правило, стремятся к специальностям, которые обещают им удовлетворение, безопасность и высокую оплату труда [3]. Для преодоления этих вызовов необходимо формировать устойчивые профессионально-педагогические мотивы, включая обучающихся в общественно-педагогическую деятельность и предоставляя возможности для допрофессиональной подготовки [4]. Важные мотивы, такие как альтруизм, внутренняя мотивация, интерес к учебным предметам и любовь к детям, могут стать основой для повышения значимости педагогической профессии [2].

Цель исследования – выявить особенности вызовов мотивации обучающихся к выбору педагогической профессии.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. В эксперименте принимали участие 24 студента очного отделения (44.03.01, Педагогическое образование, направленность (профиль) – Физическая культура, Высшее образование – бакалавриат). Для выявления особенностей вызовов в мотивации обучающихся к выбору педагогической профессии нами было проведено анкетирование. Результаты представлены в таблице 1.

Анкетирование позволило выявить вызовы мотивации обучающихся к выбору педагогической профессии. Так, 62,50% студентов имеют положительное (29,17% – очень положительное и 33,33% – положительное) отношение, что свидетельствует о потенциальной заинтересованности в профессии. Отметим, что 41,67% респондентов указали на влияние родителей и учителей, что подчеркивает важность внешних факторов в процессе выбора профессии. Перспективы карьерного роста отметили 29,17%, а стабильную заработную плату – 16,67%.

Однако, 62,50% студентов считают наличие вдохновляющих педагогов важным (25,00% – очень важным и 37,50% – важным), что акцентирует значимость роли учителей в формировании профессиональной мотивации. Так, 33,33% респондентов обеспокоены низкой заработной платой, 29,17% – высоким уровнем стресса и ответственности, что указывает на серьезные проблемные аспекты профессии.

Отметим, что 75,00% студентов оценили практический опыт в воспитании и образовании положительно (29,17% – очень положительно и 45,83% – положительно, но не критично), что подтверждает необходимость практической подготовки. Однако, 62,50% респондентов чувствуют поддержку в выборе педагогической профессии (29,17% – полностью поддерживают и 33,33% – в основном поддерживают).

Таблица 1 – Результаты анкетирования для исследования особенностей вызовов в мотивации обучающихся к выбору педагогической профессии

Вопрос	Варианты ответов	Процент респондентов
1. Как вы относитесь к идее работать в сфере образования?	а) Очень положительно	29,17
	б) Положительно	33,33
	в) Нейтрально	20,83
	г) Негативно	16,67
2. Какие факторы наиболее сильно влияют на вашу мотивацию к выбору педагогической профессии?	а) Желание помочь детям и обществу	12,50
	б) Перспективы карьерного роста и развития	29,17
	в) Влияние родителей и учителей	41,67
	г) Стабильная заработная плата	16,67
3. Насколько важным для вас является наличие вдохновляющих педагогов в вашей учебной среде?	а) Очень важным	25,00
	б) Важным	37,50
	в) Не очень важным	16,67
	г) Совсем не важным	20,83
4. Какие трудности в профессии учителя вас больше всего беспокоят?	а) Высокий уровень стресса и ответственность	29,17
	б) Низкая заработная плата	33,33
	в) Психологическое давление со стороны администрации	20,83
	г) Работа с трудными детьми	16,67
5. Как вы относитесь к практическому опыту в сфере воспитания и образования?	а) Очень положительно, это важно	29,17
	б) Положительно, но не критично	45,83
	в) Нейтрально	16,67
	г) Негативно, не важно	8,33
6. Ощущаете ли вы поддержку со стороны преподавателей в выборе педагогической профессии?	а) Полностью поддерживают	29,17
	б) В основном поддерживают	33,33
	в) Не поддерживают	20,83
	г) Нет никакой поддержки	16,67
7. Как вы оцениваете свои знания о педагогической профессии?	а) Очень высокие	12,50
	б) Высокие, но есть пробелы	29,17
	в) Средние	41,67
	г) Низкие	16,67
8. Что для вас является самым важным в работе учителя?	а) Возможность влиять на жизни учеников	25,00
	б) Профессиональная самореализация	16,67
	в) Условия труда и заработная плата	37,50
	г) Уважение со стороны общества	20,83

Выводы. В ходе исследования выявлены ключевые вызовы в мотивации обучающихся к выбору педагогической профессии. Фрагментарные знания о профессии, низкий престиж и отсутствие опыта общественно-педагогической работы мешают осознанию личной и социальной значимости профессии. Необходимы мероприятия, способствующие формированию устойчивых мотивационных факторов и практической подготовки студентов [5].

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Модернизированная производственная функция Кобба – Дугласа как инструмент исследования влияния цифровой трансформации на экономику региона / Р.Т. Бурганов // Среднерусский вестник общественных наук. – 2022. – Т. 17, № 3. – С. 161-183. – DOI 10.22394/2071-2367-2022-17-3-161-183. – EDN FFBVQR.
2. Бусарова, О.Ф. Профориентационная работа в средней школе / О.Ф. Бусарова, Д.В. Ушканова – Текст : непосредственный // Профнавигация молодежи : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Краснодар, 04–21 апреля 2022 года. – Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2022. – С. 307-310.

3. Быстрова, Ю.В. Динамика мотивации выбора профессии у студентов педагогического вуза / Ю.В. Быстрова – Текст : непосредственный // Студенческий форум. – 2021. – № 40-1(176). – С. 54-56.

4. Пивоварова, П.А. Мотивация выбора педагогической профессии / П.А. Пивоварова – Текст : непосредственный // Шаг в науку : Материалы XV Региональной научно-практической конференции студентов и магистрантов ИФМИТО НГПУ, Новосибирск, 22–26 апреля 2024 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2024. – С. 279-280.

5. Трегубова, Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16, № 2. – С. 193-197.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Быков Д.А.

студент гр.24281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современные требования, предъявляемые к личности педагога, предполагают сформированность не только профессиональных, но и личностных качеств, которые позволяют быть конкурентоспособным и востребованным на рынке труда, особенно в сфере физической культуры. Становление личности молодого учителя, только начинающего свой профессиональный путь, происходит не всегда гладко и многие сталкиваются с многочисленными вызовами, которые затрудняют их адаптацию. Недостаток методического опыта, сложности в организации учебного процесса, установление дисциплины и выстраивание профессиональных коммуникаций – все это может снижать уровень мотивации, вызывать стресс и даже привести к профессиональному выгоранию [1, 3].

Цель исследования. Целью нашего исследования является изучение возможных способов формирования готовности к профессиональной деятельности, а также выявление основных проблем в период адаптации к реальным условиям работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы и исследований, посвященных данной проблематике, позволил выявить наиболее существенные профессиональные трудности, с которыми сталкиваются начинающие учителя [1, 3]. Анализируя опыт подготовки будущих учителей физической культуры, отмечается наиболее эффективное направление, востребованное и реализуемое в Поволжском университете физической культуры, спорта и туризма – опережающая подготовка, которая начинается с первых курсов обучения и создает максимальное погружение в реальные условия педагогической деятельности через дуальный подход. Примечательно, что в данном случае университет выступает и как работодатель и база практической подготовки и как образовательная организация, т.е. теоретическая и практическая подготовка гармонично сочетаются в период обучения [1].

Проведенные мониторинги среди начинающих учителей в сфере физической культуры и спорта, дали возможность выявить наиболее существенные проблемные зоны, с которыми необходимо работать.

Так по результатам мониторинга только 8% опрошенных начинающих учителей не испытывали трудности и быстро адаптировались к условиям работы, остальные 92% столкнулись с разного рода осложнениями. Основной проблемой начинающие учителя назвали отсутствие на местах работы наставника, который помог бы адаптироваться и справиться с возникшей ситуацией.

В связи с этим возникает противоречие, которое выражается в востребованности в молодых специалистах и в отсутствии поддержки и помощи в решении актуальных вопросов адаптации, поэтому молодые специалисты часто оказываются в ситуации, когда им приходится самостоятельно искать пути преодоления возникающих проблем. Важно понимать, что профессиональные трудности – это не только индивидуальные преграды, но и результат недостатков в системе подготовки и сопровождения молодых педагогов. Анализ этих аспектов позволит выявить наиболее эффективные способы поддержки специалистов и повысить качество их профессиональной деятельности [3, 4].

Основные профессиональные трудности молодых учителей физической культуры.

Проблемы, с которыми сталкиваются молодые учителя физической культуры, можно условно разделить на несколько групп:

1. Методические барьеры. Несмотря на качественную теоретическую подготовку, молодые специалисты испытывают трудности в практической реализации знаний. Планирование уроков, использование инновационных методик, интеграция игровых технологий – все это требует навыков, которые нарабатываются лишь с опытом. В результате уроки могут становиться однообразными, что снижает интерес учащихся к предмету.

2. Психологическая неуверенность. Первый педагогический опыт часто сопровождается страхом перед аудиторией, тревожностью из-за возможных ошибок и неуверенностью в собственных силах. Наличие авторитета среди учеников и коллег формируется со временем, но на первых этапах профессионального пути этот фактор становится серьезной проблемой.

3. Коммуникативные сложности. Молодые учителя нередко сталкиваются с проблемами во взаимодействии с учащимися, их родителями и коллегами. Разница в возрасте, отсутствие педагогического опыта и необходимость отстаивать свои методические подходы усложняют профессиональное общение.

4. Физическая нагрузка и эмоциональное выгорание. Работа учителя физической культуры требует высокой физической активности, что в сочетании с эмоциональной нагрузкой может приводить к быстрой утомляемости. Если педагог не умеет правильно распределять силы и время, риск профессионального выгорания значительно возрастает.

Стратегии преодоления трудностей.

Для эффективного преодоления профессиональных трудностей необходим комплексный подход, включающий:

1. Наставничество и профессиональное сопровождение. Опытные коллеги могут помочь молодым учителям быстрее адаптироваться к профессиональной деятельности, делясь своими знаниями и наработанными методиками.

2. Постоянное повышение квалификации. Регулярные тренинги, семинары и курсы по современным методам преподавания физической культуры позволяют молодым специалистам развивать компетенции и совершенствовать свою педагогическую деятельность [4, 5].

3. Поддержка психологов и педагогических сообществ. Работа с профессиональными психологами, участие в тематических дискуссиях и обмен опытом с коллегами помогают снизить уровень стресса и укрепить уверенность в себе [2].

4. Гибкость в методическом подходе. Использование интерактивных технологий, внедрение игровых элементов в образовательный процесс, а также индивидуальный подход к учащимся повышают качество преподавания и способствуют профессиональному росту учителя.

5. Развитие навыков саморегуляции. Контроль уровня стресса, правильное распределение нагрузки и использование техник восстановления (например, дыхательные упражнения или спортивные активности для самих педагогов) помогают снизить риск профессионального выгорания.

Выводы. Профессиональные трудности молодых учителей физической культуры являются естественным этапом их становления в профессии. Однако комплексная система поддержки, включающая наставничество, профессиональное обучение и психологическую помощь, позволяет минимизировать эти трудности и способствует успешной адаптации педагогов. Важно осознавать, что успешность профессионального роста во многом зависит не только от личных усилий учителя, но и от качества образовательной среды, в которой он работает.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Возможности реализации дуального образования в спортивном вузе на примере ФГБОУ во «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» / Р.Т. Бурганов, С.И. Зизикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 60-66. – EDN IWHWDP.

2. Зверева, И.М. Современные подходы к профессиональной подготовке педагогов физической культуры / И.М. Зверева // Вестник педагогических наук. – 2020. – № 3. – С. 45–50.
3. Зизикова, С.И. Модель реализации процесса наставничества в образовательных организациях / С.И. Зизикова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань, 16–17 февраля 2023 года. Том 2. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 84-89. – EDN QVDEUR.
4. Иванова, Т.В. Формирование профессиональной компетентности у молодых педагогов / Т.В. Иванова // Образование и педагогика. – 2018. – № 5. – С. 120–126.
5. Кузнецов, В.П. Профессиональная адаптация молодых специалистов в образовательных учреждениях / В.П. Кузнецов // Социально-гуманитарные науки. – 2019. – № 7. – С. 55–60.

РОЛЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Бычков Д.С.

студент гр.24281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современная образовательная среда требует комплексного подхода к формированию личности школьников, где физическое воспитание может стать важным инструментом развития не только физических качеств, но и гражданских и патриотических ценностей. Физическая культура, основанная на принципах сотрудничества, преодоления трудностей и работы в коллективе, естественным образом способствует воспитанию уважения к государственным символам, национальным традициям и социальной ответственности.

Цель исследования. Целью нашего исследования является теоретическое обоснование и обобщение результатов анализа имеющихся эффективных практик формирования гражданской идентичности и патриотических ценностей у обучающихся в современной школе.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ нормативно-правовой документации регионального и федерального уровня позволяет констатировать важность поднятой в исследовании проблемы – формирования гражданской идентичности и патриотических ценностей. Начиная с 2018 года Министерством по делам молодежи Республики Татарстан выпущено методические рекомендации по патриотическому воспитанию и развитию Гражданственности детей и молодежи, тем самым обозначив основные векторы работы в данном проблемном поле [3].

Работа по патриотическому воспитанию многогранный процесс, охватывающий многие ведомства и предполагающий работу не только во внеурочной деятельности, но и в рамках урочной. Одним наиболее перспективным направлением является работа по формированию гражданской идентичности и патриотических ценностей на уроках физической культуры. В последние годы в педагогической практике наблюдается тенденция к усилению роли физкультуры как средства патриотического воспитания. Анализ диссертационных исследований и научных статей по вопросам формирования патриотических ценностей позволил выделить ряд основных направлений, по которым работали авторы [1, 2, 3]. Значительное количество работ посвящены формированию социально значимых качеств, готовности к успешному выполнению гражданских обязанностей, что подкрепляется и различными федеральными проектами, реализуемыми в общеобразовательных школах [5].

Значительную популярность приобретают военно-патриотические клубы, такие как «Созвездие», «Сэлэт», «Форпост», «Совет детских организаций», деятельность которых направлена на проведение мероприятий и приобщение детей и молодежи к духовно-нравственным ценностям и патриотическому воспитанию. Основанием для проведения мероприятий для детей и молодежи в республике является программа «Патриотическое воспитание молодежи в РТ на 2019-2025годы», в рамках которой реализуются такие проекты как военно-спортивные игры, летние военно-патриотические палаточные лагеря, различные акции, посвященные гражданско-патриотическому воспитанию.

Проведение комплекса мероприятий в общеобразовательных школах предполагает участие как обучающихся, так и родителей и законных представителей, тем самым укрепляя семейные ценности и способствуя сближению поколений. Значимым направлением является

включение во Всероссийское патриотическое движение «Юнармия», способствующее возрождению традиций и формированию ценностных ориентаций, позволяющий раскрыть духовно-нравственный потенциал подростков.

Однако, несмотря на проводимые меры, до сих пор не разработан единый подход к интеграции данной задачи в уроки физической культуры. Важно определить эффективные методики, способствующие развитию гражданской идентичности у учащихся, а также проанализировать, каким образом занятия спортом могут формировать у школьников чувство причастности к своей стране и сообществу, учитывая возрастные особенности [4].

Рассматривая основные аспекты патриотического воспитания на уроках физической культуры, нами были выделены следующие ключевые направления, возможные для реализации в рамках образовательного процесса. Формирование гражданской идентичности и патриотизма в образовательном процессе опирается на несколько ключевых направлений, которые могут быть реализованы в рамках уроков физической культуры:

1. Развитие командного духа и сотрудничества. Коллективные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) учат школьников работать в команде, распределять роли, поддерживать друг друга в сложных ситуациях. Это способствует осознанию важности коллективного взаимодействия, что является неотъемлемой частью гражданской ответственности.

2. Знакомство с национальными спортивными традициями. Включение в программу элементов традиционных видов спорта и национальных игр (например, борьба, лапта, городки) позволяет школьникам глубже познакомиться с культурным наследием своей страны, что формирует уважительное отношение к истории и традициям.

3. Формирование волевых качеств и дисциплины. Спортивные занятия помогают воспитывать у школьников такие качества, как стойкость, целеустремленность, самодисциплину, что играет важную роль в становлении личности гражданина, способного принимать ответственные решения и приносить пользу обществу.

4. Вовлечение в социально значимую активность. Участие школьников в спортивных мероприятиях, посвященных государственным праздникам, военно-спортивных играх («Зарница», «Готов к труду и обороне») и волонтерской деятельности в сфере физической культуры помогает развивать чувство сопричастности к общенациональным ценностям.

5. Формирование уважения к символике и традициям. Включение в занятия элементов торжественных церемоний, знакомство с историей отечественного спорта, воспитание уважения к государственным символам (гимну, флагу) способствует укреплению патриотических чувств у учащихся.

Для наиболее эффективного внедрения патриотического воспитания необходимо рассмотреть методические подходы к формированию гражданской идентичности на уроках физической культуры:

1. Игровые и соревновательные формы обучения, которые помогают развивать не только физические, но и социальные навыки, включая чувство справедливости, товарищества и ответственности за команду.

2. Историко-культурный контекст, интеграция информации о выдающихся спортсменах страны, их достижениях, роли спорта в национальной истории.

3. Проектная деятельность, включающая организацию тематических мероприятий, создание видеороликов и презентаций о спортивных героях страны.

4. Практико-ориентированный подход, включающий участие в мероприятиях гражданско-патриотической направленности, таких как марафоны, благотворительные спортивные акции.

Выводы. Физическая культура обладает значительным потенциалом для формирования гражданской идентичности и патриотических ценностей у школьников. Через коллективные виды спорта, знакомство с национальными спортивными традициями, развитие дисциплины и участие в социально значимых мероприятиях учащиеся приобретают важные личностные качества, способствующие их становлению как граждан. Включение

патриотического компонента в физическое воспитание позволит сделать образовательный процесс более целостным, способствуя не только физическому, но и духовно-нравственному развитию молодежи.

Список литературы

1. Иванова, Т.Н. Роль спортивных традиций в формировании национальной идентичности молодежи / Т.Н. Иванова // Образовательные технологии. – 2019. – № 3. – С. 85-90.
2. Кузнецов, В.П. Гражданская идентичность и ее формирование в образовательном процессе / В.П. Кузнецов // Педагогика XXI века. – 2020. – № 2. – С. 65–70.
3. Методические рекомендации по патриотическому воспитанию и развитию гражданственности детей и молодежи в Республике Татарстан / Респ. Центр молод., инновац. и проф. программ. – Казань: РЦМИПП, 2018. –191с – Текст : электронный // <https://minmol.tatarstan.ru/metodicheskie-rekomendatsii-po-patrioticheskomu-3152097.htm> (дата обращения: 25.03.2025)
4. Петров, А.С. Физическая культура как инструмент нравственного и патриотического воспитания / А.С. Петров // Вестник педагогических наук. – 2022. – № 4. – С. 48–54.
5. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» – Текст : электронный // <https://edu.gov.ru/national-project/projects/patriot/>

ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА К УЧАСТИЯМ В ТВОРЧЕСКИХ КОНКУРСАХ

Вафина Л.Э.

студент гр.24281М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современная образовательная система сталкивается с задачей подготовки специалистов, обладающих не только профессиональными знаниями и навыками, но и способностью к научному поисковому и творческому мышлению [1, 2, 5]. В условиях глобализации и стремительного развития технологий, способность создавать новые идеи становится важным конкурентным преимуществом. В этом контексте особую роль играют творческие конкурсы, которые выступают не только средством выявления талантов, но и важным инструментом развития креативного мышления студентов. Однако успешное участие в творческих мероприятиях требует целенаправленной подготовки, что подчеркивает необходимость исследования организационно-педагогических условий, способствующих формированию творческих компетенций.

Цели статьи:

1. Изучить понятие и значение творческих конкурсов в образовательном процессе

2. Выявить и обосновать организационно-педагогические условия при подготовке студентов к участию в творческих конкурсах

При написании работы был выбран метод исследования – анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Творческие конкурсы представляют собой мероприятия, направленные на выявление и развитие творческих способностей участников. Подобные конкурсы охватывают широкий диапазон: олимпиады, выставки, фестивали и конкурсы. Основная цель заключается в создании условий для самовыражения студентов, стимулирования их креативности и формирования навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Творческие конкурсы способствуют индивидуальному развитию способностей студентов и влияют на разносторонность будущих учителей [3, 4].

Традиционные методы развития творческих способностей студентов проводится как правило, во внеучебное время. Они включают себя репетиционный процесс, мастер-классы и индивидуальные занятия.

Например, репетиционный процесс способствует развитию различных навыков и качеств. Во-первых, они помогают развивать креативность, позволяя экспериментировать с новыми идеями. Во-вторых, помогают развивать уверенность в себе, что особенно важно для будущих педагогов. В-третьих, постоянные репетиции способствуют укреплению командного духа и улучшению взаимодействия между участниками, что в будущем может облегчить работу в коллективе и коммуникацию с коллегами.

Индивидуальные консультации, в свою очередь, дают возможность углубиться в конкретные аспекты изучаемой темы, что способствует развитию уникального стиля и подхода у каждого студента.

Педагогическое взаимодействие в процессе подготовки студентов к творческим конкурсам представляет собой совместную деятельность режиссеров или наставников с обучающимися, направленную на достижение высоких результатов в творческой деятельности. Данное взаимодействие охватывает не только передачу знаний, но и развитие навыков самостоятельного творчества, креативности, критического мышления и способности к самовыражению.

Наиболее эффективной является технология коллективного взаимодействия, например репетиция в хореографическом коллективе или театральной постановке, где студенты учатся поддержке, взаимоуважению и дисциплине в коллективе. Однако существует множество форм взаимодействия между наставником и учеником.

Одной из таких форм является наставничество, где преподаватель должен вовремя разглядеть возможности студента и стать для него опорой и вдохновителем.

Другим эффективным подходом является организация совместных творческих проектов, например таких как «День Первокурсника», где старшие курсы берут на себя роль режиссеров и наставников, чтобы не только зарядить студентов на яркое студенчество, но и помочь раскрыть таланты. Таким образом, работая в тесной связке, они создают условия для обмена опытом и знаниями.

Влияние педагогического взаимодействия на результаты участия студентов в творческих конкурсах сложно переоценить. Исследования показывают, что поддержка и наставничество со стороны преподавателей значительно повышают уверенность студентов в своих силах и мотивируют их на достижение высоких результатов.

Заключение. В ходе проведенного исследования были рассмотрены теоретические и практические аспекты организационно-педагогических условий подготовки студентов вузов к участию в творческих конкурсах. Анализ научно-методической литературы показал, что творческие конкурсы играют значимую роль в образовательном процессе, способствуя развитию индивидуальных способностей студентов и формированию их профессиональных компетенций. Особое внимание было уделено анализу методов и подходов, применяемых в процессе подготовки, а так же основным понятиям творческих конкурсов в образовательном процессе.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143-152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.
2. Генезис когнитивной парадигмы образования / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Казань : Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – 239 с. – ISBN 978-5-89917-256-4. – DOI 10.51379/j7741-0571-3535-w. – EDN LTFFYM.
3. Липилина Е.Ю. Формирование у обучающихся способности к творческой деятельности в образовательном процессе вуза: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Майкоп, 2013. – 24 с.
4. Рыбакова Т.М, Ерофеев Д.В Участие в конкурсах профессионального мастерства для эффективного развития навыков и компетенций студентов Т.М. Рыбакова, Д.В. Ерофеев // Инновационное развитие профессионального образования. – 2023. – №3. – С. 171-174.
5. Трегубова, Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16, № 2. – С. 193-197. – EDN MWHGWF.

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЫ И СЕМЬИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Габдулхакова Л.И.

студент гр.23282

Научный руководитель – старший преподаватель Мифтахов С.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования данной темы обуславливается необходимостью коммуникации между педагогом и родителями обучающихся, а так же созданием условий для их совместной деятельности в сфере физической культуры, различных мероприятий, которые бы мотивировали обучающихся заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни. Семье и школе необходимо взаимодействовать для успешного физического воспитания и физического развития обучающихся, что может быть достигнуто путем разработки интересных программ физического образования, а также создания поддержки и позитивной атмосферы, как на уроках физической культуры, так и дома.

Цель исследования – изучить особенности совместной деятельности школы и семьи по физическому развитию и воспитанию обучающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Ведущая идея взаимодействия в соответствии с Федеральным Государственным Стандартом Образования (ФГОС) – установление партнерских отношений с семьей каждого обучающегося, создание атмосферы взаимной поддержки и общих интересов [1].

Следует отметить таких отечественных ученых, как Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, которые определяли физическое развитие, как процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и физических способностей и качеств, которые основаны на этих свойствах [6].

Мы выделяем следующего автора научных работ Харламова И.Ф. Он предлагает для понимания термина «физическое воспитание» сравнить его с другим понятием – «физическое развитие». Физическое развитие включает изменения, происходящие в укреплении и улучшении физических способностей человека и его здоровья под воздействием окружающей среды и целенаправленного воспитания. Это только одна из составляющих физического воспитания, которое охватывает в разы большее количество аспектов педагогического воздействия. Суть воспитания физических качеств состоит в управлении их развитием через двигательную активность [5].

Методы физического воспитания включают: упражнения физической подготовки, игры, спортивные соревнования, творческие занятия. Средства физического воспитания включают: спортивное оборудование (инструменты и материалы, такие как мячи, снаряжение для гимнастики, тренажеры и т.д.); спортивные площадки (такие как стадионы, спортивные залы, бассейны и т.д.); педагогические средства (учебные пособия, такие как учебные программы, методические рекомендации, видеоматериалы); информационные технологии [4].

Семья играет важную роль в физическом развитии и воспитании обучающихся. Родители и другие члены семьи могут: создавать здоровую среду (обеспечивать доступ к физической активности, здоровому питанию и сну); быть примером для подражания (демонстрировать здоровый образ жизни и физическую активность на личном примере, чтобы вдохновлять обучающихся); поддерживать интересы (поощрять и поддерживать интересы обучающихся к занятиям физической культурой); организовывать занятия (проводить семейные занятия физической культурой, например прогулки, игры или пробежки, спортивные мероприятия); проверять здоровье (следить за здоровьем детей и консультироваться с врачами при необходимости) [3]. В целом, семья может оказать

значительное влияние на физическое развитие и воспитание обучающихся, и ее роль не должна быть недооценена.

Взаимодействие школы и семьи по физическому развитию и физическому воспитанию обучающихся является важным фактором для успешного достижения целей физического образования. Школа и семья могут сотрудничать следующим образом: планирование и организация занятий физической культурой; обмен информацией (школа и семья могут обмениваться информацией о физическом развитии и здоровье обучающихся, а также о их успехах и трудностях в физическом образовании); поддержка и мотивация; сотрудничество в решении проблем (школа и семья могут совместно решать проблемы, связанные с физическим развитием и здоровьем обучающихся); организация мероприятий (например, направленные на пропаганду здорового образа жизни).

Выводы. В целом, взаимодействие школы и семьи по физическому развитию и физическому воспитанию обучающихся может способствовать достижению более высоких результатов в физическом образовании и здоровье обучающихся [2].

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден Министерством образования и науки Российской Федерации : приказ от 17 окт. 2013 г. № 1155, п. 2.6. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> (дата обращения: 25.12.2024).
2. Байбородова, Л. Как развивать взаимодействие педагогов и родителей / Л. Байбородова // Воспитательная работа в школе. – 2004. – № 1. – С. 85–86.
3. Воликова, Т.В. Учитель и семья / Т.В. Воликова. – Москва : Просвещение, 1979. – 127 с.
4. Канторович, Е.С. Физическая культура и спорт: теория и методика / Е.С. Канторович. – Москва : Советский спорт, 2002. – 240 с.
5. Харламов, И.Ф. Педагогика : учеб. пособие / И.Ф. Харламов. – Минск : Университетское, 2002. – 560 с. – URL: https://kki.tuva.muzkult.ru/media/2020/11/15/1242224215/Xarlamov_Pedagogika.pdf (дата обращения: 25.12.2024).
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2001. – 480 с. – URL: <https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf> (дата обращения: 25.12.2024).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ У ФУТБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ: ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

Газизов И.И.

студент гр. 24221м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. Подростковый период представляет собой ключевую стадию формирования личности, сопровождающуюся значительными физическими, эмоциональными и социальными трансформациями. Для молодых спортсменов, особенно футболистов, этот этап усложняется высокими требованиями, интенсивными тренировками и жесткой конкуренцией. Слияние возрастных кризисов с особенностями спортивной деятельности может вызвать серьезные психологические проблемы, способные оказать негативное влияние на как спортивную карьеру, так и личностное развитие [1-3].

В данной статье мы сосредоточимся на анализе психологических кризисов, характерных для футболистов в подростковом возрасте.

Цель исследования: выявление ключевых факторов, способствующих возникновению этих кризисов, а также разработка рекомендаций по их своевременному распознаванию и преодолению.

Методы исследования: провести поиск научной литературы, провести анализ и отбор полученной информации.

Теоретические основы. Исследование основывается на нескольких ключевых теоретических концепциях:

- Э. Эриксон и его Теория психосоциального развития, которая подчеркивает, что подростковый возраст связан с кризисом идентичности, когда молодые люди формируют понимание себя. У спортсменов этот процесс усложняется давлением со стороны тренеров, ровесников и родителей, а также отождествлением себя с лишь спортивной ролью.

- А. Бандура и его теория самоэффективности, акцентирующая важность веры в свои способности в достижении целей. У подростков с нестабильной самооценкой, вызванной неудачами на поле, может возникнуть чувство некомпетентности, что отрицательно сказывается на мотивации и может привести к кризису.

- К. Двек и ее теория фиксированного и роста мышления. Подростки с фиксированным мышлением часто ощущают, что их способности зафиксированы, рассматривая неудачи как доказательство своей неполноценности, в то время как те, кто ориентирован на рост, воспринимают провалы как возможности для обучения и совершенствования [4-5].

Виды психологических кризисов у футболистов-подростков

1. Кризис идентичности:

- Причины: смещение фокуса с личных интересов на спортивные цели; отождествление себя исключительно со спортивной ролью; давление со стороны окружающих, требующих спортивных достижений; отсутствие времени на самопознание.

- Проявления: неуверенность в себе, сомнения в правильности выбора спортивного пути, снижение мотивации, потеря интереса к футболу, поиск себя в других сферах, эмоциональная нестабильность.

2. Кризис самооценки:

- Причины: неудачи на соревнованиях; критика со стороны тренеров и товарищей по команде; сравнение себя с более успешными спортсменами; завышенные требования к себе; недостаток похвалы и поддержки.

○ Проявления: заниженная самооценка, чувство неполноценности, страх неудачи, уход от ответственности, агрессия по отношению к себе и другим, депрессивные состояния.

3. Кризис мотивации:

○ Причины: усталость от тренировочного процесса; отсутствие прогресса; перетренированность; недостаток эмоциональной поддержки; потеря интереса к футболу как таковому.

○ Проявления: отказ от тренировок, пассивность на поле, апатия, потеря интереса к соревнованиям, конфликты с тренером и командой.

Влияние кризисов на спортивную карьеру и личностное развитие.

Несвоевременное распознавание и преодоление психологических кризисов может привести к следующим негативным последствиям:

- Снижение спортивных результатов: кризисы негативно влияют на мотивацию, концентрацию и уверенность в себе, что приводит к снижению эффективности тренировок и выступлений.

- Травмы: психологическое напряжение и стресс могут увеличить риск получения травм.

- Ранний уход из спорта: кризисы могут привести к потере интереса к футболу и преждевременному завершению спортивной карьеры.

- Проблемы с психологическим здоровьем: затяжные кризисы могут вызвать тревожность, депрессию и другие психические расстройства.

- Проблемы в межличностных отношениях: кризисы могут сказаться на отношениях с тренерами, родителями и сверстниками.

Рекомендации по диагностике и преодолению кризисов. Для своевременного выявления и преодоления психологических кризисов у подростков-футболистов необходимо применять следующие меры:

- Для тренеров:

- Создание доверительной атмосферы в команде.
- Индивидуальный подход к каждому игроку.
- Позитивная обратная связь, акцент на достижениях и прогрессе.
- Обучение навыкам саморегуляции и управления стрессом.
- Взаимодействие с психологом для своевременной диагностики и коррекции.

- Для родителей:

- Поддержка и понимание.
- Активное участие в жизни спортсмена.
- Фокус на развитии личности ребенка, а не только на его спортивных достижениях.
- Помощь в установлении баланса между спортом, учебой и отдыхом.
- Обращение к специалистам при необходимости.

- Для психологов:

- Проведение регулярных диагностических исследований.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Обучение техникам релаксации и саморегуляции.
- Психологическая поддержка в периоды кризиса.
- Развитие навыков уверенности в себе и мотивации.

Заключение. Психологические кризисы являются естественной частью подросткового опыта, и футболисты не являются исключением. Однако, при своевременном распознавании и оказании поддержки можно смягчить негативные последствия этих кризисов, помогая молодым спортсменам успешно пройти этот непростой период. Создание атмосферы, ориентированной на развитие личности, будет ключевым элементом для успешной карьеры и психологического благополучия юных футболистов.

Перспективы дальнейших исследований. Будущие исследования могут сосредоточиться на выявлении эффективности различных методов психологической помощи в кризисные моменты для подростков-футболистов, а также на разработке профилактических

программ, направленных на укрепление стрессоустойчивости и развитие психологической компетенции у юных спортсменов. Лонгитюдные исследования также необходимы для анализа долгосрочных последствий психологических кризисов для спортивной карьеры и психического здоровья футболистов.

Список литературы

1. Андреев, В.В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности / В.В. Андреев, И.Г. Станиславская // Спортивный психолог. – 2016. – № 3 (42).
2. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учеб, пособие для студ. учреждений высш, образования / Т.П. Авдулова. стер. М.: Издательский центр «Академия», 2014 (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0697-3
3. Загайнов Рудольф Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст] : монография / Р.М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с
4. Катеринина А.А. Психология подросткового возраста :учебное пособие / А.А. Катеринина. – Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2015 –159 с.
5. Мавлянов И.Р., Усмоналиева Н.Ш. К вопросу изучения психологического статуса и особенностей личности в спортивной деятельности. Спортивная медицина: наука и практика. 2019;9(2):62-67.

РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ: ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Джахангиров С.А.

студент гр. 23221М

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современные условия в спорте диктуют необходимость не только физической подготовки, но и психологической устойчивости спортсменов. Постоянное давление, высокая конкуренция и необходимость быстрого принятия решений требуют от спортсменов оптимального психологического состояния. В этом контексте применение искусственного интеллекта (ИИ) для диагностики и коррекции эмоционального и когнитивного состояния становится актуальным инструментом, способствующим повышению эффективности психолого-педагогического сопровождения. Современные цифровые технологии и алгоритмы машинного обучения [1] позволяют проводить более точный анализ психологических показателей, что в свою очередь способствует своевременному вмешательству и корректировке тренировочного процесса.

Цель исследования. Основная цель исследования заключается в анализе возможностей и эффективности применения искусственного интеллекта для диагностики и коррекции психологических состояний спортсменов. Для достижения этой цели в работе ставятся следующие задачи:

- Изучить современные подходы и методы использования ИИ в психолого-педагогическом сопровождении спорта.
- Разработать методику диагностики психологических состояний с применением алгоритмов машинного обучения.
- Оценить эффективность коррекционных мероприятий, основанных на данных, полученных с помощью ИИ.
- Провести сравнительный анализ традиционных методов психологической диагностики и инновационных подходов, основанных на ИИ.

Результаты исследования и их обсуждение

Разработка и тестирование диагностической модели для детей. В исследовании приняли участие 80 детей в возрасте от 6 до 15 лет, представляющих спортивный клуб дзюдо и самбо «Казанские тигры». Для диагностики психологического состояния использовались адаптированные методики: упрощенные анкеты, наблюдения педагогов и родительские отчеты, а также биометрические данные (например, пульс и показатели вариабельности сердечного ритма в игровых ситуациях).

На основе собранных данных была разработана диагностическая модель с использованием алгоритмов машинного обучения (нейронные сети и алгоритмы случайного леса), адаптированных для анализа возрастно-специфичных психологических показателей.

Ключевые показатели модели:

Точность классификации уровня стресса: 82%

ROC AUC (метрики оценки эффективности моделей в машинном обучении): 0.85

F1-score (метрика в машинном обучении, которая объединяет точность и отзыв модели): 0.80

Модель классифицировала психологическое состояние детей по трем категориям:

Высокий уровень стресса: 30% детей

Средний уровень стресса: 45% детей

Низкий уровень стресса: 25% детей

Проведение коррекционных мероприятий с участием ИИ

На основе диагностики детям с высоким и средним уровнем стресса были разработаны индивидуальные коррекционные программы. Особое внимание уделялось возрастным особенностям:

Игровые когнитивно-поведенческие тренировки: Использование игровых сценариев с элементами виртуальной реальности интерактивных упражнений, адаптированных для детей.

Медитативные и релаксационные сессии: Простые дыхательные упражнения и короткие релаксационные практики, проводимые с участием виртуального тренера, демонстрировавшего понятные инструкции и визуальные образы.

Обратная связь с педагогами и родителями: Регулярное мониторинговое и корректировочное программ на основе отзывов взрослых.

Экспериментальный период длился 4 недели. Повторная диагностика проводилась через 2 и 4 недели, что позволило зафиксировать следующие изменения:

Снижение уровня стресса (оценка по адаптированной 10-балльной шкале):

До начала коррекции: средний балл – 6.8

После 2 недель: 5.6

После 4 недель: 5.2

(среднее снижение составило примерно 23–28%)

Увеличение концентрации внимания и позитивной эмоциональной реакции:

Индекс концентрации (оценка педагогов): среднее значение выросло с 4.8 до 6.5

Позитивное эмоциональное состояние (оценка родителями): индекс повысился с 5.0 до 6.4

Таблица 1 – Сравнительный анализ психологических показателей детей до и после коррекционных мероприятий

Показатель	До коррекции	После 2 недель	После 4 недель	Изменения %
Уровень стресса (баллы)	6.8	5.6	5.2	-23- -28
Концентрация внимания	4.8	5.9	6.5	+35
Позитивное эмоциональное состояние	5.0	6.0	6.4	+28

Примечание: статистический анализ (ANOVA) показал значимые улучшения по всем показателям ($p < 0.01$) в экспериментальной группе

Сравнительный анализ традиционных методов и ИИ-подхода

Для оценки эффективности внедрения ИИ был проведен параллельный эксперимент с контрольной группой из 40 детей, в которой применялись традиционные методы психологической диагностики (наблюдения педагогов и родительские анкеты без цифровой поддержки). Основные результаты сравнения следующие:

Скорость и точность диагностики:

ИИ-модель позволяла оперативно обрабатывать данные и выдавать результаты в режиме почти реального времени.

Традиционные методы требовали до 3–5 дней для анализа и интерпретации результатов.

Персонализация коррекционных программ:

С использованием ИИ рекомендации формировались на основе детальных биометрических и поведенческих данных, что обеспечивало высокую степень индивидуализации.

Традиционные методы опирались преимущественно на субъективные оценки педагогов и родителей.

Эффективность коррекции:

Группа с ИИ-поддержкой показала снижение уровня стресса на 23–28%, тогда как в контрольной группе снижение составило порядка 15–18%.

Таким образом, внедрение ИИ-технологий в систему психолого-педагогического сопровождения детей открывает новые перспективы для улучшения психологического климата в образовательных и спортивных учреждениях, а также для повышения эффективности коррекционных программ. Данные результаты демонстрируют, что применение ИИ в психолого-педагогическом сопровождении детей не только ускоряет процесс диагностики, но и позволяет значительно улучшить психологическое состояние молодых спортсменов, что является важным аспектом их общего развития и успешного участия в спортивных мероприятиях.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Влияние научно-технологического развития на инклюзивный экономический рост региона (на примере Приволжского федерального округа) / Р.Т. Бурганов, Л.А. Ельшин, М.Р. Гафаров // Развитие территорий. – 2022. – № 4(30). – С. 24-33. – DOI 10.32324/2412-8945-2022-4-24-33. – EDN VRERSM.
2. Russell S., Norvig P. Искусственный интеллект: современный подход: учебник / Пер. с англ. – 4-е изд. – М.: Питер, 2019. – 1132 с.
3. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. – 428 с.
5. Петров Н.В. Цифровизация образования: теория и практика. – М.: Академический проект, 2020. – 256 с.
6. Соловьев А.В. Искусственный интеллект в педагогике: возможности и перспективы. – М.: Наука, 2017. – 192 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Дорогов Р.О.

студент гр.24281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. На современном этапе развития образования отмечается актуализация использования цифровых технологий во всех сферах педагогической деятельности. Не исключение составило и физкультурно-спортивное образование, в котором особо уделяется решение актуальных вопросов цифровизации, так как традиционно превалировали практические формы обучения. Как отмечает Петров П.К., «цифровая трансформация физкультурного образования требует не только технологического обновления, но и существенного пересмотра методологических подходов к организации образовательного процесса» [1, 4, 6].

Цель исследования – теоретическое обоснование и обобщение опыта применения цифровых технологий в образовательном процессе спортивного вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения цели исследования нами был проведен теоретический анализ научно-методической литературы и обобщения опыта применения цифровых технологий в физкультурно-спортивном образовании на основе результатов диссертационных исследований. Для определения проблемных вопросов применения цифровых технологий были изучены научные статьи и статистические данные различных опросов и мониторингов различных министерств. Наиболее часто встречающейся проблемой является отсутствие достаточной инфраструктуры и ресурсов при внедрении цифровых технологий в образовательный процесс.

На данном этапе трансформации образований отмечает все более активное использование термина «цифровое образование». Цифровизация образовательного процесса предъявляет высокие требования ко многим аспектам и ресурсам, включая и человеческий.

Как показывают анализ результатов, опубликованных в статьях многих авторов, проблемой зоной является материально-техническое и программное оснащение организаций, а также низкий уровень сформированности цифровой компетентности педагогов, несмотря на уже длительный процесс цифровизации [3, 4, 6]. Преподаватели зачастую не обладают достаточными навыками для интеграции цифровых инструментов в процесс обучения.

Сопrotивление изменениям со стороны, как педагогического состава, так и студентов является еще одной преградой. Недостаточное понимание преимуществ и уверенности в результатах вызывает отрицательное отношение к внедрению инноваций. Так в исследованиях, посвященных цифровизации образования, отмечается в-первую очередь необходимость оснащения образовательного процесса и обеспечение безопасности информационной среды [3, 4].

Многие федеральные проекты в области образования предполагают интеграционные процессы, связанные с применением цифровых технологий и инструментов. Максимальное использование IT-инфраструктуры позволит не только разнообразить учебный процесс, но и улучшить качество преподавания.

Одним из таких примеров использования цифровых инструментов и технологий в образовательном процессе может выступить Поволжский ГУФКСиТ, в рамках образовательного процесса которого применяются интерактивные доски, различные трекеры, а также создана своя онлайн среда, на платформе которой происходит обучение в дистанционном режиме [3]. Анализ применения цифровых приложений и инструментов

позволил выделить наиболее активно применяемые в рамках образовательного процесса, среди них:

1. Мобильные приложения и фитнес-трекеры: позволяют следить за прогрессом в занятиях спортом, предлагая персонализированные программы.
2. Виртуальная и дополненная реальность: создают новые возможности для тренировки в виртуальной среде, что может значительно повысить интерес и мотивацию студентов.
3. Онлайн-платформы и вебинары: обеспечивают доступ к обширной базе знаний и развивают дистанционные виды обучения [1, 4, 5].

Отмечается увеличение мотивации и интереса к изучению дисциплин, в рамках которых применяются современные цифровые инструменты. Диссертационные магистерские работы все больше посвящены изучению вопросов внедрения цифровых технологий в образовательный процесс, как школы, так и вуза.

Наиболее перспективным направлением является изучение влияния искусственного интеллекта на результаты обучения, так же разрабатываются различного рода программное обеспечение в помощь преподавателям и учителям с целью более грамотного и упрощенного документооборота, а также для проведения различного рода обучающих и оценивающих программ, на основе компьютерных игровых симуляторов.

Также отмечается, что перспективы развития цифровых технологий в физкультурно-спортивном образовании выглядят многообещающе:

1. Повышение квалификации педагогов: создание систематизированных программ обучения для педагогов поможет повысить их цифровую грамотность.
2. Разработка и внедрение инновационных методик обучения: интеграция технологий, таких как ИИ и большие данные, позволит создать более адаптированные и эффективные образовательные программы.
3. Инвестиции в инфраструктуру: обеспечение учреждений современными техническими средствами и доступом к интернет-ресурсам создаст базу для успешного применения цифровых технологий.

Для оптимизации процесса цифровой трансформации физкультурно-спортивного образования рекомендуется:

1. Разработать комплексную стратегию внедрения цифровых технологий.
2. Обеспечить систематическое повышение квалификации преподавателей.
3. Создать единую цифровую образовательную среду.
4. Разработать критерии оценки эффективности применения цифровых технологий.

Выводы. Внедрение цифровых технологий в физкультурно-спортивное образование открывает новые горизонты для учащихся и педагогов, оптимизируя процесс обучения и тренировки. Несмотря на существующие проблемы, грамотное стратегическое планирование и инвестиции смогут превратить сложности в возможности, обеспечивая прогресс в области обучения и физической культуры.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Теоретико-методические подходы к исследованию цифровизации: региональный аспект / Р.Т. Бурганов // Вопросы инновационной экономики. – 2022. – Т. 12, № 3. – С. 1665-1682. – DOI 10.18334/vines.12.3.115012. – EDN WYCCJB
2. Григорьев, В.И. Цифровая трансформация физкультурно-спортивной деятельности / В.И. Григорьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (191). – С. 67-72.
3. Зизикова, С.И. Цифровизация образовательной среды: перспективы, возможные риски и угрозы / С.И. Зизикова // Олимпийский спорт и спорт для всех : Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс, Казань, 10–13 июня 2020 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 246-249. – EDN TBUPLL.

4. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П.К. Петров. – М.: Академия, 2022. – 288 с.
5. Харитонова, Л.Г. Цифровые технологии в системе подготовки спортсменов / Л.Г. Харитонова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 23-26.
6. Zizikova, S.I. Professional Education Digitalization (Example of Physical Culture) / S.I. Zizikova, Y.Y. Kareva, I.L. Matasova // Lecture Notes in Networks and Systems. – 2021. – Vol. 161. – P. 175-183. – DOI 10.1007/978-3-030-60926-9_24. – EDN RWKKBU.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Драгунов К.А.

студент

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

Физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В связи с огромной популярностью футбола, развитие личностных качеств и умственных способностей игроков посредством тренировочных занятий является достаточно актуальной темой. Футбол является командной и динамичной игрой, в соответствие с чем, она требует от игрока проявления в процессе игровых действий всех физических качеств и стратегического мышления. По мере тренировок игроки постепенно приобретают и развивают в себе эти качества.

Цель исследования: обобщить данные и обосновать роль тренировочных занятий футболом на развитие личностных качеств детей.

Организация и методы исследования. Методы исследования включают в себя анализ научной литературы и обобщение педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. В связи с активным характером игры, футбол является таким видом спорта, в процессе занятий которым игроки развиваются во всех направлениях, как умственно, так и совершенствуя свои физические качества. Несмотря на кажущуюся простоту, этот вид спорта считается достаточно тяжелым для освоения. Особенно это касается профессиональной игры, где без тактического и стратегического мышления, навыка постоянного анализа ситуации на поле и умения работать в коллективе достигнуть успеха весьма сложно, каким бы первоклассным спортсменом не был игрок.

Необходимость в развитии физических кондиций игрока в процессе его тренировочной деятельности обусловлена необходимостью в достижении высоких спортивных результатов, а также сохранении настоящего уровня его подготовленности. С помощью развития уровня физической подготовленности игроков команды, тренер разрешает два основных вопроса.

Первый из них связан с техническим уровнем игры и двигательными навыками игроков на поле, что является компонентами положительного результата игровой практики.

Второй вопрос подразумевает под собой совершенствование специфических способностей игроков.

Также стоит отметить, что футбол положительно влияет на общее физическое состояние спортсмена, повышая его работоспособность, скоростные характеристики, дыхательную систему и работу сердечно-сосудистой системе благодаря интенсивному характеру игры.

Помимо этого, футболисты отмечают положительные сдвиги в психоэмоциональном фоне в результате регулярных занятий.

В процессе игры у футболистов развивается тактическое и аналитическое мышление, поскольку необходимо постоянно иметь четкое представление о ситуации на поле и, при этом, реализовывать тактику, установленную тренером. В совокупности этих факторов, у человека развивается воображение, помогающее принимать правильные ситуационные решения, в зависимости от обстоятельств игры, и в соответствии с этим анализировать свои действия [1, 2].

Регулярные тренировки требуют от человека немалой силы воли. Каждый игрок должен понимать, что от его личной ответственности и подхода к делу зависит общий результат команды. В том случае, если кто-то из игроков не желает вносить равный вклад в успех команды на поле, то он не сможет стать ее частью. Отсюда следует, что более

организованный коллектив с большей вероятностью одержит победу над опытной, но несогласованной и недисциплинированной командой.

Аналитика. Умение видеть ситуацию игры на поле со стороны, трезво оценивать силы соперника выступают основными факторами успеха в игровых видах спорта. Это не только относится к тренеру команды, но и к рядовым игрокам. Как правило, наученная опытом команда, по большей части, способна предвидеть возможные игровые тактики команды соперника. Что касается руководителя команды, его главными задачами является анализ тактики игры соперника, выбор соответствующей стратегии матча, а также правильно распределить игроков по позициям [3, 4].

Футбол способствует развитию у спортсмена способности использовать нестандартные подходы для достижения целей. Игрок с развитым креативным мышлением может действовать неожиданно, к примеру, изменяя свой намеченный план и меняя тактику непосредственно в процессе игры, что, несомненно, вводит соперника в заблуждение, мешая ему играть по разработанной стратегии.

Взаимодействие напарников по команде. Пожалуй, это является ключевым фактором успеха соревновательной деятельности, равно как и тренировочной, поскольку отдача каждого из игроков важна для победы. Осознание роли спортсмена в коллективе и признание ценности каждого члена команды – это незаменимое качество для успешной игры. Без командного единства и знания сильных сторон игроков применить даже идеальную тактику будет невозможно. Конфликты внутри команды неизбежно ведут к неудачам, и отсутствие базовых коммуникативных навыков мешает будущим спортсменам адаптироваться в игровом процесс [5].

Заключение. В заключение, следует акцентировать внимание на нескольких ключевых моментах. Футбол представляет собой не просто физическую активность, но и весьма непростую стратегию. Столкновение соперников на поле, каждый из которых играет по своей тактике, отлично сложен, при этом все это происходит под шум и крики зрителей, выступает настоящим вызовом для каждого занимающегося. Динамичный характер игры способствует формированию и развитию у игрока важных специфических качеств, которые будут полезны не только в процессе игровой деятельности, но и в обыденной жизни. Помимо личностного развития, исключая высокий риск травмы в процессе, данный вид спорта приносит много положительных эмоций, а также благотворно влияет на общее состояние организма, задействуя различные его системы. Исходя из всего вышесказанного, следует заключить, что в настоящее время футбол уже не является столько видом спорта, сколько образом жизни и хобби, требующих постоянных тренировок не только физического плана, но и личностного.

Список литературы

1. Калимуллина, О.А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Учебно-методическое пособие / О.А. Калимуллина, Ю.Н. Кузнецова; Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 43 с. – ISBN 978-5-6043222-5-3. – EDN UKKLDLDR.
2. Масленникова В.Ш., Трегубова Т.М. К вопросу о социальном становлении личности студентов ССУЗов //Магистр. 1997. № 6. С. 83.
3. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения : учеб. пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская ; Омск. Гос. техн. ун-т. – Москва : Советский спорт, 2021. – 92 с. : ил. – Библиогр.: с. 84–85. – Прил.: с. 86–90. – ISBN 978-5-00129-144-2
4. Тунис, М. Психология футбола / Марк Тунис. – Москва: [Профиздат], 2012. – 119 с.: портр. – Библиогр.: с. 117-118. – ISBN 978-5-255-01778-2
5. Хигир Б.Ю. Психологический анализ в большом футболе / Борис Хигир. – Москва: Советский спорт, 2008. – 259 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-9718-030

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ КАК ФАКТОРА ЗОЖ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Дуленко П.А.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В данной статье рассмотрены такие понятия как: здоровое питание, младший школьный возраст и роль семьи. Обусловлена роль семьи в формировании привычек здорового питания у детей младшего школьного возраста. Также описаны особенности возрастных критериев младших школьников и представлены способы внедрения здорового питания в жизнь младших школьников.

Цель исследования. Провести теоретическое исследование роли семьи на формирование привычек здорового питания у детей младшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровое питание ребенка является основополагающим в формировании и укреплении здоровья. В младшем школьном возрасте формируется основной фундамент, который сохраняется на протяжении всей жизни. В этом случае семья играет главную роль в формировании и поддержании здоровых пищевых привычек у детей. Семья не только выборочно подходит к категориям продуктов, но и является примером для ребенка.

Здоровое питание у младших школьников играет ключевую роль в становлении физических и психических качеств и должно быть разнообразным и регулярным. В данном возрастном диапазоне активной фазой является рост, и правильное питание способствует не только укреплению здоровья, но и грамотно участвует в формировании пищевых привычек. Полноценное, сбалансированное питание – это важнейшее условие нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития [4].

Роль семьи в формировании привычек здорового питания:

- Пример для подражания.

Если взрослые придерживаются правил здорового питания, это поспособствует тому, что и дети будут стремиться к данному образу жизни;

- Формирование привычек.

Употребление в пищу фруктов и овощей в семье, помогает выработать привычку к здоровому питанию;

- Мотивация и поддержка.

Лучше всего детей подталкивает на новые здоровые привычки поощрение их выбора, что помогает справляться с трудностями.

У детей голод и пищевой рефлекс – это один из самых важных факторов в отношении рационального питания. Родителям важно знать, что существует три основных приема пищи: завтрак, обед и ужин. Если ребенок отказывается от одного из приема, не стоит заставлять его есть, также рекомендуется отказаться от перекусов. Режим питания играет немаловажную роль – это значит, что определенное количество пищи принимается в строго отведенное время.

Для соблюдения режима, стоит следить за временем приема пищи, количеством потребления и интервалом. Также необходимо предать значение обстановке, сервировке стола и отсутствию отвлекающих факторов. Данные правила помогут быстрее приучить ребенка к правильному питанию без вреда для его восприятия [5].

При неправильном подходе родителей к питанию ребенка нарушается принцип разнообразия. Сбалансированный рацион включает в себя содержание белков, жиров и

углеводов. Из которых, в свою очередь, ребенок получает все необходимые питательные вещества, а дефицит приводит к отставанию роста, успеваемости и трудоспособности.

Для детей младшего школьного возраста необходимо употреблять пищу богатую белками, жирами и углеводами:

Белки – это строительный материал для растущих клеток организма. Поэтому в рационе должны присутствовать рыба, яйца и молочные продукты.

Жиры – необходимы для активной работы мозга, которые содержатся в орехах и рыбе.

Углеводы – один из основных компонентов источника энергии, важно выбирать овощи, фрукты и цельнозерновые продукты [1, 2].

Также витамины и минералы, которые в свою очередь участвуют в обмене веществ и защите от заболеваний. Их можно получить из разных фруктов и овощей. И не стоит упускать из вида гидратацию, чтобы убедиться, что ребенок пьет достаточное количество воды.

Так, правильное питание обеспечивает:

- Рост, развитие костей и мышц
- Улучшение концентрации и памяти
- Защитные функции организма [5]

Все вышеперечисленное обеспечит ребенку здоровое настоящее и будущее. Обсуждение важности здорового питания, привлечение к приготовлению пищи, создание совместных обедов дома – все это, фундамент для грамотного восприятия детей правильных и полезных привычек.

Дети воспринимают информацию через различные источники, и их восприятие может зависеть от возраста, уровня мышления и методов подачи информации. Лучше всего подойдут красочные и информативные изображения и видеоролики, использование игр и заданий на данную тематику. Важно, чтобы взрослые вовлекали детей в обсуждения о питании, поощряя их делиться своими мыслями. Тем самым, обеспечить детям безопасную среду для усвоения и получения новых знаний, которые помогут избежать проблем с ожирением и недоеданием.

Пищевой статус школьника всегда является предметом для родительской озабоченности, поскольку родители стремятся к оздоровлению своего ребенка. И мыслят так, больше еды – выше здоровье. Что ведет за собой ряд проблем с рационом питания, балансировкой, режимом и в следствии целого состояния здоровья ребенка [3, 4].

Вывод. Залог успешного обучения строится в течении всего дня школьника. Поэтому режим питания лежит в основе становления правильных привычек, которые влекут за собой успеваемость в образовательном процессе, активность на уроках и ощущение сил и рвения к новым вершинам. Важно, чтобы родители были рядом в моменты трудностей и создавали условия для формирования здоровых привычек у детей. Понятие здорового питания должно начинаться с ранних лет, чтобы ребенок смог самостоятельно сделать осознанный выбор в будущем.

Список литературы

1. Галактионова, М.Ю. Степень приверженности и информированности школьников по аспектам здорового питания / М.Ю. Галактионова, М.У. Galaktionova, Н.В. Тихонова [и др.] // Мать и Дитя в Кузбассе. – 2024. – № 2 (96). – С. 30-38. – ISSN 1991-010X. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/365981> (дата обращения: 13.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Грошева, Е.К. Формирование и популяризация полезных пищевых привычек у детей школьного возраста / Е.К. Грошева, Е.Р. Чупрова // Бизнес-образование в экономике знаний. – 2018. – № 3. – С. 19-22. – ISSN 2412-5318. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/309385> (дата обращения: 13.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Дуленко, П.А. Взаимодействие школы и семьи в воспитании здорового образа жизни младших школьников / П.А. Дуленко, Т.М. Трегубова // Актуальные вопросы

гуманитарных и социальных наук : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 28 января 2025 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2025. – С. 202-203.

4. Ле, Т.Т. К проблеме восприятия родителями физической формы детей с различным пищевым статусом / Т.Т. Ле, Т.Т. Ле, Т.М. Тран [и др.] // Анализ риска здоровью. – 2023. – № 3. – С. 93-101. – ISSN 2308-1155. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/333941> (дата обращения: 13.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Научные основы когнитивной педагогики / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2023. – 242 с. – ISBN 978-5-605-06492-3. – EDN TAUWDO.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЧИР СПОРТОМ НА УСПЕВАЕМОСТЬ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Елизарова А.В.

студент гр. 220

Научный руководитель – старший преподаватель Киселев Я.В.

Приволжский исследовательский медицинский университет

Нижний Новгород, Россия

Современные исследования в разных областях науки подчеркивают значимость физической активности для повышения когнитивных функций и академической успеваемости студентов. Особую роль в этом процессе играют танцевальные виды, такие, как например чир спорт. Он является одним из возможных вариантов выбора внеучебной активности, который сочетает интенсивную физическую подготовку, дисциплину и развитие командных навыков. Однако вопрос о влиянии чир спорта на успеваемость студентов медицинского вуза остается малоизученным. Данное исследование направлено на изучение этой взаимосвязи, что позволит выявить потенциальные образовательные и психофизиологические преимущества данных занятий.

Актуальность. В современном образовательном пространстве особое внимание уделяется поиску способов повышения академической успеваемости студентов, в том числе за счет физической активности [1]. Чир спорт, как вид командного спорта, сочетает в себе высокую физическую нагрузку, дисциплину и развитие коммуникативных навыков, что может оказывать влияние на когнитивные функции и учебную мотивацию. Исследование взаимосвязи между занятиями чирспортом и академическими показателями студентов медицинского вуза позволяет выявить потенциальные образовательные и психофизиологические преимущества данного вида спорта.

Цель работы: определить влияние регулярных занятий чирспортом на академическую успеваемость студентов медицинского вуза, с учетом особенностей учебной нагрузки и психофизического состояния обучающихся.

Организация и методы исследования: исследование было проведено на базе Приволжского Исследовательского Медицинского Университета. В информативном опросе приняли участие 21 студент, все они являются членами студенческой сборной «ПИМУ» по чирлидингу. Методами исследования послужили анкетирование, анализ академической успеваемости и сравнительный анализ полученных данных. Анкетирование включало вопросы, направленные на выявление уровня учебной мотивации и восприятия учебной нагрузки. Данные об успеваемости собраны на основе официальных ведомостей за последний учебный семестр.

В ходе проведенного анкетирования среди членов студенческой сборной были выявлено, что 100% опрошенных отметили изменений в своей академической успеваемости после начала занятий чирспортом [3]. Исходя из анализа рисунка №1 – «оценка влияния чир спорта на время, посвященное учебе» было выявлено, что у одиннадцати студентов время, посвященное обучению, не изменилось, они так же успешно справлялись с учебными занятиями, домашними заданиями и отлично совмещали танцевальные занятия.

Шестеро человек указывали в опросе, что с приходом в чир спорт у них произошло повышение самодисциплины и самоорганизации в плане учебных занятий. И четыре человека сообщили, что у них произошло уменьшение времени, отведенного на учебу. Формулировка тайм-менеджмента является эффективным управлением своим временем, включающиеся в себя функции планирования, прогнозирования, делегирования задач своим подопечным и постановки ближайших целей. Известно, что обучение в медицинском университете требует больших умственных и физических затрат, а овладения функциями тайм-менеджмента, будет позитивно сказываться на учебе студентов медиков.



Рисунок 1 – Оценка влияния чир спорта на время, посвящаемое учебе

Из рисунка 2 «Оценка навыков тайм-менеджмента студентов медиков» авторы исследования выявили, что двенадцать человек отметили улучшение своих навыков управления временем. Они научились правильно распределять рабочие задачи и эффективно организовывать свое расписание в течении дня. Семеро студенток отметили в опросе незначительное улучшение, и лишь у трех человек занятия чирспортом никак не повлияли на их навыки менеджмента и организации.



Рисунок 2 – Оценка навыков тайм-менеджмента студентов медиков

В завершающем вопросе анкеты студентки, занимающие чирлидингом, отвечали на вопрос: Чем Вам помогают навыки, полученные в тренировочном процессе по чир спорту в учебном процессе и академической успеваемости? В 83.7% обучающиеся медицинского университета указали в опросе, что занятия данной танцевальной дисциплиной позитивно сказалось на их освоения учебных занятий и сдачи зачетов и экзаменов. Занятия чирлидингом, позволяют более живо смотреть на ряд практических заданий по медицине. В этой же группе отмечалось улучшение своих коммуникативных навыков, снижение нервно-психического напряжение и обучающие писали в анкетировании, что чирспорт является отличным методом профилактики неврозов. Остальные 16.3% опрошенных студентов медиков, говорили о том, что никаких существенных изменений в своей продуктивной деятельности не заметили.

Выводы: таким образом, результаты исследования демонстрируют, что занятия чирспортом оказывают значительного влияния на академическую успеваемость студентов, и способствует повышению дисциплины у части опрошенных.

Проведенное исследование показало, что занятия чирспортом оказывают у большей части испытуемых положительное влияние на успеваемость студентов медицинского вуза. Регулярная физическая активность способствует развитию навыков тайм-менеджмента и организованности, что помогает студентам более эффективно сочетать учебную деятельность с тренировочным процессом. Участники чир спорта дополнительно отмечают улучшение концентрации внимания, повышение работоспособности и снижение уровня стресса, что благоприятно сказывается на их эмоциональном состоянии и способности справляться с учебной нагрузкой [2]. Анализ успеваемости продемонстрировал, что студенты, совмещающие спорт и учебу, имеют сопоставимые или даже более высокие академические показатели по сравнению с их однокурсниками, не занимающимися физической активностью, связанную с танцевальными направлениями. Таким образом, можно сделать вывод, что чир спорт не только способствует физическому развитию, но и положительно отражается на когнитивных функциях и академической успешности студентов медиков, что подчеркивает важность интеграции спортивной активности в образовательный процесс.

Список литературы

1. Бобырева М.М. Электив «чирлидинг» как одна из здоровьесберегающих образовательных технологий в высшем учебном заведении медицинского профиля / М.М. Бобырева // Медицинский журнал Западного Казахстана. 2015. № 2 (46). С. 164-167.
2. Васина Д.Д., Елизарова А.А., Розводовская Н.В., Розводовский Р.О. Исследование ключевых моментов мотивации студентов к спортивно-оздоровительной деятельности / Д.Д. Васина, А.А. Елизарова, Н.В. Розводовская, Р.О. Розводовский // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XVIII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 308-311.
3. Патрушева Л.В. Повышение уровня индивидуального здоровья и успеваемости студентов Вуза средствами черлидинга / Л.В. Патрушева // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. № 74. С. 141-145.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПО

Ермолаев А.Е.

студент 23281м гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. В современном обществе все больше растет осознание важности физической активности и здорового образа жизни. Это особенно актуально для студентов, которые сталкиваются с высокими умственными нагрузками и часто ведут малоподвижный образ жизни. Спортивно ориентированное физическое воспитание может стать эффективным инструментом для решения этой проблемы.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки и внедрения новых подходов к физическому воспитанию студентов, которые будут способствовать не только укреплению здоровья, но и формированию мотивации к регулярным занятиям спортом. В условиях постоянного роста учебной нагрузки и снижения двигательной активности, спортивно ориентированное физическое воспитание становится важным фактором в поддержании здоровья студентов и повышении их работоспособности.

Кроме того, актуальность исследования связана с необходимостью определения целей и задач спортивно ориентированного физического воспитания, а также разработки методик и программ, направленных на достижение этих целей. Важно учитывать индивидуальные особенности и потребности студентов, чтобы обеспечить максимальную эффективность занятий.

Таким образом, исследование целей и задач спортивно ориентированного физического воспитания студентов является актуальным и значимым для развития системы образования и поддержания здоровья молодого поколения.

Цель исследования: определить и систематизировать цели и задачи спортивно ориентированного физического воспитания студентов для повышения уровня физической подготовки, укрепления здоровья и формирования мотивации к регулярным занятиям спортом среди студентов.

Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов направлено на формирование физической культуры личности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Абдулинского филиала ГАПОУ «Бугурусланский нефтяной колледж» и колледжа ФГБОУ ВО «Поволжского ГУФКСиТ», где изучались особенности физического воспитания студентов с учетом спортивно-ориентированного подхода. В ходе данной работы применялись теоретические методы.

К теоретическим методам исследования относились анализ и обобщение научной литературы по проблеме физического воспитания, педагогического проектирования и спортивной подготовки, а также сравнительно-сопоставительный анализ существующих моделей физического воспитания в образовательных организациях.

Результаты исследования и их обсуждения. Физическая культура выполняет свои образовательные и развивающие функции в процессе целенаправленного педагогического воздействия – физического воспитания.

По итогам обучения в области физической культуры у студентов должна сформироваться устойчивая мотивация и потребность в здоровом образе жизни, физическом совершенствовании. Кроме того, они должны приобрести личный опыт творческого использования средств и методов физической культуры, достичь определенного уровня физической подготовки и выбрать свою спортивную специализацию.

Задачи спортивно ориентированного физического воспитания сформулированы с учетом их направленности на формирование отдельных структурных компонентов спортивной культуры студентов. К ним относятся:

- формирование интереса к занятиям избранным видом спорта и понимания их ценности (мотивационный компонент).
- формирование устойчивых положительных отношений к разным аспектам спортивной деятельности:
 - к содержанию (интерес к выбранному виду спорта);
 - к себе как участнику спортивной деятельности (уверенность в себе);
 - к условиям соревнований (спокойствие, эмоциональная устойчивость);
 - к процессу и результатам соревнований (целеустремленность, настойчивость);
 - к поражениям и неудачам (устойчивость к фрустрации);
 - к другим участникам соревнований («честная игра»);
 - к принятым в спорте гуманистическим нормам (спортивная этика);
 - к спортивному образу жизни (поведенческий компонент).
- поддержание и укрепление физического, психического и социального здоровья, улучшение физических возможностей организма и развитие физических качеств с учетом требований выбранного вида спорта и будущей профессии (физический компонент).
- формирование знаний в области физической культуры и основ выбранного вида спорта: теоретических, практических и организационно-методических (информационный компонент).
- обучение техническим и тактическим навыкам выбранного вида спорта, а также умениям организовывать занятия этим видом спорта для достижения важных жизненных и профессиональных целей (операционный компонент).
- развитие способности к самопознанию, формирование отношения к себе и спортивной деятельности, помощь в самоопределении личности (рефлексивный компонент).

Также нами были выявлены основные факторы влияющие на педагогическую модель спортивно-ориентированного физического воспитания в колледже:

Категория факторов	Факторы
Педагогические факторы	- Квалификация преподавателей физической культуры - Используемые методики обучения - Индивидуальный подход к студентам - Взаимодействие с тренерами и спортивными клубами
Психологические факторы	- Мотивация студентов к занятиям спортом - Уровень самодисциплины и настойчивости - Психологическая поддержка и наставничество
Физиологические факторы	- Уровень физической подготовки студентов - Возрастные особенности и состояние здоровья - Генетическая предрасположенность к физическим нагрузкам
Социальные факторы	- Влияние семьи и окружения на отношение к спорту - Популярность спорта среди студентов - Взаимодействие с профессиональными спортсменами и тренерами
Материально-технические факторы	- Оснащенность спортивных залов и площадок - Доступность инвентаря и оборудования - Финансирование спортивных программ
Организационные факторы	- Количество часов, отведенных на физическое воспитание - Включение в программу учебных дисциплин, связанных со спортом - Организация спортивных секций и соревнований
Культурные факторы	- Традиции физического воспитания в колледже - Популяризация спорта в образовательной среде - Влияние государственной политики на развитие физической культуры

Физическое воспитание в образовательных учреждениях имеет разные подходы в зависимости от типа учебного заведения. Разделение на колледжи с уклоном на спортивное образование и неспортивные колледжи ведет к различиям в моделях физического воспитания. Рассмотрим сравнительный анализ существующих подходов в этих двух типах учреждений:

Критерий	ФГБОУ ВО «Поволжского ГУФКСиТ»	ГАПОУ «Бугурусланский нефтяной колледж»
Цели и задачи физического воспитания	Развитие спортивных навыков, подготовка к профессиональной карьере.	Общее укрепление здоровья, развитие базовых физических качеств.
Содержание учебных программ	Специализированные тренировки, интенсивные занятия, участие в соревнованиях.	Общие физкультурные тренировки, разнообразные виды активности.
Методы обучения	Спортивная педагогика, тренировки, психологическая работа, контроль за физическими показателями.	Игровые и развлекательные формы, мягкие и адаптированные подходы.
Оценка эффективности	Результаты спортивных достижений, рекорды, участие в соревнованиях.	Улучшение здоровья, повышение физической активности, создание привычки к спорту.
Социально-психологический аспект	Высокий уровень социальной и психологической нагрузки, работа в команде, стрессоустойчивость.	Меньшая психологическая нагрузка, создание комфортной атмосферы.
Ресурсы и инфраструктура	Специализированные спортивные объекты (площадки, тренажерные залы, бассейны).	Стандартные спортивные объекты (спортзалы, стадионы).

Педагогическая модель спортивно ориентированного физического воспитания в колледжах направлена на развитие физических способностей студентов и подготовку их к спортивной деятельности. Целью модели является не только улучшение физической подготовки, но и создание условий для достижения высоких спортивных результатов и формирования здорового образа жизни.

Ключевыми задачами этой модели являются развитие физических способностей студентов, подготовка их к соревнованиям, воспитание дисциплины и мотивации, а также обучение методам профилактики травм. Принципы, на которых строится модель, включают целенаправленность, индивидуальный подход и комплексность. Важно, чтобы спортивные тренировки органично сочетались с учебной деятельностью, а внимание уделялось не только физической, но и психологической подготовке студентов.

Структура модели включает учебную программу с теоретическими и практическими занятиями, методы обучения, основанные на тренировке и спортивной диагностике, а также систему контроля и оценки физической подготовки. Психологическая подготовка студентов играет важную роль в повышении их мотивации и способности справляться с трудными ситуациями.

На констатирующем этапе исследования было проведено психологическое тестирование обучающихся 2 курса методикой разработанной В.И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным видом спорта.

Фактор мотивации	Средний балл (по 5-балльной шкале)
Желание достичь высоких спортивных результатов	1,1
Стремление к самосовершенствованию, личному росту	1,6
Поддержание физической формы и здоровья	2,3
Получение удовольствия от занятий спортом	1,9
Социальное признание, престиж	1,3
Влияние окружения (друзья, тренер, родители)	1,5
Привычка к физической активности с детства	1,4
Желание избавиться от стресса, напряжения	2,0
Наличие доступных условий для занятий спортом	1,2

Исходя из проведенного тестирования, можно сделать следующие выводы:

Общий уровень мотивации к занятиям спортом среди студентов крайне низкий.

Почти все факторы получили средние оценки ниже 2,5 баллов, что свидетельствует об отсутствии выраженного интереса к физической активности.

Поддержание физической формы и здоровья (2,3 балла) оказалось наиболее значимым фактором, однако даже этот показатель остается на уровне ниже среднего. Это говорит о том, что студенты осознают пользу физической активности, но этого недостаточно для формирования устойчивой мотивации.

Получение удовольствия от занятий спортом (1,9 балла) и желание избавиться от стресса (2,0 балла) занимают относительно высокие позиции, но все равно остаются на низком уровне. Это может свидетельствовать о том, что студенты не рассматривают спорт как источник удовольствия и средство снятия напряжения.

Такие факторы, как социальное признание (1,3 балла), влияние окружения (1,5 балла) и привычка к физической активности (1,4 балла) выражены слабо. Это указывает на то, что в их окружении нет значимого спортивного примера или традиций, которые могли бы мотивировать их заниматься спортом.

Желание достичь высоких спортивных результатов (1,1 балла) и наличие доступных условий для занятий (1,2 балла) практически не играют роли. Это подтверждает, что респонденты не заинтересованы в спортивных достижениях и, возможно, считают существующую спортивную инфраструктуру недостаточно привлекательной.

Заключение. Спортивно ориентированное физическое воспитание способствует формированию всесторонне развитой личности студента, готовой к успешной профессиональной и социальной деятельности. Оно помогает не только улучшить физические качества и укрепить здоровье, но и развить важные психологические свойства, такие как целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость и способность к самоопределению. Это делает спортивно ориентированное физическое воспитание важным инструментом для формирования будущих специалистов, способных эффективно решать профессиональные задачи и адаптироваться к изменяющимся условиям современного мира.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – 3-е изд. – Москва: ФиС, 2015. – 224 с. – Текст: непосредственный.
2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич. – Текст: непосредственный // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 11. – С. 23-25.
3. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. – 2002. №3. – С. 11-14
4. Немытов, Д.Н. Использование элементов спортивного ориентирования для формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры / Д.Н. Немытов, И.Ш. Шалгомова. – Текст: непосредственный // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. – Ульяновск: Авторский коллектив, 2019. – С. 48-51.
5. Зизикова, С.И. Методика обучения и воспитания физической культуре: Учебно-методическое пособие / С.И. Зизикова. – Казань: ООО "Олитех", 2019 – 124с. ISBN 978-5-6042440-7-4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНА

Журин В.С.

студент гр. 23281М

Научный руководитель — д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Основное назначение психолого-педагогического сопровождения в сфере физической культуры состоит в том, чтобы помогать спортсмену воспитывать в себе всестороннее развитую личность, а также гармонично совершенствоваться в своем виде спорта.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что данный процесс представляет собой комплекс мер, направленных на увеличение результативности всех сторон подготовки спортсмена. Однако, ключевым фактором выступает именно повышение уровня психологической готовности к соревновательной деятельности, эмоциональная настройка спортсмена к длительной карьере, а следовательно стабильность и высокие показатели в выступлениях.

В целях реализации вышеописанных задач необходимо проводить тщательный анализ особенностей тренировочной деятельности спортсмена и элементов настоящей его психологической подготовки, после чего приступать к выбору форм и средств более углубленного процесса психолого-педагогического сопровождения. Также, стоит отметить, что немалую роль для реализации потенциала спортсмена играет взаимодействие всех участников процесса, что предполагает не только активное участие тренера в жизни подопечного, но и участников команды или приятелей по тренировкам.

Цель исследования. Провести анализ воздействия психолого-педагогического сопровождения на развитие личности спортсмена и обобщить полученные сведения

Результаты исследования и их обсуждение. В нынешних условиях спортивного воспитания, сложность и ошибка в методике подготовки спортсмена обходятся достаточно дорого, в связи с этим для более успешной реализации потенциала спортсмена в процессе тренировочной деятельности всем участникам процесса необходима конкретная специализация. Чтобы это реализовать, как упоминалось выше, необходимо проведение психологического анализа состояния спортсмена, знание особенностей подготовки в конкретном виде спорта, отбор результативных средств, форм и методов тренировки [1-3].

В психолого-педагогическом сопровождении, как правило, выделяют три формы:

1) Индивидуально-социальное направление связано с изучением и развитие уникальных черт характера каждой личности, помощью в разрешении психологических проблем, связанных с адаптацией, какими-либо иными жизненными условиями.

2) Терапевтическая форма направлена на психологическую помощь при нарушениях здоровья или пограничных состояниях.

3) Тренировочно-соревновательная форма направлена на реализацию потенциала личности спортсмена по ходу спортивной деятельности.

Кроме того, соблюдение следующих четырех условий способствует наиболее эффективному процессу психолого-педагогического сопровождения, поскольку позволяет сэкономить время на выбор средств и форм.

Первый принцип гласит о том, что основной задачей спортивной деятельности является максимальное проявление физических возможностей спортсменом, что требует не только тщательной физической подготовки, но и вклад психологический, что в большинстве случаев означает возможный риск для здоровья. Отсюда вытекает следующая особенность.

Поскольку спорт является соревновательной деятельностью и предполагает конкуренцию, то для успешного выступления необходимо создавать на тренировках практически экстремальные условия, максимально приближенные к соревновательной деятельности.

Третья особенность является ключевым фактором успеха, поскольку согласно ей спортсмену требуется не столько физическая подготовка, сколько моральная уверенность в своих силах. Отсюда следует, что обычные физические тренировки обязательно должны дополняться комплексом упражнений для морального настроя личности.

Заключительная черта предполагает, что динамичные изменения психического состояния спортсмена могут осознаваться им самим гораздо позже, а не походу тренировочной деятельности.

Также, немаловажным элементом с психологической стороны является самооценка спортсмена, поскольку от этого зависит вектор успеха развития в спортивной деятельности. Данная характеристика является базовым показателем, отражающим моральное состояние спортсмена и его амбиции, и сопровождает человека на всем пути его спортивной карьеры. Опираясь на это, важно в самом начале карьеры воспитывать у подопечного навык трезво оценивать свое состояние и настрой к предстоящим состязаниям. Потому в начале тренировочной деятельности необходимо давать спортсмену задания по самооценке точности выполнения конкретных физических упражнений, проявления отдельных физических качеств и степени совершенства техники движений.

Самооценка содействует адаптации к динамичным условиям жизни, выступая в роли некоего регулятора деятельности. Однако, данное понятие содержит и отрицательные свойства, поскольку низкая самооценка весьма часто является предвестником рода отклонений в психологическом плане. К тому же, понизить уровень способности адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам может сильное нервное воздействие и следующее за ним эмоциональное выгорание, что, несомненно, отрицательно отражается на поведении человека и его психическом здоровье. Об успешных выступлениях на соревнованиях в таких случаях не может быть и речи [4].

Также, у спортсменов с низкой самооценкой довольно часто снижена концентрация на своей деятельности, что проявляется в виде полной апатии и безразличия к карьере. В настоящее время, разработать результативные методы проведения спортивной тренировки без психологического анализа состояния спортсмена и его вида спорта не представляется возможным.

Выводы. В заключение, проведенное исследование подчеркивает важность психолого-педагогического сопровождения в процессе спортивной деятельности, как ключевого фактора самореализации личности спортсмена. Эффективное и регулярное взаимодействие с напарниками и наставником в совокупности с психологическими и педагогическими аспектами позволяет не только повысить уровень спортивных достижений, но и содействует всестороннему развитию личности, готовой преодолевать препятствия не только по ходу спортивной карьеры, но и в быту.

Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Психология спортивного соревнования : учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 328 с. – ISBN 978-5-507-49886-4
2. Бабушкин, Г.Д. Психология. Психолого-педагогические основы подготовки спортивного резерва : учебник для СПО / Г. Д. Бабушкин. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 348 с. – ISBN 978-5-507-51411-3
3. Трегубова, Т.М. Академическая мобильность преподавателей и студентов / Т.М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2006. – № 2(44). – С. 28-30. – EDN ILAAJV.
4. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие для вузов / Б.П. Яковлев. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 208 с. – ISBN 978-5-507-48669-4

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Закирова Р.А.

студент гр. 24281М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современных реалиях, когда здоровье и физическое благополучие студентов становятся важнейшими аспектами образовательного процесса, значимость педагогической системы здоровьесберегающих технологий в спортивных вузах возрастает [1, 2, 5]. Педагогическая система, нацеленная на здоровьесбережение, является ключевым инструментом, который помогает студентам развивать не только физические навыки, но и осознавать важность здоровья как основного ресурса для качественной жизни и успешной профессиональной деятельности. В данной статье мы представим комплекс занятий «Здоровая среда» в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (Поволжский ГУФКСИТ). При написании статьи был выбран метод исследования – анализ научно-методической литературы.

Цель исследования. Выявление эффективности интеграции здоровьесберегающих практик в образовательный процесс и изучение влияния данной программы на качество подготовки специалистов в сфере спорта и физической культуры, а также на здоровье студентов в целом.

Результаты исследования и их обсуждение. В своей работе «Здоровьесберегающие технологии» Иванова объясняет сущность понятия «здоровьесберегающие технологии», а также представляет принципы и классификацию различных существующих методов в этой области [4].

Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, эмоционального, нравственного и социального здоровья как участников, так и объектов образовательного процесса [3]. Данная технология применима не только для студентов Университета, но и сотрудников и преподавателей. Важность внедрения здоровьесберегающих технологий в высшем образовании обусловлена тем, что одной из основных проблем студентов является средний уровень успеваемости в связи с высоким процентом заболеваемости. На рисунке 1 представлена основная классификация здоровьесберегающих технологий для определения структуры, применяемой в проекте Поволжского ГУФКСИТ [4].

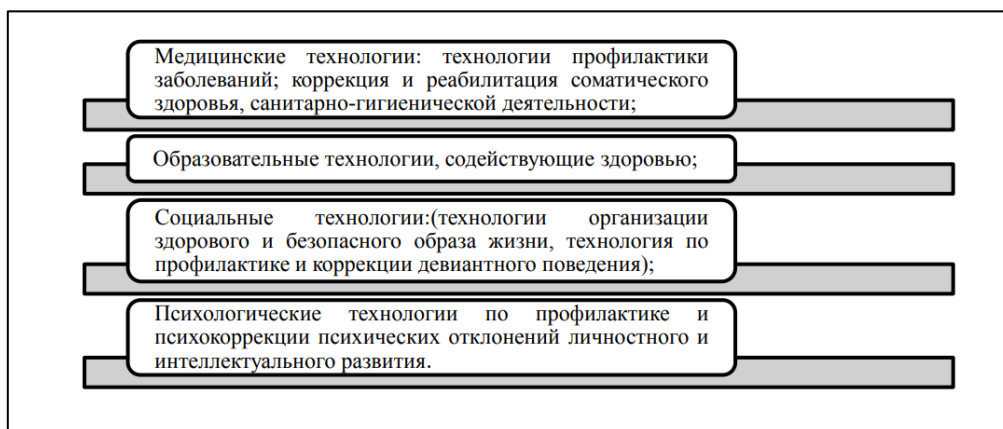


Рисунок 1 – Классификация здоровьесберегающих технологий

В своей работе «Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации» определила основные принципы здоровьесберегающих технологий, которые представлены на рисунке 2 [3].

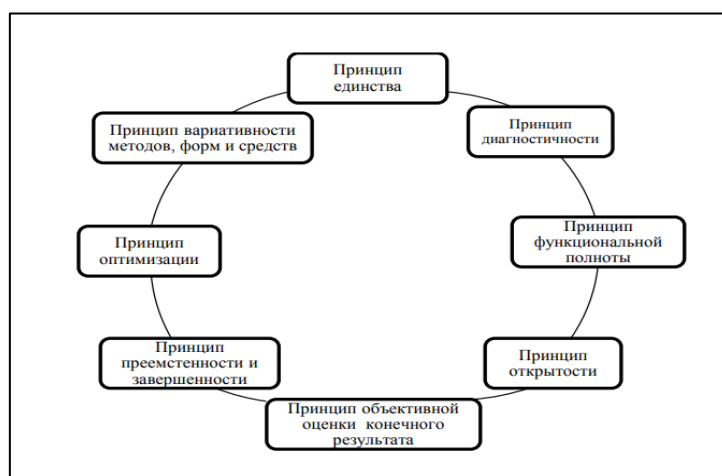


Рисунок 2 – Принципы здоровьесберегающих технологий

Автор в своей работе изучил оптимизацию теоретических и практических основ модели формирования готовности студентов вузов к здоровьесбережению. В заключение он отметил, что успешность здоровьесберегающих технологий в значительной степени зависит от уровня обоснования и реализации ключевых принципов, таких как педагогическая целесообразность, гуманистическая ориентация, непрерывное развитие, системность и последовательность, а также активность, сознательность, комплексный подход, целостность и самостоятельность [3].

Использование данной классификации и принципов, применяемых в спортивном ВУЗе, мы рассмотрим на конкретном примере современного спортивного вуза, расположенного в городе Казани, а именно Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Применение данных принципов и технологий иллюстрируют современные эффективные подходы к формированию здоровьесберегающей среды в образовательном процессе. Начиная с учебного 2022-2023 года, в университете был разработан и успешно внедрен Проект – комплекс занятий под названием «Здоровая среда» [1].

Данная инициатива представляет собой значимый шаг к созданию более динамичной и сбалансированной учебной среды, в которой акцент делается не только на академические достижения, но и на физическое здоровье и общее благополучие студентов, что является важной составляющей в процессе подготовки конкурентоспособного специалиста в современных условиях [1, 5].

Согласно концепции программы, в каждую третью среду месяца традиционный формат занятий заменяется на специализированные мероприятия, включая спортивные, оздоровительные и воспитательные компоненты, что способствует более гармоничному развитию обучающихся.

Такой подход не только активизирует физическую активность студентов, но и стимулирует их социальное взаимодействие, командный дух и сотрудничество. Активное участие в программе принимают также и преподаватели вуза, что стимулирует их профессиональное развитие и способствует установлению успешного сотрудничества со студентами.

В рамках программы «Здоровая среда» студенты имеют возможность участвовать в различных спортивных турнирах, мастер-классах, лекциях и тренингах, направленных на укрепление здоровья и развитие жизненных навыков. Это также создает платформу для формирования здоровых привычек среди молодежи, что, безусловно, окажет положительный эффект не только на их физическое состояние, но и на психоэмоциональное благополучие.

Кроме того, внедрение таких мероприятий стимулирует студентов к активному и осознанному участию в образовательном процессе, что ведет к повышению их мотивации и заинтересованности в учебе.

В программу здоровой среды входят:

- Лекции на важные темы;
- Кураторские часы;
- Мастер-классы по различным направлениям, встреча с именитыми спортсменами;
- Спартакиада Университета среди обучающихся по видам спорта (легкоатлетический кросс, мини-футбол, настольный теннис, баскетбол 3х3, волейбол, плавание, спортивная гимнастика, лыжные гонки, шахматы, бадминтон);
- Спартакиада на Кубок Ректора Университета среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников по видам спорта, наряду с традиционными видами спорта, такими как: эстафета 4*100, мини-футбол, настольный теннис, плавание, лыжные гонки, бадминтон, волейбол, настольный керлинг, а также с этого года добавлены соревнования по фиджитал-пенальти и дартсу..

Выводы. Итак, программа «Здоровая среда» в Поволжском ГУФКСИТ служит ярким примером того, как можно интегрировать здоровьесберегающие практики в образовательный процесс, создавая тем самым более целостный и многофункциональный подход к качественной подготовке будущих специалистов в сфере спорта и физической культуры.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143-152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.
2. Генезис когнитивной парадигмы образования / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Казань : Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – 239 с. – ISBN 978-5-89917-256-4. – DOI 10.51379/j7741-0571-3535-w. – EDN LTFFYM.
3. Герчак, Я.М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : Диссертация на соискание кандидата педагогических наук / Герчак, Я.М. ; НФ РГТЭУ. – Новокузнецк, 2007. – 225 с.
4. Иванова, А.Н. Здоровьесберегающие технологии / А.Н. Иванова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 8 (403). – С. 162-165. – URL: <https://moluch.ru/archive/403/84571/> (дата обращения: 17.12.2024).
5. Трегубова, Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16, № 2. – С. 193-197.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ССУЗАХ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

Кадырова А.Ф.

студент гр. 24281м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволожский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Актуальность темы обусловлена тем, что физическая активность имеет огромное значение для здоровья человека, особенно для будущих медиков, которые должны быть способны к физическим нагрузкам и длительной работе. Проблема повышения уровня физической подготовленности обучающихся в ССУЗах медицинского профиля не теряет своей актуальности, несмотря на многочисленные профилактические мероприятия, проводимые в данной области.

Авторами многих научных статей отмечается важная роль физической активности в профессиональной деятельности, так Зизикова С.И. считает, что «цель физической культуры – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоении других ценностей физической культуры. При этом основным средством физической культуры выступает физкультурная деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент» [1].

Уровень физической подготовленности напрямую влияет на качество обучения и профессиональную деятельность медицинских специалистов. Хорошая физическая форма помогает студентам лучше справляться с учебной нагрузкой, улучшает работоспособность и уменьшает риск развития различных заболеваний, поэтому важно разработать и внедрить программу по повышению физической подготовленности обучающихся в ссузах медицинского профиля. Это может включать в себя занятия спортом, физкультурные занятия, здоровое питание и другие мероприятия, направленные на улучшение физического состояния студентов.

Цель исследования – определение текущего уровня физической подготовленности обучающихся в ССУЗах медицинского профиля, определение проблемных факторов и разработка рекомендаций по повышению уровня физической подготовки обучающихся в ССУЗах медицинского профиля.

Результаты исследования и их обсуждение. Обобщая анализ научных исследований и научных статей нами отмечается возросшая тенденция снижения уровня двигательной активности студентов медицинских образовательных организаций, тем самым возникают противоречия, заключающиеся в том, что будущие работники, основной задачей которых является формирование здоровья, не имеют должный уровень здоровья и не могут поддержать его на достаточном уровне.

Система образования специалистов-врачей помимо решения вопросов медицинского обследования, имеющих общеклиническое значение, должна включать и методику по обучению способам оценки и контроля индивидуального уровня физической работоспособности. Это необходимо для объективной оценки функционального состояния организма, обоснованного выбора режима двигательной активности, эффективного контроля и самоконтроля за характером адаптации к физическим нагрузкам и т.д. Физическая работоспособность – информативный показатель, определяемый совокупностью свойств организма и в первую очередь производительностью аппарата кровообращения и дыхания [3, с. 1028].

Есть несколько причин, по которым у студентов медицинского профиля может быть слабая физическая активность:

1. Недостаток времени. Из-за большого объема учебной нагрузки у студентов практически нет свободного времени на физическую активность, но, если они не будут уделять внимание своему здоровью, они не смогут позаботиться об остальных людях.

2. Низкая мотивация. У студентов младших и средних курсов может быть недостаточно сформирована мотивация к оптимизации двигательной активности, отсутствуют необходимые умения и навыки по ее контролю.

3. Пассивный отдых. Студенты могут предпочитать пассивный отдых – общение в социальных сетях, просмотр фильмов, чтение, компьютерные игры активному – занятия спортом, танцы, прогулки.

4. Влияние технического прогресса. Развитие информационных технологий и улучшение бытовых условий приводят к тому, что двигательная активность сводится к минимуму и студенты лишь посещают пары, а желания посещать спортивные секции у них нет.

Исследование показывает, что большинство обучающихся в ССУЗах медицинского профиля имеют недостаточный уровень физической подготовленности. Основными причинами этого являются недостаточное количество занятий физкультурой и спортом, неправильное питание, а также отсутствие или снижение мотивации к занятиям физической культурой. Самым распространенным объяснением является однотипные по содержанию занятия в рамках учебного плана, малая оснащенность инвентарем, а также отсутствие стимулов к занятиям физической культурой.

Кроме того, студенты – медики подвержены профессиональным заболеваниям, которые осложняют выполнение профессиональных функций, так отмечаются основные нарушения, связанные с профессиональной деятельностью:

- профессиональные заболевания от воздействия физических факторов;
- профессиональные заболевания от воздействия биологических факторов;
- профессиональные заболевания от перенапряжения органов и систем;
- профессиональные заболевания токсико-химической этиологии;
- профессиональные аллергии.

Кроме профилактических мероприятий самым простым и доступным средством повышения уровня физической подготовленности, а соответственно и уровня здоровья являются занятия физической культурой, которые являются обязательными в период обучения в ССУЗе.

На сегодняшний день наиболее актуальным является научение студентов справляться с последствиями перенапряжения отдельных органов и систем, так как вынужденная статичная поза, приводит к перенапряжению и утомлению, развитию различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, таким как лордозы, кифозы, невралгии и т.д. Длительное пребывание в неподвижной рабочей позе введет к развитию хроническому протеканию заболевания, что в дальнейшем может привести к ограничениям по выполнению профессиональной деятельности.

Исследование М.А. Кочерьяна, А.Е. Плахина, И.В. Вашляевой свидетельствуют о неравномерности ресурсного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, что сказывается на качественных характеристиках учебного процесса. В то же время наблюдается двойственная картина обеспеченности ресурсами: у одних вузов существует недостаток кадров, финансовых ресурсов и мощности спортивных сооружений, в то время как для других характерно наличие резервов по упомянутым ресурсам [2, с. 8].

Медицинские ССУЗы заточены только для того, чтобы обучать студентов медицинским основам, но для них также необходима физическая подготовка, как и для всех остальных студентов, обучающихся в ССУЗах. Благодаря расширению спортивной базы в медицинских ССУЗах, а также внедрению обязательных занятий по физкультуре, это позволит в первую очередь расслабить студентов от тяжелых учебных будней; позволит справиться со стрессом; позволит студентам быть более активными; понизит риски заболеваний; позволит дольше оставаться физически подготовленными.

Выводы. Таким образом, повышение уровня физической подготовленности в ССУЗах медицинского профиля необходимо и актуально в наше время, поскольку студент, который в будущем будет спасать жизни других людей, просто обязан быть физически активным и подготовленным для выполнения своей профессиональной деятельности. В качестве рекомендаций по улучшению физической подготовленности студентов предлагается расширение спортивной базы учебных заведений, внедрение обязательных занятий по физической культуре и спорту в учебный план, а также проведение мотивационных мероприятий для стимулирования занятий спортом.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Возможности реализации дуального образования в спортивном вузе на примере ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» / Р.Т. Бурганов, С.И. Зизикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 60-66. – EDN IWHWDP.
2. Зизикова, С.И. Физкультурные образовательные технологии : Учебно-методическое пособие для студентов, обучающимся по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», направленность (профиль) подготовки «Физическая культура» / С.И. Зизикова ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 176 с. – ISBN 978-5-6043222-7-7. – EDN KCBJWP.
3. Кочерьян, М.А. Оценка развития ресурсной базы физкультурно-спортивной деятельности вузов / М.А. Кочерьян // Human Progress. – 2022. – № 1(8). – С. 1-12. – EDN NOXUIK.
4. Трифонова, А.Н. Физическая работоспособность у студентов медицинского ВУЗа / А.Н. Трифонова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», – 2017. – №. 6. – С. 1028-1029. – EDN ESOGQN.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Кац А.С.

к.п.н., младший научный сотрудник НИИ физической культуры и спорта

Смолина Ю.И.

лаборант НИИ физической культуры и спорта, студент гр.23107 м

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования обусловлена тем, что консультирование на основе разработанных рекомендаций является эффективным инструментом психолого-педагогического сопровождения учебно-профессиональной и спортивно-соревновательной деятельности студентов вуза спортивного профиля. Это обусловлено тем, что психолого-педагогические рекомендации разработаны на основе результатов компьютерной психодиагностики. В нашем исследовании рассмотрены возможности программы «НС-Психотест 2.0» в аспекте интерпретации результатов исследования.

Программа «НС-Психотест 2.0» представляет собой качественную подборку тестов, благодаря которой можно активизировать когнитивные процессы личности, понизить уровень стресса и тревожности, сделать личность более коммуникативно-ориентированной и адаптивной. Подборка тестов программы «НС-Психотест 2.0» представлена в методическом руководстве по психофизиологической и психологической диагностике [1]. Программа «НС-Психотест 2.0» предназначена для определения комплексного функционального состояния респондентов и их текущего психофизиологического статуса [2]. Использование программы «НС-Психотест 2.0» облегчает процесс разработки рекомендаций, поскольку данное программное обеспечение оперативно формирует протокол исследования с выводом результатов исследования [3].

Результаты исследования могут быть представлены в табличном или текстовом формате с представлением графиков и диаграмм. В процессе психодиагностики соблюдается принцип конфиденциальности: данные о респондентах остаются только у педагога-психолога и высылаются по электронной почте респонденту, являющемуся студентом вуза спортивного профиля. В случае наличия у респондента вопросов относительно его индивидуальных психологических особенностей и возможностей учета их в учебно-профессиональной деятельности или в спортивно-соревновательной деятельности, студент вуза спортивного профиля может проконсультироваться с педагогом-психологом. Благодаря расширенным возможностям программы «НС-Психотест 2.0», можно предложить психолого-педагогические рекомендации по улучшению некоторых показателей здоровья, а также определиться относительно аспектов будущей профессиональной деятельности студентов вуза спортивного профиля.

Цель исследования – научно обосновать, что консультирование на основе психолого-педагогических рекомендаций является эффективным инструментом психолого-педагогического сопровождения деятельности студентов. Анализ эффективности разработанных психолого-педагогических рекомендаций осуществлен на примере методики диагностики «Якоря карьеры» (Э. Шейн).

Результаты исследования и их обсуждение. В октябре-ноябре 2024 г. сотрудниками научно-исследовательского института физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (далее – Поволжский ГУФКСИТ) проводилось пилотное исследование по двум направлениям: отношение студентов Поволжского ГУФКСИТ к здоровому образу жизни и отношение к будущей профессиональной деятельности в качестве учителей физической культуры.

Результаты пилотного исследования были представлены на расширенном заседании Кафедры педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта (13.01.2025).

Приведем результаты исследования студентов Поволжского ГУФКСИТ по методике диагностики «Якоря карьеры» (Э. Шейн) (рисунок 1).

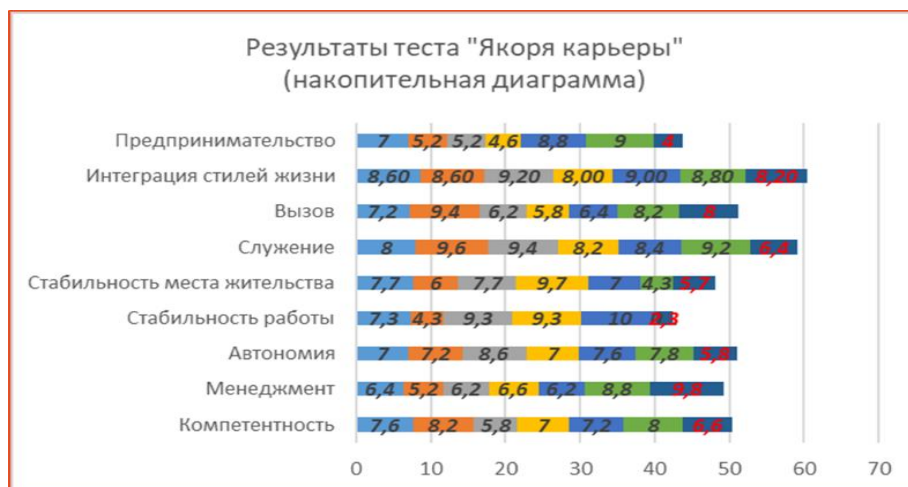


Рисунок 1 – Результаты теста «Якоря карьеры» (накопительная диаграмма)

Интерпретация результатов осуществлялась с помощью программного обеспечения «НС-Психотест 2.0». Интерпретация результатов по данной методике включает в себя определение ведущей карьерной ориентации для каждого студента Поволжского ГУФКСИТ, а также ее описание. На основе интерпретации создается профиль студента, а также разрабатываются психолого-педагогические рекомендации, способные помочь преподавателям в обучении студентов Поволжского ГУФКСИТ (таблица 1). Наши рекомендации были разработаны на основе исследования Д.С. Гнедых, А.М. Красильникова, А.Д. Щур, А.Н. Лоик, А.О. Добрянской, Т.М. Белоусовой [4].

Таблица 1 – Сравнительный анализ компьютерной интерпретации и психолого-педагогических рекомендаций, разработанной на ее основе (на примере карьерной ориентации «Служение»)

Название карьерной ориентации	Интерпретация, созданная на основе программы «НС-Психотест 2.0»	Психолого-педагогические рекомендации для студентов Поволжского ГУФКСИТ	Сравнительный анализ компьютерной интерпретации и психолого-педагогических рекомендаций
«Служение»	«Служение» означает возможность воплощать в работе свои идеалы и ценности. Данная ценностная ориентация характерна для людей, занимающихся делом по причине желания реализовать в своей работе главные ценности. Они стремятся приносить пользу людям, обществу. Студентам с данной карьерной ориентацией важно видеть конкретные результаты своей деятельности. Основной тезис построения их карьеры – получить возможность эффективно использовать их таланты и опыт для реализации общественно важной цели.	1. Рекомендуется вовлекать студентов Поволжского ГУФКСИТ в общественно-полезную деятельность и развивать их социальную активность (на примере спортивного волонтерства). 2. Студентам Поволжского ГУФКСИТ рекомендуется сделать акцент не только на результате учебы, но и на процессе	1. Ключевая психологическая особенность – это стремление приносить пользу обществу. Исходя из этого, было предложено интенсифицировать социальную активность студентов Поволжского ГУФКСИТ за счет вовлеченности в волонтерское движение [5]. 2. Одной из основных психологических особенностей студентов Поволжского ГУФКСИТ является ориентированность на результат. Поэтому первоначально-значимо научить их наслаждаться процессом деятельности.

Выводы. Таким образом, психолого-педагогические рекомендации, созданные на основе программы «НС-Психотест 2.0», являются достоверными, и могут быть использованы как эффективный инструмент сопровождения деятельности студентов Поволжского ГУФКСиТ. Перспективным направлением исследования будет разработка психолого-педагогических рекомендаций по развитию карьерных перспектив (с учетом ведущей карьерной стратегии личности). Однако, представленные психолого-педагогические рекомендации, нуждаются в процедуре валидизации внутренними экспертами, которые являются педагогами-психологами в данной сфере деятельности.

Список литературы

1. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново: Нейрософт, 2007. – 216 с.
2. Дрягалова Е.А., Касатова Е.Н. Диагностический комплекс оценки психофизиологического статуса обучающихся в процессе профессионального самоопределения [электронный ресурс] / Е.А. Дрягалова, Е.Н. Касатова // Современные проблемы науки и образования. Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23636&ysclid=m7ka4x3krq540028349> (дата обращения: 26.02.2025)
3. Кац А.С., Смолина Ю.И. Использование компьютерной психодиагностики личности в психолого-педагогической науке как показатель мастерства педагога-психолога / А.С. Кац, Ю.И. Смолина // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань – Поволжский ГУФКСиТ, 2024. – С.171-175.
4. Опыт создания психолого-педагогических рекомендаций для компьютерных психодиагностических систем в образовании / Д.С. Гнедых, А.М. Красильников, А.Д. Щур, А.Н. Лоик А.Н., А.О. Добрянская, Т.М. Белоусова // Петербургский психологический журнал. – 2020. – №3. – С. 21-41.
5. Трегубова Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16, № 2. – С. 193-197.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Коваль А.А.

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

Казань, Россия

Актуальность. Современная спортивная наука акцентирует внимание на анализе влияния различных факторов на спортивные результаты атлетов. Ключевую роль в этом контексте играет уровень амбиций спортсменов, который охватывает их внутриличностные стремления, ожидания и установленные цели в плане достижений. Этот аспект имеет прямое воздействие как на физическое состояние атлетов, так и на их психологическое равновесие. Определенная гармония между амбициями атлета и его самовосприятием может кардинально улучшить результаты его выступлений на соревнованиях. На фоне возрастающей спортивной конкуренции, важность глубокого изучения данной проблематики еще более усиливается [5].

Значимость этой проблематики обусловлена влиянием уровня стремлений атлета на его мотивацию для достижения выдающихся успехов, а также риском развития стрессовых состояний при разрыве между ожиданиями и фактическими способностями. Аналитические данные демонстрируют, что гармония в оценках собственных возможностей и целей способствует улучшению спортивной эффективности, в то время как дисбаланс между ними может привести к уменьшению самоуверенности и, как конечность, к падению спортивных достижений. Тем не менее, в контексте российской спортивной психологии связь между амбициями и выступлениями на соревнованиях по-прежнему мало разработана. Это подчеркивает необходимость продолжения исследовательской работы в этом направлении для создания эффективных тренировочных стратегий и психологической поддержки атлетов [2].

Цель данного исследования: изучение и анализ связи между амбициями и результатами выступлений атлетов высокого класса в соревновательной деятельности. Основная цель заключается в определении влияния соответствия или различия между амбициями и самовосприятием на результаты в спорте.

Методика проведения исследования. Данное исследование осуществлялось на протяжении двух фаз и включало в себя 30 профессиональных атлетов из разнообразных областей спорта, включая легкоатлетические виды и плавание. Всех спортсменов было распределено на две группы на основе соответствия между их амбициями и уровнем самооценки.

1. Начальная фаза: анализ кластеров. Атлеты были сегментированы на две категории:

Группа I (18 участников) – спортсмены, которые демонстрируют соответствие между уровнями амбиций и самовосприятия.

Группа II, (12 участников) – атлеты, у которых наблюдаются несовпадения в уровнях их стремлений и самооценки.

2. На следующем этапе произошел экспертный анализ. Специалисты, оценивая эффективность выступлений атлетов, применили коэффициент корреляции Спирмена, чтобы исследовать связь между амбициями участников и их достижениями на турнирах.

Этап 1. Кластерный анализ.

Анализ кластеров на первом этапе выявил, что гармония между амбициями и самовосприятием положительно сказывается на достижениях атлетов. В группе I, где наблюдалось соответствие между этими параметрами, была обнаружена значительная связь между уровнем амбиций и самооценкой ($r = 0.87$, $p \leq 0.01$), указывая на то, что синхрония уровней амбиций и самооценки коррелирует с лучшими спортивными достижениями. Атлеты, чьи амбиции соответствуют их оценке собственных способностей, показывают

повышенную устойчивость к трудностям, высокую степень самоуверенности и эффективность в преодолении конкурентной борьбы, что напрямую влияет на их выдающуюся результативность.

В то же самое время, внутри Группы II, характеризующейся несоответствием между высокими амбициями и невысокой самооценкой, обнаружена существенно более низкая корреляционная связь ($r = -0.35$, $p \leq 0.05$). Такая динамика подчеркивает, что расхождение между аспектами амбиций и самовосприятия ослабляет самоуверенность атлетов, что, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на их спортивные достижения. Когда амбиции атлета значительно превосходят его самооценку, это может порождать чувство повышенной напряженности, уменьшая тем самым их способность адекватно реагировать на критические ситуации в ходе соревнований и манифестировать свой максимальный спортивный потенциал (таблица 1).

Таблица 1 – Групповое распределение участников опроса

Группа	Количество респондентов	Уровень притязаний (М)	Самооценка (М)	Эффективность выступлений (доля успешных презентаций)
I	18	91,00	89,00	78%
II	12	72,00	68,00	42%

Примечание: Группа I относится к первой выборке опрашиваемых лиц; Группа II охватывает вторую выборку опрошенных участников; М обозначает средний показатель для данного критерия

Из представленных данных следует, что атлеты из Группы I, у которых наблюдается синхрония между уровнем амбиций и самовосприятием, достигают впечатляющих показателей эффективности, с успехом в 78% случаев. В контрасте с ними, участники из Группы II, испытывающие несоответствие между этими аспектами, показывают значительно худшие результаты, с долей успеха лишь в 42% соревнований.

Атлеты из Группы I, чьи амбиции и самооценка находятся в состоянии синергии, показывают значительно лучшие спортивные достижения по сравнению с участниками Группы II, испытывающими дисбаланс этих психологических параметров. Наблюдение подкрепляет тезис о критической значимости гармоничного сочетания уровней стремлений и самопринятия для отличных выступлений в спорте, что наглядно демонстрируется на рисунке 1.

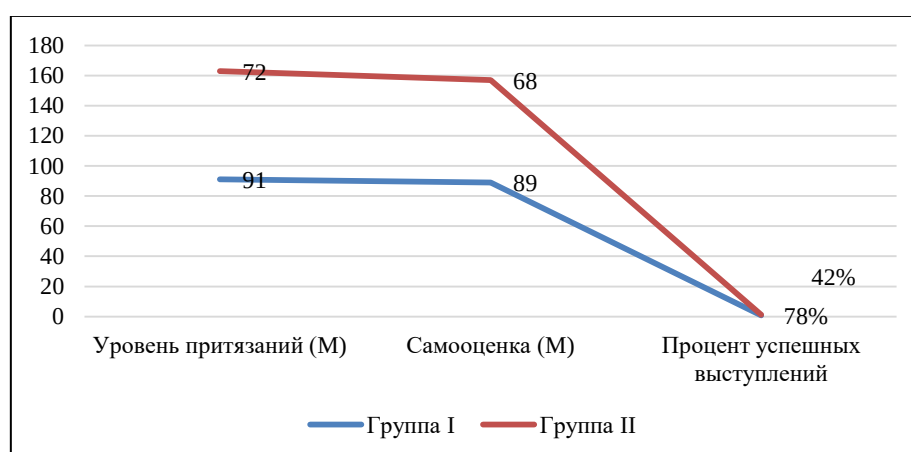


Рисунок 1 – Соотношение амбиций и достижений атлетов

Очевидно, что атлеты из Группы I, которые демонстрируют синхронизацию таких параметров, как амбиции и самооощение, отличаются значительно лучшими достижениями, чем их коллеги из Группы II, столкнувшиеся с дисбалансом этих же факторов.

Этап 2. Экспертный анализ

В ходе второго этапа исследования, основанного на методике экспертного анализа, получены данные, указывающие на прямую корреляцию между гармонией уровня амбиций и самовосприятия и профессиональным мастерством атлетов. Напротив, те атлеты, чья самооценка оставляла желать лучшего при высоких амбициях, сталкивались с психологическими барьерами, что негативно сказывалось на их выступлениях на соревнованиях, как подтверждено данными в Таблице 2.

Таблица 2 – Анализ результативности и самовосприятия

Параметры	Группа I	Группа II
Процент успешных выступлений	78%	42%
Средний уровень притязаний (М)	91,00	72,00
Средняя самооценка (М)	89,00	68,00

Определение: Группа I соответствует первой категории участников опроса; Группа II относится ко второй категории опрошенных; М представляет собой среднюю величину для данного критерия.

Анализ данных из таблицы демонстрирует, что атлеты Группы I отличаются особенно высокими значениями установленных целей и самооценки, что напрямую коррелирует с их впечатляющими достижениями на спортивных аренах. В то время как у участников Группы II, при сравнительно амбициозных целях, обнаруживается сниженный уровень самовосприятия, что оказывает заметно отрицательное воздействие на их спортивные результаты.

Атлеты, входящие в Группу I, благодаря своим амбициям и уверенности в возможностях, демонстрируют превосходные достижения. Эмпирическое подтверждение этому представлено как в виде данные исследования, так и через визуализацию взаимосвязи между уровнем самооценки и спортивными результатами, что отражено на Рисунке 2.

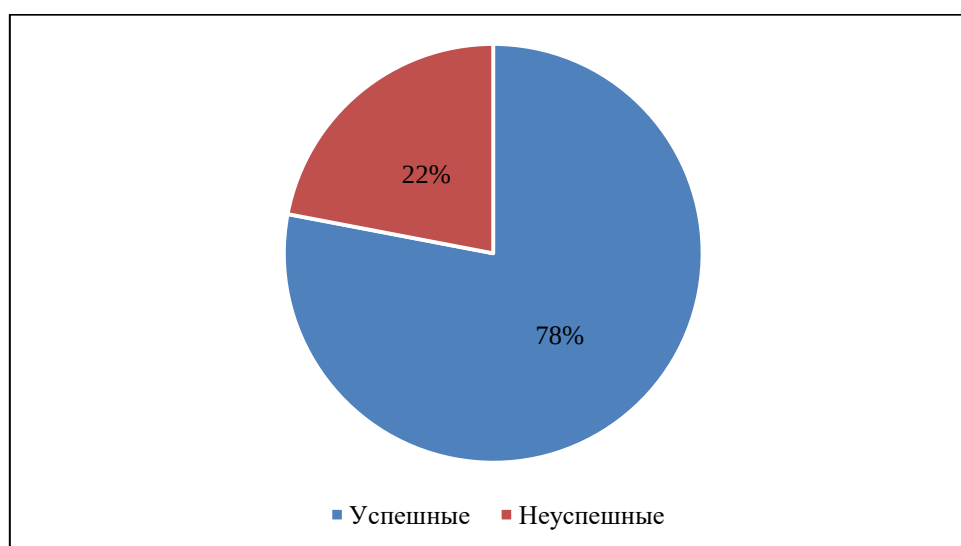


Рисунок 2 – Анализ корреляции между успехами и уровнем самооценки

Следовательно, исследование акцентирует на значимости не просто физического состояния, но также и ментального аспекта, включая уровень самовосприятия, в целях достижения максимальных показателей.

Выводы. Исследование показало, что амбиции спортсменов оказывают весомое влияние на их достижения в соревнованиях. Спортсмены, чьи аспекты находятся в синхронии, демонстрируют повышенную самоуверенность, что обеспечивает более успешное выполнение задач и приобретение высоких наград.

В обратном случае, разрыв между амбициями и личной оценкой своих возможностей может привести к ухудшению самоуважения и возникновению эмоциональных проблем. Это, как демонстрируют исследования, влияет на спортивные результаты в негативную сторону. Собранные данные подтверждают необходимость фокусирования на психологической подготовке атлетов, в том числе на укреплении самоуверенности и адаптации их целей для улучшения эффективности их выступлений [3].

Тренерский состав должен обращать особое внимание на психологические аспекты индивидуальности каждого атлета, способствуя созданию оптимальной среды для их комплексного развития, влияя на формирование как личностных, так и профессиональных спортивных навыков [4, 1].

Следовательно, продолжение исследовательских работ в этом направлении расширит границы знаний о спортивной психологии и способствует разработке усовершенствованных методик тренировок для команд и отдельных атлетов.

Список литературы

1. Стоюнина, Д.В., Алонцева, А.И. К вопросу о психологических детерминантах профессиональной успешности в спорте высших достижений. «Международный научно-исследовательский журнал», 2016. – № 7 (49). – С. 151–157.
2. Сохликова, В.А., Палий, В.И. Анализ самооценки и уровня притязаний и их связь со спортивным мастерством. // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова: сборник. – М., 2017. – С. 124-128.
3. Калимуллина, О.А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Учебно-методическое пособие / О.А. Калимуллина, Ю.Н. Кузнецова; Министерство спорта Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 43 с. – ISBN 978-5-6043222-5-3. – EDN UKKLDR.
4. Трегубова Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2010. Т. 16. № 2. С. 193-197.
5. Юрина, Ю.В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Ю.В. Юрина. // Молодой ученый. – 2021. – № 42 (384). – С. 168-171.

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ПРОЦЕССУ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Королева А.Д.

студент гр. 21281

Научный руководитель – доцент Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В начале школьного обучения первоклассники сталкиваются со стрессовой ситуацией, когда им необходимо пройти процесс адаптации к новым социальным условиям. Адаптационный период сопровождается разнообразными сдвигами в функциональном состоянии ребенка, а также затрагивает психоэмоциональную сферу. Дальнейшая социальная деятельность первоклассников зависит именно от благополучной адаптации при поступлении в школу.

Актуальность данного исследования определяется сложностью процесса адаптации первоклассников к школьной среде, который затрагивает как психологические, так и физические факторы. Переход от дошкольного периода к школьному характеризуется существенными изменениями в повседневной жизни ребенка, такими как новый режим дня, повышенные интеллектуальные нагрузки и необходимость следовать определенным правилам поведения. Эти перемены требуют от ребенка значительной гибкости и приспособляемости, которую возможно поддерживать и усиливать с помощью средств физической культуры.

Цель исследования – изучить и проанализировать особенности адаптации первоклассников к процессу школьного обучения средствами физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждения. Опытно-исследовательская работа была проведена на базе МАОУ Гимназия №19 г. Казань в 1 «Б» и 1 «В» классах в период с 1 сентября по 15 января 2025 года. В общей сложности приняли участие 48 первоклассников. Учащиеся были разделены на две группы: экспериментальная (1 «Б» класс в количестве 25 человек) и контрольная (1 «В» класс в количестве 23 человека).

Для выявления уровня адаптации первоклассников к процессу школьного обучения использовали методику Н.Е. Елфимовой «Определение уровня сформированности познавательного интереса». Данная методика представляет собой анкету, включающую 9 вопросов. Ученикам было предложено самостоятельно ответить на вопросы, поставив в графу ответов знаки «+» или «-», что соответствует ответам «да» или «нет» [3].

При выборе методики исследования ориентировались на возможность практического применения.

Для определения уровня адаптации применялся метод- самостоятельная работа. Детям на отдельных листах были предложены задания, которые они должны были самостоятельно выполнить. Если ребенок затруднялся выполнить задание, то учитель мог задать наводящий вопрос или на другом примере объяснить ученику, что от него требуется.

Результаты методики предполагают выделение нескольких уровней сформированности адаптации первоклассников к школе: высокий, средний и низкий.

Для дальнейшего анализа полученных данных предоставляем результаты диагностики уровня адаптации первоклассников с помощью методик контрольной и экспериментальной групп.

Цель данной методики – определение уровня сформированности познавательного интереса у первоклассников.

Анализ осуществлялся посредством результатов двух групп: контрольной группы и экспериментальной группы. Данные представлены в таблице 1.

Результат исследования показал следующее: выявлено, что в контрольной группе 4% (1 человек) с высоким уровнем познавательного интереса, 52% (13 человек) с средним уровнем

и 44% (11 человек) с низким; в экспериментальной группе 4% (1 человек) с высоким уровнем познавательного интереса, 30% (7 человек) с средним уровнем и 65% (15 человек) с низким.

Таблица 1 – Результаты диагностики по методике Н.Е. Елфимовой
«Определение уровня сформированности познавательного интереса»

Группа	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Контрольная	4% (1 человек)	52% (13 человек)	44% (11 человек)
Экспериментальная	4% (1 человек)	31% (7 человек)	65% (15 человек)

Таким образом, количество учащихся с высоким уровнем познавательного интереса в контрольные и экспериментальные группы одинаково, однако количество обучающихся с низким познавательным интересом в экспериментальной группе больше на 21%.

Процесс адаптации первоклассников к школьному обучению является важным этапом их развития, и физическая культура может сыграть значительную роль в этом процессе. Исходя из результатов исследования и анализа литературы, представлены следующие рекомендации [1].

Программы физической культуры должны учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовку и эмоциональную зрелость. Необходимо введение элементов игры и соревнования, чтобы сделать урок физической культуры интересными и увлекательными. Постепенное увеличение нагрузки, начиная с простых упражнений и постепенно переходя к более сложным, облегчат процесс адаптации первоклассников.

Создание благоприятной атмосферы, поддержка позитивного настроения у детей через похвалу, поддержку и понимание, создание дружелюбной обстановки на уроке, организация групповых занятий, где дети смогут взаимодействовать друг с другом и учиться работать в команде, использование методов ненасильственного общения – все это поможет первокласснику в процессе адаптации к школе.

Также можно развивать социальные навыки: формирование навыков общения и сотрудничества через командные виды спорта, обучение правилам поведения на занятиях и вне их, развитие лидерских качеств и ответственности за свои действия [2].

Необходимы также регулярные медицинские осмотры для контроля состояния здоровья детей. Нужно учитывать физические способности первоклассника, подбирать к каждому индивидуальному подходу.

Выводы. Результаты диагностики уровня адаптации первоклассников с помощью методик контрольной и экспериментальной групп показали, что у некоторых первоклассников есть проблемы с адаптацией к процессу школьного обучения.

Диагностика уровня адаптации первоклассников к процессу школьного обучения средствами физической культуры необходима для определения уровня физической подготовки каждого ученика, что позволит педагогу корректировать программу занятий под индивидуальные потребности. На основе результатов диагностики учитель физической культуры сможет вносить изменения в учебные планы, делая их более эффективными и соответствующими потребностям первоклассникам.

Список литературы

1. Андреева, С.Ф. Факторы адаптации детей к школе / С.Ф. Андреева, А.В. Софронова // Проблемы современной науки и образования. – 2020. – № 6(36). – С. 221-222. – Текст: непосредственный.
2. Бурганов, Р.Т. Возможности реализации дуального образования в спортивном вузе на примере ФГБОУ во «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» / Р.Т. Бурганов, С.И. Зизикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 60-66. – EDN IWHWDP.
3. Елфимова, Н.Е. Определение уровня сформированности познавательного интереса, адаптированная под возрастные особенности развития учеников младшего школьного возраста [сайт] – URL: <https://multiurok.ru/files/diagnosticheskaja-metodika-n-e-elfimovoi-opredelen.html> (Дата обращения 07.01.2025) – Текст: электронный.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курсова Е.Д.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Физическая культура и двигательная активность обучающихся являются одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности [1, 4]. Но стоит заметить, что несмотря на большое количество методов и подходов, мотивация обучающихся продолжает оставаться на низком уровне. Для эффективного решения данной проблемы необходимо создать условия для развития и стимуляции самостоятельной деятельности в процессе уроков физической культуры, что поспособствует формированию их личной ответственности и стойкой внутренней мотивации к активному образу жизни.

Цель исследования: определить эффективность влияния авторского проекта физкультурной направленности на уровень мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Мотивация зависит от множества факторов: материальной и технической базы школы, личности учителя физической культуры, тренеров и их педагогического профессионализма, погодных и географических условий, особенностей воспитательной работы в классе, ситуации и образа жизни в семье, социального окружения, физической и технической подготовленности самих учащихся и пр [2, 3]. При работе с классом необходимо использовать возможности фронтальных методов воздействия на учащихся для целенаправленного воспитания у них внутренних положительных мотивов к занятиям физическими упражнениями. Начать можно с игровых компонентов, которые каждый учитель подбирает самостоятельно [3]. Для гарантии точности эксперимента в рамках педагогического исследования, нам предстояло сначала оценить исходный уровень мотивации обучающихся 8-х классов к занятиям физической культурой. В ходе анализа данных педагогического тестирования использовался критерий Манна Уитни, с применением программы Microsoft Excel. Для оценки значимости различий между средними значениями выборок был применен непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Если эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ оказалось выше критического значения $U_{\text{крит}}$ ($U_{\text{крит}} < U_{\text{эмп}}$), то различие между выборками считается статистически незначимым и недостоверным ($p \leq 0,05$), что свидетельствует об отсутствии существенных различий между ними. Далее был внедрен проект физкультурной направленности «Я-Сам», который был направлен на повышение самостоятельности школьников на уроках физической культуры. В рамках педагогического эксперимента по разработанному нами проекту проводились учебно-воспитательные занятия физической культуре для обучающихся 8-х классов. При анализе результатов первичного тестирования установлено, что в начале педагогического эксперимента уровень мотивации к занятиям физической культуры у обучающихся был низкий.

Для оценки эффективности проекта для обучающихся 8 классов, нами было принято решение разделить испытуемых на две группы: контрольная и экспериментальная (те, кто будет проходить подготовку по проекту) и произвести сравнение показателей у школьников до внедрения проекта и после его реализации. Мероприятие в начале и в конце реализации проекта были проведены в формате квест-игр. Нами была использована методика уровня внутренней мотивации Т.Д. Дубовицкой.

Таблица 1 – Показатели внутренней мотивации обучающихся экспериментальной группы в начале и в конце реализации проекта «Я-Сам»

Наименование контрольных тестирований	ДО		ПОСЛЕ		U Манна–Уитни (эмп)	p
	M±m		M±m			
Методика уровня внутренней мотивации Т.Д. Дубовицкой	5,7±0,4	Низкий	15,1±0,8	Высокий	24.5	≥0,05

У экспериментальной группы в начале экспериментальных исследований показатели внутренней самостоятельности равны 5,7±0,4, что по данному тесту относится к низкому уровню. В конце реализации проекта показатели развития самостоятельности значительно увеличиваются до 15,1±0,8 (≥0,05), что относится к высокому уровню.

Показатели внутренней мотивации контрольной группы занимающихся представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровней внутренней мотивации обучающихся контрольной группы в начале и в конце реализации проекта «Я-Сам»

Наименование контрольных тестирований	ДО		ПОСЛЕ		U Манна–Уитни (эмп)	p
	M±m		M±m			
Методика уровня внутренней мотивации Т.Д. Дубовицкой	5,0±0,5	Низкий	6,3±0,4	Средний	327.5	≤0,05

Как видно из таблицы 2, после экспериментальных исследований результаты диагностики показали, что уровень мотивации у контрольной группы увеличился незначительно, с 5,0±0,5 до 6,3±0,4 (≤0,05), что так же остается на низком уровне.

В ходе педагогического эксперимента удалось добиться достоверного изменения показателей формирования внутренней мотивации экспериментальной группы у обучающихся 8 классов.

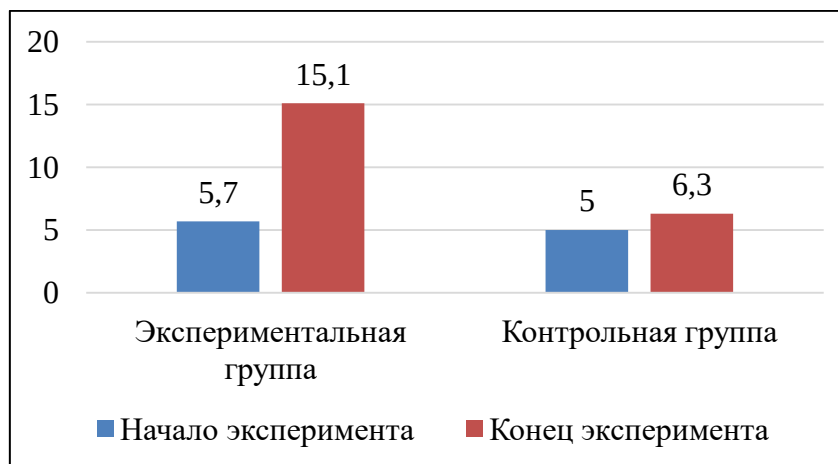


Рисунок 1 – Показатели внутренней мотивации обучающихся экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце реализации проекта «Я-Сам»

Вывод. Обобщая имеющиеся теоретические исследования и анализируя результаты экспериментальной деятельности, мы пришли к выводу, что разработанный нами проект способствует решению проблемы повышения уровня мотивации к занятиям ФК – наиболее актуальной для детей нынешнего поколения.

Список литературы

1. Акопьян В.А. Лучшее – детям. Приоритеты системы образования // Аналитический вестник Совета Федерации Федерального Собрания РФ. 2019. № 8 (722). С. 46.

2. Бурганов, Р.Т. Возможности реализации дуального образования в спортивном вузе на примере ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» / Р.Т. Бурганов, С.И. Зизикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 60-66. – EDN IWHWDP.

3. Генезис когнитивной парадигмы образования / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Казань : Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – 239 с. – ISBN 978-5-89917-256-4. – DOI 10.51379/j7741-0571-3535-w. – EDN LTFFYM.

4. Курсова, Е.Д. К вопросу о формировании мотивации к занятиям физической культурой у школьников среднего возраста / Е.Д. Курсова, Т.М. Трегубова // Образование, обучение и воспитание: актуальные вопросы теории и практики безопасности жизнедеятельности, физической культуры, спорта и туризма : Сборник статей Международной научно-практической конференции в рамках Года педагога и наставника, Йошкар-Ола, 16 ноября 2023 года. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2024. – С. 116-119. – EDN DHSRLD.

5. Научные основы безопасного образования: теория и практика / Ф.Ш. Мухаметзянова, Р.Х. Гильмеева, С.Ю. Грузкова [и др.]. – Казань : Отечество, 2016. – 261 с. – ISBN 978-5-89917-201-4. – EDN XFASCL.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Лашина В.А.

студент гр. 21281

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современное образование сегодня сталкивается с рядом новых проблем, среди которых одним из наиболее актуальных является обеспечение здоровья учащихся [3]. В условиях постоянного увеличения учебных нагрузок, стресса и малоактивного образа жизни, здоровье обучающихся становится одним из приоритетов. Это делает внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную практику крайне важным и необходимым шагом [4].

Цель исследования: разобрать основные аспекты здоровьесберегающих технологий в образовании, их влияние на здоровье учащихся, а также определить роль педагогов в формировании здорового образа жизни у обучающихся.

Результаты исследования и их обсуждения. Здоровьесберегающие технологии можно определить как систему мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, укрепление физического и эмоционального состояния учащихся и развитие навыков здорового образа жизни [1]. Это понятие включает в себя не только занятия физкультурой, но и организационные, педагогические, медицинские и психологические аспекты, которые интегрируются в образовательный процесс. В рамках таких технологий не менее важным является создание комфортной и безопасной среды, способствующей эффективному обучению и развитию учащихся.

Теоретическая база здоровьесберегающих технологий была разработана многими исследователями, среди которых можно выделить работы В. Александрова и Р. Смородиновой, а также Бедняка, Салмина и Яшниковой. Изучив их материалы, можно сделать вывод, что основная цель внедрения здоровьесберегающих технологий – сделать образовательное учреждение не только местом для получения знаний, но и пространством для гармоничного развития личности, в котором уделяется внимание не только интеллектуальному, но и физическому и эмоциональному состоянию каждого ученика или студента.

Важно отметить, что здоровьесберегающие технологии должны быть интегрированы в повседневную практику образовательных учреждений, начиная с детских садов и заканчивая университетами. Образовательная среда, в которой обучаются школьники и студенты, имеет непосредственное влияние на их здоровье. В среднем, школьники и студенты проводят в учебных заведениях большую часть дня, что неизбежно сказывается на их физическом и психологическом состоянии. Проблемы с осанкой, физическим состоянием, стрессовые расстройства, перегрузки, депрессии – это лишь малая часть тех проблем, с которыми сталкиваются учащиеся.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс требует комплексного подхода, который включает в себя как педагогические, так и медицинские и психологические практики [2, 4]. Важно, чтобы здоровьесберегающие технологии стали частью общей стратегии образовательного учреждения, а не просто отдельной инициативой. В этом контексте важными являются следующие принципы:

1. «Интеграция в образовательный процесс» Здоровьесберегающие технологии должны быть органично вписаны в учебную программу и не рассматриваться как отдельный элемент. Это включает использование физической активности в рамках уроков и дополнительных занятий, а также внедрение психоэмоциональных практик для снятия стресса.

2. «Комплексный подход». Внедрение здоровьесберегающих технологий требует применения разных методов: от организационных (правильное распределение учебных нагрузок) до медицинских (профилактика заболеваний, поддержка психологического здоровья). Например, на основе рекомендаций Бедняка и Яшниковой рекомендуется проведение регулярных медицинских осмотров, мониторинг здоровья учащихся, а также создание специальных программ, направленных на укрепление здоровья.

3. «Психологическое и эмоциональное здоровье». Важную роль в здоровьесберегающих технологиях играет психологическая поддержка студентов и школьников. Это включает занятия с психологами, тренинги по стрессоустойчивости и развивающие игры. Именно эмоциональное благополучие является основой для эффективного усвоения знаний и формирования правильных жизненных установок.

4. «Физическая активность и спортивные мероприятия». Регулярные физкультурные занятия, участие в спортивных мероприятиях, активные перерывы и прогулки на свежем воздухе способствуют не только физическому здоровью, но и улучшению психоэмоционального состояния учащихся. Это одна из ключевых составляющих здоровьесберегающих технологий.

Учителя и преподаватели играют ключевую роль в формировании здоровьесберегающих привычек у учащихся. Для того чтобы студенты и школьники осознали важность заботы о своем здоровье, преподаватели должны не только преподавать теоретические знания, но и служить примером для подражания. Важно, чтобы преподаватели физической культуры и основы безопасности жизнедеятельности активно внедряли здоровьесберегающие практики в повседневное обучение, а также показывали личный пример, занимаясь спортом и поддерживая здоровый образ жизни.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс сталкивается с рядом проблем. Одна из главных трудностей заключается в недостаточной подготовленности педагогов и образовательных учреждений к реализации таких программ [5]. Множество преподавателей не имеют должных навыков и знаний для внедрения здоровьесберегающих технологий, а школы и вузы часто сталкиваются с нехваткой ресурсов и инфраструктуры для эффективной реализации этих инициатив.

Кроме того, важно учитывать, что внедрение здоровьесберегающих технологий требует комплексной работы со всеми участниками образовательного процесса – от преподавателей до родителей и администрации. Однако, несмотря на эти трудности, перспективы в этом направлении выглядят обнадеживающими. Все больше образовательных учреждений осознают необходимость интеграции здоровьесберегающих практик и внедряют программы, направленные на улучшение здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии – это неотъемлемая часть современного образовательного процесса, способствующая сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Внедрение таких технологий требует комплексного подхода, подготовки педагогов и создания соответствующих условий в образовательных учреждениях. Применение этих технологий в практику образовательных организаций позволит создать здоровую и гармоничную образовательную среду, которая будет способствовать улучшению физического и психоэмоционального состояния учащихся, а также их подготовке к успешной и здоровой жизни в будущем.

Список литературы

1. Александров, В.В., Смородинова, Р.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве школы и высших учебных заведений / В.В. Александрова // Совершенствование профессиональной подготовки преподавателей-организаторов основ безопасности жизнедеятельности и учителей физической культуры. – 2021. – С. 15-19.
2. Бедняк, С.Г., Салмин, А.А., Яшникова, М.А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / М.А. Яшникова // Вестник науки. – 2024. – Т. 2. – № 5. – С. 308-312.

3. Бурганов, Р.Т. Исследование влияния цифровой трансформации на экономическую динамику региона / Р.Т. Бурганов, Л.А. Ельшин // Международный форум Kazan Digital Week-2022 : Сборник материалов Международного форума, Казань, 21–24 сентября 2022 года / Под общей редакцией Р.Н. Минниханова. – Казань: Научный центр безопасности жизнедеятельности, 2022. – С. 327-333. – EDN PCFUKT.

4. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143-152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.

5. Бурганов, Р.Т. Актуализация профессионального развития преподавателей в вузе спортивного профиля: взгляд эксперта / Р.Т. Бурганов // Технопарк универсальных педагогических компетенций : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 23 мая 2024 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2024. – С. 86-89. – EDN LWZFCO.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ГРЕБЦОВ

Лысенко В.Д.

студент гр.24221м

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Поведение людей отличается друг от друга в условиях идентичной по отношению ко всем ситуации. Почему? Ответом на этот вопрос является Я-концепция.

Я-концепция начинает формироваться уже в младенчестве и продолжает свое формирование до возраста двадцати лет. Важные жизненные события в период этих лет активно влияют на самособираание личности человека.

По мнению Т. Шибутани единая персонификация Я возникает при помощи определенных реакций, а так же потому, что уже существует постоянный шаблон, благодаря которому разные склонности складываются в одну единую систему. Каждый человек должен прийти к пониманию и соглашению с самим собой так же, как и с другими особенностями своего собственного мира.

Так же Я-концепция играет ключевую роль в мире спорта. Несогласованность с самим собой, непринятие своих личностных качеств, несоответствие уровня самооценки спортсмена с его уровнем притязаний – все эти негативные компоненты могут привести человека к неблагоприятному состоянию, вследствие чего спортсмен не сможет реализовать свой физический потенциал в тренировочной, а затем уже и в соревновательной деятельности.

Гребля – это сложный и динамичный вид спорта. Спортсмены испытывают запредельные нагрузки во время тренировок для достижения наилучшего спортивного результата. Но на практике мы можем наблюдать, как гребцы проигрывают старт за стартом из-за недостатка или же отсутствия психологической работы со спортсменом. Завышенная или заниженная самооценка, неадекватный уровень притязаний на который влияют тренера, родители и многие другие факторы оказывают сильное влияние на состояние гребца. Работа с гармонизацией Я-концепции спортсмена является необходимой для благоприятного психологического состояния, которое в дальнейшем окажет положительный результат на спортивной деятельности гребцов.

Проблема. Проблема в данной работе заключается в том, что в настоящее время недостаточное внимание уделяется теории и практике влияния Я-концепции на обеспечение эффективности тренировочного процесса, что определяет необходимость изучения этого влияния и разработки программы по гармонизации Я-концепции гребцов.

Цель исследования – определение особенностей Я-концепции спортсменов-гребцов и выявление необходимых условий для ее эффективного формирования.

Изучению понятия Я-концепции в течение многих лет было посвящено множество трудов знаменитых зарубежных и отечественных психологов. Свою лепту в исследование внесли известные родоначальники психоанализа такие как: Зигмунд Фрейд, Карл Юнг, и представители гуманистического направления Абрахам Маслоу и Карл Роджерс. Окончательное формирование классических представлений о «Я-концепции» произошло в 1950-е годы [5].

Я-концепция – это базовый механизм самосборки, с учетом отработанных в процессах жизнедеятельности социокультурных (традиции, ритуалы, игры, обычаи) и психологических (подражание, внушение, превращение, психическое заражение) механизмов. Простыми словами Я-концепция – это процесс самособираания личности на протяжении всей жизнедеятельности человека при помощи воздействующих на него внешних факторов (социум, семья и т.д) продуктом которых является опыт человека.

В трудах И.С. Кона (1978) сказано: «Социальные характеристики имманентно присущи «образу Я» на всех этапах жизненного пути личности. Отвечая на вопрос «Кто я?», люди обычно начинают с того, что относят себя к каким-либо формальным или неформальным группам в обществе, указывают свой пол, возраст, национальность, профессию и т. д. и лишь после этого перечисляют свойства своего характера, индивидуальные способности и т. д.».

Развитие и функционирование Я-концепции личности протекает на базисе таких процессов как: саморазвитие, самопознание, эмоционально-ценностное самопринятие.

Саморазвитие – непрерывный процесс, протекающий на протяжении всей жизнедеятельности человека связанный со становлением личности и ее характера, с формированием привычек и социальных реакций.

Самопознание – процесс, состоящий из нескольких уровней протекающий в различных временных интервалах с учетом индивидуальных личностных характеристик человека. Говоря об уровнях, мы можем выделить два основных:

Первый уровень характеризуется самопознанием человека посредством сравнения себя с другими. Человек наблюдает, анализирует и дает оценку тем или иным действиям.

На втором уровне самопознания личность применяет знания о себе (опыт) выученные в течение определенного временного интервала жизни. Человек применяет самоанализ и самонаблюдение.

Эмоционально-ценностное самопринятие – это положительное самоотношение личности, проявляющееся в адекватной самооценке, понимании самого себя, своего внутреннего мира, своих поступков рефлексии, самоуважении и осознанности собственной ценности [3].

Д.А. Леонтьев, определял «Я» как опыт личности, за счет которого человек открывается сам себе [2]. Психолог выделял пять граней Я.

Психолог Карл Роджерс выделил два понятия в Я-концепции:

«Я – реальное» и «Я – идеальное». Роджерс считал, что баланс между реальным и идеальным Я очень важен для психического здоровья личности.

Я – реальное и Я – идеальное находясь в «гармоничных отношениях» друг с другом дают благоприятные условия для развития человека. В случаях рассогласованности между «Я» рождается кризис. Кризис в данном случае может двигаться в двух направлениях – онто-рефлексия своих поступков и понимание своих мотивов для саморазвития или же падение самооценки личности [4].

Образ Я приобретает позитивный смысл для личности, если выступает условием достижения цели или мотива, и негативный смысл – если выступает препятствием к их достижению.

Говоря о мире спорта, мы можем подчеркнуть необходимость адекватной самооценки для успешной самореализации спортсмена в профессиональной деятельности, а так же для поддержания его благоприятного психоэмоционального состояния.

Высокая адекватная самооценка для гребца является одним из ключевых компонентов в тренировочном и соревновательном процессе, поэтому очень важно, чтобы комплексы и программы по ее формированию присутствовали в психологической подготовке спортсмена.

Для формирования конструктивной Я-концепции спортсмен должен иметь представления о своих реальных качествах и возможностях (Я-реальное).

Уровень притязаний спортсмена (Я-идеальное) характеризуется духом соперничества и желанием признания общественностью. Здесь мы можем говорить о важности адекватных представлений спортсмена своих задач и целей. Говоря об уровне притязаний, стоит отметить его значительное влияние на психоэмоциональное состояние и психологическую готовность спортсмена к соревнованиям.

Е.П. Ильин рассматривает снижение уровня притязаний, как один из способов саморегуляции состояния спортсмена.

Можно сделать вывод о том, что уровень самооценки и уровень притязаний взаимосвязаны между собой и являются одним из важнейших союзов конструктивной Я-концепции спортсмена.

Важно отметить существование других вариантов взаимодействия самооценки и уровня притязаний:

1. Завышенный уровень самооценки в сочетании с высоким уровнем притязаний. При повышении уровня самооценки у гребца, может рождаться тенденция и к повышению уровня притязаний. В случае повышения результативности, последующие задачи выставляемые спортсменом будут повышаться в уровне сложности. Гребец, который, имеет потенциал для достижения высокого результата, начинает ставить перед собой заведомо трудно достигаемые, а порой и недостижимые за счет различных обстоятельств цели.

2. Сочетание высокого уровня притязаний с низкой самооценкой. При данной ситуации в случае проигрыша спортсмен пребывает в состоянии фрустрации. Уровень самооценки и без того заниженный опускается еще на одну ступень назад так же как и уровень мотивации. Уровень притязаний в данном случае может быть завышенным из за ожиданий тренера, родных, друзей и членов команды спортсмена.

Таким образом, мы подчеркиваем важность психологических мероприятий направленных на корректировку идеального Я гребцов для формирования их конструктивной Я-концепции. Перед спортсменами должны ставится реалистичные, достигаемые цели, а так же фокус внимания у гребцов должен быть направлен на повышение спортивного мастерства, а не только на достижение высоких результатов [1].

Список литературы

1. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Особенности конструктивной Я-концепции и условия ее формирования у юных спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 1 (54). С. 6–13.
2. Калимуллина, О.А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Учебно-методическое пособие / О.А. Калимуллина, Ю.Н. Кузнецова ; Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА». – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 43 с. – ISBN 978-5-6043222-5-3. – EDN UKKLDLDR.
3. Кузнецова, Ю. Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 19 с. – EDN NIOLFX.
4. Леонтьев Д. А. Личность в психологии: структура и развитие / Д.А. Леонтьев. – Москва : Академия, 2017. – 456 с. – ISBN 978-5-4468-4587-2. Текст : непосредственный.
5. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития / Минюрова С.А. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т [б. и.], 2013. –316 с.- ISBN 978-5-7186-0550-1. Текст: непосредственный

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-АКТЕРОВ

Мацуткявичюс М.

студент группы 1460а

Научный руководитель – старший преподаватель Пономарева А.В.

Санкт-Петербургский государственный институт

кино и телевидения

Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. В настоящее время наблюдается непрерывное увеличение жизненного ритма. Это связано со стремительным научно-техническим и информационным развитием, высокими требованиями к специалистам разного рода деятельности и постоянно меняющимися условиями. Все это сказывается на психоэмоциональном состоянии студенческой молодежи, особенно, когда речь идет о творческих специальностях (в том числе, «Актерское искусство»).

Цель исследования: изучить и проанализировать влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов-актеров, определить наиболее эффективные виды физических нагрузок для снижения стресса и повышения устойчивости к эмоциональным перегрузкам.

Результаты исследования и их обсуждение. Психоэмоциональное состояние студентов-актеров играет ключевую роль в их профессиональном развитии. Различного рода перегрузки и стрессовые ситуации, связанные с выступлениями, репетициями и учебной нагрузкой, могут негативно сказываться на их психологическом благополучии. В этом контексте физические упражнения представляют собой эффективный способ поддержки эмоционального равновесия [1]. Современные исследования показывают, что регулярные физические нагрузки помогают не только поддерживать физическую форму, но и стабилизировать эмоциональный фон [2]. Для студентов-актеров, чья профессия связана с постоянными психологическими нагрузками (длительные репетиции, погружение в роль, проживание чувств героя и т.д.) важность поддержания психического здоровья неоспорима.

В ходе исследования были использованы методы анализа научной литературы, опроса студентов-актеров первого курса СПбГИКиТ о влиянии физических упражнений на их профессиональную деятельность, а также наблюдения за их психоэмоциональным состоянием до и после занятий по физической культуре и спорту. Стоит отметить, что физическая активность способствует снижению уровня тревожности и депрессии, улучшает настроение и когнитивные функции [3]. У студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, отмечается повышение стрессоустойчивости. А дыхательные практики помогают контролировать волнение перед выступлениями [4]. В таблице 1 представлено положительное влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов-актеров, что еще раз подтверждает важность их использования в профессиональной деятельности.

Таблица 1 – Влияние различных видов физических упражнений
на психоэмоциональное состояние студентов-актеров

Виды упражнений	Как влияют
Аэробные нагрузки	Повышение уровня эндорфинов, снижение стресса
Йога и медитация	Улучшение концентрации, снижение тревожности
Силовые тренировки	Повышение выносливости, укрепление мышечного корсета
Дыхательные практики	Контроль волнения перед выступлениями

Также, хочется отметить ряд факторов, которые влияют на психоэмоциональное состояние студентов-актеров:

1. Физическая активность – способствует выбросу эндорфинов, что улучшает настроение.
2. Питание – баланс нутриентов играет ключевую роль в поддержании энергии и концентрации.
3. Сон – недостаток сна увеличивает уровень стресса и тревожности.
4. Социальное окружение – поддержка друзей и преподавателей помогает справляться с эмоциональными перегрузками.

Все эти факторы неоспоримо влияют на профессиональную деятельность студентов-актеров и их психическое равновесие. Это важно учитывать и постоянно контролировать, как студентам-актерам самостоятельно, так и их кураторам, мастерам и другим педагогам, участвующим в их образовательном процессе. Только вместе можно добиться благоприятной психологической атмосферы для обучающихся.

Благодаря проведенному опросу студентов 1-го курса СПбГИКиТ в количестве 42 человек, были выявлены потребности обучающихся, которые благоприятно сказываются на психоэмоциональном состоянии:

1. Включение регулярных физических упражнений в расписание студентов-актеров для улучшения их эмоционального состояния. Здесь имеются ввиду не только занятия в рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» и других дисциплин, требующих физической активности, но и вне. То есть, когда в этом есть потребность (не по расписанию дисциплин!) Например, студент испытывает психологическое напряжение и ему надо его снять. Он чувствует, что ему поможет игра в волейбол или комплекс упражнений на коврике, релаксация и т.д. Этот вопрос стоит изучить глубже и подумать о создании специальной зоны отдыха для творческих студентов.

2. Проведение групповых спортивных занятий для формирования поддержки в коллективе. То есть, организация различных эстафет, подвижных игр, квестов, где студенты смогут сплотиться коллективом и поймут значимость друг друга.

3. Развитие дыхательных техник и медитации в рамках обучения сценическому мастерству. Это одна из главных составляющих, так как овладение данными методиками позволит снять психоэмоциональное напряжение, отдохнуть, сменить род деятельности, расслабиться и «перезагрузиться».

4. Обеспечение студентам расширенного доступа к спортивным залам и зонам для активного отдыха. Это самый «проблемный вопрос», так как обеспечение прохода в спортивный зал осуществляется по расписанию занятий, где находятся другие группы студентов. Данное предложение стоит рассмотреть в будущем, расширить зоны для проведения активных физкультурных мероприятий.

Выводы: физические упражнения оказывают значительное положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов-актеров. Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общей работоспособности. Наиболее эффективными являются аэробные нагрузки, дыхательные упражнения и йога, которые помогают снизить тревожность и улучшить концентрацию. Также важны комплексный подход, включающий питание, сон и социальную поддержку.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Пагиев, В.Б. Теоретический анализ влияния физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов / В.Б. Пагиев, Л.Д. Данилова – Текст электронный // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2022. – № 02 (67). <https://scipress.ru/pedagogy/articles/teoreticheskij-analiz-vliyanija-fizicheskoy-podgotovki-i-sporta-na-psikhoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov.html> (дата обращения: 10.03.2025). – Режим доступа: Научно-издательский центр «Открытое издание».

3. Хузина, Г.К. Влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов / Г.К. Хузина, В.А. Амерзянова // Влияние науки и технологий на социально-экономическое развитие России : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 марта 2021г. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 103-106. – URL: <https://apni.ru/article/2039-vliyanie-fizicheskoy-podgotovki-i-sporta> (дата обращения: 10.03.2025). – Режим доступа: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ) – Текст : электронный.

4. Влияние физических упражнений на физическое и психоэмоциональное состояние больных артериальной гипертензией / Р.Н. Кильдебекова, А.В. Дмитриев, Э.Р. Исхаков, Л.Р. Мингазова // Российский семейный врач. – 2014. – №4. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-fizicheskoe-i-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-bolnyh-arterialnoy-gipertenziey> (дата обращения: 21.03.2025). – Режим доступа: Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».

5. Сайфутдинова, А.В. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние курсантов / А.В. Сайфутдинова, А.В. Новиков // Актуальные исследования. – 2023. – №46 (176). – 122-123. <https://apni.ru/article/7481-vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-psikhoemots> (дата обращения: 18.03.2025). – Режим доступа: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ).

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТРАХОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ У САМБИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Машарипов А.А.

студент гр. 24221м

Научный руководитель – к.псих.н, доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Работа посвящена анализу влияния психологических страхов на юных самбистов 10-12 лет, их причин, последствий и возможных способов преодоления для повышения спортивных результатов и гармоничного развития личности.

Психологические страхи перед соревнованиями являются одним из наиболее значимых препятствий, с которыми сталкиваются юные спортсмены. В возрасте 10-12 лет дети находятся на этапе активного психологического и физического становления, когда уверенностью в себе и мотивацией часто управляют внешние факторы – ожидания родителей, давление тренеров, мнение сверстников. Эти страхи могут не только ограничить результаты спортсмена, но и навредить его эмоциональному состоянию, снижая интерес к самбо и к спорту в целом.

Актуальность. Эта проблема становится особенно актуальной в связи с возросшими требованиями к результатам юных спортсменов. Актуальность исследования подчеркивается также тем, что раннее выявление и преодоление соревновательных страхов может снизить вероятность развития у подростков более серьезных психологических проблем, таких как хроническое чувство неуверенности и тревожность.

Современные исследования показывают, что стрессовые состояния перед соревнованиями – это комплексное явление. В частности, К. Ханин выделял такие аспекты, как «ситуативная тревожность» и «личностная тревожность». Ситуативная тревожность проявляется временно под воздействием внешних условий соревнования, а личностная тревожность формируется в постоянное поведение, если спортсмен не научится справляться с тревогой.

Исследования показывают, что именно спортивные страхи в возрасте 10-12 лет становятся основой формирования ложных стрессовых ситуаций. Юные самбисты могут бояться проигрыша, осуждения со стороны тренера или сверстников, боязни причинить боль сопернику или получить травму.

Ученые, такие как Г. Майерс и Л. Аллен, отмечают, что дети, не прошедшие адекватную психологическую подготовку, чаще отказываются от спортивных тренировок в старшем возрасте. Это связано с тем, что спортивный страх появляется в их общем психологическом развитии [1].

Анализ данной темы требует знания основ спортивной психологии и понимания ключевых терминов:

- Соревновательная тревожность – эмоциональное состояние, возникающее в условиях приближения соревнования, сопровождаемое неуверенностью в своих возможностях.
- Психологическая устойчивость – способность спортсмена сохранять оптимальный уровень эмоционального и физического состояния, несмотря на внешние стрессовые факторы.
- Мотивация достижения – направленность человека как на победу, так и на процесс совершенствования своих умений.
- Техники релаксации (например, дыхательные упражнения или визуализация успеха), которые активно используются для снижения уровня тревожности [4].

Знание этих понятий позволяет понимать природу психологических проблем спортсменов и искать пути их решения.

Для проведения более глубокого исследования влияния страха на самбистов 10-12 лет следует выделить несколько ключевых этапов:

6. Диагностика уровня тревожности. Можно использовать стандартизированные методики, такие как тесты Ч.Д. Спилбергера или Опросник эмоционального состояния Шуберта [2]. Эти анкеты позволят выявить уровень тревожности до и после соревнований.

7. Наблюдение за поведением спортсменов. Как они реагируют на критику, как осваивают новые элементы, насколько активно общаются с тренером и командой.

8. Проведение беседы. Необходимо включить в исследование родителей и тренеров, чтобы узнать их мнение о характере страхов у ребенка и особенностях работы с ним.

4. Введение обучающих техник. Разработать краткосрочную психологическую программу, используемую в процессе подготовки к соревнованиям, например, техники становления успеха или разрешение сложных ситуаций на тренировках [2].

5. Сравнительный анализ. После проведенной психологической коррекции оценить, какими стали результаты самбистов на соревнованиях и изменилось ли их восприятие стресса.

На мой взгляд, эффективная борьба с психологическими страхами требует комплексного подхода. И тренеры, и родители часто недооценивают значимость эмоционального состояния юного спортсмена, акцентируя внимание только на результатах. Это провоцирует дополнительное давление, усугубляющее тревогу детей.

Важно создавать среду, где ребенок будет понимать, что победа – не единственная цель. Тренеры могут проводить с родителями регулярные встречи, давая советы: как поддерживать ребенка, как правильно реагировать на поражение или неудачу. Индивидуальная работа с психологом должна стать неотъемлемой частью подготовки самбистов, особенно перед ответственными соревнованиями [3].

Юным спортсменам нужно объяснить, что страх – это естественная реакция организма, но с ним можно работать. Применение техник дыхания, релаксации может помочь самбистам почувствовать себя увереннее.

Результаты проделанной работы могут послужить основой для обучения тренеров навыкам работы с тревожными состояниями спортсменов. Кроме того, на основе исследования можно разработать тренинги или пособия для личного и группового применения. Это повысит не только спортивные достижения детей, но и будет способствовать их общему личностному росту.

Практические рекомендации:

1. Использование игровых подходов. Например, вовлечение детей в дружеские соревнования, где акцент делается на удовольствие от процесса, а не на результат.

2. Создание системы поддержки внутри команды. Подчеркнуть важность взаимной поддержки среди молодых спортсменов.

3. Реализация программы психологической подготовки. В ходе тренировок включать упражнения на расслабление, работу с мотивацией и позитивным мышлением.

4. Оценка прогресса. Регулярная проверка уровня тревожности после каждой вводимой техники поможет понять ее эффективность.

Таким образом, работа направлена на улучшение атмосферы в спортивной среде, развитие уверенности у молодого поколения самбистов и устранение проблем, связанных с психологической тревогой. Спорт должен стать не только сценой для побед, но и местом для правильного развития ребенка.

Список литературы

1. Кусова Д.О. Исследование состояния психической готовности к соревнованиям у квалифицированных борцов / Д.О. Кусова, А.А. Гагулаева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 2 (218). – С. 135–140.

2. Психологическая подготовка самбиста // Сайт о самбо, техника борьбы самбо, уроки самбо, биография знаменитых самбистов и другое. – URL: <http://www.allaboutsambo.ru/psixologicheskaya-podgotovka-sambista/> (дата обращения: 12.01.2021).

3. Самойленко И.И. Психологическая характеристика самбо / И.И. Самойленко, 2012. – URL: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2017/09/15/psihologicheskaya-harakteristika-sambo/> (дата обращения: 12.01.2021).

4. Семенцова Я.С. Психологическая подготовка самбистов / Я.С. Семенцова // Молодой ученый. – 2019. – № 9 (247). – С. 174–176. – URL: <https://moluch.ru/archive/247/56977/> (дата обращения: 22.01.2021).

ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мелехина В.В.

студент гр. 21281

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современное образование требует от школьников не только усвоения знаний, но и формирования ключевых компетенций, которые необходимы для успешной социализации и профессиональной деятельности. В этом контексте проектная деятельность и исследовательская компетенция становятся важными компонентами учебного процесса. Внедрение проектной деятельности в обучение становится важным и необходимым шагом.

Цель исследования. Изучение основных аспектов формирования исследовательской компетенции, посредством проектной деятельности.

Формирование исследовательских компетенций у обучающихся является ключевым аспектом современного образования, направленным на развитие критического мышления, креативности и способности к самостоятельному поиску и анализу информации [1]. Проектная деятельность предполагает активное включение учащихся в процесс исследования, что позволяет им не только усваивать теоретические знания, но и применять их на практике, разрабатывая и реализуя собственные проекты. Это может включать в себя разработку тренировочных программ, исследование влияния различных видов физической активности на здоровье, или создание спортивных мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди сверстников.

Исследовательская компетенция – это комплекс знаний, умений, навыков и личностных качеств, необходимых для успешного проведения научных исследований, анализа данных и решения исследовательских задач. Это понятие активно изучается как в российской, так и в зарубежной науке, при этом существуют различные подходы к его определению.

Землянская, Е.Н. определяет исследовательскую компетенцию, как способность и готовность к самостоятельной исследовательской деятельности, включающая мотивацию, знания, умения и навыки, необходимые для проведения исследований [3]. Назарова, И.С. дает другое определение. По ее мнению, исследовательская компетенция – это интегративная характеристика личности, включающая мотивационно-ценностный, когнитивно-интеллектуальный и операционально-деятельностный компоненты, обеспечивающая успешность исследовательской деятельности [4].

Исходя их мнения этих авторов, можно сказать, что авторы согласны с тем, что исследовательская компетенция состоит из нескольких компонентов, которые необходимо развивать у обучающихся. Также, авторы отмечают, что исследовательская компетентность включает в себя готовность и способность к исследовательской деятельности.

Компонентный состав исследовательской компетенции является предметом обсуждения среди авторов, и различные исследователи предлагают разные точки зрения на этот вопрос.

Например, когнитивный подход, по мнению Е.Н. Землянской, – это умение анализировать информацию, критически мыслить, выявлять проблемы, формулировать гипотезы, планировать исследование, делать выводы и обобщения [2]. Автор делает акцент на мыслительных операциях, аналитических способностях, способностях к рефлексии и обобщению. Здесь исследовательская компетенция рассматривается в первую очередь как способность мыслить критически и аналитически

Интегративный подход, по мнению И.С. Назаровой – это мотивационно-ценностный: интерес к познанию, исследовательская направленность, ценностное отношение к знаниям.

Когнитивно-интеллектуальный: знания об исследовательских методах и технологиях, способность к анализу и синтезу информации, умение формулировать цели и задачи исследования. Операционально-деятельностный: навыки планирования, организации и проведения исследования, умение представлять и защищать результаты исследования [4]. В этом случае, исследовательская компетенция рассматривается как комплекс мотивационных, когнитивных и операциональных компонентов.

Проектная деятельность является одним из ключевых подходов в современной образовательной практике, направленной на развитие у учащихся навыков самостоятельной работы, критического мышления и сотрудничества. В условиях стремительного развития технологий и изменяющихся требований к компетенциям специалистов, проектное обучение становится все более актуальным инструментом формирования необходимых для жизни и профессиональной деятельности навыков.

Проектная деятельность в образовании представляет собой организованную форму обучения, основанную на выполнении учащимися самыми различными проектами, направленными на исследование и решение конкретных задач.

Е.А. Иванова, считает, что проектная деятельность – это процесс, направленный на создание продукта, способствующего развитию исследовательских навыков [3].

А.В. Петров, что это форма обучения, стимулирующая креативность и самостоятельность в решении задач [5].

Анализируя определения, можно выделить ряд ключевых аспектов. Во-первых, авторы сходятся во мнении, что проектная деятельность требует активного участия студентов, стимулирует самостоятельную работу и инициативу. Во-вторых, направлена на создание конкретного результата, будь то исследовательская работа, продукт или решение проблемы.

Таким образом, проектная деятельность рассматривается как универсальный инструмент, способствующий развитию как академических, так и личностных качеств обучающихся.

Исследовательская компетенция определяется как ключевой элемент современного образования, включающий знания, умения, навыки и личностные качества, необходимые для успешного проведения исследований. Описываются различные подходы к определению и структуре этих компетенций, с акцентом на интегративный подход, учитывающий когнитивные, практические и личностные аспекты.

Проектная деятельность является эффективным инструментом для развития самостоятельной работы, критического мышления и сотрудничества. Ключевыми аспектами, особенностями и этапами проектного обучения являются планирование, междисциплинарный подход, использование информационных технологий и практическую направленность.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143–152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.
2. Землянская, Е.Н. Исследовательская компетентность как результат образовательного процесса / Е.Н. Землянская // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 2(75). – С. 169–172. – Текст: непосредственный.
3. Иванова, Е.А. Проектное обучение как средство формирования исследовательских навыков у школьников / Е.А. Иванова // Педагогика. – 2020. – № 3. – С. 45–52. – Текст: непосредственный.
4. Назарова, И.С. Развитие исследовательской компетентности студентов в условиях цифровой образовательной среды : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / И.С. Назарова. – Москва, 2023. – Текст: непосредственный.
5. Петров, А.В. Роль проектной деятельности в развитии креативности / А.В. Петров // Образование и наука. – 2021. – № 4. – С. 78–85. – Текст: непосредственный.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ

Морозова А.Д.

студент гр. 23221м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современной парадигме образования происходит акцентирование на развитие индивидуальности обучающегося. Наиболее мало изучены вопросы, связанные с физическим воспитанием спортивно-одаренных детей, большая часть из которых являются спортсменами. В теории и методике физической культуры и спорта активно обсуждается индивидуализация физического воспитания как ключевое условие для успешного решения задач физической культуры. Для совершенствования процесса подготовки, профилактики нарушений здоровья интеллектуально одаренных детей проводятся мониторинговые исследования, позволяющие корректировать образовательный процесс. Однако, изучение психолого-педагогических особенностей физического воспитания подростков со спортивной одаренностью остаются все еще практически без внимания.

Цель исследования. Исходя из актуальности выбранной проблематики целью данного исследования является определение эффективности применения такой формы физического воспитания обучающихся – спортсменов как Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.

Методы исследования. Исходя из цели исследования нами были отобраны такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, анализ результатов этапов олимпиады, метод экспертных оценок, наблюдение. Нами проводился анализ выступлений обучающихся, участвующих на различных этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре среди обучающихся 9-11 классов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в течение 2 лет, базой исследования выступила МБОУ СОШ №3 с УИОП Бугульминского муниципального района Республики Татарстан. Для определения проблемного поля нами был проведен теоретический анализ научно-методической литературы, научных публикаций и диссертационных исследований, посвященной данной теме.

Как отмечают ряд авторов, уровень физического развития интеллектуально одаренных обучающихся значительно ниже, чем у спортивно одаренных. Обучающиеся-спортсмены стремятся к физическому совершенству, к превосходству себя и соперников на соревнованиях [5, 6]. Стандартного урока физической культуры в общеобразовательных школах недостаточно для физического воспитания обучающихся – спортсменов, отсюда возникает необходимость в проведении дополнительных внеурочно-тренировочных занятий [4].

Также отмечается, что у таких обучающихся наблюдается опережение от сверстников развитыми способностями к поиску нестандартных решений задач и рано сформировавшимся абстрактным мышлением [6]. Закономерно, что физкультурно-оздоровительная деятельность для такого подростка должна включать элементы нестандартного подхода к реализации его способностей. Педагогическое взаимодействие и вовлечение обучающегося-спортсмена в проектирование его тренировочного процесса через обсуждение его взглядов на занятия, включая упражнения и их комбинации, а также корректировка с учетом его замечаний, значительно повышает эффективность тренировочного процесса [5].

И.А. Боброва, И.Н. Гончарова в своих работах говорят о том, что для высоких показателей физического развития обучающихся-спортсменов учителю необходимо обладать высоким уровнем профессиональной компетенции, который предполагает:

1. Индивидуальный подход к обучающемуся.

2. Развитие творческих способностей.

3. Умение эффективно выстраивать педагогический процесс в постоянно меняющейся образовательной практике.

4. Использование эффективных образовательных технологий на уроках.

5. Построение индивидуального образовательного маршрута, который определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями обучающегося (уровень готовности к освоению программы), а также существующими стандартами содержания образования [1, 3].

По мнению Д.М. Гафиятуллина физическое воспитание обучающихся-спортсменов будет успешным, если предоставить подростку возможность экспериментировать с упражнениями, адаптируя их в зависимости от ситуации и педагогических целей, особенно если весь образовательный процесс творчески ориентирован. В любой форме организации, особенно на каждом спортивном занятии, существует пространство и время для творческих задач, самовыражения, проявления инициативы, креативности и импровизации [2].

Физическое состояние и готовность обучающихся участвовать в региональном и заключительном этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре изучались средством прохождения муниципального этапа олимпиады. Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре проводился в два дня (2.12-3.12.2022) в Бугульминском муниципальном районе.

Практическое задание заключалось в прохождении испытаний базовой части программы по физической культуре, а именно выполнение комбинаций по гимнастике и спортивным играм (футбол, баскетбол).

Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №3 с УИОП Бугульминского муниципального района Республики Татарстан. В эксперименте принимали участие 60 подростков, обучающихся в 9-11-х классах, из которых 4 девушки и 6 юношей в испытаниях значительно превосходили сверстников, из них и была сформирована экспериментальная группа.

Готовность экспериментальной группы к выступлению на заключительном этапе проверялась с помощью их выступления на региональном этапе ВсОШ по физической культуре. Региональный этап ВсОШ проводился в два дня (10.02-11.02.2023) в городе Казани.

Конкурсное испытание в задании «Гимнастика» для девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 500 м и юношами дистанции 1000 м. Фиксируется время преодоления дистанции.

Эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВПО «Поволжский ГУФКСиТ» в городе Казани. Экспериментальная группа состояла из 10 подростков со спортивной одаренностью, обучающихся в 9-11-х классах. По результатам 4 испытуемых, 1 юноша и 3 девушки, стали победителями регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и прошли на заключительный этап.

Анализ результатов экспериментальной группы на региональном этапе Всероссийской олимпиады школьников показал, что подростки набрали высокие баллы: минимальный балл – 79,51, максимальный бал – 95,3. Однако пройти порог в 92 балла для участия в заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре удалось лишь 4 подросткам (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре 2022-2023 учебный год

Код	Теория	Гимнастика	Легкая атлетика	Сумма баллов	Ранжирование
Ю1	39,75	18,8	36,75	95,3	1
Ю2	41,5	18,2	30,26	89,96	4
Ю3	41	18	30,16	89,16	5
Ю4	34,5	17,2	29,48	81,18	6
Ю5	31,5	15	35,65	82,15	5
Ю6	33	17,4	29,11	79,51	5
Д1	41	19,5	36,85	97,35	1
Д2	34,7	19,3	39,41	93,41	1
Д3	43,5	19,2	26,72	89,42	2
Д4	36,6	19,7	36,27	92,57	1

Физическое развитие обучающихся-спортсменов на заключительном этапе определялось прохождением подростками испытаний заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

В исследование вошли испытания, составленные Центральной предметно-методической комиссии:

1. Теоретико-методическое задание;
2. Гимнастика, выполнение комбинации из акробатических упражнений;
3. Легкая атлетика, 2000м.
4. Спортивные игры, прохождение комбинации, состоящей из элементов флорбола, футбола, баскетбола.
5. Прикладная физическая культура, прохождение комбинации, состоящей из стрельбы из лазерной винтовки, полосы препятствий, метание малого мяча в цель.

Таблица 2 – Результаты заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре 2022-2023 учебный год

Код	Теория	Гимнастика	Легкая атлетика	Спорт. игры	Прикладная ФК	Сумма баллов
Ю1	6,9	15,69	18,56	17,76	16,27	75,18
Д1	9,31	16,04	19,23	17,52	14,53	76,63
Д2	4,83	10,8	19,69	16,42	16,84	68,58
Д3	5,52	16,08	17,16	16,01	11,47	66,24

Анализ результатов экспериментальной группы на заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников показал, что подростки набрали высокие баллы: минимальный балл – 66,24; максимальный балл – 76,63. (Таблица №2).

Выявление одаренных подростков – это длительный процесс, требующий анализ развития каждого подростка. Эффективная диагностика одаренности не может быть проведена с помощью единовременного тестирования. Вместо того чтобы проводить одномоментный отбор участников Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, следует сосредоточиться на постепенном и поэтапном поиске одаренных подростков в процессе их обучения.

Выводы. Для того чтобы тренировочный процесс был успешным для обучающихся-спортсменов, он должен включать такие компоненты: выявление одаренных подростков, развитие их способностей как на уроке, так и в свободное от учебы время, формирование мотивации и интереса обучающегося-спортсмена к подготовке и участию на соревнованиях, а также создание условий для формирования всесторонне развитой личности.

Соревнования и Олимпиады позволяют обучающемуся-спортсмену познать и проявить себя, дают возможность самоутвердиться. Даже самые незначительные достижения порождают в обучающемся-спортсмене веру в свои возможности.

Список литературы

1. Боброва, И.А. Система работы с обучающимися с повышенным уровнем интеллектуального развития в условиях современного образовательного учреждения / И.А. Боброва, О.В. Чурсинова. – Ставрополь : СКИРО ПК и ПРО, 2012. – 177 с. – Текст : непосредственный.
2. Гафиятуллин, Д.М. Проблема физического воспитания и формирования здорового образа жизни подростков / Д.М. Гафиятуллин, И.Т. Хайруллин. – Текст : непосредственный // Тенденция развития науки и образования. – 2021. – № 78-1. – С. 19-22.
3. Гончарова, И.Н. Организация работы с воспитанниками с особыми образовательными потребностями к изучению немецкого языка / И.Н. Гончарова // Научные горизонты. – 2021. – № 10(50). – С. 19-27. – EDN ZANTXF.
4. Зизикова, С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Зизикова Светлана Ивановна ; Самарский государственный педагогический университет. – Самара, 2007. – 186 с. – Текст : непосредственный.
5. Морозова, А.Д. Олимпиадное движение по физической культуре как форма работы с одаренными обучающимися / А.Д. Морозова. – Текст : непосредственный // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. – С. 326-335.
6. Модель мотивационно-ценностных ориентаций формирования интереса у школьников к занятиям борьбой / Л.С. Дворкин, А.Н. Загитов, В.В. Зарко, Р.А. Никонова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 3. – С. 19-23. – EDN NCOUEV.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Мухамадуллина А.Ф.

студент гр. 23221М

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Кузнецова Ю.Н

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Исследования показывают, что спортсмены, завершившие карьеру, нуждаются в психологической помощи даже больше, чем те, кто только планирует завершение. Однако, не все тренеры обладают необходимыми знаниями и навыками для качественной психологической поддержки спортсменов в процессе адаптации. Это создает необходимость в разработке и внедрении эффективных методов психологической реабилитации, адаптированных к индивидуальным особенностям спортсменов. Изучение психологической реабилитации спортсменов является актуальной задачей, требующей системного подхода и мультидисциплинарного взаимодействия специалистов. Важно разработать комплексные программы, включающие как психологическую, так и социальную поддержку, чтобы помочь спортсменам успешно преодолевать этот жизненный этап.

Цель исследования заключается в исследовании эффективных методов психологической реабилитации спортсменов, завершивших спортивную карьеру, с целью их адаптации к новой жизни и повышению качества психологического благополучия.

Завершение спортивной карьеры – это значимое событие в жизни каждого спортсмена, которое часто воспринимается как психологический кризис. Эмоциональные последствия этого перехода могут варьироваться от чувства утраты идентичности до страха перед неуверенным будущим. Именно в этот период у спортсменов возникает необходимость в психологической помощи и поддержке, к чему особенно актуальны методы психологической реабилитации. Современные исследования показывают, что психологическое консультирование является одним из наиболее эффективных средств коррекции негативных переживаний, связанных с окончанием спортивной карьеры. Специалисты применяют различные подходы, включая рациональную психотерапию, которая фокусируется на взвешивании плюсов и минусов завершения карьеры и разработке альтернативных путей выхода и сложных ситуаций. Это помогает спортсменам осознанно подходить к своему переходу и выстраивать новую жизнь вне спорта.

Не менее значимым является аспект психологической социализации и адаптации. Его важным методом является социально-психологический тренинг, который широко используется в зарубежной практике. Данный подход помогает спортсменам развивать необходимые социальные навыки, адаптироваться к новым условиям жизни и находить поддержку в общении с коллегами, завершившими карьеру. Тренинг способствует созданию атмосферы взаимоподдержки, что особенно важно в тот период, когда спортсмены сталкиваются с чувством изолированности. Психологическая поддержка должна не только помогать справляться с эмоциями, но и помогать людям находить новые интересы и направления, которые могут быть полезны в современных условиях [2, 1].

Такие методы психологической реабилитации, как тренинг и консультирование, играют важную роль для адаптации спортсменов к новым условиям жизни после завершения их спортивной карьеры. Они способствуют плавному переходу от одного этапа к другому, сохраняя поддержку и обеспечивая постепенную интеграцию в общество. Поэтому данная тема имеет большое значение как для самих спортсменов, так и для общества в целом.

Вопрос о методах психологической поддержки спортсменов, заканчивающих свою профессиональную деятельность, представляется крайне важным и вызывает живой интерес у экспертов. Тем не менее, эта область изучена недостаточно глубоко. Это объясняется тем,

что во многих других сферах влияние кризисных ситуаций на эмоциональное состояние человека исследовано гораздо более детально, чем пути выхода из них [4]. Также существуют и другие более простые методы психологической реабилитации спортсменов, завершивших спортивную карьеру [3, 5]:

1. Создание «группы психологической поддержки». В нее могут входить близкие, тренер, психолог и другие значимые люди.

2. Ведение «дневника значимых переживаний». Записываются переживания, различные аспекты деятельности, ошибки и самоанализ. Этот метод помогает спортсменам осмыслить и структурировать свои чувства и переживания, сталкиваясь с кризисом завершения спортивной карьеры. Записывая свои мысли и проводя самоанализ, спортсмены могут лучше понять свое мироощущение и выявить ключевые моменты своего опыта. Психологи также рекомендуют использовать этот дневник для анализа ошибок и достижения целей, что содействует внутреннему росту и самосовершенствованию.

3. Метод «опережающего сопереживания». Подходит для «замкнувшихся» спортсменов, которым предлагается выступить в роли «советчика» психологу.

4. Содействию «переключению» на другие социально приемлемые формы активности. Это могут быть различные сферы деятельности – учебы, труд, общение. Этот процесс включает в себя помощь в нахождении новых личностно значимых целей и областей, где спортсмен может реализовывать себя. Спортсменам предлагают вовлечься в учебную деятельность, трудовую занятость и активное социальное общение, что помогает им интегрироваться в общество. Кроме того, такие формы активности, как волонтерство или спортивный туризм, могут служить альтернативой прежней спортивной жизни и способствовать поддержанию физической активности.

5. Арт-терапия. Представляет возможность самовыражения через творчество, через свое ремесло. Здесь не нужно говорить, открываться людям, что может быть сложным процессом, здесь можно выразить себя, свою эмоцию и позицию через тело, то что внутри, то и снаружи. Арт-терапия может помочь «вытащить» эмоции, чувства, переживания, прожить их и отпустить.

Выводы. Методы психологической реабилитации для спортсменов, завершивших спортивную карьеру, должны быть разнообразными и адаптированными к индивидуальным потребностям. Социально-психологические тренинги могут выступать важным инструментом поддержки, помогая спортсменам адаптироваться к жизни вне спорта. Психологическое консультирование, как способ осознания плюсов и минусов завершения карьеры, может поспособствовать для принятия более взвешенных и осознанных решений о своем будущем. Семейная поддержка играет ключевую роль в процессе реабилитации, поскольку члены семьи могут обеспечить эмоциональную стабильность и поддержку в этот сложный период. Открытие новых горизонтов после спорта, а также восстановление чувства идентичности и социальной значимости – важные шаги на пути к полноценной жизни после завершения карьеры.

Список литературы

1. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – М. : Просвещение, 1993. – 250 с.
2. Иванов И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2008. – №. 11. – С. 33-36
3. Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Л.Г. Социально-психологическое сопровождение адаптации студентов после завершения спортивной карьеры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 3. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 114-119
4. Шихвердиев С.Н. Психологическая помощь спортсменам на этапе завершения спортивной карьеры // Автономия личности. – 2010. – Т. 2. – №. 2. – С. 58-61
5. Янова М.Г., Григорьев А.С. Условия социализации и адаптации спортсменов-профессионалов, завершивших спортивную карьеру // Аллея науки. – 2018. – Т. 5. – №. 9. – С. 263-266

О НЕКОТОРЫХ СТРАТЕГИЯХ ПОВЕДЕНИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ КОНФЛИКТА

Мухарямов Н.Т.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В условиях трансформации и инновирования высшего образования и подготовки компетентных специалистов актуализируется важность формирования таких элементов педагогической мастерства преподавателя, как его конструктивное поведение в ситуациях возникновения конфликтной ситуации и его умения их положительно разрешить, используя различные технологии и стратегии для разрешения конфликтов. Однако анализ специальной литературы и собственные исследования автора статьи показывают, что не все учителя физической культуры владеют требуемыми знаниями, умениями и навыками для конструктивного разрешения конфликтов [1, 2].

Невозможно перечислить все причины, которые могут приводить к конфликту. Однако в общем виде он вызывается, как указывают многие авторы, нарушением социально-психологической атмосферы в коллективе, которая формируется, прежде всего, неписаными, но весомыми требованиями, предъявляемыми к личности каждого его члена. Определяющим фактором является система нравственных критериев, с помощью которых коллектив оценивает поступки своих участников. В каждом классе существует своеобразное коллективное мнение, которое направлено на поощрение таких качеств, как дисциплинированность, трудолюбие, отзывчивость и инициативность, а также на осуждение лени и проявлений, противоречащих общественным нормам, и на укрепление единства коллектива.

Появление конфликтов также связано со снижением статуса профессии учителя в обществе, авторитарным стилем управления в школе и усиливающейся напряженностью в межличностных взаимодействиях среди школьников.

Сегодняшние дети часто проявляют либо полное безразличие к окружающим, либо жестокость, что затрудняет взаимодействие с ними. Уважение к учителю становится проблемой, и успешно решенный конфликт может повысить авторитет педагога, а также положительно повлиять на восприятие ребенка о мире.

Цель исследования: описать наиболее эффективные стратегии возможного поведения учителя физической культуры в условиях конфликтов в образовательном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует множество классификаций конфликтов, которые позволяют понимать и анализировать различные аспекты конфликтных ситуаций, возникающих в средней школе во взаимоотношениях педагогов и обучающихся. Конфликты могут быть классифицированы следующим образом: явные и скрытые, кратковременные и затяжные, внутренние и внешние и т.д. в зависимости от контекста и природы конфликта [2, 4, 5].

Каково должно быть поведение учителя в конфликтной ситуации? В первую очередь, в ситуации конфликта учитель должен избегать создания условий, способствующих его эскалации. Важно, чтобы педагог общался с учащимся в спокойном тоне и стремился изменить его взгляды на определенные вопросы, такие как драка, понятие чести или честность, используя убеждение, а не приказ. Учителю следует обеспечить такие условия, при которых выполнение его требований становится возможным. Частое выдвижение требований не является целесообразным, и желательно избегать императивной формы их выражения. Например, когда учитель формулирует требования в виде вопроса, как «Ты выполнил задание, которое я дал на прошлый раз?», это воспринимается учащимися как контроль за их деятельностью.

Также учителю следует следить за взаимоотношениями учеников во время урока, в частности, мы рассматриваем урок физической культуры.

Как же можно конструктивно подойти к решению подобных разногласий? Часто дети способны справиться с конфликтами самостоятельно, не прибегая к помощи взрослых и лучше, если ученик сам найдет способ решить возникшую проблему. Конструктивно разрешенный конфликт будет способствовать развитию социальных навыков у ребенка, что поможет ему в общении с ровесниками и в дальнейшем, во взрослой жизни.

После разрешения конфликта полезен открытый диалог между учителем и учеником. Обращаясь к ребенку по имени, важно создать атмосферу доверия и доброжелательности. Например, можно сказать: «Дима, не переживай из-за конфликта. В жизни будут и другие подобные ситуации, и это нормально. Главное – решать их без обвинений».

Если ребенок часто ссорится и проявляет агрессию из-за отсутствия друзей и увлечений, учитель может обсудить проблему с родителями и предложить записать ребенка в кружок или спортивную секцию, что поможет ему завести новые знакомства и отвлечься от конфликтов.

Как конструктивно решить возникшие недовольства и преодолеть препятствия? Важно спокойно и объективно рассмотреть конфликтные ситуации в школе, без искажения реальности. Однако на практике часто происходит иначе: каждая из сторон игнорирует свои ошибки и пытается найти их у оппонента.

Когда ситуация проанализирована трезво и проблема обозначена, учителю становится яснее, в чем заключается истинная причина конфликта с «проблемным» родителем. Это позволяет оценить действия обеих сторон и намечать пути к конструктивному разрешению напряженности.

Следующим шагом к согласию станет честный диалог учителя и родителя, в рамках которого они будут на равных. Анализ приведенного конфликта поможет педагогу четче изложить свои мысли и представления, проявить понимание, а также уточнить общие цели, совместно искать выход из возникшей ситуации.

После завершения конфликта выводы о допущенных ошибках и возможных действиях в будущем помогут избежать аналогичных ситуаций.

Опытно-экспериментальные исследования показывают, что конфликты между педагогами и учениками негативно отражаются не только на их взаимопонимании, но и на эмоциональном состоянии обеих сторон. В последнее время эксперты все заметнее фиксируют проблему “синдрома эмоционального выгорания” среди учителей, часто возникающего на фоне хронического стресса на работе [2, 3].

Конфликты подрывают отношения между учителями и учениками, приводя к сильному стрессу у педагогов и ощущению неудовлетворенности своей деятельностью. Это состояние усугубляется осознанием того, что успех в обучении во многом зависит от поведения учеников, что может привести к зависимости учителя от их “привилегий”.

Важно, чтобы педагог общался с учащимся в спокойном тоне и стремился изменить его взгляды на определенные вопросы, такие как драка, понятие чести или честность, используя убеждение, а не приказ. Учителю следует обеспечить такие условия, при которых выполнение его требований становится возможным.

Тем не менее, существует ряд обстоятельств, при которых предотвратить конфликт невозможно. Недовольство учителя, обоснованное его педагогической деятельностью, или проявление эмоций в ситуации, когда он испытывает обиду на обучающихся, может перерасти в личный конфликт. Аналогично, если учащийся не проявляет желания осознать значимость требований, выдвигаемых педагогом, это также может привести к возникновению конфликтной ситуации. В таких случаях перед учителем встает новая задача – разрешить возникшую конфликтную ситуацию. Важно предотвратить ее переход в продолжительное и затяжное состояние, чтобы не вовлечь в конфликт других обучающихся или весь класс.

По результатам анализа литературы можно выделить следующие эффективные стратегии разрешения конфликтов. Среди них – соперничество (конкуренция) как стратегия активной борьбы за собственные интересы, отрицательной чертой которой является

подавление инициативы другой стороны; сотрудничество как стратегия нахождения решений с учетом интересов всех участников; компромисс как метод взаимных уступок; уклонение от конфликта как стратегия избегания конфронтации. Особо выделим такую стратегию как приспособление – этот термин обозначает метод достижения согласия посредством устранения конфликтов, основанный на учете личных интересов. Индивид готов пожертвовать своими потребностями ради благополучия оппонента, проявляя к нему понимание и сочувствие.

Выводы. Следует признать, что каждый из упомянутых стилей проявляет свою эффективность лишь в определенных условиях, и ни один из них нельзя считать универсально лучшим. Учителю физической культуры важно уметь гибко применять все стили и осознанно выбирать подходящий в зависимости от конкретной ситуации.

Список литературы

1. Акопьян В.А. Лучшее – детям. Приоритеты системы образования // Аналитический вестник Совета Федерации Федерального Собрания РФ. 2019. № 8 (722). С. 46.
2. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143-152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.
4. Генезис когнитивной парадигмы образования / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Казань : Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – 239 с. – ISBN 978-5-89917-256-4. – DOI 10.51379/j7741-0571-3535-w. – EDN LTFFYM.
5. Мухаметзянова, Ф.Ш. В авангарде отечественной психолого-педагогической науки: от теории к практике / Ф.Ш. Мухаметзянова, Т.М. Трегубова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Информатизация образования. – 2016. – № 4. – С. 124-129.
6. Научные основы безопасного образования: теория и практика / Ф.Ш. Мухаметзянова, Р.Х. Гильмеева, С.Ю. Грузкова [и др.]. – Казань : Отечество, 2016. – 261 с. – ISBN 978-5-89917-201-4.

СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Насырова Л.Р.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Изменения, происходящие в национальной системе образования, предъявляют требования не только к уровню сформированности профессиональных качеств учителей, но и к личностным [1]. Одним из важных компонентов формирования педагогического мастерства является сформированность адаптационных механизмов к изменяющейся образовательной среде, а также навыки саморегуляции, как фактора эффективности профессиональной деятельности педагога [2]. Запрос на изучение механизмов формирования саморегуляции у студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование позволил выявить уровень, компоненты и структурно-функциональные особенности проявления саморегуляции у студентов в процессе профессиональной деятельности и учебных занятий. Анализ результатов позволил на эффективном уровне способствовать формированию саморегуляции у студентов в условиях образовательного процесса Университета.

Цель исследования. Целью нашего исследования было выявление специфики структуры стилевых особенностей осознанной саморегуляции поведения и деятельности, обучающихся направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, инструментом был выбран опросник Моросановой В.И. «Стиль саморегуляции поведения». Целью методики является диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, самостоятельности и гибкости.

Методы исследования. Экспериментальная работа проводилась в рамках образовательного процесса бакалавров 2 курса направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. В исследовании приняли участие 52 обучающихся в возрасте от 19 до 20 лет.

В ходе исследования нами была произведена оценка стилевых особенностей саморегуляции поведения с использованием опросника В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения». Обучающиеся должны были дать ответы на 46 утверждений, дающих представление сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Уровни сформированности были распределены на три подгруппы – низкий, средний и высокий [3, 5].

Выявление выраженности семи шкал позволяет изучить сформированность уровни показателей саморегуляции обучающихся, таких как:

- планирование (способность к устойчивости и структурированию);
- моделирование (способность к выделению значимых условий достижения целей при осуществлении деятельности);
- программирование (способность продумывать свои действия наперед для успешной реализации и достижения поставленной цели);
- оценка результатов (способность к адекватному оцениванию своих действий и поведения);
- гибкость (способность к перестраиванию системы саморегуляции с учетом изменения внешних и внутренних условий);
- самостоятельность (способность самостоятельно планировать деятельность и свое поведение);

- общий уровень саморегуляции (способность гибко и адекватно реагировать на изменение условий) [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов диагностики позволяет вывить следующие результаты, представленные на рисунке 1.

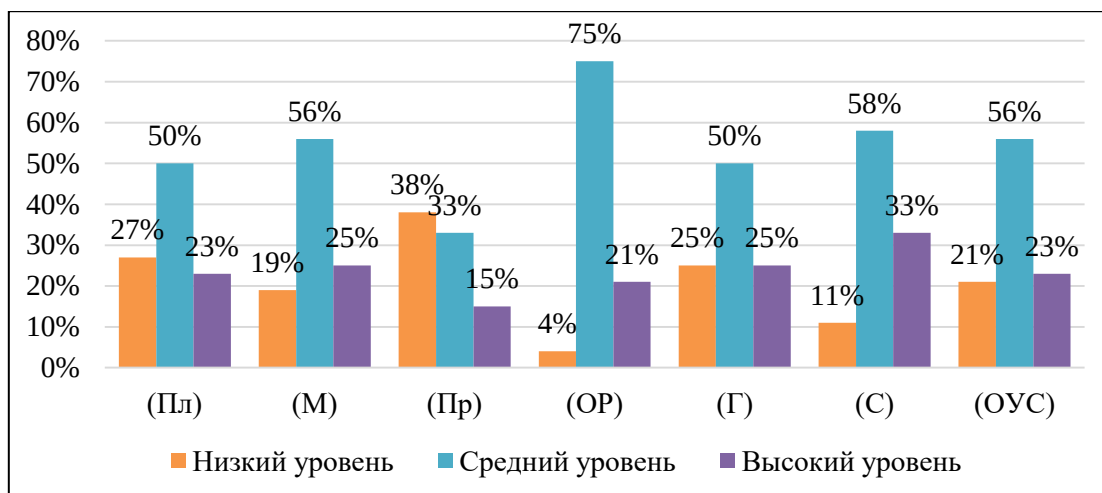


Рисунок 1 – Результаты диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения студентов – будущих педагогов

Примечание: Пл – шкала «Планирование», М – шкала «Моделирование», Пр – шкала «Программирование», ОР – шкала «Оценка результатов», Г – шкала «Гибкость», С – шкала «Самостоятельность», ОУС – шкала «общий уровень саморегуляции»

Сравнительный анализ результатов по шкале «Планирования» показал высокий уровень у 12 (23%) испытуемых – такие студенты осознанно планируют свою деятельность, самостоятельно выполняют поставленные перед собой цели. Средний уровень у 26 (50%) испытуемых. Низкий уровень у 14 (27%) испытуемых – студенты не достигают поставленных перед собой целей, они часто метаются по сторонам, не зная с чего начать и как реализовать свою цель.

Результаты по шкале «Моделирование» продемонстрировали, что высокий уровень сформирован у 13 (25%) испытуемых – студенты в таком случае способны выделять для себя более значимые условия достижения поставленных перед собой целей в настоящем времени и в перспективе. Средний уровень у 29 (56%) испытуемых, а низкий уровень был выявлен у 10 (19%) испытуемых, таким студентам характерно несерьезное отношение к жизни, нестабильные перепады настроения.

По шкале «Программирование» высокий уровень был выявлен у 15 (29%) испытуемых, такие студенты тщательно и детально продумывают наперед способы действий перед поставленными перед собой целями. Средний уровень у 17 (33%) студентов. Низкий уровень был показан у 20 (38%) испытуемых, характеристика таких студентов, является нежелание что-либо делать, импульсивность и агрессия на полученную оценку по результатам поставленных перед собой целей.

По шкале «Оценивание результатов» высокий уровень был показан у 11 (21%) студентов, им свойственно адекватная оценка своих действий, устойчивость в принятиях решений и оценки результатов. Средний уровень был показан у 39 (75%) испытуемых. Низкий уровень был показан у 2 (4%) студентов, такие студенты слегка летящие, им свойственно не обращать на свои проделанные ошибки в процессе деятельности.

По шкале «Гибкость» высокий уровень составил у 13 (25%) студентов, им свойственно быстрая реакция. Средний уровень был выявлен у 26 (50%) испытуемых. Низкий уровень был показан у 13 (25%) испытуемых, такие люди с трудом привыкают к резкой смене обстановке, не способны быстро сориентироваться при стрессовых ситуациях и внезапных изменений планов.

По шкале «Самостоятельность» высокий уровень составил у 16 (31%) испытуемых, характеристика таких студентов, является контроль, аналитический склад ума и оценка на протяжении всего процесса действий от начала до конца. Средний уровень был показан у 30 (58%) испытуемых. Низкий уровень был показан у 6 (11%) студентов, они зависимы от чужого мнения и оценки окружающих.

По шкале «Общий уровень саморегуляции» высокий уровень был выявлен у 12 (23%) испытуемых, такие студенты самостоятельны и целеустремленные. У 29 (56%) составил средний уровень саморегуляции. Низкий уровень был выявлен у 11 (21%) испытуемых, им сложно сосредоточиться в процессе выполнения действий, поставленных перед собой.

В целом, по итогам рассмотрения полученных в эмпирическом исследовании данных можно сделать вывод о том, что большая часть испытуемых используют стилевые особенности саморегуляции «Оценка результатов» и «Самостоятельность» чаще, чем остальные стили поведения, также у студентов – будущих педагогов по физической культуре преобладает «средний» уровень сформированности осознанной саморегуляции.

Выводы. Таким образом, для коррекции и повышения уровня стиля саморегуляции поведения студентов рекомендуется проведение тренинговых занятий, аутогенная и идеомоторная тренировка, нервно-мышечная релаксия, медитация и дыхательные упражнения, способствующих изменению стиля саморегуляции, что позволит повысить уровень осознанности при принятии решений.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Актуальные проблемы практической готовности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта к профессиональной деятельности в условиях цифровой трансформации / Р.Т. Бурганов, С.И. Зизикова // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18 октября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 55-59. – EDN OSMXRO.
2. Зизикова, С.И. Тренинг позитивного общения как средство построения конструктивного взаимодействия в юношеском возрасте / С.И. Зизикова, И.Л. Матасова, М.А. Шаталина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10(188). – С. 487-492. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p487-492. – EDN WWSRZA.
3. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции поведения учащихся / В.С. Боргоедова, В.И. Моросанова. // Школьные технологии. – 2012. – № 4. – С. 150–160.
4. Насырова, Л.Р. Приемы саморегуляции психических состояний студентов спортивного вуза / Л.Р. Насырова // Психолого-педагогические аспекты спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Орехово-Зуево, 21 декабря 2023 года. – Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2024. – С. 241-245. – EDN DYMUYUK.
5. Прохоров, А.О. Развитие саморегуляции психических состояний у студентов в процессе обучения в вузе / А.О. Прохоров, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов, И.С. Решетникова. // Новые психологические исследования. – 2021. – Т.1, №4. – С. 71-90.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА

Никешина Е.А.

студент гр. 24281м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволожский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. В современном мире, люди активно переживают эпоху цифровизации, и физическая культура не является исключением. С одной стороны, с приходом цифровых ресурсов, например, таких как, онлайн запись на занятия, фитнес-приложения, курсы для похудения в социальных сетях, помогают реализовывать свои новые перспективы для повышения мотивации к занятиям физической культурой. С другой стороны, имеют негативный характер, такой как тенденция к повышению проведения времени за экраном компьютеров и мобильных телефонов, тем самым снижая физическую активность людей.

По мнению Зизиковой С.И., «физическая культура – основополагающий компонент здорового образа жизни, так как играет определяющую роль в профилактике различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, остеопороз, подагра, заболевания сердца, повышение и сохранение общего уровня здоровья и оптимизация жизненного благосостояния. Тем не менее, несмотря на связь здоровья и физической активности, прослеживается возрастающий уровень к неполной активности у различных слоев населения» [1, 2].

Необходимо проанализировать, каким образом цифровизация влияет на мотивацию граждан тренироваться, и какие механизмы следует использовать для увеличения интереса и вовлеченности человечества в занятия спортом. В данной статье будут выделены современные тенденции, мотивационные факторы, которые стимулируют к активному образу жизни, выделены некоторые рекомендации по внедрению технологий в процедуру физической деятельности.

Цель исследования – выявление ключевого стимула к занятиям физической активностью в эпоху цифровизации.

Методы исследования. В ходе исследования производились анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы по изучаемой проблеме, а также анкетированный опрос для населения в возрасте от 18 до 45 лет в онлайн-формате, разговор с людьми, непосредственно использующие фитнес-приложения, сайты с онлайн-тренировками и статистический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были выделены следующие тенденции, относящиеся к мотивации занятиями физической активности. В процессе опросов и разговоров среди людей, использующих интернет-платформы для занятий спорта, около 40% отметили, что стали чаще ходить на тренировки и заниматься самостоятельно, так как отмечать изменения в своем теле намного проще и быстрее в телефоне, также, ставя задачи и цели в приложении, имея перед собой – достигать их удобнее и легче [4]. Значит, это может говорить о том, что цифровые технологии действуют, как весомая причина мотивации.

Далее, социальный аспект сыграл немаловажную роль среди опрошенных. Выяснилось, что занятия физической культурой в группах и участие в различных совместных мероприятиях преобладают над индивидуальными занятиями, как раз из-за мотивационного духа внутри групп. Коллективные тренировки создают атмосферу дружбы, поддержки, любви и уюта, что ощутимо увеличивает стремления к физкультуре [3]. Так, занимаясь спортом в коллективе, люди перебарывают свои внутренние страхи и барьеры, которые также могут быть преградами для занятия физической культурой.

С психологической точки зрения, многие респонденты отмечали о боязни провала или низкой самооценке, нередко являющейся основной проблемой начать заниматься. Как бы то ни было, общение в социальных сетях, общих сообществах помогало им в виде поддержки и рассказа аналогичных ситуаций своей жизни. Поскольку мозг человека устроен так, что он будет с большей вероятностью прислушиваться к людям с такими же жизненными трудностями, как и у них. Технологии, становятся не только помощником в тренировках, но и социально-значимым звеном.

Однако, несмотря на преобладание таких положительных тенденций цифровизации, не остается замеченным факт времяпровождения за экранами, хотя он считается остро значимым во времена цифровизации и мотивации заниматься физкультурой. По статистике, около 65% молодежи имеют сидячий образ жизни и нерегулярные физические нагрузки, ввиду этого в последняя время число людей, которые имеют проблемы со спиной, поясницей и сердечно-сосудистыми заболеваниями участились именно среди молодого поколения [4, 5].

Выводы

1. Цифровизация оказывает не только положительное, но и отрицательное воздействие на мотивацию к занятиям физической культурой.
2. Эффективное применение цифровых технологий, в сочетании с традиционными методами мотивации позволит создать условия доступности и привлекательности физической активности в жизни человека.
3. Следует не только внедрять цифровые технологии в повседневную жизнь, но и следовать основам физической культуры для формирования здоровых привычек у человечества в долгосрочной перспективе.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Возможности реализации дуального образования в спортивном вузе на примере ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» / Р.Т. Бурганов, С.И. Зизикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 60-66. – EDN IWHWDP.
2. Зизикова, С.И. Цифровизация образовательной среды: перспективы, возможные риски и угрозы / С.И. Зизикова // Олимпийский спорт и спорт для всех : Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс, Казань, 10–13 июня 2020 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 246-249. – EDN TBUPLL.
3. Кузнецов, И.В. Физическая культура в эпоху цифровых технологий / И.В. Кузнецов // Новая наука: от идеи к результату. – 2021. – № 12. – С. 129-132. – EDN NOXUIK.
4. Лукина, Е.А. Влияние цифровизации на физическую активность молодежи / Е.А. Лукина // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов : Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции, Москва, 02 июня 2022 года / Редколлегия: Л.К. Гуриева [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "ИРОК", ИП Овчинников Михаил Артурович (Типография Алеф), 2022. – С. 115-128. – EDN ESOGQN.
5. Петров, А.С. Социальные медиа и мотивация к занятиям физической культурой / А.С. Петров // Российский журнал социальных исследований. – 2023. – № 25(3). – С. 87-92. – EDN NOXUIK.

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Никифоров А.А.

студент гр.24221м

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Пайгунова Ю.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Этап совершенствования спортивного мастерства в легкой атлетике характеризуется максимальными требованиями к психофизической подготовке спортсменов. Высокий уровень конкуренции, стремление к постоянному улучшению результатов и ожидание высоких достижений создают значительное психоэмоциональное напряжение, существенно влияющее на спортивные результаты. Поэтому глубокое понимание психосоциальных факторов, формирующих предсоревновательное состояние, является ключевым для разработки эффективных стратегий подготовки и повышения спортивной результативности.

Цель исследования: выявить психосоциальные факторы предсоревновательного состояния легкоатлетов.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди психосоциальных факторов предсоревновательного состояния спортсменов – легкоатлетов можно выделить несколько классификационных групп: внутриличностные, межличностные и факторы внешней среды. Специфика влияния факторов отдельной группы может быть определяющей, но важнее всего совокупность их взаимодействия на предсоревновательное состояние спортсменов. Индивидуальные аспекты личности спортсмена (темперамент, характер, установки, личностные ценности и направленность) и его спортивной деятельности (вид спортивной дисциплины внутри вида спорта, спортивный опыт и т.д.) могут также проявляться в особенностях влияния психосоциальных факторов предсоревновательного состояния.

Внутриличностные факторы, определяемые индивидуальными психологическими особенностями спортсмена, оказывают существенное влияние на восприятие и переживание предсоревновательных ситуаций. К ним относятся:

1. Тревожность: высокий уровень тревожности как личностной черты, так и ситуативной тревоги негативно влияет на концентрацию внимания, координацию движений и принятие решений во время соревнований. Спортсмены с высоким уровнем тревожности склонны к негативному самовосприятию и пессимистичному прогнозированию исхода соревнований [5].

2. Мотивация: уровень и качество мотивации (внутренняя и внешняя) определяют стремление к достижению результата и психологическую устойчивость к стрессу. Внешняя мотивация, связанная с внешними поощрениями или давлением, может привести к перенапряжению и снижению эффективности. Ключевую роль играет переориентация спортсмена с внешней на внутреннюю мотивацию, в основе которой заложены мотивы совершенствования собственной спортивной деятельности и интерес к виду спорта.

3. Саморегуляция: способность к эффективной саморегуляции – ключевой фактор успешного выступления. Работа со стратегиями саморегуляции (от когнитивных до поведенческих) помогает спортсменам контролировать тревогу, оптимизировать внутреннее состояние и настраиваться на соревнование.

Межличностные факторы, характеризующие взаимодействие спортсмена с окружающими, также имеют существенное значение для формирования предсоревновательного состояния:

1. Взаимоотношения между тренером и спортсменом: доверительные и продуктивные отношения с тренером создают чувство поддержки и уверенности, снижают уровень тревожности и способствуют оптимальному психологическому состоянию перед соревнованиями. Напротив, конфликты и непонимание могут усиливать стресс и снижать мотивацию [4].

2. Командная динамика: сплоченность команды и наличие взаимоподдержки со стороны товарищей по команде способствуют снижению стресса и повышению психологической устойчивости. Негативная командная динамика, наличие конфликтов и негативного взаимодействия могут усугубить предсоревновательное напряжение [2, 3].

Внешняя среда и социальные ожидания также играют значительную роль:

1. Социальное давление: высокие ожидания со стороны тренеров, семьи, СМИ и болельщиков могут усиливать тревожность и стресс. Давление спортивной среды, заставляет спортсмена учитывать социальные ожидания и увеличивает его ответственность.

2. Условия соревнований: внешние обстоятельства, такие как погода, место проведения соревнований, наличие многочисленной аудитории, могут влиять на восприятие ситуации и предсоревновательное состояние. Спортсмен должен уметь адаптироваться к непредсказуемым условиям [1].

Выводы. Предсоревновательное состояние легкоатлетов на этапе совершенствования формируется под комплексным влиянием внутриличностных, межличностных и социально-средовых факторов. Недостаток внимания к психологическому управлению в период перед соревновательными стартами, становится причиной снижения спортивных показателей, ведет к травматизму и в дальнейшем, к профессиональному выгоранию спортсмена.

Для достижения оптимального предсоревновательного состояния и максимальной спортивной результативности необходимо учитывать все эти факторы при разработке индивидуальных программ психологической подготовки.

Список литературы

1. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональной системы : избр. тр.. / П.К. Анохин, акад. – М: Наука, 1978. – 400 с. – ISBN 32322. –Текст: непосредственный.
2. Бурганов, Р.Т. Психолого-педагогические условия формирования готовности студентов к профессиональной деятельности / Р.Т. Бурганов // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 03 мая 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 34-37. – EDN REPQLU.
3. Веракса А.Н. Психология спорта / А.Н. Веракса и др.; под общ. ред. В.А. Садовниченко ; Московский гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Ин-т человека, Фак. психологии. – Москва: МГУ, 2011. – 421 с. – ISBN 978-5-9217-0048-2. – Текст : непосредственный.
4. Журавлев, А.А. Психологические аспекты командной деятельности в спорте / А.А. Журавлев. – Текст: непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2015. – С. 52-59.
5. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин и др. – М: Питер, 2008. – 351 с. – ISBN 978-5-91180-928-7. –Текст: непосредственный.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ГЛАЗАХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ

Петрова Д.С.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Султанова В.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность Здоровье – это один из самых важных аспектов в жизни человека, благодаря нему мы проживаем долгую и счастливую жизнь. Здоровье обучающихся – фундамент успешного обучения [1, 2].

В условиях постоянно возрастающих учебных нагрузок, информационного перенасыщения и социальных вызовов, здоровый образ жизни в глазах обучающихся вузов должен возрастать и стать более востребованным среди молодежи.

Актуальность данной темы заключается в том, что здоровый образ жизни крайне важен для обучающегося, ведь недостаток сна, информационные перегрузки, неправильное питание – все это приводит к стрессу, тревожности и ухудшению физического состояния.

В современном мире образовательные технологии в области физической культуры претерпевают значительные изменения. Уровень подготовки специалистов зависит от приобретенных в процессе обучения компетенций [2, 3].

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, и в последние годы мы наблюдаем значительные изменения в этой области благодаря инновационным технологиям, они становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, и их основными критериями являются научная новизна и практическое применение [4].

Однако не все разработанные технологии находят свое место в преподавании физической культуры. Это связано с тем, что для успешной реализации новых методов необходимо учитывать потребности общества. Технология преподавания физической культуры должна интегрировать современные достижения в теории и методике физического воспитания. Это включает в себя как новые подходы к обучению, так и методы оценки физической активности обучающихся.

Цель исследования заключается в изучении восприятия отношения обучающихся вузов в возрасте от 18 до 25 лет к здоровому образу жизни и оценке уровня их вовлеченности в практики и мероприятия, способствующие поддержанию здоровья и физической активности.

Задачами является провести анкетирование обучающихся для сбора количественных данных о их восприятии здорового образа жизни, а также об уровне физической активности и привычках питания, а также на основе полученных данных разработать практические рекомендации для вузов по улучшению поддержки обучающихся в вопросах здоровья и формирования у них привычек здорового образа жизни.

Среди обучающихся вуза был проведен опрос в форме онлайн-анкетирования (150 опрошенных с различных институтов). Анкета содержала вопросы о приверженности к здоровому образу жизни, привычках, уровне физической активности и восприятии здоровья. Кроме того, были проведены интервью с 15-ю обучающимися для подробного анализа их мнений.

Результаты исследования и их обсуждения. В ходе исследования было выявлено, что все опрошенные обучающиеся считают, что здоровый образ жизни включает физическую активность, правильное питание и психологическое благополучие.

Значительное количество обучающихся (75%) признают важность отказа от вредных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем. Занимаются спортом регулярно (хотя бы 2-3 раза в неделю) 55% респондентов, 30% студентов практикуют физическую

активность только время от времени, в то время как 15% не занимаются спортом вовсе. Многие обучающиеся (40%) осознают важность правильного питания, однако только 25% придерживаются сбалансированной диеты. Быстрое питание (фастфуд) и перекусы остается популярным у 55% респондентов. Около 45% обучающихся отмечают стресс как характерную черту своей учебной жизни и оценивают уровень своего психического здоровья как средний. Основные факторы, влияющие на выбор образа жизни обучающихся: время (60%), финансовые ограничения (40%). Анализ показал, что большинство (85%) обучающихся согласны с тем, что хотели бы увидеть в университете новые различные программы по физической культуре.

Одним из направлений инновационной деятельности в сфере физической культуры является разработка новых моделей. Такие модели должны не только способствовать улучшению физического состояния обучающихся, но и формировать у них положительное отношение к собственному здоровью. Это можно достичь через внедрение интерактивных и игровых методов обучения, таких как: фитнес-приложения для персональных и групповых тренировок, которые отслеживают физическую активность и дают возможность научиться базе новых видов спорта.

Кроме того, важным является вовлечение обучающихся в процесс принятия решений относительно их физической активности и здоровья. Это может быть реализовано через проекты, направленные на развитие командного духа и сотрудничества, что способствует формированию активной жизненной позиции.

Также стоит отметить, что в образовательных учреждениях необходимо создавать условия для разнообразных форм физической активности, таких как спортивные секции, клубы по интересам и мероприятия, способствующие популяризации здорового образа жизни.

Теоретическая значимость заключается в междисциплинарном подходе, формировании новых моделей и базе для будущих исследований. В свою очередь практическая значимость обусловлена рекомендациями для вузов, повышением качества жизни обучающихся и участием организаций в сфере здорового образа жизни в вузах.

Выводы. В настоящее время обучающиеся вузов в целом осознают важность здорового образа жизни, однако существует различие между знанием и фактическим поведением. Несмотря на высокую осведомленность о необходимости физической активности, лишь половина обучающихся придерживаются регулярных тренировок и правильно питаются. Проблемы со стрессом и восприятие низкого уровня психического здоровья свидетельствуют о необходимости введения программ поддержки и мероприятий для обучающихся. Благодаря инновационным внедрениям вузы могут развивать программы интерактивных и игровых методов обучения и инициативы, направленные на поддержку здорового образа жизни, учитывающие финансовые и временные ограничения обучающихся.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Исследование влияния цифровой трансформации на экономическую динамику региона / Р.Т. Бурганов, Л.А. Ельшин // Международный форум Kazan Digital Week-2022 : Сборник материалов Международного форума, Казань, 21–24 сентября 2022 года / Под общей редакцией Р.Н. Минниханова. – Казань: Научный центр безопасности
2. Бурганов, Р.Т. Влияние научно-технологического развития на инклюзивный экономический рост региона (на примере Приволжского федерального округа) / Р.Т. Бурганов, Л.А. Ельшин, М. Р. Гафаров // Развитие территорий. – 2022. – № 4(30). – С. 24-33. – DOI 10.32324/2412-8945-2022-4-24-33. – EDN VRERSM. жизнедеятельности, 2022. – С. 327-333. – EDN PCFUKT.
3. Гайфиев, Р.Р. Применение профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта / Р.Р. Гайфиев, В.Р. Султанова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 07–08 июня 2018 года / Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 25-27. – Текст : посредственный.

4. Попова, Г.А. Изучение мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой / Г.А. Попова, Е.В. Ведерникова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 25–26 ноября 2021 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2021. – С. 402-406. – Текст : посредственный.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЮНИОРОВ В ХОККЕЕ

Петрова А.А.

студент гр. 24221м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Шигапова Н.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. При игре в хоккей спортсмены сталкиваются не только с физическими нагрузками, но и с эмоциональным напряжением. Дестабилизирующими факторами могут стать настрой и поведение соперника, реакция зрителей на трибунах, несовпадение ожидаемого и итогового результата, судейство, смена обстановки при игре на выезде и многое другое. На спортсменов-юниоров, по сравнению со взрослыми, данные обстоятельства могут оказывать более сильное влияние из-за возрастных особенностей и меньшего опыта выступлений. Для того, чтобы данные факторы не влияли критически на результативность спортсменов, у юниоров необходимо развивать эмоциональную устойчивость [2, 3]. Важную роль в этой работе может сыграть тренер команды.

Цель исследования. Целью исследования является определение понятия эмоциональной устойчивости, выявление ее значимости в карьере хоккеистов-юниоров, а также теоретическое обоснование важности роли тренера в развитии эмоциональной устойчивости у юниоров в хоккее.

Результаты исследования. Существует несколько трактовок понятия эмоциональной устойчивости. Л.М. Аболин в своей книге определяет ее следующим образом: «В психологии и психофизиологии ЭУ исследовалась как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в напряженных условиях» [1, с. 3]. Иными словами, развитая на достаточном уровне эмоциональная устойчивость может способствовать достижению спортсменом высоких результатов вне зависимости от окружающих условий. При этом важно отметить, что мы говорим не про наличие фиксированных развитых качеств, а про умение адаптировать имеющиеся психические особенности под изменяющиеся обстоятельства: «... здесь большую роль играет эффективность адаптационных процессов, интегративность личности, сохранение согласованности основных функций, стабильность их выполнения, что не предусматривает стабильность структуры функций, скорее предполагает ее достаточную гибкость» [4, с. 9].

При работе над развитием эмоциональной устойчивости следует сказать также о внутренней и внешней направленности личности. При внешней направленности влияние на эмоциональное состояние спортсмена оказывают факторы окружающей среды. При внутренней направленности эмоциональное состояние спортсмена регулируется им самостоятельно. При разговоре об устойчивости хоккеистов-юниоров стоит отметить, что тренер может способствовать как регуляции внешних, так и внутренних факторов. Рассмотрим это влияние подробнее.

Одним из внешних факторов, влияющих на эмоциональное состояние спортсмена, является сам тренер. Это напрямую следует из особенностей его позиции – постоянного общения с подопечными и, как следствие, сильного и систематического воздействия на них. Помимо этого деятельность тренера поддается сильному влиянию стрессогенных факторов, связанных с ответственностью за результаты игр, здоровье спортсменов, организацию процесса и т.д. Все упомянутые факторы в совокупности могут, во-первых, вывести из эмоционального равновесия самого тренера и, во-вторых, передать нестабильный настрой всей команде перед игрой или во время нее. Спортсмены-юниоры при этом более подвержены влиянию авторитетного взрослого в лице тренера, зависят от его настроения напрямую, острее реагируют на создаваемую им эмоциональную обстановку в коллективе и раздевалке.

С другой стороны, работа детского тренера напрямую связана и с педагогической работой со спортсменами. Таким образом, он способен оказать влияние на внутреннюю

направленность личности юниора. Содействие формированию сильной внутренней опоры каждого спортсмена – сложная, но очень важная задача. Это может выражаться в психологической и педагогической работе по нескольким направлениям.

Первое – адекватная оценка навыков и умений хоккеиста, что может способствовать формированию адекватной самооценки и уверенности в себе. Важно упомянуть, что необходимо уделять должное внимание не только корректировке недостатков и недоработок, связанных с тренировочным и игровым процессам, но и похвале за достигнутые результаты и проявленные качества. Адекватное восприятие юниором своих достоинств и недостатков может стать надежной эмоциональной опорой в постоянно меняющихся обстоятельствах соревновательного периода. В силу возрастных особенностей спортсмен-подросток не всегда понимает сам себя, свои возможности и резервы организма. Именно поэтому на сложном для этого возраста пути самопознания и самоопределения важную роль может сыграть тренер.

Второе – обучение навыкам саморегуляции. Более серьезный жизненный и профессиональный опыт тренера становится преимуществом при работе с юниорами. Он может обучить их навыкам релаксации, переключения внимания на положительные аспекты, дыхательным упражнениям, собственным способам регуляции соревновательного волнения. Важным аспектом саморегуляции является также развитие эмоционального интеллекта. Как отмечалось ранее, спортсменам-подросткам может быть сложно понимать себя и изменения в собственном организме. Помощь в определении того, какие эмоции испытывает подросток, и совместные попытки найти правильный способ снижения эмоционального напряжения могут стать ключевыми для развития его эмоциональной устойчивости [5].

Третье – возможная работа с родителями спортсменов. Сотрудничество тренера и родителей – продуктивная стратегия взаимодействия в случае, когда спортсмен-юниор испытывает трудности с мотивацией и самоопределением в своей деятельности. Неопределенность мотивов также может стать дестабилизирующим эмоциональным фактором в соревновательный период. Согласованные действия родителей и тренера, создание поддерживающей атмосферы дома и в раздевалке, а также своевременное проговаривание и преодоление возникающих трудностей могут поспособствовать развитию эмоциональной устойчивости подростка.

Выводы. В силу особенностей деятельности тренер оказывает сильное влияние на спортсменов своей команды, особенно когда речь идет о детских и юниорских командах. Именно поэтому внедрение определенных моделей поведения в его ежедневную работу может оказать гораздо более эффективное влияние на развитие эмоциональной устойчивости спортсменов, чем работа со сторонними специалистами. Кроме того, большинство СДЮСШОР не располагают ставкой спортивного психолога, тогда как психолого-педагогическая работа с воспитанниками не перестает быть актуальной проблемой. В связи с этим мы можем утверждать, что роль тренера в развитии эмоциональной устойчивости у юниоров в хоккее очень велика и может стать определяющим фактором в достижении успеха спортсменами.

Список литературы

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : автореф. дис. док. псих. наук. – М., 1989. – 43 с.
2. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143-152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.
3. Бурганов, Р.Т. Психолого-педагогические аспекты в подготовке будущего учителя физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов // Казанская наука. – 2024. – № 5. – С. 127-130. – EDN ILDTLQ.
4. Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость личности: Монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 173 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта – СПб: Питер, 2018. 352 с.

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК С РОДИТЕЛЯМИ

Пронина Р.Е.

студент24221м

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Ю.В. Пайгунова

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современный уровень развития художественной гимнастики диктует создание высокой конкуренции на гимнастическом ковре. Одним из основных требований в художественной гимнастике является высокий уровень психоэмоционального состояния. Конечно, основную роль в психологической подготовке гимнасток играют взрослые, в особенности родители, так как именно родители проводят большую часть времени со своим ребенком, и дети испытывают наивысшую степень доверия именно к родителям [1-2, 4]. Но не всегда родители способны положительно влиять на психологическое состояние ребенка. Чрезмерные требования, нереализованные мечты, большие амбиции родителей, безразличность – все это приводит к угнетенному состоянию гимнасток, что отрицательно влияет на психоэмоциональное состояние спортсменок и сказывается на соревновательных результатах.

Таким образом, с одной стороны взаимодействие гимнасток и родителей играет важнейшую роль в подготовке спортсменок, а с другой стороны отсутствуют разработанные методики по взаимодействию гимнасток и родителей.

Цель исследования. Разработать и апробировать коррекционную программу по улучшению взаимодействий родителей и юных гимнасток.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе исследования нами было проведено тестирование гимнасток по эмоциональным проявлениям до начала эксперимента. Всего было протестировано 20 гимнасток в возрасте 11-12 лет, по трем методикам. Первый тест – Шкала депрессии Цунга, определяющая актуальный уровень депрессивного состояния личности. Гимнастки ответили на 20 вопросов, в совокупности за которые можно было получить 100 баллов. Результаты трактовались следующим образом: Менее 50 – состояние без депрессии, 50-59 – легкая депрессия (ситуативного или невротического генеза), 60-69 – маскированная депрессия (субдепрессивное состояние), 70 и более – истинное депрессивное состояние (тяжелая депрессия). В данном тесте средний бал гимнасток составил – 60,3 балла, что находится на границе легкой и маскированной депрессии.

Второй тест – шкала тревоги Спилберга-Ханина, по которой можно было определить уровень ситуативной тревожности и уровень личностной тревожности. Всего было 40 вопросов, максимальное количество набранных баллов по методике определялось как 80 баллов. Сумма баллов в методике трактуется следующим образом: от 20 до 30 – низкий уровень тревожности, от 31 до 45 – средний уровень тревожности, от 46 до 80 – высокий уровень тревожности. Средний показатель ситуативной тревожности испытуемых гимнасток составил 47,8 баллов, что говорит о том, что у большинства гимнасток отмечался высокий уровень ситуативной тревожности, показатель личностной тревожности составил в среднем 38,2 балла, что соответствует среднему уровню.

Третий тест – взаимодействие родитель-ребенок И.М. Марковской содержал 60 вопросов, за которые можно было совокупно набрать 100 баллов. Результаты диагностики по тесту трактовались следующим образом: от 0 до 30 – низкий уровень, от 31 до 69 – средний уровень, от 70 до 100 – высокий уровень. В блоке «отсутствие сотрудничества – сотрудничество» средний показатель гимнасток составил 58,7, что говорит о среднем уровне

сотрудничества между родителями и гимнастками, средний уровень показали результаты и в блоке «удовлетворенность отношениями» – 36,9 балла [3].

Таким образом, исходя из результатов тестирования можно сделать вывод, что ни один из проведенных показателей не находится на высоком уровне, это говорит о том, что взаимодействие родителя и гимнастки требует коррекции.

По результатам проведенной диагностики нами была разработана коррекционная тренинговая программа по взаимодействию гимнасток и родителей. Данная программа проводилась на протяжении 3 месяцев. Программа была направлена, в первую очередь, на работу с психоэмоциональными состояниями гимнасток и их родителей, предотвращение ошибок в воспитании гимнасток, связанных с негативными поведенческими моделями родителей – гиперконтроль, гиперопека, отсутствие эмоциональной поддержки ребенка, но включала и другие существенные для взаимодействия вопросы сопровождения спортивной деятельности детей родителями.

В структуру программу были включены теоретические занятия и практические задания для родителей юных спортсменок по следующим темам:

1. Поддержка юной гимнастки в соревновательный период.
2. Поддержка гимнастки после неудачи на соревнованиях.
3. Психологическая регуляция предстартовых состояний у гимнасток.
4. Правильное питание гимнастки.
5. Совмещение учебы в школе и спорта у юных спортсменок.
6. Саморегуляция психологического состояния родителя.
7. Взаимоотношения тренер-ребенок-родитель.
8. Самореализация родителя через ребенка.
9. Планирование годичного цикла тренировок юных гимнасток.
10. Средства восстановления юных спортсменок в соревновательный период.

По окончании коррекционной программы, родителям было предложено на протяжении трех месяцев апробировать рекомендации, полученные в ходе проведенных занятий, и после этого было проведено повторное тестирование гимнасток.

Данные до и после проведенного эксперимента приведены на рисунке 1.

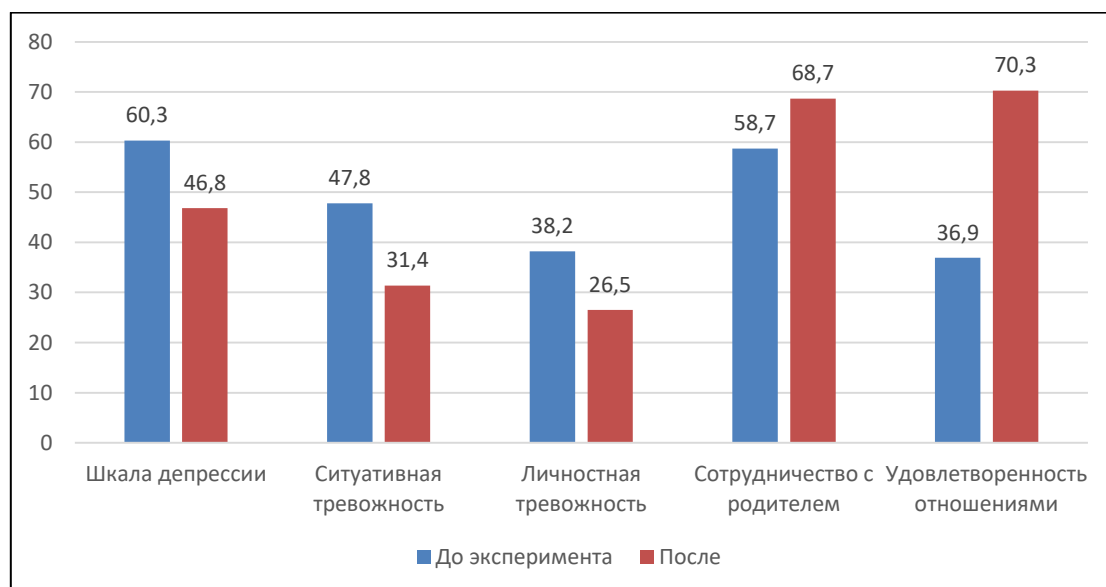


Рисунок 1 – Результаты тестирования гимнасток до и после проведенной коррекционной программы

Проведенная программа показала положительную динамику изменений по всем измеряемым параметрам: средний показатель уровня депрессии снизился до 46,8 баллов, что соответствует нормативному состоянию спортсменок, показатель ситуативной тревожности

снижился до уровня «низкой тревожности», а средние показатели по шкалам методики И.М. Марковской продемонстрировали значительный рост сотрудничества гимнасток с родителями и повышение удовлетворенности детско – родительскими отношениями.

Заключение. Полученные результаты проведенной коррекционной программы свидетельствуют о значимости повышения эффективности взаимодействия родителей и гимнасток для улучшения их психоэмоционального самочувствия, и актуализируют необходимость психологического сопровождения спортивной деятельности в аспекте родительской поддержки юных спортсменов.

Список литературы

1. Бурганов, Р. . Психолого-педагогические аспекты в подготовке будущего учителя физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов // Казанская наука. – 2024. – № 5. – С. 127-130. – EDN ILDTLQ.
2. Бурганов, Р.Т. Социально-педагогическое сопровождение физического воспитания обучающихся в условиях поликультурного спортивного кластера / Р.Т. Бурганов // Образование в изменяющемся мире: исторический опыт и вызовы современности : Сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. В 2-х частях, Ливадийский Дворец-Музей, 30 мая – 01 2024 года. – Москва: Издательство "Перо", 2024. – С. 36-39. – EDN CWNDXT.
3. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми: Цели, задачи и основные принципы: Групповые формы работы с родителями. Диагностика отношений родителей с детьми. / И.М. Марковская. – СПб.: Речь, 2002. – 149 с. – (Психологический тренинг). – ISBN 5-9268-0030-7 – Текст непосредственный.
4. Шумова, Н.С. Анализ отношений в триаде родители – юные спортсмены – тренеры и спортивной результативности в исследованиях, проведенных на кафедре психологии РГУФКСМИТ в 2018-2020 годах / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2020. – № 3(57). – С. 57-63.

РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

Рыжов И.В.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Усманова З.Т.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. По мнению Коновалова В.Л., стрельба – это не только физическое, но и психологическое искусство, требующее от стрелка максимальной концентрации, точности и умения управлять своим состоянием. Одним из ключевых аспектов, влияющих на успешность стрельбы, является правильное дыхание. Дыхательные упражнения становятся незаменимым инструментом в тренировочном процессе стрелков, способствуя улучшению показателей стрельбы и повышению общего уровня подготовки [3, 4].

Цель исследования – определить роль дыхательных упражнений в тренировке спортсменов-стрелков.

Объект исследования – процесс спортивной тренировки в стрельбе.

Результаты исследования. Во время стрельбы, стрелок сталкивается с множеством факторов, способных воздействовать на его концентрированное состояние. Волнение, стресс и физическое напряжение могут значительно снизить точность выстрела. Дыхание связано с сердечно-сосудистой системой и нервной регуляцией, что предполагает его фундаментальную роль в управлении состоянием стрелка. Глубокое и ритмичное дыхание способствует снижению уровня кортизола – гормона стресса, улучшает насыщение кислородом крови и, как следствие, влияет на координацию и физическую выносливость [2].

Преимущества дыхательных упражнений для стрелков:

1. Снижение стресса (дыхательные упражнения помогают контролировать уровни стресса и тревоги перед соревнованиями или важной тренировкой). Это может привести к улучшению психо-эмоционального состояния стрелка.

2. Улучшение концентрации (регулярные занятия дыхательными техниками способствуют выработке привычки сосредотачиваться на процессе стрельбы), что важно для достижения высоких результатов.

3. Поддержание стабильности (правильное дыхание в момент выстрела помогает сохранить устойчивость оружия и целостность позы стрелка), что критично для точности попадания в цель.

4. Увеличение выносливости (дыхательные упражнения также способствуют улучшению общей физической подготовленности стрелка). Это повышает выносливость стрелка при длительных тренировках или соревнованиях [1].

В данном исследовании мы провели опрос и тестирование группы стрелков (n=50) различного уровня подготовленности, включая новичков и опытных спортсменов. Участники были разделены на две группы: одна группа выполняла специальные дыхательные упражнения перед стрельбой, в то время как другая – продолжала обычную тренировку без выделенных дыхательных практик.

Опрос включал следующие аспекты:

- уровень стресса перед стрельбой (по шкале от 1 до 10);
- степень концентрации во время стрельбы (по аналогичной шкале);
- результаты в стрельбе (точность попаданий в мишень).

После серии тренировок и соревнований, анализ данных показал следующее:

- группа, выполнявшая дыхательные упражнения, продемонстрировала снижение уровня стресса в среднем на 35% по сравнению с контрольной группой;

- степень концентрации у стрелков в первой группе возросла на 40%, что отразилось на точности попаданий, увеличив ее на 20%;
- в группе, практикующей дыхательные упражнения, уровень общей физической выносливости также оказался на 15% выше.

Заключение. Результаты исследования показали, что дыхательные упражнения позитивно сказываются на качествах, необходимых для успешной стрельбы. Соответствующие дыхательные практики помогают улучшить эмоциональное состояние, повышают уровень концентрации и физическую выносливость. Стрелкам, желающим достичь оптимальных результатов, рекомендуется интегрировать дыхательные упражнения в свою тренировочную программу.

Таким образом, дыхательные упражнения играют важную роль в тренировочном процессе стрелков. Их использование способствует снижению уровня стресса, улучшению концентрации и повышению общей физической подготовленности. Для достижения лучших результатов в стрельбе стрелкам следует акцентировать внимание на управлении дыханием как неотъемлемой частью своей подготовки. Подобный подход поможет не только повысить эффективность тренировок, но и сделает процесс стрельбы более осознанным и устойчивым к стрессовым ситуациям.

Список литературы

1. Гринченко, В.С. Влияние дыхательной гимнастики на результаты в стрелковом спорте / В.С. Гринченко, В.Г. Гуляй // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7. – С. 92-95.
2. Захарьева, Н.Н. Физиологические основы мышечной деятельности спортсмена-стрелка в практической стрельбе / Н.Н. Захарьева, А.В. Павлов // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – №4 (45). – С. 29-31.
3. Коновалов, В.Л. Влияние дыхания на организм стрелков в условиях тренировочного процесса / В.Л. Коновалов, А.И. Кишкин // Вопросы педагогики. – 2021. – № 3-1. – С. 141-143.
4. Усманова, З.Т. Проблемы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте: компетентность тренеров и родителей юных спортсменов / З.Т. Усманова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2021. – №4-2. – С. 391-396.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рябова А.А.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность: в настоящее время в образовании физкультура не только способствует физическому развитию, но также формированию целостной личности. Важную роль в указанном процессе играет эстетическое воспитание, оно формирует у школьников умение видеть и создавать прекрасное в процессе движения, развивает чувство вкуса и культуры эстетики. Несмотря на то, что эстетический элемент на уроках физической культуры признается значимым многими исследователями, традиционные методы оценки уделяют внимание в основном количественным характеристикам физической готовности: скорости, силе, эстетике, без внимания остается эстетическая составляющая.

Исследование имеет такую **цель:** разработать и дать обоснование совокупности методов оценки эстетической составляющей на уроке физической культуры, которая содействует более эффективному эстетическому воспитанию и гармоничному развитию учащихся.

Исследование позволило получить такие **результаты:**

Современные методы оценки эстетической готовности на уроках физической культуры основаны не на количественном анализе, а на качественной оценке движения, их выразительности и креативности. Данные методы применяются для того, чтобы определить и развить такие эстетические характеристики, как пластичность, грациозность, координация и пр.

В результате проведенных исследований можно заключить, что современные методики оценки могут существенно повысить качество учебного процесса, на уроке физической культуры будет формироваться гармоничная личность [4]. При этом, необходимо отметить, что при применении указанных методов могут иметь место различные сложности и ограничения.

На основе предложенных критериев оценки эстетической подготовленности можно более разносторонне и объективно оценивать достижения школьников, определять проблемные моменты и сильные стороны в координации, грации, музыкальности и прочим параметрам. Творческие задания и проекты повышают уровень мотивации школьников для занятия физической культурой, помогают раскрыть творческий потенциал, повышают заинтересованность в уроках, так как по ходу движения можно выразить себя. На основе самостоятельной оценки и взаимной оценки развивается критическое мышление, повышается ответственность, улучшается самоосознанность [1, 3].

Школьники учатся осуществлять анализ имеющихся достижений, а также успехов одноклассников, при этом, получают конструктивные отзывы. Использование цифровых технологий делает оценку более наглядной, сильнее вовлекают школьников в обучение на основе современных технологий. Те методические рекомендации, которые были предложены в рамках исследования, предоставляют возможность учителям по физической культуре применять в работе современные методы оценки. При применении современных методов оценки улучшается эстетическая подготовка учащихся.

На основе проведенного исследования можно сделать основополагающие выводы, которые представляются наиболее перспективными:

- на основе осуществления самооценки и взаимооценки можно сделать учащихся более сознательными и ответственными: указанные методы оценки и взаимооценки предоставят возможность не только наблюдать за прогрессом, но также активно задействовать учащихся в образовательной деятельности, они смогут лучше понимать свои сильные и слабые моменты, станут более ответственно относиться к подготовке к занятиям, самосовершенствоваться;

- развитие творческих возможностей школьников и повышение уровня мотивации через выполнение творческих заданий: при выполнении данного типа заданий у школьников имеется возможность самовыражаться, импровизировать, что делает для них предмет более интересным. Особенно данный метод будет актуальным для тех учащихся, для которых не характерны спортивные достижения. Использование творческого метода позволит сделать занятия более интересными, развивает физический и творческий потенциал детей;

- более объективная и точная оценка на основе критериев и видеоматериалов: с помощью указанных методов можно получить представление о прогрессе, которого удалось достигнуть каждому школьнику. Это позволит сформировать целенаправленный подход;

- возможность применять на практике преподавателями разработанные методы: теоретические выводы, полученные при проведении исследования, также должны сопровождаться практическими советами, позволяющими использовать в текущей работе новые методы оценки. Это позволит широко применять положительный опыт и сделать обучение более качественным;

- использование цифровых технологий для повышения уровня вовлеченности в образовательный процесс: на основе применения современных технологий можно лучше заинтересовать учащихся в процессе обучения в привычном для них цифровом пространстве. Этот метод усилит заинтересованность учащихся в физической культуре, сделает их более вовлеченными в учебную деятельность [2].

Выводы. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что образовательную деятельность в области физической культуры можно улучшить на основе следующих методов анализа эстетической готовности: анализ видеозаписей, выполнение творческих заданий, самостоятельная оценка, взаимная оценка, применение различных цифровых технологий.

На основе всех перечисленных методов можно более объективно сделать вывод о достижениях учащихся при развитии ими эстетических качеств, активно задействовать учащихся в образовательном процессе, повысить стремление к осуществлению творческой самореализации, повысить уровень мотивации в учебном процессе, что, в конечном счете, позволит сформировать гармонично развитую личность, которая способна оценить красоту движения в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Алеева, Ю.В., Попова, Н.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 7-10.
2. Гогун, Е.Н., & Мартынов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта. 3-е изд. М.: Академия. 2021. – 350 с.
3. Рябова, А.А. Эстетическое развитие обучающихся в рамках психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в области физической культуры и спорта // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18 октября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 235-238.
4. Сараф, М.Я. Введение в эстетику спорта. Учебное пособие для институтов физкультуры. – М.: 2018. – С. 340.
5. Трегубова, Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16. – № 2. – С. 193-197.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОПЫТА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Сабирова А.Г.

студент

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволожский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В каждой эпохе молодежь демонстрирует различные формы отклоняющегося поведения, которое, несмотря на все попытки его искоренения, остается неотъемлемой частью социальной реальности. При этом глубина и острота таких проявлений напрямую связаны с происходящими в обществе экономическими изменениями и общим уровнем его целостности. Современная молодежь проходит свое становление в очень сложных условиях ломки старых ценностей и формирования новых социальных отношений, что свойственно для эпохи глобализации. В сознании части молодых людей преобладают негативные оценки в отношении состояния государственного, политического строя, самоутверждение происходит через поиск образа «врага», что приводит их в различные экстремистские организации. Совершение различных действий экстремистского характера в составе группы – одна из наиболее главных особенностей развития изучаемого явления.

На различных этапах своего развития страны сталкивались с проблемой профилактики девиантного поведения подростков. Профилактика важна с целью выявления причин развития девиаций, направлена на предупреждение их формирования с помощью социальных, правовых, психологических, организационно-воспитательных мер воздействия. При этом важно учитывать опыт ведения подобной профилактики разных стран для большей ее эффективности [1].

В России профилактика данного поведения охватывает такие меры, как [2].

1. Исключение источников негативного влияния на подростков;
2. Защита прав ребенка;
3. Вовлечение подростков с девиантным поведением к участию в различных мероприятиях, занятиях;
4. Психологическая реабилитация, направленная на уменьшение девиаций подростка, его «перевоспитание».

В осуществлении мер профилактики крайне важно вовремя подключиться психологам, педагогам, которые могут заметить тревожные проявления их подопечных, помочь найти себя. Подключается школа, семья, друзья, помогающие подростку развить свои способности и пойти по дороге исправления [3].

В России крайне важно сформулировать условия, в соответствии с которыми профилактика девиаций станет более эффективной, ведь в нашей стране в большей степени сами специалисты решают, какие техники использовать в своей работе по предупреждению девиантного поведения.

Рассмотрим опыт профилактики девиантного поведения в других странах. Так, например, в США и Великобритании существует многоуровневая система предотвращения отклоняющегося поведения, которая включает в себя комплекс психологических, педагогических и социальных методов работы. Вся система построена по принципу четырехступенчатого подхода, где на каждом его уровне решаются важные задачи в рамках общей стратегии профилактики [5].

1. Государственный уровень представляет собой формирование и проведение государственных программ по адаптации подростка к обществу;

2. Отдельные штаты и графства занимаются созданием профилактических и ресоциализационных программ, реализуемые специальными центрами;

3. Муниципальный уровень представляет собой создание профилактических мероприятий, учитывающих особенности органов местного самоуправления, школ, колледжей и других организаций конкретного региона;

4. Личностный уровень предполагает профилактику отдельно взятых девиантных подростков, их социализацию. Создаются специальные реабилитационные центры, общины, являющиеся альтернативой штрафам и заключениям.

В Канаде основная роль в профилактике девиантного поведения отводится общественным организациям, предлагающим оригинальные методы в борьбе с девиациями (например, дома молодежи, в которых выслушивают подростком и привлекают их к участию культурно-спортивных мероприятиях) [4].

В канадских школах существует четкая система борьбы с девиантным поведением, которая включает несколько уровней реагирования:

1 Первый уровень – работа учителей. Они обязаны первыми реагировать в случае плохого поведения и проводить беседы

2 Второй уровень – семья. Если в школе беседы с учеников не принесли никого эффекта то вызывают родителей. В этом случае проводится разговор родителей с директором где разъясняется серьезность ситуации и возможные последствия (отчисление)

3 Третий уровень – профессиональный. В данном уровне работают психологи , проводятся беседы

4 Четвертый уровень – правовой. При наличии криминальных последствий подключается полиция. Применяется более жесткий подход к нарушителям

Таким образом, девиантное поведение молодежи является сложным социальным феноменом, который трансформируется в зависимости от исторических условий и экономических изменений в обществе. Особенно остро эта проблема стоит в период глобальных перемен и смены ценностных ориентиров, когда молодые люди оказываются перед сложным выбором своего места в меняющемся мире.

Анализ показывает, что наиболее эффективным подходом к профилактике девиантного поведения является комплексный, включающий социальные, правовые, психологические и воспитательные меры. При этом важно учитывать международный опыт:

- В России делается акцент на защите прав детей, их реабилитации и вовлечении в социально полезную деятельность
- США и Великобритания используют многоуровневую систему профилактики с четким распределением ответственности на государственном, региональном и муниципальном уровнях
- Канада делает ставку на работу общественных организаций и создание специализированных центров поддержки молодежи

Ключевым фактором успеха является раннее выявление признаков девиантного поведения и своевременное вмешательство специалистов – психологов, педагогов, социальных работников.

Важно также активное участие семьи и школы в процессе коррекции поведения подростков.

Таким образом, отечественный и зарубежный опыт профилактики девиантного поведения показывает важность создания консультативных центров, стационаров, оказывающих помощь подросткам и занимающиеся их перевоспитанием.

Список литературы

1. Волков Д.Н. Анализ концепций девиантного поведения несовершеннолетних. – М., 2001. – 205 с.
2. Давыдова О.М. Специфика социальной работы с девиантными подростками в современной России // Молодой ученый. – 2016. – №27. – 743 с.

3. Данилова З.А. Девиантное поведение в молодежной среде: Монография. Новосибирск: Сибирское отделение Российской академии наук, 2008. – 236 с.
4. Маметьева О.С. Социальная работа и социальная педагогика за рубежом. Семья и дети // учебное пособие / Магнитогорск, 2016.
5. Петровский В.А. Исследование девиантного поведения в США и Великобритании. – М., 2015 – 165 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

Сатторова В.Э.

студент гр. 24221 м

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Ю.В. Пайгунова

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Спортивные игры характеризуются очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности атлетов, занимающихся игровыми видами спорта, определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы [5]. Научную проблему представляет психологическая подготовка спортсменов игровых видов спорта в зависимости от возрастных периодов личностного развития.

Цель исследования: выявить особенности развития психологической подготовки спортсменов игровых видов спорта в пубертатный период.

Результаты исследования и их обсуждения. Психологическая подготовка играет ключевую роль в командных видах спорта, особенно в подростковом возрасте. В этот период важна работа над эмоциональной устойчивостью, самоконтролем и взаимодействием в команде. Подростковый кризис сопровождается физиологическими и психологическими изменениями, которые влияют на поведение и успех спортсменов. В этот период формируются такие качества, как уверенность, ответственность и лидерские навыки. Однако подростки часто сталкиваются с трудностями, такими как эмоциональная нестабильность и конфликты.

Для успешной адаптации важно:

1. наладить взаимодействие с командой;
2. находить компромиссы;
3. следовать требованиям тренера.

В подростковый период у юных спортсменов часто происходит смена вида спорта или ориентация в игровых видах. Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта в переходном возрасте характеризуется эмансипацией подростка от родителей и тренера. Таким образом, перед тренером стоит важная задача при определении целей, задач и методов развития психологической подготовки.

Психологические особенности подрастающих спортсменов могут существенно влиять на их спортивные достижения. Наличие подросткового кризиса определяет физиологические, индивидуально – психологические и социально – психологические изменения, которые могут повлиять на настроение, мотивацию и самооценку спортсменов, их готовность к командной работе [4]. Данные факторы негативно сказываются на командной сплоченности, что особенно характерно для игровых видов спорта.

Уже на этапе спортивного совершенствования стоит обращать внимание на формирование командной сплоченности. Чем благоприятнее обстановка и микроклимат в команде, тем выше ее результаты [2]. Существенными для командных видов спорта являются характерные особенности спортивных игр:

- 1) коллективность действий;
- 2) соревновательный характер;
- 3) комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств;
- 4) непрерывность и внезапность изменения условий игры;
- 5) высокая эмоциональность;
- 6) самостоятельность действий.

Было установлено, что существует взаимосвязь между уровнем сплоченности команды и ее итогом – успех коллектива способствует повышению уровня сплоченности, что в свою очередь увеличивает командный результат [1].

Психологическая составляющая – фундамент крепкой команды. Она работает на глубоком уровне, формируя взаимопонимание и доверие. Нами был выявлен ряд эффективных средств для развития психологической подготовки спортсменов: тренировки доверия, упражнения на эмпатию, индивидуальные беседы, социальные методы, командные выезды и «team-building», игровые методы.

Выводы: Подростковый возраст – это уникальный период личностных изменений, переменчивого настроения и поиска себя. Для юных спортсменов он становится особенно важным этапом, откладывающим отпечаток на всю дальнейшую спортивную и личную жизнь. Успех в спорте на этом этапе зависит не только от физической подготовки, но и от гармоничного развития личности, формирования адекватной самооценки и крепкой командной сплоченности. Ключевую роль здесь играют родители, тренеры и все взрослые, окружающие юного спортсмена, им необходимо проявлять безусловную любовь и поддержку. Важно принимать подростка таким, какой он есть, не сравнивая его с другими, и не осуждая за ошибки, фокусироваться на его усилиях и прогрессе, а не только на результатах, поощрять его самостоятельность и ответственность [3].

Также важна организация разнообразных занятий, выходящих за рамки стандартных тренировок, командные мероприятия вне спорта: походы, экскурсии, совместные просмотры фильмов. К способам укрепления дружеских связей и улучшения взаимопонимания можно отнести игры, направленные на развитие командных навыков, умений работать в команде, доверять друг другу. Постановка общих целей и задач: способствует сплочению команды. Системный подход, включающий психологическую подготовку, индивидуальные тренировки и коллективные мероприятия, поможет юному спортсмену не только достигнуть спортивных вершин, но и сформировать крепкий характер, уверенность в себе и способность к успеху в любой сфере жизни. Важно помнить, что инвестиции в личность спортсмена – это инвестиции в его профессиональное будущее.

Список литературы

1. Молдованова И.В. «Психологическая совместимость как фактор, влияющий на сплоченность волейбольной команды» / И.В. Молдованова, И.А. Журова, А.В. Егоров – Новосибирск: Издательство “Интерэкспо Гео-Сибирь”, 2017 – С. 4-5. – Текст: непосредственный.
2. Зайцева Н.В. Управление формированием сплоченности спортсменов командных видов спорта / Н.В. Зайцева – Челябинск: Издательство «Концепт», 2015. – Текст: непосредственный.
3. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. 2-е изд. – М: ФиС, 1985.
4. Кузнецов А.С., Усманова Е.Н., Коломыцева О.В. Исследование психолого-физиологических показателей спортсменов различных специализаций на этапах преодоления кризисов спортивной карьеры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, Том 14, № 2, 2019. С. 89-96.
5. Речкалова, О.Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта [Текст]: учебное пособие / О.Л. Речкалова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

*Секретарева А.А.
студент 23221м*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность исследования. Большинство спортсменов после завершения спортивной карьеры имеют трудности с адаптацией к новой жизни вне спорта. Одной из главных проблем является излишне агрессивное поведение бывших спортсменов.

Цель исследования. Целью нашего исследования является изучение особенностей проявления агрессивности у спортсменов, завершающих спортивную карьеру.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил рассмотреть вопросы, связанные с изучением агрессии и проявлением агрессивности в спорте. Авторами исследований, посвященных изучению данного феномена отмечается несколько ярко выраженных направлений в данном проблемном поле, исходя из теорий лежащих в основе данного явления [3]. Обобщая различные мнения о феноменологии агрессии, мы пришли к пониманию агрессии как модели поведения, помогающая адаптироваться человеку в кризисной ситуации, а агрессивность выражается как готовность проявления агрессивной модели поведения [4].

Агрессивное поведение спортсменов во многих видах спорта является необходимым условием для победы, поэтому агрессивное поведение спортсменов поддерживается и даже поощряется, однако на спортивной площадке такое поведение контролируется с помощью правил и судей [3]. Если спортсмены выбирают агрессию как определенную форму проживания негативных эмоций и не умеют контролировать и сдерживать агрессивное поведение, это приводит к конфликтным ситуациям и наказывается через штрафы и отстранения от участия в соревнованиях.

Тем не менее, спортивная агрессия является неотъемлемой частью поведения спортсменов. Само понятие спортивная агрессия означает деструктивное поведение, оправданное спортивной целью, которое не противоречит правилам, но может нанести вред сопернику, судье или болельщику. И если в рамках спорта агрессия считается за норму, то что происходит с поведением спортсмена после спортивной карьеры?

Завершение спортивной карьеры характеризуется многими психологическими проблемами, которые связаны с социальной адаптацией в обществе, выражающиеся в налаживании взаимоотношений с коллегами, которые далеки от мира спорта и не разделяют тех ценностных ориентаций, которые доминировали у спортсмена на протяжении длительного времени. Осложняется этот процесс наличием негативных личностных качеств, приобретенных во время занятий спортом, тем самым обостряя внутриличностный конфликт и актуализируя перенос спортивной злости на отношения с близкими людьми и реальную трудовую деятельность [4].

Научные исследования, посвященные данной проблематике, подтверждают определенные закономерности, которые связаны с особенностью спортивной деятельности, отмечается что спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта более агрессивны, после завершения спортивной карьеры, также отмечается корреляционные связи между классификацией вида спорта и проявлением видов агрессии.

Мы рассмотрели и изучили разные виды проявления агрессии:

1. **Физическая агрессия** – это форма агрессивного поведения, характеризующаяся использованием физической силы, направленной против другого лица или объекта. Она включает насилие, нападение, избивание, удары, кусания и другие физические действия, которые наносят вред другим людям или имуществу.

2. Вербальная агрессия – это речевое поведение, направленное на нанесение вреда окружающим. Она выражается как в эмоционально-выразительном плане (интонации), так и в содержании речи.

3. Пассивная агрессия – выражается в избегании прямого конфликта, но при этом сохранении враждебности и негативного отношения к другому человеку. Может проявляться через молчание, упрямство, нарушение обязательств или игнорирование чувств и потребностей другого человека

4. Враждебная агрессия – это вид агрессивного поведения, выражающийся в действиях, имеющих целью причинение вреда объекту агрессии.

5. Аутоагрессия – это самоповреждающее или саморазрушительное поведение. Это может быть самоповреждение, суицидальные мысли или попытки, а также различные формы вредных привычек или привлечение к себе негативного внимания [5].

Агрессивное поведение в первую очередь идет от состояния гнева. Гнев это кратковременный, негативно-эмоциональный процесс, возникающий в ситуации несправедливости или неправды и с высоким желанием ее устранения [1].

В своем исследовании нами применялись следующие методы исследования: изучение проблемы психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, проводилось с помощью тестирования по опроснику диагностики агрессии Басса-Перри (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ).

Исследование проводилось на базе «Поволжского ГУФКСиТ», в исследовании приняли участие 15 спортсменов, имеющие звание МС и выше и которые состояли в сборной РФ (рисунок1).

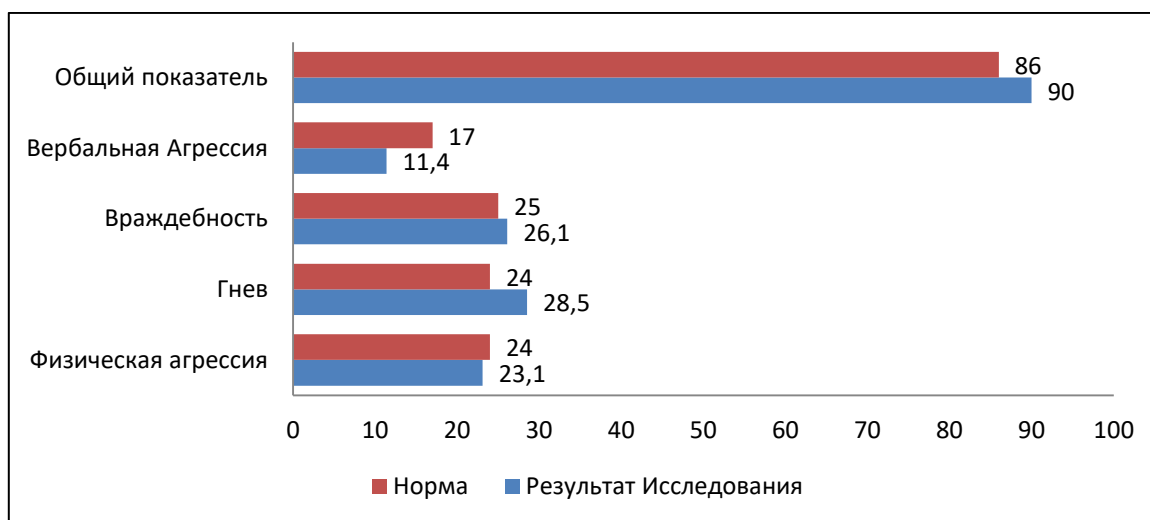


Рисунок 1 – Результаты тестирования Опросника диагностики агрессии Басса-Перри (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ)

Нормой физической и вербальной агрессии является показатель от 0 до 10, 11-24 балла говорят о среднем уровне и 25 баллов и выше свидетельствует о высоком уровне физической агрессии. Среднестатистический результат равен 23,1 баллу, что является нормой, но результат максимально приближен к критическому. Анализ полученных результатов позволил сделать выводы об уровне агрессии высококвалифицированных спортсменов. Так уровень физической и вербальной агрессии находится в пределах нормы в критических границах, что может свидетельствовать о том, что спортсмены готовы решать свои проблемы с проявлением физической силы.

Анализ показателей уровня гнева: 0-7 баллов означают низкий уровень гнева, 11-24 балла являются средним показателем и 25 и выше говорят об высоком уровне гнева. Средний показатель равен 28,5 баллов, что говорит об высоком уровне гнева среди спортсменов.

Нормой показателя враждебности считается до 10 баллов, 11-26 баллов говорят об среднем уровне, и < 26 баллов свидетельствует об высоком уровне враждебности. Средний показатель среди спортсменов равен 26,1 баллу, что выходит за пределы нормы.

Нормой показателя вербальная агрессии считается 17 баллов, что говорит об низком уровне, показатели выше 18 свидетельствуют о высоком уровне.

Общий балл подсчитывался путем суммации значений по четырем шкалам. Низким уровнем считается до 45 баллов, Средний показатель от 46 до 86 баллов, и высокий уровень агрессии от 87 баллов. Средний показатель среди спортсменов равен 90 баллов, что говорит об высоком уровне агрессии.

По результатам проведенной диагностики нами были предложены рекомендации, которые предполагали выполнение в течение проведения экспериментальной работы. Кроме рекомендаций разработаны тренинговые мероприятия, направленные на закрепление поведенческой способности проявлять дружелюбие с окружающими людьми, имитации принятия решений по взаимодействию с коллегами, а также бесконфликтному общению [2].

Выводы: По результатам исследования можно утверждать, что проблема психологической адаптации спортсменов завершающих спортивную карьеру все еще актуальна. Грамотная психологическая поддержка со стороны специалиста, тренера и других близких окружающих людей спортсмена, поможет значительно снизить последствия кризиса завершения спортивной карьеры.

Список литературы

1. Бутова Е.С. Проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры / Е.С. Бутова, Л.М. Демьянова // Наука без границ. – 2018. – № 5 (22). – С. 122-124.
2. Зизикова, С.И. Тренинг позитивного общения как средство построения конструктивного взаимодействия в юношеском возрасте / С.И. Зизикова, И.Л. Матасова, М.А. Шаталина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10(188). – С. 487-492. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p487-492. – EDN WWSRZA.
3. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 1996. – № 5.
4. Фурманов, И.А. Аффективно-динамическая модель агрессивного поведения / Психологические проблемы агрессии в социальных отношениях: монография / И.А. Фурманов [и др.]; под науч. ред. И.А. Фурманова; Брест, гос. ун-т им. А.С. Пушкина, белорус. Гос. Ун-т. – Брест: БрГУ, 2014. – 261 с.
5. Хорунжий А.Н. К проблеме социальной адаптации высококвалифицированных спортсменов / А.Н. Хорунжий // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 42-44.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сидоренко А.С.

к.п.н., доцент

Санкт-Петербургский государственный университет

аэрокосмического приборостроения

Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. Основная задача преподавателя физической культуры в вузе заключается в умении грамотно планировать и проводить отдельные учебные занятия со студентами, одновременно придерживаясь рамок рабочей программы, соблюдая основные принципы спортивной тренировки, целесообразно используя весь свой накопленный опыт и расширяя набор известных средств и методов физической культуры. Важно, чтобы молодой педагог учитывал особенности конкретного контингента занимающихся, условия проведения занятия, и умел дифференцировать собственные умения и навыки от уровня подготовленности своих подчиненных [2].

Наблюдения за проведением молодыми преподавателями своих первых самостоятельных занятий со студентами в новом учебном заведении показывают, что именно их организация в соответствии с планом представляет для них наибольшие сложности. Без практически закрепленного педагогического опыта молодой педагог не может в полной мере применить свои теоретические знания. Особенно если тема занятия слабо коррелирована с его основной спортивной специализацией или же занятие пошло не по плану вследствие несоответствующих внешних факторов.

Рассмотрим основные методические недочеты, чаще всего встречающиеся у молодых педагогов на начальном этапе их профессиональной деятельности.

В первую очередь, это не точное и не совсем рациональное распределение интервалов и пауз отдыха между выполнением студентами упражнений различной направленности в той или иной части учебного занятия, из-за чего моторная плотность занятия имеет скачкообразный характер. Здесь у многих педагогов прослеживается очевидное стремление точно следовать заранее составленному конспекту занятия, не принимая во внимание текущую обстановку на спортивном объекте. Также иногда очевидным недостатком является не совсем четкое распределение нагрузки при развитии основных физических качеств занимающихся, особенно недостаточное внимание развитию гибкости [3].

Еще одна проблема – недостаточное внимание, которое молодой преподаватель уделяет точности и правильности выполнения своими подопечными тех и иных двигательных заданий и, в следствие чего редко корректирует их ошибки и неточности выполнения. Очевидно, что для этого сам педагог должен уверенно владеть теоретической стороной техники предлагаемых студентам упражнений. Перечисленные замечания, на взгляд автора, являются наиболее типичными и в той или иной мере затрагивают большинство начинающих педагогов.

К другим, более индивидуальным педагогическим и методическим ошибкам проведения занятий можно отнести: психологическую неуверенность преподавателя, недостаточную импровизацию при планировании занятия и подборе средств и методов его проведения, игнорирование интереса студентов, неграмотный показ техники отдельных упражнений, недостаточное использование жестов и голоса в процессе занятия, желание использовать больше упражнений из собственной спортивной практики [4].

Очевидно, что основные недостатки в профессионально-педагогической подготовке выпускников состоят в неправильном применении приобретенных знаний и практических навыков. Эти пробелы связаны с содержанием учебных дисциплин, формами организации, методами обучения и средствами, используемыми в практических дисциплинах и педагогической практике [1].

Очевидно, что многие из перечисленных выше недостатков в работе молодых преподавателей обусловлены в том числе их недостаточным объемом непосредственной практической работы при собственном обучении в вузе. Отчего частичным решением проблемы повышения качества работы молодых наставников может стать изменение структуры их подготовки в вузе с акцентом на повышение доли практических заданий, в том числе проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий как внутри своей учебной группы, так и с другими студентами.

Цель работы заключалась в повышении доли непосредственных практических занятий студентов, будущих преподавателей физической культуры, в рамках учебной дисциплины «Легкая атлетика».

Методика работы. Основные отличия предлагаемой автором методики состояли в том, что, во-первых, сама система обучения предполагала более практически-ориентированный характер, и во-вторых, на практический показ своих знаний и умений была настроена система оценивания качества знаний студентов. Основная задача состояла в том, чтобы обучить занимающихся умению грамотно применять свои теоретические знания и наработки в практической плоскости.

Это крайне важно в аспекте того, что именно легкая атлетика является базовым видом в рабочих программах по дисциплине «Физической культуре» в большинстве учебных заведений от начальной школы до вуза.

Отличия предложенной автором методики обучения студентов заключались в акцентированной подготовке по 3 направлениям (рисунок).



Рисунок – Структура практически-ориентированной подготовки студентов вуза по дисциплине «Легкая атлетика»

1. Первое направление работы аккумулировало внимание на более внимательном и осознанном отношении занимающихся к использованию специальных легкоатлетических упражнений (СЛУ). В данном разделе работы был сделан акцент на решении следующих задач:

- создание у студентов понимания о точном разделении СЛУ в зависимости от целей их конкретного применения и задач текущего учебного или тренировочного занятия;
- выполнение СЛУ с различными двигательными установками как подготовительных, технико-корректирующих и общеразвивающих;
- умение студентов разделять СЛУ на беговые, силовые и координационные;
- умение студентов подбирать состав СЛУ в зависимости от конкретной поставленной двигательной задачи;

- обучение технике СЛУ в зависимости от уровня подготовленности обучаемых.
- умение грамотно распределять последовательность выполнения упражнений в рамках одного комплекса.

- умение использовать СЛУ как для развития основных физических качеств, так и в качестве корректирующих технику спринтерского бега, легкоатлетических прыжков и метаний.

Для решения задач по освоению СЛУ отводилось время на каждом учебном занятии по легкой атлетике. При этом студенты должны были самостоятельно выполнять предложенные двигательные задания, наблюдая и корректируя ошибки и неточности друг друга [5].

2. Второе направление предполагало изучение основ каждого из программных видов легкой атлетики непосредственно на спортивном объекте совместно с практикой, с целью самостоятельного овладения студентами их техникой и тактикой сразу после теоретической подготовки. Контроль качества освоения материала осуществлялся путем показа студентом того или иного заданного преподавателем фрагмента техники бега, прыжков или метаний, сопровождая свои действия если потребуется теоретическими комментариями [4]. При этом остальные члены учебной группы должны были оценивать качество выполнения данных заданий и выносить свои замечания и корректировки. Посыл данного метода заключается в том, что выполняя самостоятельно любое новое техническое упражнение молодой человек быстрее и лучше запомнит его кинематическую структуру и далее сможет более качественно обучать ей других будучи преподавателем, вспоминая в том числе и собственные ошибки и неточности исполнения.

3. Третья часть методики автора касалась вопроса использования на учебных занятиях расширенного числа физических упражнений различной направленности и их возможных разновидностей из легкой атлетики и других видов спорта, используя весь доступный спортивный инвентарь (медицинболы, разновысотные барьеры, гимнастические скамейки, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, бодибары), а кроме этого упражнения в паре с партнером из различных исходных положений, как динамического, так и статического характера [3]. Выполнение одного из таких блоков, состоящего из 8-10 заданий также являлось одним из обязательных контрольных испытаний студентов в конце учебного курса.

В конце семестра каждый студент должен был провести практическое занятие продолжительностью 30-40 минут по выбранному разделу легкой атлетики внутри своей учебной группы. Также в практической форме автором проводилось и итоговое тестирование знаний и умений студентов в конце семестра соответственно не в аудитории, а в спортивном зале с включением в себя компиляции теории и практики.

Результаты работы оценивались автором как на основании собственного визуального наблюдения за процессом обучения и контроля практических умений студентов, так и по результатам их опроса и бесед, а также полученных ими оценок от педагога и своих коллег во время практического тестирования. Анализ совокупности данных составляющих показал, что внедрение предложенной автором методики, несмотря на то, что некоторые ее разделы вызвали у молодых людей некоторые сложности, было положительно воспринято обучаемыми и принесло им реальную пользу, как с точки зрения систематизации знаний, так и в психологическом аспекте. Обучаемые стали более уверенно проводить фрагменты занятий по легкой атлетике и общей физической подготовке.

Выводы. Главное преимущество методики практического подхода к обучению будущих педагогов физической культуры заключается в возможности заставить молодых людей проявлять свое логическое мышление, а не ориентироваться на теоретические знания. В результате чего у студентов появляется большая уверенность в своих силах при организации занятий в качестве преподавателя при общении с учебной группой. Учитывая этот факт автор считает, что разработанный метод включения практических заданий следует шире внедрять в различные учебные дисциплины в вузах физкультурного профиля.

Список литературы

1. Абдуллина, О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: Для пед. спец. высш. учеб. заведений. 3-е изд. / О.А. Абдуллина. – М.: Просвещение, 2004. – 208 с
2. Пригода, Г.С. Особенности работы молодого преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении неспортивного профиля / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 2 (168). – СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2019. – с. 287-291.
3. Сидоренко, А.С. Оптимизация работы студентов на этапе выполнения выпускной квалификационной работы по специальностям физкультурного профиля / А.С. Сидоренко // Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования». Том 3.– Волгоград: ВГАФК, 2021. – с. 171-176.
4. Сидоренко, А.С. Практически-ориентированный подход к обучению будущих преподавателей физической культуры / А.С. Сидоренко // Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – с. 222-226.
5. Сидоренко, А.С. Эффективность использования специальных легкоатлетических упражнений в учебном процессе студентов вуза / А.С. Сидоренко, А.Н. Анциферов, А.А. Борисенко, Н.А. Борисенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. № 2. С. 10-15.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ И УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Синцова К.К.

студент гр. 24221М

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Усманова З.Т.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В условиях глобализации и межкультурного взаимодействия ключевым фактором профессионального успеха становятся навыки межличностного общения. В современном обществе, где коммуникация играет важную роль во всех сферах профессиональной деятельности, развитие коммуникативных навыков становится одной из ключевых задач образовательных программ. Особенно это актуально для профессий, связанных с физической культурой и спортом, где взаимодействие с людьми, как в образовательной, так и в тренерской деятельности, требует высокого уровня коммуникативной культуры. Однако, несмотря на важность этой компетенции, Н.О. Митрова в результате проведенного исследования выявила, что многие образовательные программы не уделяют достаточного внимания ее формированию, чем обусловлена необходимость изучения и совершенствования подходов к обучению коммуникативным навыкам [1, 2].

Цель исследования. Цель данного исследования заключается в выявлении и сравнении организационно-психологических условий, способствующих эффективному формированию коммуникативной культуры у будущих тренеров и учителей физической культуры. В рамках работы будет проведен анализ существующих подходов к обучению коммуникативным навыкам в образовательных программах, а также рассмотрены их сильные и слабые стороны. Значимость поставленной цели обусловлена прямым влиянием уровня коммуникативной компетенции на профессиональный успех в сфере физической культуры и спорта. Согласно исследованию У. Гилберта, наиболее эффективным методом построения и поддержания качественных отношений между тренером и спортсменом является общение [3].

Психологические особенности восприятия информации играют важную роль в формировании коммуникативной культуры. Это восприятие зависит от индивидуальных когнитивных характеристик, таких как уровень внимания, памяти и способности к обработке данных. Например, тренеры и учителя физической культуры часто сталкиваются с необходимостью быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективно передавать информацию, что требует высокой концентрации внимания и оперативной памяти. Методики, направленные на развитие когнитивных способностей будущих тренеров и учителей физической культуры способствуют улучшению их коммуникативных навыков, что, в свою очередь, отражается на качестве взаимодействия в сфере спорта. В связи с этим, профессиональная подготовка, как учителей физической культуры, так и тренеров должна включать в себя данные методики.

В подготовке будущих тренеров особое внимание стоит уделять развитию их коммуникативных навыков. Согласно результатам исследования, которые были опубликованы в журнале *Psychology of Sport and Exercise*, более 70% преподавателей применяют в образовательном процессе ролевые игры и моделирование ситуаций в качестве основного метода обучения коммуникативным навыкам [5]. Данные методы позволяют студентам отрабатывать на практике те знания, которые были получены во время теоретических занятий. Кроме того, благодаря этим методам обучения будущие тренеры

могут не только развивать свои коммуникативные навыки, но и учиться адаптироваться к различным ситуациям, которые характерны для их профессиональной деятельности.

Стоит отметить, что профессия учителя физической культуры в большей степени опирается на навыки, связанные с обучением и воспитанием, поэтому образовательный процесс студентов этого направления требует применения интерактивных методов обучения, таких как групповые проекты, дискуссии, практические занятия. Данные методы позволяют развивать навыки взаимодействия и обмена информацией, что особенно значимо для будущих педагогов физической культуры. Интерактивные методы формируют у студентов умение работать в команде и вести диалог более эффективно. Участие в коллективных проектах и обсуждениях позволяет студентам не только обмениваться знаниями, но и учиться грамотно выражать свои мысли, что особенно важно для их будущей профессиональной деятельности.

Различия в подходах к формированию коммуникативных навыков у будущих тренеров и учителей физической культуры обусловлены особенностями их профессиональной деятельности. Например, тренеры зачастую сталкиваются с необходимостью работать в условиях высокого эмоционального напряжения. В данной ситуации от них требуется, в первую очередь, иметь развитый эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект является основным компонентом коммуникации во время ведения тренировочной деятельности. По мнению Я.А. Бредихиной, способность понимать и управлять своими эмоциями, эмоциями окружающих оказывает значительное влияние на эффективность взаимодействия тренера со своими спортсменами [4]. Высокий уровень эмоционального интеллекта помогает тренерам справляться с конфликтами, мотивировать своих воспитанников и создавать благоприятную психологическую атмосферу. Методики, направленные на развитие эмоционального интеллекта, необходимо включать в образовательный процесс будущих тренеров.

Кроме того, тренеры зачастую используют авторитарный стиль общения, который ориентирован на достижение конкретных целей, таких как установление рекордов и победа в соревнованиях. Учителя физической культуры же, как правило, предпочитают демократический стиль общения, который направлен на создание комфортной учебной атмосферы и установление доверительных отношений с учащимися. Данные различия указывают на невозможность создания универсальных психолого-педагогических условий, которые будут одинаково необходимы и полезны в процессе обучения будущих тренеров и будущих учителей физической культуры.

Результаты исследования. В ходе исследования были выявлены и проанализированы организационно-психологические условия, способствующие формированию коммуникативной культуры у будущих тренеров и учителей физической культуры. Исследование выявило значимые различия в подходах к обучению и развитию коммуникативных навыков между этими двумя направлениями подготовки. Также следует отметить, что подготовка будущих тренеров должна быть в большей степени ориентирована на применение методик, направленных на развитие эмоционального интеллекта и навыков межличностного взаимодействия. В то время, как у будущих учителей физической культуры во время образовательного процесса основой должны быть интерактивные методы обучения. Сравнительный анализ также позволил выявить общую черту в создании психолого-педагогических условий, необходимых для формирования коммуникативной культуры. Методики, направленные на развитие когнитивных способностей – важная часть в образовательном процессе как будущих учителей, так и будущих тренеров.

Заключение. Следовательно, в условиях современного общества коммуникативная культура является одной из важнейших компетенций как для учителя физической культуры, так и для тренера. На основании проведенного анализа психолого-педагогических условий можно сделать вывод, что при разработке образовательных программ для будущих тренеров и учителей физической культуры следует уделять особое внимание развитию коммуникативной культуры через применение интерактивных методов обучения, внедрение

практических занятий, а также создание среды, которая будет содействовать совершенствованию эмоционального интеллекта. Это позволит сделать образовательный процесс будущих учителей физической культуры и будущих тренеров более эффективным, а также улучшит их навыки и умения, повысит их значимость как будущих профессионалов.

Список литературы

1. Митрова, Н.О. Формирование коммуникативной культуры у студентов вуза в процессе их включения в социально ориентированную деятельность: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2006. – С. 16-21.
2. Усманова, З.Т. Проблемы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте: компетентность тренеров и родителей юных спортсменов // Russian Journal of Education and Psychology. – 2021. – Т. 12, № 4-2. – С. 391-396.
3. Gilbert, W. Coaching Better Every Season : A Year-Round System for Athlete Development and Program Success. Champaign, IL: Human Kinetics. – 2017. – P. 78. – ISBN 9781492507666.
4. Бредихина, Я.А. Эмоциональный интеллект современного спортивного тренера // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005587> (дата обращения: 25.03.2025).
5. Behzadnia B., Adachi P., L. Deci E., Mohammadzadeh H. Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. Psychology of Sport and Exercise, Vol. 39. – 2018. – P 10-19. URL: <https://idrottsforum.org/psychology-of-sport-and-exercise-vol-39-november-2018/> (дата обращения: 25.03.2025).

МУЗЫКАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сиразеева Д.А.

студент гр.24322

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Пайгунова Ю.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Обзор отечественной и зарубежной литературы показывает популярность применения арт – терапевтической практики в физкультурно – спортивной деятельности [1, 5]. Стоит отметить, что не все арт – терапевтические методы применяются в физкультурно – спортивной сфере одинаково часто, чаще используются графические методы, в то время как музыкальные техники, часто остаются за скобками арт – терапевтического процесса. При этом использование музыки как арт – терапевтического метода способно существенно повлиять на коррекцию эмоциональных состояний спортсменов – снизить тревожность, стабилизировать предсоревновательное состояние, оказать существенную поддержку спортсмену в повышении концентрации во время тренировочного и соревновательного процесса.

Цель исследования: выявить значимость музыкальной арт – терапии в спортивной деятельности, определить принципы применения музыкальной арт – терапии в коррекционной работе со спортсменами, провести анализ музыкальных арт- терапевтических методов в соответствии с целями психологической коррекции психоэмоциональной сферы спортсменов и развития их самосознания (на примере вида спорта-капоэйра).

Результаты исследования и их обсуждение. Цель арт-терапии в жизнедеятельности человека заключается в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания [3]. Возникшая в начале прошлого века, арт-терапия возникла на основе методологических подходов психоаналитической школы (З. Фрейд, В. Райх К.Г. Юнг), уделявшей особое внимание бессознательному самовыражению личности, через процесс творчества. Арт – терапия в настоящее время развивается по значительному числу направлений – художественная, терапия сказками, библиотерапия, танцевальная терапия, терапия киноискусством. Среди видов арт-терапии особое место занимает музыкотерапия. Музыкальная арт-терапия основана на процессах слушания и создания музыки. В форме музыки люди передают информацию об окружающем мире, делятся своими чувствами и опытом, воплощают важные образы и идеи, отражающие социальные духовные ценности.

Благодаря музыкальной арт-терапии появляется возможность развивать эмоциональную сферу личности и управлять ей. С помощью музыки человек может почувствовать ритмы природы и жизни, звучание окружающего мира, лучше прочувствовать особенность собственных биоритмов, раскрыть свою индивидуальность.

Специалисты выделяют следующие музыкально–терапевтические эффекты:

1. При адекватном восприятии слушателя энергичная мажорная, умеренно громкая музыка тонизирует физиологические функции. Мелодичная, негромкая, умеренно медленная, минорная музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие на нервную систему.

2. Возникающие реакции слуховой адаптации порождают определенные ассоциации, эстетические переживания, активно влияющие на психо–эмоциональное состояние человека.

3. Эмоции, динамика которых всегда приводит к определенным гормональным и биохимическим изменениям, опосредованно начинают оказывать влияние на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно–сосудистую системы.

4. Положительные эмоции в музыкотерапии улучшают когнитивные функции, память, стимулируют интеллектуальную деятельность.

5. Правильно подобранная музыка способствует такой биоритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают сбалансировано и более эффективно [3].

В соответствии с поставленными задачами используются три типа музыкальной терапии: рецептивной, активной и интегративной. При рецептивной музыкотерапии пациенты прослушивают музыкальные произведения или их фрагменты, при активной – сами участвуют в исполнении вокальной или инструментальной музыки. Выделяют также интегративную музыкотерапию, к которой относит музыкально-вокалотерапию. В рецептивной музыкотерапии выделяют динамическую – основной задачей которой является нормализация психоэмоционального состояния, и регулятивную – целью которой является вызвать аффективно-динамических реакции, катарсис. Арт-терапия в спортивной деятельности стала применяться относительно недавно, но проведенные исследования показывают положительные результаты как в коррекции индивидуально – личностных характеристик спортсменов, так и в групповой работе. При этом исследователи выбирают в основном методы работы, связанные с графическими (рисуночные техники), отмечая важность для психологической подготовки спортсмена визуализации успеха. Вместе с тем, музыкальные арт – терапевтические практики в спортивной деятельности, реже подвергаются научной рефлексии, их потенциал остается пока недостаточно раскрытым. Важным является определение принципов применения музыкальной арт – терапии в коррекционной работе со спортсменами, анализ степени их влияния на психоэмоциональный фон спортсменов в различных видах спорта, аспектов адаптации спортсменов к новым условиям в процессе профессиональной подготовки и при восстановлении после травм физического и психологического характера.

Выделяются различные формы работы с музыкальным материалом в арт – терапии спортивной деятельности: 1) основанные на пассивном восприятии музыки, где музыка выступает катализатором эмоциональных процессов, фоном спортивной деятельности, средством релаксации или наоборот усиления вовлеченности спортсменов в рабочий процесс тренировок; 2) связанные с активным воспроизводством музыкальных образов, где музыка является фактором развития самосознания субъекта спортивной деятельности и способом спортивного самовыражения, способом разработки аудиальных образов, оптимизирующих взаимодействие в спортивной команде.

Отдельной строкой можно выделить виды спортивных состязаний, в которых музыка настолько вплетена в структуру их практики, что ее арт – терапевтическое воздействие становится смыслом и духовным стрессом их существования. В первую очередь, к таким видам спортивной состязательности относятся этнические, традиционные виды спортивной деятельности. Отмечаемый ныне ренессанс интереса масс к национальным видам спорта, и обусловленную этим интересом их трансмиссию в современную спортивную и физическую культуру, побуждает комплексно рассматривать их потенциал, в том числе и как средства гармонизации и совершенствования телесно – духовной единства человека [4]. Музыкально – терапевтический аспект национальных и этнических спортивных практик, уходит корнями в историю, восходит к этнофольклорным традициям, включает в себя религиозный, дидактический, эстетический и другие компоненты воздействия на личность спортсмена, включает его в общий контекст культуры, с которой связана его спортивная жизнедеятельность [2].

В качестве примера музыкально – терапевтического воздействия в этническом варианте спортивной практики, возьмем культуру капоэйры, бразильского единоборства, сочетающего в себе боевые, танцевально – акробатические элементы, сопровождающиеся музыкой, впитавшей в себя африканские и латино – американские культурные традиции.

Музыка является одним из ключевых аспектов, отличающим капоэйру от других единоборств, и важной составляющей сохранения традиций и выражения философии этой спортивной практики. Песня, которую поет ведущий, может подбадривать играющих в кругу, или наоборот успокаивать их, может служить приглашением выйти в роду, например, для детей или новичков, таким образом она представляет собой элемент инициации процессов осознания своей принадлежности к культуре данного единоборства. В роде (от порт. roda), когда все встают в круг, именно играющий на беримбау или пандейру, задает

темпа игры. Он может быть медленным, тогда такая игра называется «Бенгела» и ведется она на нижнем уровне, ближе к земле; или быстрым, например – «Сау Бенту Гранджи», предполагающую более высокую амплитуду и скорость движений. Все в кругу хлопают в ладоши, поддерживая ритм, и подпевают ведущему. Сами песнопения в капоэйре строятся так, чтобы на запев участники давали ответ, эти части имеют названия «шула» (когда строчки ведущего повторяются) и «корридуш» (когда повторяются ответы). Таким образом, происходит единение всех участников, а занятие капоэйрой можно назвать сеансом музыкальной терапии, при этом одновременно активной и рецептивной.

Заключение: Анализ музыкотерапии в сопровождении спортивной деятельности позволяет выделить основные принципы арт – терапевтического воздействия:

1. культуросообразность – соответствие музыкального сопровождения определенным культурным традициям вида спорта, учет этнических аспектов при выборе музыкотерапевтических арт- техник.

2. индивидуализация – индивидуальный подход к выбору методов музыкального воздействия на человека, в зависимости от психологического состояния слушателя, условий его обучения и того, как сложился музыкальный опыт.

3. принцип гармонизация и самореализация личности человека – использование техники, методов и приемов музыкотерапии не столько для лечения, сколько для личностного роста, для возможностей «самосознания», в том числе в ведущей (спортивной) деятельности.

Список литературы

1. Диденко А.А. Арт-терапия как метод формирования стрессоустойчивости в спорте // Спортивный психолог. – 2012. – №3(27). – С. 68-72.
2. Байкуатова А., Нұртаза Р. Интеграция арт-терапии и музыкальной терапии: исторический обзор и теоретические фреймворки / А. Байкуатова, Р. Нұртаза // Central Asian Journal of Art Studies, т. 8, No 3, 2023, с. 62-84, DOI: 10.47940/cajas.v 10i3.738
3. Оленская Т.Л., История и современные тенденции музыкотерапии / Т.Л. Оленская, А.А. Марченко, Л.Л. Шебеко, А.В. Врагов, Е.А. Марченко// Здоровье для всех. – 2015, – №2. – С.15-21
4. Пайгунова Ю.В. Этнорегиональный подход к физическому воспитанию / Ю.В. Пайгунова, К.Р. Нигматуллин, В.А. Чистяков // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №80-4. – С.330-333
5. Ansari K., Lalani F. Expressive arts therapy as a psychological intervention following sport injury // The Shield – Research Journal of Physical Education & Sports Science. 2014. Vol. 9.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ КОЛЛЕКТИВИЗМА И ОСОБЕННОСТИ ИХ ВОСПИТАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Султанов М.У.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. С.С. Куроплин отмечал такие признаки коллективизма, как высокая сплоченность, общее самоопределение, коллективистская идентификация, высокая референтность членов группы по отношению друг к другу, объективность в возложении и принятии ответственности за результаты совместной деятельности.

Коллективизм – это объединенная группа людей, которая стремится работать вместе и сообща. Это концепция, в которой ценятся совместные усилия, солидарность и взаимопомощь. На этапе начальной школы процесс коллективизма играет большую роль, чтобы заложить фундамент для развития коллективистических качеств. Таким образом, коллективизм – нравственное качество, которое проявляется в чувстве товарищества, принадлежности к коллективу, обязанности перед ним, умении при необходимости подчинять личные интересы общественным.

Данная статья исследует компоненты коллективизма, методы и приемы воспитания коллективизма, а также интеграцию коллективизма в учебный процесс.

Объектом процесса воспитания коллективизма у младших школьников. предметом – педагогические условия функционирования коллективизма младших школьников. Цель исследования состоит в том, чтобы определить педагогические условия, обеспечивающие высокий уровень воспитания коллективизма у учащихся начальных классов.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по воспитанию коллективизма у младших школьников.
2. Определить значение и особенности воспитания коллективизма у младших школьников.
3. Оценить эффективность воспитания коллективизма.

Ребенку необходимо чувствовать свое участие в группе и испытывать связь с другими участниками, болеть за их успехи. Для создания такой обстановки ребенку необходимо доверять своему коллективу. Младшие школьники должны уметь работать в компании, что означает уметь доверять и работать сообща и радоваться успеху своих приятелей. Для эффективности взаимодействия ребенок должен уметь понимать что чувствует другой и уметь поставить себя на его место, также проявлять заботу по отношению к своим сверстникам. Стоит больше разговаривать на темы эмпатии к друг друга для эффективного результата.

В команде необходимо соблюдать дисциплину, принять правила поведения и относиться с уважением к друг другу, именно эти факторы являются неотъемлемой частью коллективизма.

Работа в коллективе представляет из себя наличие общих целей. Участникам необходимо понимать что все они идут к одному результату. Благодаря конечному результату у детей появляется чувство гордости за общие успехи.

Для формирования коллективистических качеств необходимо учитывать возрастные и психологические особенности младших школьников.

- Использование игр позволяет детям проще воспринимать информацию, также игры способствуют развитию умственного и физического развития. С помощью игр ребенок применяет на себе новые роли, командные игры помогают ребенку работать сообща, что позволяет выработать коллективизм.

- Использование проектов помогает детям работать вместе, найти общие интересы, способствует развитию навыков сотрудничества.

- Создание позитивной атмосферы является важным фактором для сплочения коллектива. Педагог должен уметь разрешать конфликты для дальнейшего сплочения детей. Создание благоприятного климата в коллективе способствует к укреплению командного духа, к большим достижениям.

- Анализ поведения и взаимодействия людей в различных социальных ситуациях позволяет вовлечь детей в живое общение, помогает детям обратить внимание на проблемы, которые возникают в реальной жизни, что помогает им найти выход из любой ситуации. При возникновении любой похожей ситуации ребенок будет знать как действовать. В современном мире дети не умеют общаться со своими сверстниками, чаще всего они общаются в социальных сетях, компьютерах, поэтому нужно учить детей сотрудничать, договариваться.

- Мотивация и поощрение является эффективным методом в начальной школе. Необходимо хвалить детей за их умения и старания. Стоит учитывать, что похвала должна конкретной, важен не только конечный результат, но и усилия которые приложил ребенок.

Л.И. Уманский выделил следующие особенности структуры группы в процессе становления воспитательного коллектива:

- «Группа – конгломерат» – группа ранее незнакомых людей. Общение поверхностное и ситуативное. Общая цель, поставленная воспитателем, заставляет действовать;

- «Группа ассоциация». Члены группы приняли статус первичного коллектива: появляются органы самоуправления;

- «Группа – кооперация». Актив авторитетен. Организационное единство группы. В отношениях ярко выражен деловой характер. Мотивы деятельности не всегда выдержаны нравственно.

- «Коллектив». Высокий и устойчивый уровень нравственной направленности общественной деятельности.

Коллективизм не должен ограничиваться только отдельными мероприятиями, его можно интегрировать в учебный процесс. Создавая работу в парах, в группе, дать возможность детям работать вместе и обсуждать. Педагогу необходимо наблюдать за работой в классе, за отношениями между друг другом у детей. Следует проводить тематические классные часы, для развития коллективизма.

Подводя итог к выше написанному, коллективизм является в одно и то же время потребностью и способностью человека к сотрудничеству, к товарищеской взаимопомощи, к совместной трудовой деятельности в группе. Воспитание коллективизма в младшем школьном возрасте начинается с формирования у ребенка желания и умения помогать товарищам в труде и учебе и принимать их помощь, с ориентации на коллективные интересы, с умения определить свое место при выполнении общей работы. Коллектив способствует формированию опыта участия в коллективных формах организации труда. Реальная производственная деятельность детей и подростков, когда они станут взрослыми, потребует взаимной зависимости и ответственности в экономических ситуациях, проявления деловитости, организованности, терпения, способности планировать свой труд, согласовывать свои действия с партнерами, а часто и управлять трудовым коллективом.

Список литературы

1. Аникеева, Н.П. Психологический климат в коллективе / Н.П. Аникеева. – М.: Просвещение, 2000. – 78 с.
2. Безрукова, В.С. Педагогика: Учебное пособие / В.С. Безрукова. – Рн/Д: Феникс, 2013. – 381 с.
3. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 209с

4. Гликман, И.З. Теория и методика воспитания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательство "Школьные технологии"; 2008. – 176 с.
5. Голованова, Н.Ф. Педагогика: Учебник и практикум для СПО / Н.Ф. Голованова. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 377 с.
6. Галанова Н.Е. Роль учителя в формировании ученического коллектива // Социальная сеть работников образования. – 2015. [Электронный ресурс].

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ

Фаварисов Э.А.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет
Казань, Россия*

Введение. Система современного образования предъявляет высокие требования к квалификации педагогов. Одной из ключевых составляющих успешного профессионального становления является лидерство. Лидерские качества у будущих педагогов физической культуры играют важную роль не только в их профессиональной идентичности, но и в образовательном процессе. Педагог, обладая лидерскими навыками, способен создать мотивирующую учебную среду, что в свою очередь positively влияет на развитие учащихся и формирование их спортивных и жизненных навыков.

Формирование лидерских качеств у педагогов является многогранным процессом. Оно включает в себя как личностные, так и профессиональные аспекты, что требует комплексного подхода к обучению будущих специалистов. Лидерство в сфере физической культуры подразумевает не только умение организовать и вдохновить, но и способность работать в команде, принимать решения и нести ответственность за результаты своей деятельности.

Методология исследования заключается в анализе существующих подходов к формированию лидерских качеств у студентов, изучении их влияния на профессиональную идентичность будущих педагогов физической культуры, а также на качество образовательного процесса. Важным аспектом является понимание того, как лидерство формирует не только личность педагога, но и образовательную среду в целом.

Лидерство и его роль в образовательном процессе. Лидерство в образовании можно рассматривать с разных сторон. Это не только способность управлять и координировать деятельность группы, но и умение вдохновлять, мотивировать и вести за собой. В контексте физической культуры лидерство становится особенно важным, поскольку спорт требует командной работы, взаимодействия и поддержки со стороны преподавателя.

Педагог, обладающий лидерскими качествами, способен создавать атмосферу доверия и уважения, что способствует более эффективному усвоению учебного материала. Кроме того, такой педагог способен адаптировать образовательные технологии под потребности учащихся, что делает процесс обучения более персонализированным и результативным [1].

В процессе формирования лидерских качеств у студентов физической культуры важным является внедрение практико-ориентированных подходов. Участие в спортивных соревнованиях, организация мероприятий и работа в команде помогут будущим педагогам развить необходимые навыки лидерства. Такой опыт позволяет не только научиться управлять, но и осознать важность каждого члена команды, что, в свою очередь, формирует профессиональную идентичность.

Профессиональная идентичность и лидерство. Профессиональная идентичность будущего педагога физической культуры строится на целостном восприятии своей роли и места в образовательном процессе. Лидерские качества, формируемые в ходе учебного процесса, способствуют укреплению этой идентичности. Студенты, обладая лидерскими навыками, чувствуют большую уверенность в своих силах и ответственности за результаты своей работы. Это связано с тем, что лидерство требует активной позиции, что, в свою очередь, формирует у будущих педагогов ощущение значимости их профессии [2].

Лидерские качества способствуют не только внутреннему самоопределению, но и формированию внешних аспектов профессиональной идентичности. Педагоги, обладая лидерскими навыками, становятся более заметными в своем круге, что приводит к созданию сети профессиональных контактов, обмену опытом и повышению уровня компетентности [3].

Таблица 1 – Влияние лидерских качеств на профессиональную идентичность будущих педагогов

Лидерские качества	Влияние на идентичность
Умение принимать решения	Уверенность в своих действиях
Способность вдохновлять	Повышение мотивации и приверженности к профессии
Командная работа	Формирование чувства принадлежности
Ответственность	Осознание значимости своей роли

Лидерские качества способствуют формированию уверенности, мотивации и чувства принадлежности у будущих педагогов, что положительно сказывается на их профессиональной идентичности [4].

Влияние на образовательный процесс. Лидерство педагогов физической культуры непосредственно влияет на образовательный процесс. Педагог, обладая лидерскими качествами, способен создавать инновационные подходы к обучению, что делает занятия более интересными и продуктивными. Это включает использование новых методов обучения, активизацию студентов и вовлечение их в процесс принятия решений.

Кроме того, профессиональные педагогические качества, такие как умение слушать и учитывать мнение студентов, способствуют созданию более открытой и поддерживающей учебной среды. Это, в свою очередь, повышает качество образовательного процесса, способствует более глубокому усвоению материала и развитию критического мышления у учащихся [5].

Одним из аспектов влияния лидерства на образовательный процесс является формирование культуры здоровья и физической активности среди студентов. Педагоги, обладая лидерскими навыками, могут не только обучать, но и вдохновлять студентов на занятия спортом, что способствует формированию здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Таблица 2 – Влияние лидерства на образовательный процесс

Компоненты образовательного процесса	Влияние лидерства
Качество усвоения учебного материала	Улучшение через вовлечение студентов
Мотивация учащихся	Повышение интереса к занятиям
Атмосфера в классе	Создание открытой и поддерживающей среды
Формирование культуры здоровья	Увеличение активности студентов

Лидерские качества педагогов способствуют улучшению качества усвоения учебного материала, повышению мотивации учащихся и созданию поддерживающей атмосферы в образовательном процессе.

Заключение. Формирование лидерских качеств у будущих педагогов физической культуры является важным аспектом их профессионального становления. Лидерство оказывает значительное влияние на профессиональную идентичность и образовательный процесс. Успешные педагоги, обладающие лидерскими навыками, способны создавать положительную атмосферу для обучения, мотивировать студентов и развивать их как личностей. Внедрение практико-ориентированных подходов в образовательный процесс поможет будущим педагогам развить необходимые качества и стать настоящими лидерами в сфере физической культуры.

Таким образом, развитие лидерских качеств у будущих специалистов не только способствует их профессиональной самореализации, но и положительно сказывается на образовательных результатах, что делает этот процесс актуальным и востребованным в современном образовательном пространстве.

Список литературы

1. Баранов, А.В. Лидерство в образовании: теория и практика. – М.: Издательство «Педагогика», 2020. – 256 с.
2. Фаварисов, Э.А. Влияние спорта на социально-профессиональную идентичность / Э.А. Фаварисов // Педагогическое образование. – 2023. – Т. 4, № 11. – С. 96-99 (0,46 п. л.).
3. Ломов, Б.Ф. Психология лидерства. – М.: Московский государственный университет, 2024. – 200 с.
4. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям: педагогические сочинения. – М.: Просвещение, 2023. – 320 с.
5. Трегубова, Т.М. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т.М. Трегубова, Л.А. Шибанкова, А.С. Кац // Высшая школа: научные исследования : Материалы Межвузовского научного конгресса, Москва, 07 февраля 2020 года. Том 1. – Москва: Инфинити, 2020. – С. 31-37. – EDN SEDIFW.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЫЗОВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Фазлеев Р.Н.

студент гр. 24281М

Научный руководитель — д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В условиях стремительной цифровизации современного общества, а также под воздействием существующих вызовов, привычные подходы к обучению теряют свою актуальность и требуют своевременных изменений. Дистанционное обучение постепенно становилось важной частью системы образования, а его особая необходимость и эффективность проверялись в период пандемии COVID-19. Активное внедрение удаленного формата выявило множество как его преимуществ, так и недостатков, а особое влияние дистанционное обучение оказало на процесс обучения в сфере физической культуры и спорта, где ключевую роль играют физическая активность и практическое взаимодействие. Переход на дистанционное обучение представляет собой уникальную задачу, требующую особого внимания к психологическим аспектам, адаптации традиционных методов преподавания к новым условиям. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью грамотной интеграции цифровых технологий в процесс обучения, для повышения качества образования в данной области, с учетом всех психологических особенностей, предоставляющей педагогам и учащимся наиболее комфортные и эффективные пути взаимодействия, выявляя основные проблемы и перспективы для всех участников образовательного процесса в условиях дистанционного обучения.

Цель исследования: заключается в анализе психологических аспектов дистанционного обучения в сфере физической культуры и спорта, основных проблем и трудностей, с которыми сталкиваются студенты и преподаватели в условиях удаленного формата.

При определенных условиях дистанционное обучение упрощает и улучшает процесс получения образования, делая его доступным для более широкого круга участников, однако преподавание дисциплин в сфере физической культуры и спорта с применением цифровых технологий ставится под сомнение многими специалистами. По мнению некоторых исследователей, дистанционное обучение должно внедряться в систему образования лишь по необходимости и не может в полной мере заменить классические формы обучения [1, 4]. Не касаясь дебатов о рациональности использования технологий в сфере физической культуры и спорта с точки зрения практических занятий, стоит отдельно рассмотреть психологические аспекты, одним из которых является мотивация участников образовательного процесса. Дистанционное обучение оказывает значительное влияние на мотивацию, самоорганизацию и дисциплину как студентов, так и педагогов. Для определенного числа учащихся, дистанционное обучение воспринимается менее серьезно, чем занятия в очной форме обучения, из этого вытекает низкий уровень заинтересованности занятиями без отсутствия определенного «живого» контроля здесь и сейчас, который присутствует в лице педагога в традиционной системе обучения. Студенты, как и педагоги, в случаях некорректного введения дистанционного образования могут быть менее организованными и сосредоточенными, так как данная форма еще не до конца укрепилась в нашей системе, не имеет определенного, единого и качественного фундамента, позволяющего всецело и наиболее удобно осуществлять и контролировать процесс, тогда возрастает необходимость в дополнительной мотивации на протяжении всего срока обучения, с самого начала, когда у студентов и педагогов отсутствует понимание и четкое представление, до конца, когда наступает время подводить итоги и проходить контрольные мероприятия, которые так же сильно влияют на психологическое

состояние участников процесса [3]. Другие трудности, такие как: недостаток общения в очном формате, технические проблемы, большой объем самостоятельной работы, снижение работы со стороны преподавателей, часть которой переносится на онлайн ресурсы и в некоторых случаях не может быть выполнена так же качественно, как работа живого человека, отталкивают студентов от дистанционного формата. В свою очередь, преподаватели так же отмечают определенные проблемы: невозможность полноценного обучения физкультурно-спортивным предметам, снижение прямого влияния на студентов, низкая заинтересованность обучающихся в дисциплине и возрастание нагрузки на преподавателя.

Из-за ограниченных возможностей для общения и физической активности студенты сталкиваются с определенными проблемами, что особенно актуально для студентов физической культуры, для которых совместные занятия и тренировки являются важнейшим элементом учебного процесса. В некоторых случаях это приводит к повышению уровня стресса, связанного с отсутствием привычной социальной среды и необходимостью адаптации к непривычным условиям, а также с недостатком взаимодействия с преподавателями и одногруппниками. Также можно отметить, что часть студентов и преподавателей могут испытывать трудности с концентрацией внимания на образовательном процессе. Согласно опросу, проведенному среди 300 студентов, обучающихся по программам физической культуры и спорта, только 12% опрошенных на вопрос об уровне мотивации к занятиям в условиях дистанционного обучения ответили «очень высокая», большая часть – 30% дали оценку «высокая», 36% «средняя», 16% «низкая» и 6% «очень низкая». На вопрос о столкновении с возникающими трудностями при организации дистанционного обучения 17% дали ответ «очень часто», 23% «часто», 27% «редко», 20% «очень редко» и 13% «нет трудностей». Качество онлайн занятий было оценено 20% обучающихся как «очень высокое», 27% «высокое», 30% «среднее», 17% дали оценку «низкое» и 6% «очень низкое». Среди 70 опрошенных педагогов лишь 8% оценили уровень вовлеченности студентов в онлайн-занятиях как «очень высокий», 9% как «высокий», 34% «средний», 28% дали оценку «низкий» и 21% «очень низкий». На вопрос об эффективности дистанционного обучения по сравнению с традиционным 5% ответили «значительно лучше», 7% «лучше», 13% «одинаково», 28% «хуже» и 47% «значительно хуже».

Несмотря на значительное количество отрицательных психологических аспектов, внедрение удаленного обучения позволяет студентам получать доступ к образовательным ресурсам в любое время и из любого места, открывая больше возможностей студентам из удаленных регионов, а также предоставляя возможность не пропускать материал даже при временном отсутствии и досрочно проходить аттестацию [5]. Формат онлайн занятий открывает доступ к большим ресурсам в кратчайшие сроки, а отсутствие физического присутствия в образовательном учреждении может снизить уровень тревожности, связанный с проблемами социального взаимодействия. Также возможность заниматься в привычной домашней обстановке может создать более комфортные условия для усвоения материала.

Результаты исследования и их обсуждение: По итогам исследования подчеркивается важность учета психологических аспектов при организации дистанционного обучения в сфере физической культуры и спорта. Для повышения эффективности учебного процесса необходима разработка системы поддержки студентов и преподавателей, способствующей повышению уровня мотивации, самоорганизации и психологического состояния. В результате опроса большинство студентов оценивают свою мотивацию как среднюю или высокую, однако значительная часть сталкивается с трудностями в процессе дистанционного обучения. Преподаватели в свою очередь отмечают низкий и средний уровень вовлеченности студентов, а также меньшую эффективность дистанционного обучения по сравнению с традиционным. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение последствий дистанционного обучения для психического здоровья студентов в долгосрочной перспективе и разработке инновационных методов преподавания, учитывающих индивидуальные потребности студентов, с целью улучшения качества дистанционного образования в сфере физической культуры и спорта и повышения вовлеченности как студентов, так и преподавателей.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Исследование влияния цифровой трансформации на экономическую динамику региона / Р.Т. Бурганов, Л.А. Ельшин // Международный форум Kazan Digital Week-2022 : Сборник материалов Международного форума, Казань, 21–24 сентября 2022 года / Под общей редакцией Р.Н. Минниханова. – Казань: Научный центр безопасности жизнедеятельности, 2022. – С. 327-333. – EDN PCFUKT.
2. Боброва, Г.В., Подкопаева, О.В. Результативность занятий физической культурой в дистанционном формате // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezultativnost-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoystudentov-vuza-v-distantsionnom-formate> (дата обращения: 20.03.2025).
3. Дацков, С.В. Мотивация познавательной деятельности при обучении средствами дистанционных образовательных технологий по заочной форме // Вестник КГУ. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-poznavatelnoy-deyatelnosti-pri-obucheniisredstvami-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-po-zaochnoy-forme-1> (дата обращения: 23.03.2025).
4. Колесникова, О.Б., Пьянзина, Н.Н., Шнайдер, М.Г. Использование дистанционных технологий по дисциплине "физическая культура и спорт" у студентов вуза // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-distantsionnyh-tehnologiy-po-distipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-u-studentov-vuza> (дата обращения: 23.03.2025).
5. Кремнева, В.Н., Неповинных, Л.А., Солодовник, Е.М. Актуальные проблемы организации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya-podistipline-fizicheskaya-kultura-i-sport> (дата обращения: 24.03.2025).

МЕЖПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ И ЕЕ СУЩНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Федулов Я.Д.

студент гр.24281м

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Пайгунова Ю.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В условиях стремительного научно-технического прогресса происходит интенсивное взаимопроникновение и интеграция различных научных дисциплин. Межнаучные и межпредметные связи служат явным проявлением этих процессов в сфере науки и образования. Необходимость реализации межпредметных связей в учебном процессе обусловлена общественным спросом на формирование у учащихся целостной системы знаний, адекватно отражающей взаимосвязь различных предметов и явлений, и умений их практически применять. Однако, традиционная организация учебного процесса, основанная на строгой сегментации учебных дисциплин, ведет к тому, что учащиеся воспринимают знания как изолированные отрезки, не связанные между собой. В результате, знания превращаются для них в инструментальный для решения узкоспециализированных задач, а не в составную часть целостной культуры, выработанной человечеством. В итоге, усвоение знаний сводится к заучиванию определений и алгоритмов, необходимых для удовлетворения текущих потребностей [5].

Цель исследования: проанализировать сущностные характеристики межпредметной интеграции и ее влияния на процесс обучения физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждения. Стремительными шагами развиваются цифровые возможности в преподавании. Каждая отдельная наука уже не может существовать отдельно друг от друга. Все открытия, как правило происходят на стыке наук.

Интеграция представляет собой сложный, многоаспектный процесс установления взаимосвязей между информацией, знаниями и научными дисциплинами, а также обеспечения их согласованности и единства в рамках всеобъемлющей структуры, охватывающей все составляющие в тесной взаимозависимости. Интеграция учебных предметов содействует повышению разнообразия образовательных подходов, индивидуализации обучения, формированию у учащихся целостного мировоззрения и специализации образования на старшей ступени школы, как непосредственно, так и посредством дифференциации.

Интегрированный урок – это специально спланированный урок, реализация целей которого возможна лишь при объединении знаний из различных учебных дисциплин. Он направлен на изучение и разрешение межпредметной проблемы и способствует формированию у учащихся целостного, синтезированного восприятия исследуемого вопроса [5].

Межпредметная интеграция – являясь методом организации образовательного процесса, эффективный способ формирования и структурирования содержания обучения [4].

Межпредметные взаимосвязи должны быть рассмотрены как основы для качественного образования, для повышения его эффективности и доступности для всех слоев населения.

Интегрированные занятия хороший способ мотивации – учащиеся видят, что приобретенные ими знания нужны не только в рамках одного учебного предмета. Правильное установление межпредметных связей, умелое их использование важны для формирования гибкости ума обучающихся. В форме интегрированных уроков целесообразно проводить обобщающие уроки, на которых будут раскрыты проблемы, наиболее важные для двух или нескольких предметов [4].

Интегрирование повышает познавательную деятельность, совершенствует творческое мышление и дает более глубокое изучение предмета.

Существует еще одно преимущество – формирование интеллектуальных и практико-ориентированных навыков, улучшающих учебный процесс. Постоянное и целенаправленное использование межпредметных связей изменяет в корне весь процесс обучения. При грамотном подборе методики и средств обучения преподаватель может донести информацию в доступной форме.

Межпредметные связи позволяют преодолеть противоречие, существующее в системе обучения, между маленьким процентом усвоения знаний по разным предметам и необходимостью их комбинирования и комплексного применения в профессиональной деятельности.

Комплексное применение знаний из различных областей является необходимостью современного обучения. Умение сопрягать знания, переносить идеи и методы из одной области науки в другую лежит в основе творческого подхода в условиях стремительного научно-технического прогресса.

Образовательный процесс должен охватывать и связывать изучаемые знания и науки в целостную систему. Чаще всего интеграция физической культуры происходит с предметами с дисциплинами, которые имеют общность тематики, например дисциплина обеспечение безопасности жизнедеятельности, начальная военная подготовка, биология, существенно реже выстраиваются межпредметные связи между физической культурой и дисциплинами гуманитарного цикла. Хотя здесь также можно выделить много прикладных аспектов пересечений. Например, интеграция физической культуры и психологии, позволит обогатить предметную область обеих дисциплин, через расширение и углубление знаний о психологических закономерностях выполняемых двигательных действий, о психических процессах, происходящих в организме при выполнении физических упражнений, что существенно для реализации программы по физической культуре, а для психологии применение телесных практик, упражнений, применяемых на занятиях по физической культуре, может выступить практическим компонентом психологических тренингов психических состояний. Межпредметность предоставляет системность в организации учебно-воспитательного процесса, взаимодействие разных видов дидактических связей между учебными темами, курсами, предметами [1].

Межпредметные связи играют огромную роль в повышении практической и научно-теоретической подготовки учащихся [2].

Выводы. Взаимосвязь предметов играет важную роль в повышении практической и научно-теоретической подготовки учащихся, а также формирует ключевые навыки для оптимизации учебного процесса. Межпредметная интеграция развивает творческий подход у учащихся в процессе обучения, расширяет возможность применения знаний на практике и помогает преодолеть предметную ограниченность мышления. При освоении физической культуры как дисциплины, интеграция позволит развить у обучающихся широту мышления, научить применению интегрированных знаний в жизненных и профессиональных обстоятельствах, обеспечить разностороннее-физическое и духовное развитие личности учащегося.

Список литературы

1. Алиева, М.Е. Межпредметные связи как один из принципов современных образовательных процессов / М.Е. Алиева // Вестник науки и образования. – 2020. – № 11-2(89). – С. 65-69. – EDN NKUQCB.
2. Багова, Л.Л. Межпредметная интеграция в образовательном процессе и ее проблемы на этапах становления педагогической науки / Л.Л. Багова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2014. – № 1. – С. 57-61. – EDN SEZDPJ.
3. Булгакова Е.Л. Функциональная грамотность и межпредметная интеграция. Английский язык и другие предметы / Е.Л. Булгакова, Л.А. Гнездилова, М.В. Зимина // Инновационная наука. 2023. №6-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnaya-gramotnost-i-mezhpredmetnaya-integratsiya-angliyskiy-yazyk-i-drugie-predmety> (дата обращения: 25.03.2025).

4. Межпредметная интеграция как способ актуализации содержания современного образования / А.А. Коростелева, Е.А. Крючкова, Т.Г. Жарковская [и др.] // Образовательное пространство в информационную эпоху – 2019: Сборник научных трудов. Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 04–06 июня 2019 года / Под редакцией С.В. Ивановой. – Москва: Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2019. – С. 860-875. – EDN WROHTY.

5. Поспелов, А.В. Предметная интеграция в процессе освоения предмета «Физическая культура» // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. №2-1. – Текст : электронный. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predmetnaya-integratsiya-v-protsesse-osvoeniya-predmeta-fizicheskaya-kultura> (дата обращения: 25.03.2025).

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

Хандарова Ю.С.

студент гр. 23281м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Султанова В.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Актуальность исследования заключается в росте интереса к спортивному ориентированию как способу воспитания молодежи, улучшения физического состояния и развития личностных качеств.

В условиях современных вызовов, таких как снижение уровня физической активности среди молодежи и проблемы социальной адаптации, спортивное ориентирование становится важным инструментом для формирования навыков, необходимых для успешной жизни в обществе.

Внедрение спортивного ориентирования в образовательные программы и развитие инфраструктуры для занятий этим видом спорта может существенно повлиять на решение этих проблем, что подчеркивает актуальность данного исследования. В связи с этим растет потребность в высококвалифицированных кадрах, которые должны соответствовать требованиям профессиональных стандартов [2, 3].

Цель исследования: анализ спортивного ориентирования как эффективного инструмента для комплексного развития молодежи.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивное ориентирование представляет собой уникальную дисциплину, которая сочетает физическую активность и интеллектуальные усилия. Это вид спорта, который активно развивается и набирает популярность в разных странах мира. Спортивное ориентирование можно рассматривать не только как средство физического воспитания, но и как важный инструмент в воспитании молодежи. Важнейшие качества, развиваемые в процессе тренировок и соревнований, включают улучшение координации, развития самостоятельности, внимания, аналитических способностей и лидерских качеств. Спортивное ориентирование, по сути, представляет собой комплексный подход к воспитанию молодежи, что делает его особенно эффективным для личностного роста и социализации.

1. История и основы спортивного ориентирования

Спортивное ориентирование возникло в конце XIX века в Швеции и постепенно распространилось в других странах Европы, а затем и в мире. Основная цель ориентирования – на основе карты и компаса найти точки в лесу, городе или другом открытом пространстве за определенное время. Этот вид спорта требует от участников не только физической выносливости, но и умения принимать решения, быть сосредоточенным и организованным. Важным аспектом является то, что ориентирование развивает способность к быстрому анализу ситуации, что полезно как для профессиональной деятельности, так и для повседневной жизни.

2. Спортивное ориентирование как способ формирования физических и личностных качеств молодежи

Спортивное ориентирование является мощным инструментом формирования у молодежи ряда физических качеств, таких как выносливость, сила, координация и ловкость. Однако, помимо этого, оно играет важную роль в личностном развитии. В процессе занятий ориентированием обучающиеся учат свою волю, способности к самоорганизации, быстрому принятию решений и работе в команде. Например, исследования показывают, что спортивное ориентирование значительно улучшает навыки планирования и самоконтроля у молодежи, а также способствует развитию лидерских качеств, так как подростки часто бывают вынуждены брать на себя ответственность за решение различных задач, в том числе в командных соревнованиях [4].

Кроме того, ориентирование способствует формированию таких личностных характеристик, как настойчивость, решимость и уверенность в собственных силах. Участники соревнований часто сталкиваются с необходимостью преодолевать трудности, что способствует развитию устойчивости к стрессу и повышению психоэмоциональной стойкости. Это, в свою очередь, позитивно сказывается на общей адаптивности личности в условиях меняющегося мира.

3. Влияние спортивного ориентирования на социальную адаптацию и взаимодействие молодежи

Спортивное ориентирование также оказывает влияние на развитие социальных навыков молодежи. В процессе тренировок и соревнований обучающиеся учатся работать в команде, уважать других участников и разрабатывать стратегии совместных действий. Это способствует более эффективной социализации, позволяет подросткам выстраивать дружеские и профессиональные отношения, развивать чувство взаимопомощи и ответственности за свои действия. В условиях коллективных соревнований происходит становление социального взаимодействия, что положительно сказывается на уровне социальной адаптации молодых людей.

Как отмечают социальные психологи, занятия ориентированием в группах способствуют снижению социальной изоляции молодежи и помогают укреплять социальные связи. Это явление активно используется в программах молодежных организаций и спортивных клубов, где ориентирование становится важным инструментом для формирования устойчивых групп и сплоченности [1].

4. Спортивное ориентирование в образовательном процессе

В последние годы спортивное ориентирование активно внедряется в систему школьного и вузовского образования. Занятия этим видом спорта в учебных заведениях помогают подросткам не только развивать физические качества, но и улучшать когнитивные навыки, такие как внимание, память и способность к быстрому принятию решений. Важным аспектом является то, что ориентирование позволяет создать уникальную образовательную среду, в которой учащиеся могут применить свои знания на практике, одновременно развивая важнейшие личностные качества.

Кроме того, участие в спортивных соревнованиях по ориентированию дает молодежи дополнительные возможности для самореализации и личностного роста, что положительно сказывается на мотивации к учебе и профессиональной деятельности.

5. Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования среди молодежи

Несмотря на все преимущества спортивного ориентирования, существует ряд проблем, с которыми сталкивается этот вид спорта в России и других странах. Среди них можно выделить недостаточную популярность ориентирования в массовом масштабе, ограниченность доступных тренировочных баз и сложности с организацией соревнований в некоторых регионах. Тем не менее, в последние годы наблюдается активизация усилий по популяризации ориентирования, включая создание новых спортивных клубов и организаций, что способствует росту интереса среди молодежи.

Для улучшения ситуации необходимо активнее внедрять спортивное ориентирование в образовательную систему, а также развивать инфраструктуру для проведения соревнований и тренировок. Также важным шагом в этом направлении является повышение информированности о возможностях спортивного ориентирования, особенно среди подростков и их родителей.

Выводы. В результате проведенного исследования были выявлены значимые аспекты влияния спортивного ориентирования на комплексное развитие обучающихся. Основное внимание было уделено физическим, личностным и социальным преимуществам, которые предоставляет этот вид спорта.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность спортивного ориентирования как инструмента комплексного развития обучающихся. Этот вид спорта не только способствует физическому развитию, но и играет важную роль в формировании

личностных и социальных качеств, необходимых для успешной жизни в современном обществе. Внедрение спортивного ориентирования в образовательный процесс открывает новые горизонты для воспитания активных и ответственных граждан, готовых к вызовам современности.

Список литературы

1. Близневская, В.С. Оздоровительно-развивающая роль занятий спортивным ориентированием в студенческой среде / В.В. Близневская. – Текст: электронный // Вестник Томского государственного университета. – 2016. – № 292. – С. 178-183. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=12158096&ysclid=m8d3owqjsr833938720> (дата обращения: 12.03.2025). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.
2. Бурганов, Р.Т. Исследование влияния цифровой трансформации на экономическую динамику региона / Р.Т. Бурганов, Л.А. Ельшин // Международный форум Kazan Digital Week-2022 : Сборник материалов Международного форума, Казань, 21–24 сентября 2022 года / Под общей редакцией Р.Н. Минниханова. – Казань: Научный центр безопасности жизнедеятельности, 2022. – С. 327-333. – EDN PCFUKT.
3. Гайфиев, Р.Р. Применение профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта / Р.Р. Гайфиев, В.Р. Султанова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. Г. Н. Голубевой; Поволжская гос. академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2018. – С. 25-27. – Текст : посредственный.
4. Ходанович, А.Н. Спортивное ориентирование как инструмент интеллектуального и физического развития студентов / А.Н. Ходанович, А.А. Аввакуменков. – Текст: электронный // Заметки ученого. – 2020. – №12. – С. 128-131. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=44649060&ysclid=m8d3mtxlwk91692819> (дата обращения: 12.03.2025). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

ПРОЕКТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Хисматов А.Н.

студент гр. 24281М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Здоровье становится все более важным ресурсом в современном, динамично развивающемся обществе. Таким образом, формирование и сохранение здоровья детей – одна из ключевых задач школьного образования.

Успешное развитие школьников зависит от гармоничного сочетания хорошо организованной учебной деятельности, отдыха и внеклассной работы. В дополнение к традиционным формам работы, таким как беседы о здоровье, физкультминутки и активные перемены, целесообразно использовать метод проектной деятельности.

Так нами была предпринята попытка изучения и обоснования проектной деятельности младших школьников в рамках здоровьесбережения.

Цель исследования – теоретически обосновать проектные компетенции младших школьников в рамках здоровьесбережения.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), начальная школа призвана сформировать целостную систему универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных), «обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться».

Однако, среди общих компетенций, представленных в ФГОС НОО формируемых в процессе обучения в начальной школе, компетенция здоровьесбережения выделена в отдельный статус, в виде отдельного параграфа. Это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и правил поведения, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья младших школьников. (ФГОС) [5].

Современная школа несет особую ответственность за здоровье своих учеников. Сегодня сохранение здоровья подрастающего поколения становится приоритетным направлением ее деятельности. Это требует построения воспитательного процесса, формирующего у младших школьников осознанное отношение к ценности собственного здоровья. Для решения этой задачи необходимо переосмыслить образовательный процесс в начальной школе, сделав его более увлекательным и стимулирующим для учеников. В результате ключевым итогом обучения должно стать формирование достаточного уровня здоровьесберегающей компетенции.

В ходе анализа научно-методической литературы нами были выявлены задачи здоровьесбережения в рамках проектных компетенций младших школьников.

Реализация проектов в школе на темы здоровьесбережения решает следующие задачи: получение теоретических знаний, формирование мотивации на ведение здорового образа жизни; развитие практических навыков; личностный рост; социализация; взаимодействие семьи и школы, воспитание ответственности за собственное здоровье [1].

Проектная компетентность – это интегративная характеристика субъекта деятельности, выражающаяся в способности и готовности человека к самостоятельной теоретической и практической деятельности по разработке и реализации проектов в различных сферах социальной практики.

Результатом проектной деятельности может стать спектакль, исследование, поделка или модель. Метод проектов создает ситуации, имитирующие реальные жизненные проблемы.

Решая учебные задачи с помощью проектов, учащиеся тренируются решать проблемы, с которыми столкнутся в будущем. В ходе работы над проектом ребенок развивает самостоятельное мышление, навыки поиска и решения проблем, способность прогнозировать результаты и последствия, а также устанавливать причинно-следственные связи.

Отсюда следует необходимость формирования у младших школьников не только общекультурных знаний, но и ключевых проектных компетенций, умений и навыков, а также владения современными технологиями проектирования для эффективного применения полученного опыта на практике.

Поскольку проектные компетенции носят комплексный характер, для их диагностики необходимо четко определить структуру. В научной литературе выделяют два основных подхода к дифференциации проектных компетенций: разделение на компоненты, не связанные с конкретными видами деятельности, и разделение в соответствии с этапами проектного цикла [4].



Рисунок 1 – Структурирование проектных компетенций по Т.М. Щегловой

Проектная деятельность открывает перед младшими школьниками возможности для самовыражения и самореализации, способствуя раскрытию их творческого потенциала и приобретению опыта самостоятельной работы. Для преподавателя проект становится инструментом для превращения теории в практические навыки, что делает учеников более конкурентоспособными [2].

Если рассматривать проектную деятельность в рамках здоровьесбережения, то стоит отметить, что основополагающей целью здоровьесберегающей системы является формирование гармонично развитой личности через интеграцию образования, культуры и здоровья. Для достижения этой цели приоритетным направлением образовательного процесса должно стать формирование культуры здоровья учащихся, процесс формирования культуры здоровья должен охватывать обучение, развитие и воспитание учащихся, подчеркивая важность целостного подхода к образованию [3].

Таким образом, включение проектной деятельности в рамках здоровьесбережения не только позволит формированию проектных компетенций, обучающихся младшего школьного возраста, но и поспособствует реализации популяризации здорового образа жизни и здоровьесберегающих систем среднеобразовательных учреждений.

Выводы. Обзор научной литературы подтвердил, что проектная деятельность, осуществляемая в форме учебных творческих проектов, способствует не только усвоению знаний, но и развитию у учащихся ключевых компетенций, необходимых для успешной деятельности в современном мире. Работая над проектом, школьники осваивают средства и способы решения значимых задач, приобретая ценные умения, навыки и личностные качества.

Для обучающихся младшего возраста проект является возможностью самовыражения, самореализации и раскрытия творческого потенциала. Он выступает как опыт самостоятельной деятельности, позволяющий превратить теоретический материал в практические навыки. Формирование проектной компетенции у обучающихся младшего возраста является важным фактором для их всестороннего развития и подготовки к дальнейшему образованию и жизни в современном обществе.

Список литературы

1. Большакова, М.А. Формирование и развитие ключевых компетенций младших школьников посредством проектной деятельности / М.А. Большакова, А.Я. Бугаева – Текст: электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2021 – №73-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-i-razvitie-klyuchevykh-kompetentsiy-mladshih-shkolnikov-posredstvom-prektnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 22.03.2025).
2. Бурганов, Р.Т. Теоретико-методические подходы к исследованию цифровизации: региональный аспект / Р.Т. Бурганов // Вопросы инновационной экономики. – 2022. – Т. 12, № 3. – С. 1665-1682. – DOI 10.18334/vinec.12.3.115012. – EDN WYCCJB.
3. Пасынкова, Д.М. Психолого-педагогические аспекты использования здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе / Д.М. Пасынкова, М.В. Конышева. – Текст : непосредственный // Инновационные технологии нового тысячелетия. – Киров : Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2016. – С. 143-146.
4. Щербакова, Н.Е. Формирование здоровьесберегающей среды в ГОУ СПО «Тульский областной медицинский колледж» / Н.Е. Щербакова, М. А. Паршутина. – Текст: непосредственный // Медицина и образование: опыт, проблемы, перспективы. – Тула : Тульский областной медицинский колледж, 2015. – С. 98-100.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286]: Текст – электронный. // Информационно – правовой портал «Гарант»: 2828 АГЕНТСТВО МЕЖДУНАРОДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ <https://ami.im> официальный сайт. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/> (дата обращения: 20.03.2025).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Хусаинова К.Р.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – д.ю.н., доцент, А.А. Илиджеев

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В данной статье представлен анализ теоретических аспектов использования компетентностного подхода в физическом воспитании обучающихся средних специальных учебных заведений. Раскрыто современное состояние физического воспитания обучающихся средних специальных учебных заведений. Изучены педагогические предпосылки формирования компетентностного подхода в образовании. Проанализирована сущность и педагогические особенности компетентностного подхода в физическом воспитании.

Реализация компетентностного подхода в среднем профессиональном образовании должна быть ориентирована на подготовку современного специалиста, способного применять передовые технологии и работать в инновационном режиме. Современная социально-экономическая ситуация в Российской Федерации предъявляет все более высокие требования к качеству профессиональной подготовки специалистов среднего звена. Система среднего профессионального образования играет ключевую роль в обеспечении экономики высококвалифицированными кадрами, способными эффективно решать производственные задачи и адаптироваться к быстро меняющимся условиям рынка труда [4].

Одним из ведущих направлений модернизации среднего профессионального образования является реализация компетентностного подхода, предполагающего ориентацию образовательного процесса на формирование у обучающихся комплекса общих и профессиональных компетенций, обеспечивающих их готовность к успешной деятельности в избранной сфере. Это обуславливает необходимость пересмотра содержания, технологий и методов обучения, в том числе в области физического воспитания [3].

К сожалению, в системе профессионального образования наблюдается недостаток научных разработок, посвященных формированию профессиональной компетентности в сфере физического воспитания. Между тем, в условиях стремительных социально-экономических изменений современное профессиональное образование должно быть ориентировано на подготовку мобильных, гибких специалистов, способных быстро адаптироваться к трансформирующимся условиям жизнедеятельности, принимать своевременные решения и нести за них ответственность [2].

Цель исследования – выявить особенности использования компетентностного подхода в физическом воспитании обучающихся средних специальных учебных заведений.

Организация и методы исследования. Нами раскрыты теоретические аспекты использования компетентностного подхода в физическом воспитании обучающихся средних специальных учебных заведений с помощью анализа научно-методической литературы

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое воспитание обучающихся средних специальных учебных заведений является важным компонентом их профессиональной подготовки, оказывающим существенное влияние на формирование общей и профессиональной культуры специалиста. Вместе с тем, практика организации физического воспитания в системе среднего профессионального образования характеризуется рядом системных проблем: недостаточная мотивация обучающихся, отсутствие индивидуализации образовательного процесса, слабая материально-техническая база, дефицит квалифицированных педагогических кадров, недофинансирование отрасли [5]. Основные проблемы физического воспитания обучающихся средних специальных учебных заведений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Основные проблемы физического воспитания обучающихся средних специальных учебных заведений

Проблема	Описание
Недостаточная мотивация	Низкая вовлеченность обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом из-за отсутствия интереса и понимания их значимости
Отсутствие индивидуального подхода	Типовые учебные программы, не учитывающие индивидуальные особенности, интересы и потребности обучающихся
Устаревшая материально-техническая база	Недостаточное оснащение спортивных объектов современным оборудованием и инвентарем
Низкая квалификация педагогических кадров	Недостаточный уровень подготовки преподавателей физической культуры, отсутствие навыков использования инновационных методик
Недостаточное финансирование	Ограниченность бюджетных средств, выделяемых на развитие физической культуры и спорта в средних специальных учебных заведениях
Неэффективное управление	Отсутствие действенной системы контроля и мониторинга качества физического воспитания, несогласованность действий различных структур

Указанные проблемы снижают эффективность физического воспитания и не позволяют в полной мере реализовать его образовательный, воспитательный и оздоровительный потенциал [1, 4]. Анализ практики физического воспитания в средних специальных учебных заведениях свидетельствует о наличии ряда проблем: недостаточная мотивация обучающихся к регулярным занятиям физической культурой, отсутствие учета их индивидуальных особенностей, устаревшая материально-техническая база, недостаточная квалификация педагогических кадров, недостаточное финансирование. Эти факторы снижают эффективность физического воспитания, негативно влияют на формирование физической культуры личности будущих специалистов [3].

Мы считаем, что физическое воспитание обучающихся средних специальных учебных заведений должно рассматриваться как важнейший компонент целостного образовательного процесса, направленного на формирование высококвалифицированного, конкурентоспособного специалиста, обладающего не только профессиональными, но и личностными качествами, необходимыми для успешной самореализации в современных условиях [4].

Сущность компетентностного подхода в физическом воспитании обучающихся средних специальных учебных заведений заключается в направленности образовательного процесса на формирование у студентов ключевых компетенций, связанных со здоровым образом жизни, физической подготовленностью, саморазвитием и самосовершенствованием. Это создает предпосылки для становления физической культуры личности будущих специалистов, повышения их конкурентоспособности на рынке труда [5].

В физическом воспитании необходимо опираться на духовное развитие личности, формировать у обучающихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию. В отличие от традиционного подхода, компетентностный подход в образовании основывается на следующих принципах:

- образование, ориентированное на успешную социализацию и личностное развитие обучающихся;
- оценивание, позволяющее обучающимся самостоятельно планировать и совершенствовать образовательные результаты через постоянную самооценку;
- организация разнообразных форм самостоятельной, осмысленной деятельности обучающихся на основе их собственной мотивации и ответственности [4].

Внедрение современных подходов, таких как использование информационных технологий, интеграция, модульность и индивидуализация, позволит наиболее полно реализовать ценностный потенциал физической культуры в системе среднего специального образования. Данные инновационные методики должны стать основой совершенствования образовательных программ и повышения доступности физкультурного обучения.

Применение компетентностного подхода в области физической культуры позволит реализовать эти и другие важные задачи современного физкультурного образования. Физическая культура является неотъемлемой составляющей общей культуры человека, во многом определяя его отношение к учебе, поведение в быту и в социальном взаимодействии. Модернизация системы российского образования требует комплексной перестройки подходов к физическому воспитанию.

Выводы. Таким образом, теоретический анализ подтверждает актуальность и значимость исследования проблемы физического воспитания обучающихся средних специальных учебных заведений на основе компетентностного подхода. Реализация компетентностного подхода в данной сфере требует научного обоснования теоретико-методологических основ и проектирования содержания, форм и методов, что обеспечит повышение эффективности и качества профессиональной подготовки.

Список литературы

1. Гончаренко, И.С. Дистанционное обучение как технология для формирования самостоятельных компетенций в сфере физической культуры / И.С. Гончаренко – Текст : непосредственный // Вестник науки. – 2023. – Т. 4, № 12(69). – С. 675-679.
2. Зизикова, С.И. Формирование профессиональных компетенций студентов через дуальный подход в системе высшего образования / С.И. Зизикова, Р.Т. Бурганов – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы развития личности профессионала: идентичность в контексте межкультурной коммуникации : Сборник материалов Международного психологического форума, Самара, 25–26 апреля 2024 года. – Самара: Московский городской педагогический университет, 2024. – С. 274-277.
3. Илизев, А.А. Проектирование содержания образования на уровне учебной дисциплины в условиях реализации компетентностного подхода / А.А. Илизев – Текст : непосредственный // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – № 1. – С. 133-135.
4. Лиханова, О.В. Проблемы реализации компетентностного подхода в среднем профессиональном образовании / О.В. Лиханова – Текст : непосредственный // Наука в современном мире : Сборник научных трудов по материалам XIX Международной научно-практической конференции, Анапа, 08 марта 2021 года. – Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2021. – С. 37-40.
5. Трегубова, Т.М. Развитие творческого потенциала и коммуникативных компетенций обучающихся в процессе создания мультимедийных презентаций с применением систем электронного голосования и опроса аудитории / Т.М. Трегубова, А.Д. Шарипова – Текст : непосредственный // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 2(63). – С. 468-473.

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-ГО КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Хуснутдинова Е.В.

студент гр. 23281м

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время можно наблюдать тенденцию в проведении уроков физической культуры по однотипному сценарию, отсутствуют творческая, а также мотивационно-стимуляционная составляющие которые лежат в основе формирования гармонично развитой личности. Содействовать этому процессу могут нетрадиционные уроки физической культуры на основе личностно-ориентированного подхода.

В разработанной модели организации нетрадиционных уроков будут учитываться личностные особенности обучающихся, развитие которых в дальнейшем имеют существенное значение для самореализации и индивидуального развития ученика [1-3].

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность модели организации нетрадиционных уроков физической культуры обучающихся 4-го класса на основе личностно-ориентированного подхода.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование было проведено на базе МБОУ «Лицей №35» – образовательный центр «Галактика» Приволжского района г. Казани, Республика Татарстан.

Для выявления исходного уровня мотивации у обучающихся 4-го класса, за основу выбрана диагностика учебной мотивации по Т.Д. Дубовицкой, которая определяет тенденцию и степень личной заинтересованности образовательной деятельности обучающихся. Методика состоит из 20 суждений [4].

Респондентами диагностики стали обучающиеся 4Б и 4В классов в количестве 60 человек. Для проведения исследования были выбраны именно эти два параллельных класса, так как обучающиеся по уровню физической подготовленности, возрастным и физиологическим особенностям находятся примерно на одном уровне развития.

4Б класс в количестве 30 человек стал контрольной группой, 4В в таком же количестве (30 человек) стал экспериментальной группой.

На констатирующем этапе исследования была проведена диагностика учебной мотивации по Т.Д. Дубовицкой. Для дальнейшего анализа мы представляем результаты проведения диагностики исходного уровня учебной мотивации обучающихся 4-го класса контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента (рисунок 1).

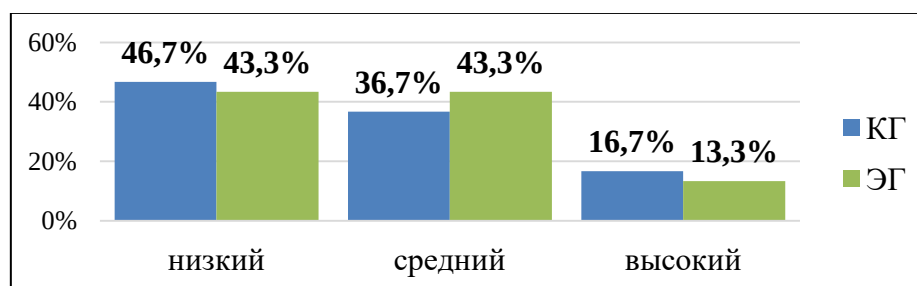


Рисунок 1 – Результаты диагностики исходного уровня учебной мотивации обучающихся 4-го класса контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента (по Т.Д. Дубовицкой)

По результатам диагностики мы выяснили, что в контрольной группе преобладает низкий уровень учебной мотивации – 14 респондентов из 30 (46,7%), а в экспериментальной группе преобладают 2 уровня, а именно низкий и средний, по 13 респондентов из 30 на каждый уровень (43,3%). Показатели высокого уровня сформированности у контрольной и экспериментальной групп являются самыми низкими и составляют 16.7% (5 респондентов из 30) и 13,3% (4 респондента из 30) соответственно.

При использовании U-критерия Манна-Уитни значимых различий показателей исследуемых групп не обнаружено. Полученное эмпирическое значение U (448,5) находится в зоне незначимости.

При составлении модели организации нетрадиционных уроков физической культуры обучающихся 4-го класса на основе личностно-ориентированного подхода мы ориентировались на программу, по которой выстраивают образовательный процесс учителя физической культуры базы исследования. Лицей работает по авторской программе «Физическая культура» для 1-4 классов, под редакцией В.И. Ляха. В программе автор выделяет значимость создания и поддержания мотивации учебной деятельности, где учителю необходимы способности, которые способствуют объяснению и пониманию среди обучающихся важности изучаемых движений и потребности в проявлении активности [4, 5].

Содержание модели организации нетрадиционных уроков физической культуры обучающихся 4-го класса на основе личностно-ориентированного подхода мы представили в виде рисунка (рисунок 2).

Организационно-целевой компонент	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»		ФГОС НОО	
	ЦЕЛЬ: повышение уровня мотивации обучающихся 4-го класса к урокам физической культуры	ЗАДАЧИ: – выявление уровня мотивации обучающихся в совершении двигательной активности; – выявление индивидуальных социальных-коммуникативных особенностей обучающихся; – формирование и поддержания интереса к физической активности		ПРИНЦИПЫ систематичности, последовательности, активности, учета возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся
Содержательно-процессуальный компонент	I этап	Уроки-круглые столы по теме «В здоровом теле – здоровый дух» с целью информирования и выявления заинтересованности обучающихся в совершении двигательной активности		
	II этап	Проведение викторин среди обучающихся 4-го класса на уроках физической культуры с целью выявления их индивидуальных социальных-коммуникативных особенностей		
	III этап	Проведение квестов и музыкальных сказок у обучающихся 4-го класса на уроках физической культуры с целью формирование и поддержания интереса к физической активности		
Контрольно-оценочный компонент	Диагностика направленности учебной мотивации (по методике Т.Д. Дубовицкой)			
	Определение типа учебной мотивации «Пять типов мотивации» (по методике М. Битяновой)			
Результативно-рефлексивный компонент	Критерии, отражающие эффективность организации нетрадиционных уроков физической культуры на основе личностно-ориентированного подхода, с целью повышения уровня мотивации обучающихся 4-го класса			
	1. Высокий уровень заинтересованности обучающихся 4-го класса в совершении двигательной активности; 2. Обучающиеся понимают собственные социально-коммуникативные особенности; 3. Наличие в классе благоприятного психологического климата, где одноклассники активно взаимодействуют			

Рисунок 2 – Модель организации нетрадиционных уроков физической культуры обучающихся 4-го класса на основе личностно-ориентированного подхода

После внедрения в образовательный процесс разработанной модели организации нетрадиционных уроков физической культуры обучающихся 4-го класса на основе личностно-ориентированного подхода, мы вновь провели диагностику (рисунок 3).

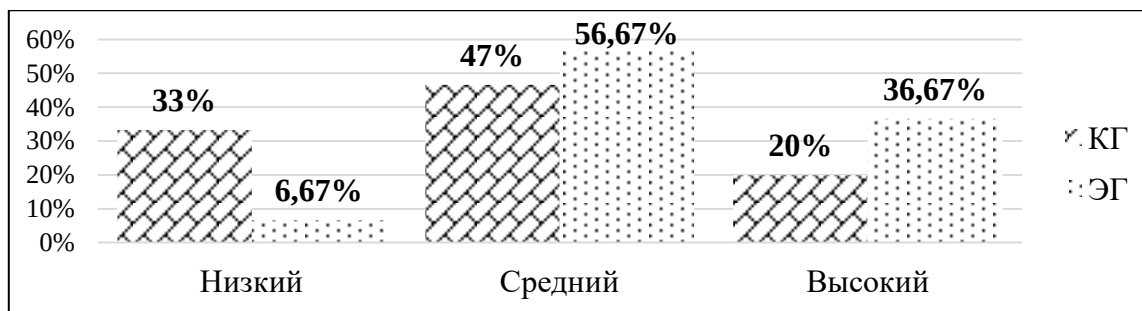


Рисунок 3 – Результаты диагностики итогового уровня учебной мотивации обучающихся 4-го класса контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эксперимента (по Т.Д. Дубовицкой)

В результате внедрения модели низкий уровень учебной мотивации экспериментальной группы сократился на 27%. Предыдущие показатели составляли 13 респондентов из 30, а после сократились до 2 респондентов. Средний уровень учебной мотивации увеличился на 10%, что составляет 17 респондентов. Высокий уровень поднялся на 16%. По предыдущим показателям только 4 респондента экспериментальной группы находились на данном уровне, но после внедрения модели показатели увеличились до 11 респондентов.

При проверке достоверностей различий средних значений результатов диагностики обучающихся 4-го класса контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эксперимента U-критерий Манна-Уитни показал, что полученное эмпирическое значение U (289,5) находится в зоне значимости.

На уроках физической культуры у обучающихся экспериментальной группы мы наблюдали заинтересованность в образовательном процессе. Это связано с проведением нетрадиционных форм урока, а также с тем, что обучающиеся выполняли не индивидуальную работу, как это зачастую бывает на уроках физической культуры, а коллективно подходили к решению определенных задач.

Выводы. Проведена опытно-экспериментальная проверка результативности модели по организации нетрадиционных уроков физической культуры обучающихся 4-го класса на основе личностно-ориентированного подхода, которая показала положительную динамику развития уровня учебной мотивации. Полученные нами данные были подвергнуты математической, статистической обработке, затем проанализированы. Результаты проведенного нами эксперимента подтверждают эффективность применения модели по организации нетрадиционных уроков физической культуры обучающихся 4-го класса на основе личностно-ориентированного подхода.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Организация физического воспитания студентов в современных условиях развития университета: системный подход / Р.Т. Бурганов // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2024. – № 2(76). – С. 68-75. – EDN OJGXLQ.
2. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143-152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.
3. Зайцев, В.С. Высшая педагогика: система воспитания А.С. Макаренко: учебное пособие. – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 67 с. – ISBN 978-5-93162-124-1. – Текст (визуальный) : электронный. – URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/5102/Зайцев%20Высшая%20педагогика.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения 03.02.2025).

4. Дубовицкая, Т.Д. Диагностика уровня профессиональной направленности студентов / Т.Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 82-86. – EDN HRVCSVL.

5. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-079238-7. – Текст : непосредственный.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Чайникова Т.Н.

студент гр. 23281 М

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования профессионального развития студентов в вузах спортивного профиля обуславливается современными требованиями к качеству высшего образования и необходимостью формирования мобильного и высококвалифицированного человеческого капитала. Уровень развития вузовского образования требует внедрения в педагогический процесс инновационных разработок. В условиях быстроменяющегося общества важно адаптировать образовательные методики и программы, чтобы студенты получали не только теоретические знания, но и практические навыки и профессиональные компетенции, которые будут способствовать их успешной интеграции в профессиональную среду.

В данной статье представлен анализ технологий в профессиональном развитии студентов вузов спортивного профиля и их роль в реформировании образования в современных условиях. Раскрыто профессиональное развитие студентов в вузах как психолого-педагогическая проблема. Проанализированы особенности профессионального развития студентов в вузах спортивного профиля.

В современных научно-педагогических исследованиях акцентируется внимание на разработку образовательных программ, что требует изменений в содержательной части педагогического процесса. При составлении учебных планов необходимо обеспечить равномерное и целенаправленное формирование профессиональных компетенций, а также подобрать дисциплины, которые соответствуют профилю подготовки студентов. Таким образом, исследование профессионального развития студентов в вузах спортивного профиля представляет собой актуальную задачу, способствующую повышению качества образования, развитию физической культуры и спорта в стране и формированию компетентных специалистов, готовых к вызовам современного спорта и системы высшего образования.

Цель статьи – выявить особенности использования педагогических технологий в профессиональном развитии студентов вузов спортивного профиля.

Организация и методы исследования. Мы подробно рассмотрели теоретические аспекты использования педагогических технологий, основываясь на анализе научной и методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Важным выводом является то, что современная система высшего образования должна акцентироваться на личностном и профессиональном развитии студентов. Учебный процесс должен сосредоточиться на формировании целостной индивидуальности учащегося, которая стремится раскрыть свои внутренние ресурсы, готова к новым знаниям и осознает свою ответственность за выбор в условиях разнообразных жизненных ситуаций [3, 5].

Профессиональное развитие будущих специалистов в области спорта представляет собой целенаправленную деятельность, нацеленную на создание необходимых условий в учебном процессе для формирования личности студента-спортсмена. В этом контексте следует учитывать сочетание социокультурных, физкультурно-спортивных и профессионально-педагогических компонентов.

В ходе нашего исследования мы выявили ключевые педагогические условия, которые способствуют повышению успешности профессионального воспитания студентов. К ним относятся увеличение положительной мотивации к формированию основ профессиональной культуры, активизация субъектной позиции учащихся в образовательных процессах,

вовлечение студентов в выполнение задач, способствующих росту их рефлексивных навыков и формированию морального выбора, а также готовность принимать ответственность за собственные решения [2].

С точки зрения социально-педагогического подхода, профессиональная подготовка студентов подразумевает расширение их контактов с внешним миром, освоение продуктивных методов профессионального и социального партнерства, а также налаживание отношений с различными институтами общества, сверстниками и взрослыми. Это означает овладение важнейшими аспектами как общечеловеческой, так и профессиональной культуры, что необходимо для самоопределения и развития обучающегося в современном обществе [3].

В процессе практической деятельности происходит вторичная профессионализация личности, что, в свою очередь, способствует формированию ее профессионального уровня. Основой этой вторичной профессионализации являются активность, постоянное стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, накопление профессионального опыта и усвоение норм профессиональной этики. Подобные взаимодействия и процессы являются важными для формирования качеств, необходимых для успешной карьеры в спортивной сфере [1, 5].

Заключение. Современная образовательная профессиональная подготовка студентов в вузах должна фокусироваться на их личностном и профессиональном развитии, учитывая уникальность каждого студента и его стремление к самореализации и ответственности. Профессиональное развитие студентов-спортсменов требует создания условий, способствующих формированию личности специалиста, с учетом социокультурных и физкультурных компонентов. Эффективное воспитание включает развитие мотивации, активное участие в образовательных процессах и принятие ответственности. Профессиональная подготовка подразумевает расширение взаимодействия с окружающим миром и овладение нормами профессиональной этики, что способствует вторичной профессионализации и трансформации в опытного профессионала.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143-152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.
2. Беляева, С.В. Развитие профессиональной компетенции студентов педагогического вуза в процессе организации и реализации проекта наставничества / С.В. Беляева – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 2(81). – С. 207-210.
3. Донцов, А.В. Современные тенденции организации профессионального развития студентов / А.В. Донцов – Текст : непосредственный // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. – 2022. – № 2(13). – С. 68-75.
4. Научные основы когнитивной педагогики / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2023. – 242 с. – ISBN 978-5-605-06492-3.
5. Трегубова, Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16, № 2. – С. 193-197.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ФИДЖИТАЛ ФУТБОЛА В СИСТЕМУ ШКОЛЬНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Шамсутдинова М.С.

студент гр. 24282

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В век развития информационных технологий, остро встает вопрос о развитии ребенка в условиях компьютеризации обучения для гармоничного развития личности ребенка, успешной социализации, укрепление и развитие его физических качеств. В Российской Федерации активно развивается фиджитал направление. Актуальность этого направления связана с тем, что у школьников наблюдается интерес к кибердисциплинам. Однако, активно включенный в занятия киберспортом ребенок может утратить навык коммуникации и физической активности. Фиджитал направление сочетает в себе физическую активность с киберспортом, что вызывает большой интерес у ребенка к спорту и развитию в целом.

Цель исследования: исследовать фиджитал направление, его векторы развития среди школьников на территории Российской Федерации и, в частности, Республике Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время активно развивается фиджитал спорт [3]. Это обусловлено тем, что цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни человека. Многие, особенно школьники, ведут преимущественно малоподвижный образ жизни, отдавая предпочтение информационным технологиям вместо активных занятий. Большинство учащихся выбирает различные компьютерные игры, многие из которых представляют собой спортивные симуляторы. Эти игры позволяют школьникам проводить время в интересной атмосфере и способствуют социализации.

Фиджитал-спорт – это прежде всего комбинация физического и киберспортивного этапов. Кто конкретно придумал такой формат – неизвестно. Правда, темпы роста индустрии в России говоря о причинах возникновения фиджитал направления – в 2021 году Дмитрий Чернышенко анонсировал турнир Игры будущего. Концепция фиджитал – это киберспортивные соревнования с элементами традиционных видов спорта «Традиционную олимпийскую триаду – тело, волю и разум – предлагается дополнить четвертым компонентом, который уже стал частью нашей жизни, – технологиями» – Вице-премьер Дмитрий Чернышенко.

С момента признания фиджитала официальным видом спорта в России, прошло множество соревнований различного уровня. Университеты и школы организовывали свои собственные турниры, а местные федерации проводили региональные и межрегиональные чемпионаты.

Наиболее значимые события состоялись в Казани под патронажем всероссийской федерации. С сентября 2022 года по октябрь 2023 года в столице Татарстана прошло десять розыгрышей Фиджитал-игр, где спортсмены соревновались в одной или нескольких дисциплинах. Организаторы постепенно усовершенствовали правила, расширяли масштабы мероприятий и развивали инфраструктуру, готовясь к предстоящим Играм будущего.

Однако, прежде всего в Казани, которая на самом деле стала центром всей индустрии, прошли еще несколько мероприятий. Сначала начался всероссийский турнир «Путь чемпиона». Соревнования проводились независимо в различных фиджитал-дисциплинах, а победители автоматически получили право участвовать в Играх будущего – 2024[1]. Затем состоялись молодежные «Игры первых», в которых участвовали более 600 спортсменов от 14 до 25 лет.

В рамках реализации фиджитал направления в комплексной спортивной школы организованной на базе Поволжского университета физической культуры, спорта и туризм проводятся занятия для детей школьного возраста. Данная школа помогает эффективному внедрению фиджитал направления в учебный процесс. Что говорит о повышенном интересе не только школьников к данному направлению. Уроки и дополнительные занятия организованы также на базах школ города Казани, в таких школах как: гимназия №20 «Гармония», билингвальная школа «Адымнар», полилингвальная школа «Адымнар», международная школа Казани, школа №42 имени Д.Р. Гилемханова.

Такое большое количество школ, где проводится фиджитал-уроки, говорит о том, что данное направление активно развивается внутри муниципалитета. Фиджитал комбинирует диджитал и киберспорт в одно соревнование, которые связаны между собой и у ребенка есть стимул для развития не только физических, но и информационных качеств. Сочетание достаточно полярных дисциплин развивает у ребенка еще большее количество личностных качеств, которые помогут для развития гармоничной жизни.

Обратившись к статистике, можно сделать вывод о том, что в настоящее время самой востребованной дисциплиной фиджитала стал футбол.

Фиджитал-футбол – это командный вид спорта, который сочетает в себе элементы фиджитал и включает соревнования как в футбольном симуляторе FIFA, так и на мини-футбольном поле. Эта дисциплина объединяет киберспорт и футбол.

Реализация фиджитал футбола в школе может включать интеграцию физических и цифровых элементов обучения и практику футбола. Проведение цифровых тренировок для обучения технике игры, тактике и физической подготовке. Внедрение виртуальных турниров, что повысит интерес у ребенка к футболу. Создание турнира среди школьников поможет привлечь внимание к спорту и создать интерес у тех, кто не занимается спортом. Фиджитал футбол в школе может сделать занятие более увлекательным и интерактивным, привлекая больше учеников к физической активности и командным видам спорта [2].

В настоящее время активно развивается соревнования по фиджитал футболу в Казани. Школьная Фиджитал Футбольная Лига – уникальный для Татарстана проект, который реализован в Казани. Соревнования по мини-футболу и фиджитал проводятся среди учащихся школ Казани. Команды имеют свою узнаваемую форму, логотипы. Успешное проведение соревнований в г. Казани станет основанием для расширения проекта на уровне Республики Татарстан в последующие годы.

Данные соревнования по мини-футболу и фиджитал среди команд общеобразовательных организациях проводятся в целях: популяризации спорта и здорового образа жизни: привлечь внимание школьников к физической активности, спортивным мероприятиям через интересный формат соревнований; развитие фиджитал-спорта: содействовать развитию нового направления в спорте, сочетающего физическую активность и цифровые технологии; комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья школьников; стимулирования педагогической деятельности руководителей и учителей общеобразовательных школ по совершенствованию внеклассной физкультурно-оздоровительной работы; выявления лучших учреждений по организации внеклассной работы по фиджитал футболу с учащимися и распространению передового опыта работы по фиджитал футболу со школьниками.

Выводы. Фиджитал футбол в школе – это концепция, которая сочетает в себе физическую активность, связанную с игрой в футбол, и цифровые технологии. Данная дисциплина способствуют развитию физических качеств, игровых и технических навыков, развитию памяти, механизмов восприятия и игрового мышления, развивают командный дух, учит работать в коллективе. Приобретение данных качеств помогут ребенку в дальнейшем в социализации и становление в обществе.

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2022 №927 «О проведении Международной мультиспортивного турнира «Игры будущего» в 2024 году в г. Казань».
2. Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2024 N 3387-р «Об утверждении Концепции развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Бурганов, Р.Т. Организация физического воспитания студентов в современных условиях развития университета: системный подход / Р.Т. Бурганов // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2024. – № 2(76). – С. 68-75. – EDN OJGXLQ..

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Шарифуллин Р.Р.

студент гр. 23281м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Замчевская Е.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В контексте современных социально-экономических и политико-правовых реалий государства проблема гражданско-патриотического воспитания молодого поколения и формирование целостной личности, обладающей активной гражданской позицией и способной служить интересам своей страны, представляется крайне актуальной. Эта проблема имеет особую значимость ввиду приоритетных целей и требований, закрепленных в законодательных актах, касающихся образования и воспитания [2, 3].

Гражданско-патриотическое воспитание в современном вузе представляет собой целенаправленную и систематическую деятельность, направленную на формирование у студентов высоких патриотических ценностей, осознания своей ответственности перед родиной и готовности исполнять гражданский долг, включая защиту интересов своего Отечества. Особое внимание в рамках воспитательной работы уделяется развитию социальной памяти – способности сохранять и осмысливать как собственный опыт, так и опыт предыдущих поколений, что играет важную роль в становлении гражданской идентичности [4].

Актуальность гражданско-патриотического воспитания молодежи является постоянной темой обсуждения в государственной молодежной и образовательной политике Российской Федерации и закладывается на федеральном уровне. Однако, в условиях современных политических и экономических кризисов, сопровождающихся дезинтеграцией, социальным расслоением и девальвацией духовных ценностей, наблюдается снижение значения гражданско-патриотического воспитания в сознании молодежи [1].

Цель исследования – выявить особенности гражданско-патриотического воспитания в спортивной среде вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе ФГБОУ ВО «КНИТУ». В опытно-экспериментальной работе были задействованы 24 обучающихся группы «2211-41» по направлению обучения «01.03.02 – «Прикладная математика и информатика» (профиль – «Прикладная математика и информатика») и 26 обучающихся группы «1111-51» по направлению обучения «10.05.05 – «Безопасность информационных технологий в правоохранительной сфере» (профиль – «Технологии защиты информации в правоохранительной сфере»)).

Особенности взаимодействия гражданско-патриотического воспитания и спортивной среды вуза в Плане воспитательной работы на 2024/2025 учебный год в ФГБОУ ВО «КНИТУ» представлены в таблице 1.

Взаимодействие гражданско-патриотического воспитания и спортивной среды в ФГБОУ ВО «КНИТУ» является ключевым для формирования активной, социальной и здоровой молодежи. Ключевые мероприятия плана воспитательной работы на 2024/2025 учебный год включают: выпуск студенческого журнала «КНИТУ live», день национальных флагов, социальную акцию «Донор КНИТУ», празднование Дня защитника Отечества с возложением гирлянды к Вечному огню, участие в республиканской акции «Вахта Памяти», а также спортивно-патриотическое мероприятие «От Москвы до Берлина». Эти мероприятия направлены на вовлечение студентов в активное участие в жизни университета, продвижение здорового образа жизни и соблюдение патриотических традиций.

Таблица 1 – Особенности взаимодействия гражданско-патриотического воспитания и спортивной среды вуза в Плане воспитательной работы на 2024/2025 учебный год в ФГБОУ ВО «КНИТУ»

Аспекты взаимодействия	Плюсы	Минусы
Формирование гражданской идентичности	Учащиеся развивают патриотизм через участие в спортивных и общественных мероприятиях.	Потеря интереса к патриотическим ценностям среди студентов, ориентирующихся только на спортивные результаты.
Командная работа и солидарность	Спортивные мероприятия создают возможность для единства и взаимодействия среди студентов.	Конфликты могут возникать в условиях сильной конкуренции.
Поддержание физического здоровья	Спорт способствует формированию здорового образа жизни и улучшению общего самочувствия студента.	Возможные травмы и чрезмерные нагрузки могут негативно сказаться на здоровье.
Социальная активность и вовлеченность	Студенты становятся более активными и социально ответственными, участвуя в волонтерстве и патриотических акциях.	Необходимость совмещать учебу и активное участие в мероприятиях может вызывать стресс.
Развитие лидерских качеств	Участие в спортивных и общественных мероприятиях формирует лидерские навыки у студентов.	Неправильное понимание лидерства может привести к негативным социальным последствиям.

На основании педагогического и психологического тестирования, нами были получены результаты сформированности у обучающихся гражданско-патриотического воспитания (рисунок 1).

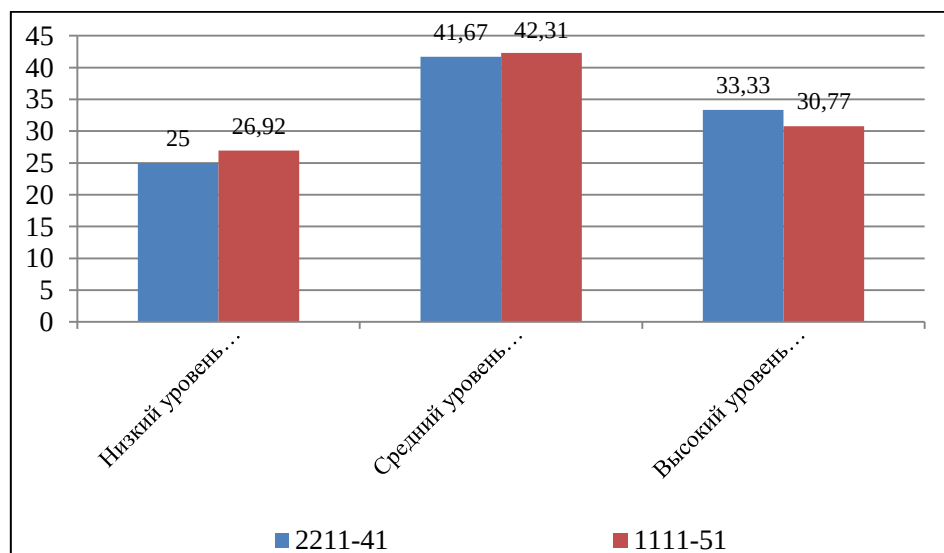


Рисунок 1 – Результаты сформированности у обучающихся гражданско-патриотического воспитания

В ходе исследования гражданско-патриотического воспитания в спортивной среде вуза были определены критерии сформированности патриотического воспитания среди студентов и проанализированы результаты по трем уровням – низкому, среднему и высокому. Основное внимание было уделено участию студентов в мероприятиях, связанным с патриотическим воспитанием, их активной позиции, а также результатам физической подготовки.

На низком уровне сформированности гражданско-патриотического воспитания оказался 25% студентов группы 2211-41 и 26,92% студентов группы 1111-51. Эти респонденты не участвуют в мероприятиях, связанных с патриотическим воспитанием, не осознают важность данного аспекта, не связывая спорт с патриотизмом. Они могут поддерживать общепринятые патриотические идеи, но при этом не проявляют активной гражданской позиции, что негативно сказывается на их физических результатах.

Средний уровень сформированности наблюдается у 41,67% студентов группы 2211-41 и 42,31% группы 1111-51. Эти студенты принимают участие в некоторых мероприятиях, однако не проявляют инициативы в волонтерской деятельности. Хотя они осознают важность гражданского долга и понимают связь между спортом и патриотизмом, их вовлеченность остается ограниченной. Они могут участвовать в обсуждениях и демонстрировать критическое мышление, но активность в патриотических действиях не соответствует необходимым стандартам. Результаты физической подготовки находятся на среднем уровне.

Высокий уровень сформированности у гражданско-патриотического воспитания присутствует у 33,33% студентов группы 2211-41 и 30,77% студентов группы 1111-51. Эти учащиеся активно участвуют в волонтерских программах, организуют и принимают участие в спортивных мероприятиях, направленных на пропаганду патриотических ценностей. Они четко понимают свой гражданский долг и активно реализуют его через участие в социальных инициативах и защиту своих убеждений. Результаты их физических тестов находятся на высоком уровне, что также способствует формированию патриотического воспитания.

Выводы. Таким образом, вырисовывается картина, в которой большая часть студентов находится на среднем уровне формирования гражданско-патриотического воспитания, в то время как значительная доля выделяется студентами с низким уровнем. Только треть респондентов демонстрируют высокий уровень активности и вовлеченности в патриотическое воспитание через спорт. Эти результаты подчеркивают необходимость дальнейшего развития программ по гражданско-патриотическому воспитанию в вузах, направленных на повышение уровня инициатив и вовлеченности студентов в социальные и спортивные мероприятия, связывая их с патриотическими ценностями.

Список литературы

1. Блошко, В.В. Классификация методов патриотического воспитания молодежи в аспекте сферы их применения / В.В. Блошко, В.В. Капустин – Текст: непосредственный. // Социология. – 2022. – № 2. – С. 93-100.
2. Бурганов, Р.Т. Исследование влияния цифровой трансформации на экономическую динамику региона / Р.Т. Бурганов, Л.А. Ельшин // Международный форум Kazan Digital Week-2022 : Сборник материалов Международного форума, Казань, 21–24 сентября 2022 года / Под общей редакцией Р.Н. Минниханова. – Казань: Научный центр безопасности жизнедеятельности, 2022. – С. 327-333. – EDN PCFUKT.
3. Бойчук, И.В. Гражданско-патриотическое воспитание современной молодежи посредством физической культуры и спорта / И.В. Бойчук, Н.А. Гаврилова, Д.В. Пензин – Текст: непосредственный. // Вестник научных конференций. – 2022. – № 11-5(87). – С. 31-33.
4. Кучер, К.В. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание в современном вузе / К.В. Кучер – Текст: непосредственный. // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 1. Педагогические науки. Образование. – 2020. – Т. 47, № 3. – С. 41-45.

ВЛИЯНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ

Шеронов В.Д.

студент гр. 23281М

Научный руководитель – к.псих.н., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В данной статье рассмотрены такие понятия как: толерантность, старший школьный возраст и межличностное общение. Обусловлена данная тема увеличением разнообразия культур и взглядов. Также описаны причины агрессии среди подростков, что является важным аспектом для принятия мер по их исключению.

Цель исследования. Провести теоретическое исследование влияния толерантности на проявление агрессии старшеклассниками в межличностном общении.

Результаты исследования и их обсуждение. Толерантность в жизни ребенка способствует созданию здоровой и поддерживающей социальной среды. Благодаря грамотному общению, дети смогут строить взаимодействие на основе уважения и принятия, что обеспечит легкое и неформальное общение [5]. Порой безмятежному общению мешает агрессия, которая возникает по щелчку пальцев или имеет конкретную причину, в которых стоит разобраться, чтобы исчерпать негатив и продолжить адекватное общение [4].

Агрессия в старшем школьном возрасте может возникать по ряду причин:

- Стресс, вызванный нагрузкой и переживаниями;
- Низкая самооценка;
- Желание соответствовать «плохой» компании;
- Проблемы в семье;
- Влияние социальных сетей и игр;
- Гормональные изменения.

Все данные факторы могут переплетаться с друг другом и перейти в «бомбу» замедленного действия. Здесь на помощь могут прийти сами сверстники, которые умеют подобрать слова поддержки и утихомирить агрессора, имея при этом понимание о толерантности в общении и взаимодействии. Имеются некоторые способы формирования толерантности [3]:

- Психологические тренинги;
- Сопровождение школьного психолога;
- Упражнения и игры направленные на развитие толерантности;
- Пример родителей и учителей.

Под агрессивным поведением понимают отдельный поступок или систему поступков личности, сопровождаемые нанесением физического, психологического, психического вреда самой личности, другому индивиду или группе людей.

В структуре коммуникативных способностей старшеклассников с агрессивным поведением выделяют совокупность следующих компонентов:

- неумение пользоваться формами поведенческого и речевого этикета с соблюдением существующих социальных, моральных и этических норм;
- отсутствие знаний о приемах и методах убеждения, а также других способов психологического воздействия на людей;
- неумение сохранять и поддерживать хорошие взаимоотношения с людьми в силу своей агрессивности;
- прибегая к грубости и унижению, они не умеют убеждать партнеров по общению; не способны изменять свое коммуникативное поведение [2].

Но стоит помнить, что восприятие всех перечисленных факторов, зависит напрямую от возраста. В нашем случае это старший школьный возраст (15-17 лет), который характеризуется рядом психологических изменений.

Подростки часто стараются понять себя, ищут пути решения и договариваются сами с собой. Потому что в данном возрасте достаточно часто присутствуют перепады настроения, которые зачастую связаны с гормональным фоном. Они начинают более предвзято к себе относиться, что может способствовать появлению неконтролируемой агрессии. Но в этот период они становятся чувствительнее к оценке со стороны сверстников, которая становится важным стимулом одобрения их действий, внешнего вида или характера.

Здесь опасно нарваться на так называемый «буллинг». Буллинг (bullying, от bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) означает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе [1].

Это достаточно серьезная проблема, требующая комплексного подхода. И чтобы избежать данного вида агрессии, стоит обратить внимание на внедрение правил по реагированию на буллинг, обеспечение анонимных звонков для психологической помощи и работой с самими же агрессорам с помощью индивидуальных и групповых занятий. Для поддержания адекватного поведения и исключения агрессорских наклонностей.

Вывод. Влияние толерантности на проявление агрессии среди старшеклассников в межличностном общении показывает, что уровень толерантности напрямую связан с уровнем агрессии. Данный возраст отлично варьирует среди различий во взглядах и способностью принимать различия во мнениях, при том, если хорошо прокачена толерантность и ее аспекты. Внедрение и обеспечение школьных программ тренингами и беседами о важности бережного отношения, может существенно снизить уровень агрессии среди старшеклассников.

Список литературы

1. Богдан, С.С. Отношение обучающейся молодежи города Сургута к агрессии / С.С. Богдан // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2021. – № 2. – С. 84-92. – ISSN 2078-7626. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/323108> (дата обращения: 20.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Кузнецова, Ю.Н. Ценностные детерминанты содержания принимаемых личностью решений : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кузнецова Юлия Николаевна. – Казань, 2007. – 19 с. – EDN NIOJFX.
3. Левина, Е.А. Межличностные конфликты в системе отношений старшеклассников / Е.А. Левина // Бюллетень науки и практики. – 2020. – № 5. – С. 496-500. – ISSN 2414-2948. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/312708> (дата обращения: 20.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Масленникова В.Ш., Трегубова Т.М. К вопросу о социальном становлении личности студентов ССУЗов // Магистр. 1997. № 6. С. 83.
5. Николаева, Л.П. Сравнительный анализ особенностей проявления агрессивного поведения школьников 7-го и 11-го классов / Л.П. Николаева // Высшее образование сегодня. – 2017. – № 12. – С. 55-59. – ISSN 1726-667X. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/326666> (дата обращения: 20.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ХОККЕИСТОВ К КОМАНДНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ

Якупов И.И.

студент гр. 24281м

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность: В современном хоккее все большее значение приобретает командная работа, которая является ключевым фактором успеха любой хоккейной команды. Эффективность взаимодействия игроков на льду напрямую влияет на результативность игры и достижение поставленных целей. Одним из факторов для решения этой задачи может стать психолог – тактическая готовности хоккеиста [1].

Цель исследования: выявление педагогических условий формирования готовности к командному взаимодействию хоккеистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Психическое напряжение, которое ощущает спортсмен накануне матча и в его начале, играет ключевую роль в формировании состояния готовности к интенсивной работе. Эта готовность обусловлена не только изменениями в функционировании различных систем организма, но также зависит от интенсивности протекания психических процессов [5]. Спортсмен может готовиться к выступлению либо с минимальными энергетическими затратами, либо, наоборот, с большими усилиями, находясь в состоянии высокого возбуждения. Эти вариации обусловлены потребностью определения уровня нервного и психологического напряжения, необходимого для достижения оптимального состояния готовности.

Из физиологии спорта следует, что психическая подготовка хоккеистов ориентирована на оптимизацию функциональных состояний организма посредством регуляции эмоциональной сферы и когнитивной деятельности. Данная подготовка способствует снижению стрессовых ситуаций, улучшает концентрацию внимания, повышает резистентность к утомлению и усиливает мотивацию. Впоследствии спортсмену легче преодолевать физические и психоэмоциональные нагрузки, что, в свою очередь, обеспечивает повышение спортивных достижений и сохранение общего благополучия.

Психическая подготовка на тренировках по хоккею выполняет ключевую роль в улучшении эффективности как индивидуальных, так и командных действий игроков. Она включает следующие факторы:

- Управление эмоциями: способствует контролю над страхом, тревогой и агрессией, что позволяет игрокам сохранять хладнокровие в напряженных ситуациях на льду.
- Концентрация внимания: помогает удерживать фокус на ключевых моментах игры, таких как тактические схемы, взаимодействия с партнерами и противодействие соперникам.
- Устойчивость к стрессу: повышает способность справляться с давлением, будь то давление со стороны соперников, зрителей или ожиданий тренеров и команды.
- Мотивация: поддерживает высокий уровень внутренней мотивации, что особенно важно в длительных сезонах и при интенсивных физических нагрузках.
- Командная работа: способствует развитию взаимопонимания между игроками, укреплению доверия внутри коллектива и координации совместных усилий.
- Преодоление усталости: учит справляться с физическим и умственным утомлением, что критически важно в динамичной игре, где требуются постоянные усилия.
- Тактическое мышление: развивает способность быстро принимать решения в меняющихся игровых ситуациях, предугадывать действия соперника и реагировать соответствующим образом.

Общая психологическая подготовка спортсмена должна идти наряду с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена не только на подготовку его к предстоящему соревнованию, но и на решение задач спортивного совершенствования спортсмена.

Чтобы минимизировать неуверенность хоккеиста в своих действиях на льду, видеоанализ может стать хорошим инструментом для формирования готовности к предстоящему матчу [3].

Как показал анализ литературных источников, с помощью просмотра собственных матчей, у юного хоккеиста есть возможность увидеть свои действия на льду со стороны. Эта возможность вырабатывает такой навык, как самоанализ. Успешно выполненное действие, откладывается в памяти обучающегося. Ситуации, где хоккеист не так сыграл, отрабатываются на тренировках. Эти действия, помогают нарабатывать игру и формируют готовность игрока к индивидуальным и тактическим действиям [4].

При подготовке к конкретной игре тренерам также следует использовать возможности видеоанализа. Для повышения психологической готовности хоккеистов, следует подбирать конкретные тактические схемы игры к сопернику. Вероятность успешной игры команды повышается, если просмотреть и проанализировать игру соперника. У хоккеистов нарабатывается конкретный план действий на игру, тем самым снижается брак в индивидуальных, а также командно – тактических действиях.

Таким образом, применение видеоанализа повышает психологическую готовность хоккеистов и вероятность успешного выступления команды.

Факторы ориентировки в быстро меняющихся окружающих условиях включают в себя:

- 1) получение как можно больше информации;
- 2) ее переработка, осуществляющаяся на основе анализа собранных данных, выделения ключевых аспектов, оценки текущей ситуации и прочих необходимых действий.

Исходя из вышесказанного, успешность в действиях хоккеиста определяется уровнем развития экстерорецепторов, в первую очередь, зрительного. Для того чтобы футболист мог контролировать одновременно на поле большее количество других игроков, ему необходим большой объем, т.е. объем пространства, на всем протяжении которого неподвижный глаз может различать объекты. Хоккеист одновременно воспринимает наиболее важные моменты центральным зрением, а второстепенные моменты такие как, контроль шайбы, перемещения партнера по команде, контролирует периферическим зрением [2].

Выводы. Из многочисленных исследований следует, что психолого-педагогические условия, включая использование видеоанализа и акцента на развитии психологической устойчивости, являются ключевыми факторами для формирования готовности хоккеистов к командному взаимодействию и достижению высоких спортивных результатов.

Проведенный анализ литературы демонстрирует, что благодаря просмотру видеозаписей своих матчей, молодые хоккеисты получают возможность объективно оценить свои действия на льду, что способствует развитию способности к самоанализу. Эффективные игровые эпизоды фиксируются в памяти, в то время как ошибки подвергаются доработке на тренировках, что способствует совершенствованию игровых навыков и подготовке к выполнению как индивидуальных, так и тактических задач. Применение видеоанализа в процессе подготовки к конкретным встречам также целесообразно для тренерского штаба, поскольку позволяет разрабатывать тактические схемы, адаптированные под конкретного соперника, и минимизировать количество ошибок в ходе матча. В результате такого подхода повышается психологическая готовность спортсменов и возрастает вероятность успешного выступления команды.

Список литературы

1. Кузьменко А.А., Ким Т.К., Кузьменко Г.А. Условия формирования готовности юных хоккеистов к реализации скоростно-силовых способностей при выполнении сложных технических действий // ТиПФК. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-formirovaniya-gotovnosti-yunyh-hokkeistov-k-realizatsii-skorostno-silovyh-sposobnostey-pri-vypolnenii-slozhnyh> (дата обращения: 16.03.2025).

2. Аббясов, Р.Р. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки юных спортсменов / Р.Р. Аббясов, Т.М. Трегубова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань, 16–17 февраля 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 176-179. – EDN AZZXUZ.

3. Якупов И.И. Роль проектной деятельности в развитии командного взаимодействия у юных хоккеистов: сборник трудов конференции. // Образование и семья в контексте устойчивого развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 11-12 дек. 2024г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2024. – С. 252-254. – ISBN 978-5-907965-09-6.

4. Агибалов Артем Сергеевич, Соломченко Марина Александровна Особенности подготовки спортсменов с использованием интерактивных технологий // Наука-2020. 2019. №8 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-sportsmenov-s-ispolzovaniem-interaktivnyh-tehnologiy> (дата обращения: 16.03.2025).

5. Трегубова, Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16, № 2. – С. 193-197.

СЕКЦИЯ 5.1

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ В СФЕРЕ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА
(НА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКАХ)

ANALYSIS OF THE TRANSLATION OF POETIC LINES BY A. S. GRIBOEDOV INTO ENGLISH USING THE NEURAL NETWORKS GROK 3 AND DEEPSEEK

Bashirov R.

Student of gr. 24342

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Teganyuk V.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. The translation of classical literature is always a difficult task, especially when it comes to poetic works full of historical and cultural allusions [1]. Chatsky's monologue in A.S. Griboyedov's play is a vivid example of a complex poetic text, where not only the accuracy of the transfer of meaning, but also the preservation of the rhythm, imagery and emotional coloring of the original, are important. This article analyzes two translations of this passage made by neural networks. Such research is relevant in the light of the rapid development of machine translation technologies, which makes it possible to assess the capabilities and limitations of modern algorithms in comparison with classical approaches in translation science. In the modern world, translations are increasingly performed by automated systems, which opens up new prospects for translating complex literature texts. However, automatic translations, even using neural network algorithms, are not always able to capture all the nuances of the original [2]. Therefore, the comparative analysis of two translations allows to: 1. Assess how neural networks are able to adequately convey the stylistic and semantic features of the classical poetry; 2. Identify the strengths and weaknesses of each translation, which can become the basis for further improvements in machine translation algorithms; 3. Identify the areas where specialist should take part to adjust automatic translation.

Thus, the study has not only theoretical, but also practical significance for translation specialists, developers of language models and researchers in the field of computational linguistics.

Purpose. The main goal of the article is a comparative analysis of two translations of Chatsky's monologue with an emphasis on: 1. Lexical and semantic features of the translation; 2. Preserving the original stylistic and rhythmic construction; 3. Accuracy of the cultural and historical realities of the original. To achieve this goal, the following tasks were set: 1. To conduct a detailed analysis of the translation performed by the neural network Grok 3; 2. To perform a similar analysis of the translation performed by the neural network DeepSeek; 3. To compare both translations according to a number of criteria: accuracy of the transmission of semantic shades, correspondence to the original style, rhythmic organization and use of metaphors; 4. To draw conclusions about the advantages and disadvantages of each translation, as well as to identify the areas for further improvement of the automated translation of literature texts.

Research results and discussion. The first translation (Grok 3) is characterized by the following features:

Lexical precision and stylistics: 1. Accuracy of the transfer of meaning: the translation of the first neural network accurately conveys the meaning of the original. For example, the lines «А судьи кто? – За древностью лет» were interpreted as “Who are the judges? – From the depths of ancient years,” which preserves the idea of the old age and historical continuity. 2. Stylistic correctness: The translation is sustained in a fairly neutral tone, which corresponds to the nature of the original monologue. It retains the official style, avoiding emotionally loaded constructions.

Rhythm: 1. Rhythmic organization: the translation preserves the form of a poem, however, in some places it is losing its original rhythm. For example, the line “Not noticing of themselves: / The older it is, the worse it seems” conveys the meaning, but the rhythmic structure may not fully correspond to the original. 2. Preservation of imagery: images associated with historical events

(“Ochakov”, “the conquest of the Crimea”) are transmitted correctly, but the question remains about how well metaphorical constructions are transmitted elsewhere in the text.

Overall impression. The first translation looks more conservative and accurate in conveying the actual content of the original. It demonstrates the desire for a neutral transmission of historical allusions, but in some places it may lose the emotional expression inherent in the original text of Griboyedov.

The second translation, made by another neural network (DeepSeek), is distinguished by a more creative approach and bright expressiveness:

Lexical interpretation and stylistic coloration: 1. Emotional coloration: the translation of the second option is characterized by greater expressiveness. For example, the line “Their hatred for free thought knows no inhibition” reinforces the image of hostility associated not only with “free life,” but also with the opposition to free thinking. All this adds emotional depth and can be interpreted as a more modern adaptation of the original. 2. Creativity in choosing the vocabulary: using expressions such as “worn-out old barrel” to convey the monotony and obsolescence demonstrates a creative approach that can make the translation more memorable for the modern reader.

Rhythmic and metric organization: 1. Rhythm and musicality: the second translation emphasizes the preservation of the rhythm and sound harmony of the text. The rhythmic scheme in the lines “Ever ready to brawl and to quarrel, / They sing the same tune, like a worn-out old barrel” creates a more lively and dynamic picture, which may be closer to Griboyedov’s original plan for the eternal repetition of the mistakes of the past. 2. Preservation of the original structure: despite some deviations, the translation managed to preserve the imagery of the original, emphasizing the historical context and criticism of contemporaries through vivid metaphors.

Overall impression. The second translation is characterized by greater emotionality and creative interpretation of the text. It emphasizes vivid imagery and expressive delivery, which may prove appealing to readers who prefer the more dynamic and contemporary sound of the classics. However, this approach may result in some deviations from the original meaning and style, requiring careful analysis and possible adjustment in academic translation.

Comparing both translations, several key aspects can be distinguished:

Conveying the meaning and cultural realities: 1. Factual accuracy: the first translation more accurately conveys historical facts and allusions, while maintaining neutral tonality, which is important for academic research. The second translation, in turn, adds emotional and modern elements, which may distort the original meaning, but makes the text more accessible to a modern audience. 2. Cultural context: both translations cope with the task of conveying cultural realities, however, the second option offers a more interpretive adaptation, where historical details are enriched by additional figurative comparisons.

Stylistics and rhythm: 1. Preservation of rhythm: the second translation shows better results in preserving the rhythmic organization and musicality of the text, thanks to which it is read more smoothly and expressively. The first option is more accurate in terms of literal correspondence, but in some moments rhythmic consistency suffers. 2. Emotional coloration: the emotionality of the second translation can be an advantage for those looking for a dynamic and lively perception of the classics. However, overexpression can be a problem if the goal of the translation is the strict academic interpretation.

Language features and vocabulary choices: 1. Lexical variability: the second translation demonstrates a more diverse vocabulary, which helps to create imagery and add the depth to the events described. However, this approach can lead to some deviation from the original stylistics of Griboyedov, where the conciseness and rigor of the form play a significant role. 2. Universality of the translation: the first translation is more universal and neutral, making it suitable for the use in academic and educational environments. The second option, due to its expressiveness, may be more interesting for journalistic or creative adaptations.

Conclusions. As a result of the analysis, the following conclusions can be drawn:

1. Different approaches to the translation: the first translation demonstrates the conservative and accurate approach characteristic for classical translation strategies, where the emphasis is on the

exact correspondence to the original text. The second translation is a more interpretive and expressive version that gives the text dynamics and modern sound.

2. Adaptation to the target audience: the choice of the translation depends on the target audience. For academic research and literary analyses, it is preferable to use the first translation, as it maximally preserves the factual and cultural accuracy of the original. If the goal is to make the text more accessible and emotionally rich for a wide range of readers, the second option may be preferable.

3. Prospects for the development of neural network translations: The analysis shows that modern neural network technologies are able to offer different stylistic solutions when translating complex literature texts. This opens up broad prospects for the further optimization of algorithms, taking into account the specifics of poetic works, where it is important not only to convey the meaning, but also to preserve the aesthetic value of the original.

4. The need for a combined approach: An ideal solution can be a combined approach, where automatic translation is used as a basis, and subsequent editing by a specialist helps to eliminate shortcomings and maintain the balance between accuracy and expressiveness. This approach will make it possible to make the most of the potential of modern technologies and at the same time preserve the uniqueness of the literary work.

Thus, a comparison of two translations of Chatsky's monologue demonstrates that each neural network offers its own strengths: one is accuracy and fidelity to the original, the other is creative interpretation and emotional saturation. The choice of the best option depends on the tasks and preferences of the target audience, as well as on the need to preserve the historical and cultural context of the original. Ultimately, the study emphasizes that automated translations are becoming a powerful tool that, when used correctly, can significantly expand the translation capabilities of classical literature.

The presented analysis highlights the importance of a comprehensive approach to translation that takes into account not only linguistic, but also cultural aspects, and demonstrates how modern technologies can be integrated into the translation process to obtain a high-quality and multifaceted result [3].

References

1. Волкова, Е.В. Сравнительный анализ использования нейросетей в переводе (на примере английского и русского языков) / Е.В. Волкова, Р.С. Якунин // Казанская наука. – 2024. – № 9. – С. 287-291. – EDN RHZZZQ.
2. Дукальская, И.В. Нейронные сети в машинном переводе / И.В. Дукальская, Е.В. Бараковская // Инфокоммуникационные технологии. – 2022. – Т. 20, № 2. – С. 90-95. – DOI 10.18469/ikt.2022.20.2.10. – EDN RGERFW.
3. Теганюк, В.В. Использование искусственного интеллекта в преподавании иностранного языка студентам туристического и гостиничного профиля / В.В. Теганюк // Иностранный язык: традиции, опыт и инновации : Материалы II Международной научно-практической заочной конференции, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 12 декабря 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 222-225. – EDN TEDTMG.

CULTURAL ADAPTATION IN CHEERLEADING SPORT IN RUSSIA

Burleeva A.D.

Student of gr. 24125

Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.

*Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism*

Kazan, Russia

Relevance. The relevance of studying of such phenomenon as cultural adaptation in cheerleading sport has grown significantly as the sport continues to expand all over the world. This sports originally comes from the United States, where cheerleading has transcended its cultural boundaries and is now actively developed by its dedicated followers in many countries, including Russia. It goes without saying that each country brings its own unique cultural and traditional influences to this sport, making it essential to address how cheerleading adapts to these diverse environments. Cultural adaptation plays an essential role in strengthening an inclusive and welcoming atmosphere for participants from different backgrounds. As far as cheerleading is becoming more international, understanding the peculiarities and features of its terminological layer, rules, and cultural integration is a milestone for its global development.

Purpose. The purpose of this study is to find out and analyze the key differences and similarities in cheerleading terminology between such in Russia and in the United States. By analyzing the officially used terminology by the Russian Cheerleading Federation and comparing it with American terminology, this research aims to contribute to a better understanding of the sport's cultural adaptation. The authors of the study insist that such analysis can initiate smoother communication and collaboration within the international cheerleading community, ultimately promoting the sport's growth, development and inclusivity.

Research results and discussion. The study reveals that while the basic elements of cheerleading remain more or less consistent across diverse cultures, still there are notable differences in terminology and organizational structures. Historically cheerleading originated in the United States in the 1870s. It its gained widespread popularity by the mid-20th century. In the 1860s, it became fashionable among students in the United Kingdom to cheer for athletes during competitions, and this trend soon spread to the United States. The first cheerleading club was organized in 1865 at Princeton University in New Jersey.

In Russia, cheerleading as a sport has developed relatively recently, that is why much of its terminology is borrowed from American English. However, there are shades in the use and understanding of certain terms. Comparison of some key terms can be found in Table 1 below:

In cheerleading, some terms have direct Russian equivalents, while others are borrowed from English with slight adaptations. For example, the term coach is used less in Russia alongside the Russian word “тренер” to refer to a trainer. Similarly, team is commonly replaced by the Russian word “команда”, which is used more widely. The term competition is also frequently replaced by “соревнования” or “турнир” in Russian contexts. These examples illustrate how Russian cheerleading terminology blends international and local language influences, reflecting the sport's global nature while adapting to cultural preferences.

Cheerleading has cultural and technical nuances that distinguish its development in Russia and the United States. For instance, American cheerleading features a rich slang that is not always understood by Russian athletes, which can create challenges in international exchanges. Additionally, the classification of stunts by difficulty level may vary slightly between countries, requiring adaptation when preparing for international competitions. Another notable feature is the emphasis on acrobatics: in Russia, cheerleading traditionally places greater focus on acrobatic elements, reflecting the influence of the national gymnastics school. These nuances highlight the importance of cultural adaptation and mutual understanding in the global development of cheerleading.

Conclusions. The study highlights the importance of cultural adaptation in cheerleading, emphasizing the need to bridge differences in terminology and practices between countries like Russia and the United States. While the sport shares a universal foundation, regional variations, such as Russia's focus on acrobatics and the use of localized terms, reflect unique cultural influences. These differences enrich the sport and contribute to its global diversity.

Table 1 – Comparison of Cheerleading Terminology

Original term	Corresponding term in Russia	Meaning in English	Meaning in Russian
Common terms used in both countries (often in their English form)			
Cheerleading	Чирлидинг	A sport combining acrobatics, dance, and team support elements.	Вид спорта, сочетающий элементы акробатики, танцев и поддержки команд.
Stunt	стант	A skill involving lifts, throws, and acrobatic elements performed by a group.	Акробатический элемент, построение пирамиды. Этот термин универсален
Pyramid	пирамида	A multi-level structure formed by cheerleaders, often used as a highlight in routines.	Многоуровневая конструкция из спортсменов. Также используется повсеместно
Basket toss	баскет тосс	A stunt where the flyer is tossed into the air using the interlocked hands of the bases forming a "basket."	Выброс спортсмена вверх.
Flyer	Флайер/верхний	The cheerleader who is lifted or thrown into the air during stunts.	Спортсмен, которого поднимают вверх в станте. В России чаще заменяют на «Верхний».
Base	База	The cheerleader(s) who support and lift the flyer during stunts.	Спортсмен, стоящий внизу и поддерживающий флайера. В России спортсменов, стоящих внизу и поддерживающих верхнего, называют «Базой».
Spotter	споттер	A cheerleader responsible for ensuring the flyer's safety during stunts.	Страховующий, обеспечивающий безопасность флайера.
Cheer	чир	A short, energetic chant or phrase used to encourage teams or entertain the audience.	Кричалка, речёвка.
Chant	чант	A short, rhythmic phrase used to support the team or engage the audience.	Ритмичное скандирование.
Motion	моушен	A sharp, synchronized arm movement used in cheerleading for visual impact.	Положение рук.
Tumbling	тамблинг	Acrobatic movements such as flips, rolls, and handsprings performed on the ground.	Акробатические элементы на полу (кувырки, перевороты).

References

1. Морозова, В.Ф. Этапы и перспективы развития черлидинга в мире и в России / В.Ф. Морозова, Е.А. Олейник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. Том Часть 1. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. – С. 158-162. – EDN GLCAGN.
2. Ерохов, Д.С. “Чир спорт и черлидинг: перспективы развития” / Д.С. Ерохов // Актуальные проблемы педагогики и психологии, vol. 2, no. 2, 2021, pp. 13-20.
3. Козлова, Н.Н. Перспективы развития черлидинга как олимпийского вида спорта / Н.Н. Козлова, А.В. Ежова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции, Воронеж, 29 ноября 2018 года / Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2018. – С. 658-661. – EDN YWOXUT.

REFLECTION AND PERCEPTION IN BUSINESS COMMUNICATION

Bykov D.A.

Student of gr. 24281M

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Akhmetshina L.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. In today's fast-paced business environment, effective communication is one of the most crucial tools for professional success. Mutual understanding among business participants largely depends on how accurately information is perceived and reflected. However, perception is not always objective, as it is influenced by cognitive biases, personal experience, emotional state, and social context. The process of reflection involves not only the mechanical transmission of information but also its interpretation, taking into account the individual characteristics of the communicator. Misinterpretation and distorted reflection can lead to conflicts, decision-making errors, and reduced efficiency in business interactions.

Purpose of the study: to find out the fundamental role of reflection and perception in business communication.

Research results and discussion. 1. Perception as the Basis of Business Communication. Perception is a complex cognitive process that involves interpreting incoming information based on a person's knowledge, experience, and expectations. In a business setting, perception can be: verbal – comprehension and analysis of the semantic content of speech; nonverbal – interpretation of gestures, facial expressions, intonation, and spatial positioning of interlocutors. The accuracy of perception is influenced by various factors, including professional expertise, emotional state, and individual communication styles.

2. Factors Affecting the Accuracy of Perception.

1. Cognitive biases. Personal beliefs, prejudices, and stereotypes can distort the meaning of received information [2].

2. Emotional intelligence. The ability to recognize the emotions of others and adjust one's behavior enhances communication effectiveness [2].

3. Communication context. Formal or informal settings influence the tone and perception of messages [3].

4. Cultural differences. The same signals can be interpreted differently across various countries and corporate cultures [4].

To minimize perception errors, it is essential to develop awareness, critical thinking, and active listening skills.

3. Mechanisms of Information Reflection in Business Communication. Reflection in communication is not merely the transmission of received messages but their interpretation based on context and individual communication characteristics. In business communication, reflection is implemented through: paraphrasing – reformulating what was heard to clarify meaning; active listening – demonstrating engagement and interest through questions and nonverbal cues; feedback – an opportunity to verify or adjust understanding of received information. These mechanisms help minimize distortions and contribute to more accurate mutual understanding among communicators.

4. Overcoming Communication Barriers in Business Interactions. Despite the significance of perception and reflection, various communication barriers can hinder effective business interactions. These barriers may include:

Language differences – misunderstandings due to non-native language proficiency or industry-specific jargon [4].

Technological limitations – misinterpretations in digital communication caused by the lack of nonverbal cues.

Psychological factors – stress, anxiety, or personal conflicts affecting clarity of communication [3].

Hierarchical constraints – reluctance to express opinions freely due to power dynamics in the workplace.

To address these barriers, organizations can implement training programs focused on intercultural competence, emotional intelligence, and digital communication strategies. Encouraging open dialogue, simplifying messages, and using multiple channels of communication can also improve understanding and collaboration among team members. [1]

Conclusions. Reflection and perception play a fundamental role in business communication. Understanding the characteristics of perception, considering influencing factors, and developing effective communication skills help reduce misunderstandings and foster trust among business participants. Enhancing emotional intelligence, practicing active listening, and adopting a mindful approach to communication improve the quality of professional interactions and contribute to achieving business goals.

References

1. Ахметшина, Л.В. Межкультурная коммуникация и глобализация / Л.В. Ахметшина // Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии: материалы международной научно-практической конференции (с участием представителей государств-участников Содружества Независимых Государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. – Казань, 2023. – С. 21-23.
2. Andreeva, G.M. Social psychology / G.M. Andreeva. – Moscow: Progress Publishers, 1990. – 325 p. – ISBN 978-5-01-001989-1.
3. Grishina, N.V. Psychology and communication: cognitive aspects / N.V. Grishina. – St. Petersburg: Piter, 2021.
4. Panferov, V.N. Business communication: psychological mechanisms of perception / V.N. Panferov. – Moscow: Nauka, 2020.

THE LANGUAGE OF VOLLEYBALL RULES AND REGUALTIONS

Chesonova T.A.

Student of gr. 23126

Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.

*Volga Region State University
 of Physical Culture, Sports and Tourism*

Kazan, Russia

Relevance. The language of sports rules and regulations plays a crucial role in guaranteeing fair play, consistency, and safety in competitive environments. In volleyball, as in other sports, the clarity and accuracy of these rules are essential for players, coaches, referees, and officials to understand and implement them effectively. However, the specialized language used in such documents often presents challenges, particularly for non-native speakers or those unfamiliar with technical terminology. This study is particularly relevant in the context of training specialists in physical culture and sport, as it addresses the linguistic and cultural aspects of volleyball rules and regulations. Understanding the linguistic features of this discourse containing technical terminology, grammatical structures, and syntactic patterns, is crucial for professionals in the field [1].

Purpose. The purpose of this study is to examine the linguistic features of volleyball rules and regulations, with a focus on their lexical, grammatical, and syntactic characteristics. By analyzing official documents from the International Volleyball Federation (FIVB) as well as technical terms specific to the sport.

Research results and discussion. Volleyball, as a globally recognized sport, is governed by a set of rules and regulations that ensure fair play and consistency across competitions. These rules are formulated in specialized language, characterized by technical terminology, formal structures, and precise instructions. For specialists in physical culture and sport, understanding this language is crucial for effective coaching, refereeing, and player development. This study examines the linguistic features of volleyball rules and regulations. The authors of the study came to the conclusion that the lexical features of volleyball rules and regulations are characterized by the use of special terminology, language units belong to formal language, namely, collocations, numeric and positional terms. Obviously, such features ensure clarity, consistency, and universal understanding of the conventional rules and regulations [2].

Table 1 – Classification of volleyball terms

Category	Examples	Meaning
Technical Actions describe specific movements or techniques used during play.	attack hit	a forceful hit directed into the opponent's court
	blocking	a type of defensive action when players who are near the net jump to deflect the ball back to the opponent's side
Player Positions and Formations category includes terms related to player roles and team strategies.	four-two (4-2)	describes an offensive system with four attackers and two setters
	lineup	refers to the initial rotation of players and the serving order
Officiating and Rules. Terms in this category are used to describe the roles of officials and specific regulations.	linesman/lineswoman	officials positioned at the corners of the court to judge whether the ball is in play
	free ball	which refers to a ball returned to the opponent without the intention to score.
Game Scenarios describe specific situations or outcomes during a match.	stuff	refers to a ball deflected back to the attacking team's court by the opponent's blockers
	timeout	denotes a 30-second break which is requested by the coach.

It must be mentioned here that the authors of the study suggest their own classification of that terminology used in volleyball rules and regulations. Thus, it can be categorized into several groups based on their function and context within the sport. The authors singled out the following categories: technical actions, player positions and formations, officiating and rules, and game scenarios.

Highly formal, precise, and structured language is used in volleyball rules and regulations, what ensures clarity and consistency in communication of all the participants. Thus, its formal tone is necessary to avoid ambiguity and to provide clear instructions for players, coaches, and officials. For instance, it is stated in the rules: “The ball must be hit over the net within the boundaries of the court”. This use of modal verbs such as “must”, “shall”, and “may” is a formal language marker, which indicates obligations, permissions, and prohibitions. In the next example: “A player shall not touch the net during play” it is clearly defined a rule violation, while “A coach may request two timeouts per set” specifies a permitted action. Moreover, the rules often employ Passive Voice constructions to emphasize actions rather than actors.

Collocations (words that frequently appear together) and fixed phrases are often used in volleyball rules to describe specific actions or situations. Examples include: “to serve the ball” meaning to put the ball into play, “to rotate positions” meaning to move the players in a clockwise direction after winning a serve, “to request a timeout” meaning to ask for a break in the game, “to violate the rules” meaning to break a regulation during play.

To describe player roles, rotations, and court areas numerical and positional terms are frequently used in volleyball rules. For example, zone 1, zone 2, which refer to specific areas of the court; different player positions: setter, outside hitter, middle blocker; rotation order terminology includes the sequence in which players serve (e.g., “Player in Position 1 serves first”).

Conclusions. The article examined the linguistic features of volleyball rules and regulations, focusing on their lexical, grammatical, and syntactic characteristics. The analysis of the terminology revealed that the volleyball rules language is highly specialized, formal, and precise, what ensures its clarity and consistency in communication. The study proves the idea that precise and formal language ensures fair play, safety, and consistency in the sport. By understanding the lexical, grammatical, and syntactic features of rules and regulations, specialists in physical culture and sport can improve their ability to interpret, teach, and implement the rules, ultimately enhancing the quality of training and competition.

References

1. Галеева, А.А. История развития спортивной игры "волейбол". Основные сведения / А.А. Галеева, Э.Р. Салеев // Молодые исследователи в ответ на современные вызовы: Сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 20 ноября 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2023. – С. 43-46. – EDN HZKOYM.
2. Васичева А.Н., Кочеткова Т.Н. Употребление английских слов в терминологии волейбола / А.Н. Васичева, Т.Н. Кочеткова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – 2018. – С. 21-23.

GLOBALIZATION OF SPORT: HOW THE ENGLISH LANGUAGE UNITES ATHLETES AROUND THE WORLD

Dauletschin R.R.

Student of gr.24109

Scientific advisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Garipova A.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Modern sports, having changed significantly in recent years, have become an important part of the global community. Globalization, touching almost everything in our lives, has greatly influenced sports as well: from international competitions to cultural exchanges between athletes from different countries. In this new reality, knowledge of the English language plays a key role, uniting athletes worldwide.

1. Today's sports are difficult to imagine without major international events, such as the Olympics and World Championships. English has become the common language for communication and interaction between athletes and coaches from different countries. Proficiency in English allows athletes to communicate with each other, avoid misunderstandings, and create an atmosphere of friendship.

2. Globalization in sports promotes cultural exchange, which becomes a reality thanks to the English language. Athletes from different countries can share their experiences, traditions, and training methods, speaking a common language.

3. English opens up access to a vast amount of information for athletes, ranging from scientific research and articles to online courses and training. The majority of modern publications on sports, medicine, psychology, and training techniques are written in English. Language proficiency helps athletes expand their knowledge, stay up-to-date with the latest trends, and apply the most effective methods in their training.

4. Athletes who are proficient in English gain more opportunities for career advancement after completing their sports careers. Knowledge of the language allows them to participate in international projects, coach teams abroad. English becomes a tool that opens new horizons in professional life.

5. With the development of social networks, English has become the main language for communication in the global sports community. Athletes use online platforms to interact with fans, sponsors, and each other. This creates a global community where English acts as a connecting link, allowing athletes to stay in touch and exchange ideas, regardless of their location [1].

Purpose. Exploring the role of English language proficiency in communication, cultural exchange, access to information, and career opportunities for athletes within the context of international competitions and sports communities.

1. To determine the extent to which English language proficiency contributes to effective interaction among athletes, coaches, and managers at international sporting events.

2. To explore how the English language facilitates the exchange of experiences, cultural traditions, and sports practices among representatives from different countries.

3. To analyze how knowledge of English opens access to current scientific research, training methodologies, and educational programs for athletes.

4. To assess the influence of the English language on the career development of athletes after their sports careers end, including opportunities for coaching, television appearances, and participation in international projects.

5. To investigate how the English language is used in social media to create a global community of athletes, engage with fans, and exchange information [2].

The role of the English language in the globalization of sports and its influence on athletes' professional lives, as well as practical recommendations for enhancing communication and interaction among athletes from different countries.

Research results and discussion. English is the primary source of mass media transmission, allowing news about international events to be received in English and uniting sports fans from various countries. This knowledge of English enables athletes and coaches to broaden their horizons, exchange experiences, and learn from examples set by athletes from other countries.

1. Proficiency in the English language significantly facilitates communication among athletes at international competitions. Translation The ability to communicate in a common language minimizes potential language barriers and fosters better interaction both within teams and between them.

2. The English language serves as a bridge for cultural exchange among athletes from different countries. Many athletes actively share cultural traditions, experiences, and training approaches thanks to communication in English. This helps to form friendly bonds and mutual respect among athletes of various nationalities.

3. Knowledge of the English language plays a crucial role in athletes' careers after their active sports activities end. Many athletes who are proficient in English successfully realize their potential in coaching, media, or sports management. The English language opens doors to international projects for athletes.

Effective communication between athletes from different countries significantly impacts teams and athletes during tournaments. The more athletes who are proficient in English, the lower the likelihood of language barriers, which in turn increases trust levels and fosters a spirit of teamwork.

Sports not only unite but also enrich cultural diversity. The exchange of cultural experiences allows athletes not only to learn about different active styles but also to enhance their skills, thereby improving the overall level of competition.

Knowledge of the English language becomes a necessary condition for a successful sports career and subsequent career growth. Athletes who actively develop their language skills show better results in various areas related to sports.

The use of social media and the English language dictionary supports the creation and development of a global sports community, where everyone can participate, share experiences, and find like-minded individuals [5].

Knowledge of the English language becomes an important factor for the younger generation of athletes, providing them with opportunities not only to develop their athletic skills but also to build a successful career on the international stage. English opens doors to various areas [3,4].

1. Numerous sports academies and universities around the world offer programs in coaching, sports, and professional development in English. Young athletes who are proficient in English can participate in these educational programs, allowing them to become more qualified, train under the guidance of international coaches, and prepare for the global arena.

2. For young athletes, knowledge of English plays a significant role as it allows them to participate in international tournaments and programs where they can gain invaluable experience, meet competitors from other countries, and improve their skills. Participation in such competitions increases their chances of talent discovery and attracting the attention of professional coaches.

3. The English language enables young athletes to engage with coaches and experts on a global scale. This interaction is crucial for receiving valuable advice, recommendations, and participation in masterclasses, all of which can enhance their training and athletic development.

Conclusions. The role of English in the globalization of sports is multifaceted and significant. It has become the international standard for communication among athletes, coaches, organizers, and fans. English unites athletes and teams from all around the world, allowing them to share experiences, knowledge, and traditions. This, in turn, enriches the sporting culture and fosters the creation of a cohesive international community.

Additionally, English opens up numerous opportunities for education and professional advancement, enabling young athletes to study at renowned institutions, integrate into international teams, and build their careers on the global stage. English has become an essential component for all athletes, coaches, and sports enthusiasts, playing a critical role in achieving high levels of success in sports careers. Proficiency in English not only broadens professional prospects but also serves as a key to unlocking new horizons and bridging cultures within the sports world. We live in an era where boundaries are becoming increasingly blurred, and knowledge of English emerges as one of the few remaining barriers. Mastering the English language equips individuals to thrive and become part of the global sports community.

References

1. Ахметшина, Л.В. Volunteering in global perspective / Л.В. Ахметшина // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина, 2013. – С. 176-178.
2. Garipova, A.N. Sports effect on personal features of sportsmen / A.N. Garipova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – 2018. – С. 254-256.
3. Melnik, E.V. 99 Questions for a Sports Psychologist from Coaches, Parents, and Athletes / E.V. Melnik, V.G. Sivitskaya, N.I. Borovskaya – textbook. Publishing House – Sport, design, 2020 – pp. 80-177.
4. Müller, V.K. New English-Russian Dictionary / Publishing House "Russian Language", V.K. Müller, V.L. Dashevskaya, V.A. Kaplan, et al. – 7th ed., stereotyped. – Moscow: Russ. Yaz., 2000. – 880 p.
5. Russian-English Dictionary // Online dictionary and contextual search system for translations "Linguee" [Electronic resource]. – 2014. – Access mode: <http://www.linguee.ru> – Date of access: 20.03.2025.

FEATURES OF IMAGE FORMATION IN BUSINESS COMMUNICATION IN ENGLISH MARKETING AREA

Dorogov R.O.

Student of gr. 24281M

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Akhmetshina L.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Image is an essential component that influences the perception of a company, individual, or product. This article examines the key aspects that form an image and suggests strategies for its development based on modern marketing and communication approaches. The study analyzes the influence of social, cultural, and economic factors on creating a positive image, and showcases practical examples of successful branding strategies.

Purpose of the study. This article explores methods and approaches that can effectively form and maintain a positive image. Image is a complex construct that reflects a combination of perceptions, associations, and feelings connected to an entity. In a globalized world where information spreads instantly, the image of a company or personal brand affects market competitiveness and sustainability [1]. It also discusses the main challenges associated with this process in the modern information environment.

Research results and discussion. Key Concepts and Methodological Approaches. Image is the result of the interaction between the representation of a company or individual and the perception by the target audience. It is formed through various communication channels and includes cognitive, affective, and connotative components [2].

Psychological Approach

This examines the mechanisms of cognitive perception of image, investigating how attitudes, biases, and stereotypes are formed. Key elements include first impressions and perception through personal experience.

Sociological Approach

This considers the influence of societal norms, cultural codes, and social institutions on the formation and evolution of image. Focus is placed on the roles played by social groups and opinion leadership.

Marketing Approach: the focus here is on branding elements, including visual identification, slogans, and advertising campaigns that form a cohesive image. Emphasizing the unique selling proposition (USP) helps in standing out in a competitive marketplace.

Methods of Image Formation: developing a Communication Strategy. The strategy consists of carefully crafted messages, their transmission channels, and the target audience. This enhances brand perception and communication effectiveness.

1. **Target Audience Analysis:** Researching demographic and psychographic characteristics to more precisely tailor the message.

2. **Choosing Communication Channels:** Selecting traditional and digital media based on audience behavior patterns.

Branding and Visual Identification: a combination of visual and verbal elements creates a stable brand perception. The color scheme, logo, and font should align with the brand's mission and values.

Public Relations (PR): an image is closely linked to reputation, making PR an important tool for managing public perception. Smart PR campaigns engage the target audience and build brand trust.

Leadership and Crisis Management: in new conditions, leadership requires an open and proactive approach to crisis communications. A proper crisis strategy can not only mitigate negative consequences but also strengthen the image.

Social Media and Digital Platforms: the digital era offers new forms of interaction with the audience. Content marketing and SMM allow the brand to become closer to consumers, establishing a two-way connection.

1. Content Marketing: Creating new, unique content that is useful to the audience, building loyalty and trust.

2. Reputation Management: Monitoring reviews and responding to criticism help manage upward or downward trends in reputation.

Examples of Successful Strategies: Nike: Slogan and Innovation. Nike implements a strategy focusing on innovation and motivation. Their slogan 'Just Do It' has become a symbol of aspiration and energy, attracting and retaining loyal customers [2]. Commitment to sustainable innovations strengthens their positive image. Coca-Cola uses emotional campaigns to strengthen brand associations with joy and shared moments. Their successful global campaigns «Share a Coke» and «Taste the Feeling» demonstrate the power of emotional marketing in creating and maintaining a positive image [3].

Conclusions. Image formation and maintenance is a dynamic process that requires a strategic approach and adaptation to changing market conditions. Companies that create a positive perception have a higher chance of successful integration into competitive markets and sustainable development [2]. Effective methodologies and innovations in communication become the key to successful image management. Further research in this field will help deepen the understanding of the impact of digital technologies and the new media environment.

References

1. Белобрагин, В.В. Психология имиджа: учебное пособие / В.В. Белобрагин. – Москва: МГИК, 2018. – 72 с.

2. Вейс Ю.В. Использование цифровых инструментов для развития бренда / Ю.В. Вейс, Л.М. Зайдуллина // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2021. – № 12/1. – С. 93-99. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tsifrovyyh-instrumentov-dlya-razvitiya-brenda> (дата обращения: 04.02.2025).

3. Дитинич, Д.В. Особенности использования маркетинговых инструментов для продвижения интернет – магазина / Д.В. Дитинич, М.Н. Поддубная // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2022. – № 6/1. – С. 142-144. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-marketingovyh-instrumentov-dlya-prodvizheniya-internet-magazina> (дата обращения: 19.03.2025).

ENGLISH IS THE MAIN LANGUAGE OF SPORTS COMMUNICATION

Dudoladova P.A.

student of gr. 24109

Scientific advisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Garipova A.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Modern sport unites a huge number of people all over the world. Athletes have to communicate internationally – to participate in competitions, interact with foreign coaches, and give interviews to journalists. Therefore, the basic knowledge of English among athletes becomes not just desirable, but necessary for a successful career. But despite this, it is difficult for many Russian athletes to learn and apply English in practice. Given these factors, supporting English learning is an urgent and important task. This not only contributes to the professional growth of the athletes themselves, but also increases the overall level of sports at the national and international levels. Nowadays, learning foreign languages is an important aspect of modern life. A foreign language gives us the opportunity to get acquainted with the culture and traditions of other countries, promotes the development of thinking, memory and imagination. Knowledge of it is necessary for effective interaction of states with each other in many spheres of life (sports, science, culture, politics, art, etc.) [1]. Knowledge of a foreign language is one of the conditions of professional competence nowadays.

Purpose. The purpose of this study is to identify and analyze the importance of basic knowledge of the English language for athletes in the context of their professional activities and career growth. As part of this work, it is planned to create a list of words that athletes need to know.

Research results and discussion. In the process of personality formation and development, learning a foreign language (first of all, English as the language of international communication) occupies one of the basic positions and is the foundation of a person's intellectual and moral development, increases his competitiveness in further professional activity. For this reason, English language training is considered as one of the most important components of the formation of athletes' personality and their professional training. The main task of learning English is the ability of a future specialist to engage in intercultural interaction, to use language as a tool for its implementation (written and oral). From this point of view, students should be provided with conditions for effective communication (both face-to-face and remotely) based on communication using vocabulary and grammar to achieve tasks such as the exchange and transmission of information. The processes of global globalization and integration have led to a rapid growth of intercultural contacts in all spheres of life. It has firmly included such situations of intercultural communication as studying at schools and universities for exchange, internships for scientists, international conferences, joint ventures, tourist trips, exhibitions, tours, sports competitions, etc. Thus, proficiency in foreign languages becomes an important condition for successful adaptation in the social space [2].

English is the most widely spoken foreign language. Nowadays, this language is used everywhere, for example, in travel, sports, and science. English brings people together and helps them master many things. What is the importance of basic knowledge of English among athletes? The study showed that proficiency in English helps athletes communicate better with foreign coaches, teammates, rivals, referees, medical professionals and media representatives from different countries. Language helps to establish friendships. English also provides an opportunity for athletes to participate in international training camps, workshops, internships, and other educational programs that enhance their skills and professional skills. Sports are developing quite rapidly, and knowledge of English is the main element for access to the latest scientific research and methodological materials. There are bases of learning English for sportsmen:

1. Basic greetings and communication
2. Accreditation
3. Sports terminology
4. Questions and requests
5. Destinations and locations
6. Health and medicine
7. Communication with the coach.
8. Trainings and competitions
9. Refereeing in competitions [4, 5].

In the modern world of professional sports, English plays a key role. Whether it's the Olympic Games, the FIFA World Cup, or the Grand Slam tennis tournaments, English is the primary means of communication between athletes, coaches, referees, and journalists from different countries. This is because English is an international language that allows competitors to communicate on the same level, breaking down language barriers [3].

Press conferences and interviews: For athletes, knowledge of English is a necessity in order to effectively interact with foreign media.

Working with coaches and specialists: Many athletes work with coaching staffs that include foreign specialists, and English provides the necessary communication.

Training and seminars: Training seminars and lectures are often held in English as part of international competitions, which requires participants to understand it.

Marketing and Branding: English helps athletes expand their own brand and interact with international sponsors and partners.

English language proficiency in sports provides the following advantages:

1. The opportunity to have a conversation with foreigners.
2. Knowledge of sports-related vocabulary will help maintain a conversation with a foreigner.
3. The ability to react quickly and express your thoughts clearly in a critical situation.
4. Special English vocabulary is required for this.
5. Expanding travel opportunities.
6. Conversational English skills will help you navigate in a foreign country.
7. Help with competitions.
8. Professional, narrowly focused vocabulary is useful for commenting and grading.
9. Increase of professional value.
10. Knowledge of English will expand career opportunities, including at the international level.

Conclusions. From this, it can be concluded that having a basic level of English significantly affects an athlete's career. In the context of the globalization of sports and frequent international competitions, knowledge of English is becoming not only an advantage, but also an important necessity. English language proficiency increases the career opportunities of athletes after completing their sports career, allowing them to easily adapt to a multinational work environment and interact with various professionals. The created list of basic words will be a useful tool for those athletes who seek to improve their communication skills and achieve success in the international sports community. Thus, the study of English as one of the factors of the formation and successful development of athletes' personality, improving the quality of their training is becoming increasingly relevant, focused both on the training of a qualified specialist and on the formation of his general cultural qualities. A foreign language, as one of the humanities, is closely related to many scientific disciplines, such as cultural studies, the history of Olympism, and philosophy, which collectively influence the development of a well-rounded personality. Globalization, the rapid pace of development of society, technology and technology currently make a foreign language and, above all, English not just an academic discipline, which was not given the most prestigious place in a physical education institution, but a necessary component in the training of a competitive athlete and coach-teacher.

Analyzing all of the above, we can conclude that knowledge of English opens up new opportunities. With good knowledge of it, you can do amazing things. English is not only very useful and widespread. It is also one of the easiest to learn. After all, it can be studied not only under the supervision of a teacher as part of the educational process, but also independently. Based on the above, it can be concluded that learning any foreign language, including English, is a hard, painstaking, hard, daily job. But the most important component in any business, including learning a foreign language, is motivation and purpose. It is the presence of these two components that guarantees success in learning English, which can advance any athlete's career.

References

1. Ахметшина, Л.В. Volunteering in global perspective / Л.В. Ахметшина // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина, 2013. – С. 176-178.
2. Garipova, A.N. Sports effect on personal features of sportsmen / A.N. Garipova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – 2018. – С. 254-256.
3. Melnik, E.V. 99 Questions for a Sports Psychologist from Coaches, Parents, and Athletes / E.V. Melnik, V.G. Sivitskaya, N.I. Borovskaya – textbook. Publishing House – Sport, design, 2020 – pp. 80-177.
4. Müller, V.K. New English-Russian Dictionary / Publishing House "Russian Language", V.K. Müller, V.L. Dashevskaya, V.A. Kaplan, et al. – 7th ed., stereotyped. – Moscow: Russ. Yaz., 2000. – 880 p.
5. Russian-English Dictionary // Online dictionary and contextual search system for translations "Linguee" [Electronic resource]. – 2014. (Access mode: <http://www.linguee.ru> – date of request: 20.03.2025).

STUDENT ASSOCIATION AS A MEANS OF PRESERVING AND DEVELOPING THE NATIVE LANGUAGE

Dunyasheva K.I.

Student of gr. 23211

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Karimova S.G.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. This article is aimed at drawing attention to the preservation of the Russian language while the increasing number of foreign students in higher education universities in Kazan, creating conditions for their comfortable learning, especially during the adaptation period, and raising awareness of the importance of the Russian language in education. The article offers the participation of foreign students in the student life of the university in order to enhance their professional experience by preserving the value of the Russian language, as well as in order to obtain an exchange of experience for Russian-speaking students when working with students from different countries.

Purpose. The purpose of this work is to preserve the importance of the Russian language for foreign students, as well as to raise awareness of Russian culture and the history of our country.

Research results and discussion. The Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism is not only a promising base for the development of sports in the Republic of Tatarstan, but it also provides young people with access to education, resources and experts in various fields of knowledge. Collaboration with other students and teachers provides an opportunity for young people to form teams to work together on projects. This allows for a better understanding and analysis of different points of view, which can lead to more innovative ideas.

Every year the number of foreign students in Russia, and especially in the Republic of Tatarstan, increases which can be explained by a number of reasons.

Firstly, the quality of education in Russian universities is recognized at the global level. Many Russian educational institutions have high academic ratings and offer a wide range of educational programs in various fields. Secondly, the availability of education in Russia is attractive to international students, as tuition fees at Russian universities can be lower than in other countries. Finally, the cultural and linguistic experience can also attract international students to Russia. Learning Russian and immersing yourself in Russian culture can be significant for many students.

Unfortunately, when moving from another country, international students may face a lot of difficulties like: language barrier, cultural differences, financial difficulties, difficulties with obtaining a visa and paperwork, lack of social support, differences in educational approaches. Though, studying in Russia for international students can bring not only useful skills and knowledge, but also cause a lot of stress and worries during the adaptation period. This article is aimed at helping international students to more comfortably involve them in student life.

One of the main goals of the Foreign Student Association is to preserve and promote the Russian language, help and support foreign students in adapting to a new culture, language and educational program. We also pay great attention to creating a friendly and supportive environment for communication and interaction between students from different countries.

The tasks of the Foreign Student Association:

- organizing cultural events, language courses, excursions and meetings that will facilitate the exchange of experience, knowledge and cultural traditions between foreign students and the local community.

- organizing events and holidays dedicated to national holidays and traditions, thanks to which students can become familiar with Russian-Tatar culture.

- providing assistance and advice to foreign students on issues of study, accommodation and everyday life, as well as creating conditions for communication and information exchange between foreign students.

The basis of the activities and organization of events within the university is, first of all, the desire to expand the knowledge of foreign students about Russian and Tatar culture and their proficiency in the Russian language. We suggested some events, which can give a great opportunity to make relationship, friendship, increase knowledge about different cultures and countries, improve their language skills. For example, “World kitchen” – an event, where students can try food from different countries, “Speaking club” for Russian and foreign students, “Go out” – cultural events in museums, theatres and cinemas, and others.

The Foreign Student Association has a great impact on the foreigners themselves:

- linguistic aspects: foreign students immerse themselves in the world of the Russian language, spend more time among Russian speech, begin to communicate in a new language faster, which certainly helps them in the educational process.
- social adaptation: The Student Association helps foreign students adapt faster to the new Russian-Tatar culture and society, providing them with support, a friendly environment and the opportunity to communicate with people from their home country
- professional development: The Student Association can provide foreign students with access to various events, seminars and master classes that contribute to their professional development and growth.
- intercultural understanding: participation in the Foreign Student Association allows foreign students to deepen their understanding of Tatar and Russian cultures, our traditions and customs, as well as to meet people from different countries, which contributes to the development of their intercultural communication skills.
- leadership and self-realization: participation in student association activities can help international students develop leadership, event organization, teamwork and project management skills, which are important for their personal and professional growth.

Conclusions. The Foreign Student Association is a great opportunity for every foreigner to improve their language skills, become more confident in educational process, make relationships and professional growing.

References

1. Дмитрусенко, И.Н. Анализ трудностей во внеучебной деятельности иностранных студентов в Российской образовательной среде / И.Н. Дмитрусенко, А.М. Маркусь. Челябинск: ЮУГУ – 2022 – 96-106. – Текст: электронный // Электронная библиотечная система ЭБС «Лань». – URL: <https://reader.lanbook.com/journalArticle/834596>
2. Хамидов, Т.А. Адаптация иностранных студентов в едущих российских ВУЗах как инструмент soft power / Т.А. Хамидов, А.С. Юферева. Екатеринбург – 2019 – 269-276 с. Текст: электронный. Электронная библиотечная система ЭБС «Лань». – URL: <https://reader.lanbook.com/journalArticle/603421>
3. Астафьева, Л.С. Особенности воспитания иностранных студентов в России в контексте их религиозных установок и ценностей / Л.С. Астафьева, М: ФГБОУ ВПО «Российский Университет дружбы народов» – 2012 – 232-241с. – Текст: электронный. Электронная библиотечная система ЭБС «Лань». – URL: <https://reader.lanbook.com/journalArticle/95142#10>

VOLUNTEERING IN THE EMERGENCY ZONE: WHY IT IS BECOMING MORE RELEVANT EVERY DAY

Emelyanova K.A.

Student of gr. 23321

Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Pavitskaya Z.I.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. In recent years, the frequency and intensity of natural disasters, conflicts, and humanitarian crises have increased, making emergency response efforts more crucial than ever. As these crises escalate, the role of volunteers in emergency zones has become indispensable. Their contributions not only provide immediate relief but also foster long-term recovery and resilience.

Purpose. The goal of the research is to explore the growing relevance of volunteering in emergency zones and the factors driving its increasing necessity.

Research results and discussion.

The Rising Frequency of Emergencies

Climate change has intensified natural disasters such as hurricanes, wildfires, and floods. Political instability and armed conflicts have led to massive displacement of populations. Health emergencies, including pandemics, have strained global healthcare systems. These escalating crises create a pressing need for volunteers to support affected communities. In many cases, local and international organizations struggle to keep up with the demand for aid, making volunteer efforts essential.

The Role of Volunteers in Emergency Zones

Volunteers provide a range of critical services, including medical aid, food distribution, shelter construction, and psychological support. They bridge the gap where official response systems are insufficient or delayed. Their flexibility and willingness to work in high-risk environments make them invaluable assets during emergencies. Moreover, volunteers contribute not just physically but also by spreading awareness and advocating for stronger policies to mitigate future crises.

The Motivations Behind Volunteering

The reasons why individuals choose to volunteer in emergency zones vary. Some are driven by a sense of duty and empathy, while others seek hands-on experience in humanitarian work. Many volunteers, especially students and young professionals, view emergency response as an opportunity to develop critical skills in crisis management, healthcare, and social work. The global interconnectedness facilitated by social media has also played a role in mobilizing volunteers, as real-time updates on crises inspire people to take action.

My Experience Volunteering in Anapa, Russia

In 2025, I had the opportunity to volunteer in Anapa, Russia, following a devastating fuel oil spill. The environmental damage was severe, with thick layers of oil coating the coastline and endangering marine life. Alongside other volunteers, I participated in cleanup efforts, removing contaminated debris, assisting in wildlife rescue, and helping to rehabilitate affected areas. The experience was both physically exhausting and emotionally challenging, but it reinforced the importance of collective action in times of crisis. Witnessing the resilience of the local community and the dedication of volunteers from different backgrounds was truly inspiring and deepened my commitment to emergency response efforts.

The Challenges of Volunteering in Emergency Zones

Despite its importance, volunteering in crisis areas comes with significant challenges. Volunteers often face unsafe conditions, emotional distress, and logistical difficulties. Additionally, a lack of proper training can hinder their ability to provide effective assistance. To address these challenges, organizations must invest in volunteer training programs, provide adequate support systems, and ensure ethical engagement in crisis areas.

The Future of Volunteering in Emergencies

With global crises showing no signs of slowing down, volunteering in emergency zones will remain a crucial part of humanitarian response. Governments, NGOs, and international organizations must work together to strengthen volunteer networks, improve coordination, and ensure the safety and effectiveness of volunteer efforts. Individuals who step forward to help in emergencies are not just providing immediate relief—they are shaping a more resilient and compassionate global community.

Conclusions. As the world faces growing uncertainties, the act of volunteering is more than just a response to crisis; it is a commitment to humanity. Encouraging and supporting more people to engage in emergency volunteering will be key to addressing the challenges of tomorrow.

References

1. Voronina N.S. Motivating volunteers in emergency situations // Bulletin of the Institute of Sociology. 2021. №4. [Electronic resources] – Access regime: – URL: <https://cyberleninka.ru/article/nZmotivatsii-volontyrov-v-usloviyah-chrezvychaynyh-situatsiy> (дата обращения: 08.04.2025).
2. 35 volunteers from Tatarstan went to Anapa to clean beaches from fuel oil [Electronic resource]. – Access regime: <https://zpravda.ru/news/novosti/v-anapu-spatat-more-otpravilis-35-volonterov-iz-tatarstana>
3. How volunteers are saving Anapa's coastline: all it takes is a desire to help [Electronic resource]. – Access regime: – <https://rostov.rbc.ru/rostov/25/12/2024/676c1f859a7947acb224c3707utm> source

THE LANGUAGE OF COACH IN PROVIDING FEEDBACK

Ermokhina E.E.

Student of gr. 24125

Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.

*Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism*

Kazan, Russia

Relevance. In sports, where every second and every decision can determine success or failure, the role of a coach is crucial. Coaches are not merely instructors but guides who help athletes unlock their potential and achieve greatest performance. Central to this process is feedback, putting it in other words it is the coach's response to an athlete's actions, providing essential information for improvement, motivation, and growth. Effective feedback, be it praise, criticism, or advice, feedback is a foundation of the training process, influencing learning, motivation, and psychological condition. Without timely and constructive feedback, athletes may struggle to evaluate their performance, identify weaknesses, and progress, finally leading to diminished results and frustration. This article explores the significance of coach feedback and its impact on athletic performance.

Purpose. The purpose of this study is to identify and analyze the most effective phrases and communication strategies coaches can use when providing feedback to athletes. By examining positive, constructive, and motivational feedback, the research aims to determine which specific phrases and approaches best enhance athlete performance, foster motivation, and build a strong coach-athlete relationship.

Research results and discussion. This study focuses on three critical types of feedback that are essential for athlete growth: *positive feedback*, *constructive criticism*, and *motivational feedback*. Each type serves a definite aim and, when used appropriately, can create a balanced and effective coaching approach. The researchers Elizabeth Tricomi and Samantha DePasque state that: "Performance feedback about whether responses are correct or incorrect provides valuable information to help guide learning. Although feedback itself has no extrinsic value, it can produce subjective feelings similar to "rewards" and "punishments" [1; 175]. Therefore, feedback can play both an informative and a motivational role. Positive feedback emphasizes an athlete's strengths, progress, and efforts, fostering confidence and motivation. It creates a supportive environment conducive to learning and growth. Unlike criticism, which can demotivate, positive feedback builds psychological strength and supports the coach-athlete relationship. Here are some example phrases that can be used as positive feedback for: acknowledging effort: "That's the kind of effort I like to see! – Вот это я понимаю, приложил усилия!"; praising performance: "Excellent form! You nailed it – Отличная форма! Ты справился на отлично"; highlighting progress: "You're making great progress! I can see a real difference. – Ты делаешь большие успехи! Я разницу сразу видно!"; building confidence: "You've got this! I believe in you. – У тебя все получится! Я в тебя верю". Positive feedback should be specific, timely, and sincere to maximize its impact. Tailoring feedback to the athlete's personality and learning style further enhances its effectiveness.

Another type of feedback is constructive criticism, which is essential for athlete development, helping them identify and overcome weaknesses while refining their skills. Unlike destructive criticism, which can discourage an athlete, constructive feedback is solution-oriented and delivered with care. Some researchers suggest the strategies which can improve the coach-athlete communication:

1. try to identifying the areas for improvement, for example, "I noticed you were hesitating before taking the shot. Let's work on your confidence and quick decision-making";
2. try to focus on solutions: "Instead of hesitating, try to trust your instincts. Let's practice that";
3. use encouraging language: "I know you can do this. Let's work together to get you there".

Constructive criticism should be specific, respectful, and focused on growth, cultivating trust and collaboration between coach and athlete.

The third type of feedback is motivational feedback, which goes beyond praise or criticism, aiming to inspire athletes to plunge into their inner potential and overcome challenges. It strengthens self-belief, resilience, and determination. The following phrases illustrate this approach

“You’ve got the talent and the drive. Now it’s time to believe in yourself fully!”, using alike phrases a coach can build confidence; “It’s not about how many times you fall; it’s about how many times you get back up. You’re showing incredible resilience”, by using such phrases a coach emphasizes the athlete’s effort; and to inspire action a coach can use phrases like: “Remember why you started. Remember how much you love this. That’s your power”. Motivational feedback should be sincere, empowering, and tailored to the athlete's emotional and psychological needs.

The feedback language can be effectively mastered at EFL classes through various interactive activities [2], such as implementing role-plays where students act as coaches or teachers, providing feedback to athletes or students. To support this idea the authors of the study advised to give the learners the list of phrases and expressions designed to ensure the positive feedback, constructive criticism, and motivational feedback like: “Great job on”, “I really liked how you...”, “You’ve made a lot of progress in...”. These examples show positive feedback. “Next time, try to...”, “You could improve something by...”, “Let’s work on...”, these are examples of constructive criticism, and finally “I believe you can...”, “Keep going because...”, “You’re getting better every day!”, these examples illustrate motivational feedback. Moreover, the roleplays can be designed in such a way to include group discussions or peer evaluations, where students give and receive feedback on their performance in the activity. This activity can create a dynamic learning environment where students actively use the language, reflect on its impact, and refine their communication skills, what is, of course, of great value. The authors suggest another effective method for mastering feedback language, namely, peer feedback activities. These activities obviously encourage collaboration and allow students to practice giving and receiving feedback in a supportive environment. The main principles of the method are: they should identify what went well, what refers to positive feedback, then find out what could be improved, this part refers to constructive criticism, and finally, they decide on how to encourage their peers, these step leads to motivational feedback. It is very important for the teacher to use feedback language as well, for example, they can say, “Your group worked really well together” for positive feedback, or “Next time, try to divide the tasks more evenly” for constructive criticism.

Conclusions. One of the features of successful coaching is the ability to deliver effective feedback. So, mastering the language of feedback whether positive, constructive, or motivational is essential for future coaches. One should keep in mind that learning how to communicate clearly, empathetically, and strategically not only improves athlete performance but also ensures trust, fosters resilience, and strengthens the coach-athlete relationship. The authors of the study came to the conclusion, that for future coaches, understanding the features of feedback language ensures they can adapt their communication to the individual needs of their sportsmen, creating an environment that promotes professional and personal growth, confidence, and sustained success.

References

1. Tricomi, E. and DePasque, S. (2016), “The Role of Feedback in Learning and Motivation”, *Recent Developments in Neuroscience Research on Human Motivation (Advances in Motivation and Achievement, Vol. 19)*, Emerald Group Publishing Limited, Leeds, pp. 175-202.
2. Душко, М.С. Мотивация освоения иностранного языка как компонент личностной готовности студентов к профессиональной деятельности тренера: специальность 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры”: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Душко Марина Сергеевна. – Краснодар, 2015. – 22 с. – EDN ZPPHTN.

ASSOCIATIVE KAZAN OR IMAGE OF THE MAIN CITY OF TATARSTAN IN THE EYES OF TOURISTS

Ezhova A.S.

Student of gr. 24341

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Teganyuk V.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. This article considers different advertising canals, the influence of advertising on potential audience and results of using it. It will also explore the image of Kazan what has formed by people, who have never been in Kazan, but have heard about it. The associations and reasons of tourist`s visits to Kazan are revealed.

Tatarstan is considered one of the most visited and densely populated republic of Russia. Every year welcoming Tatarstan passes through itself millions tourists and leaves in their hearts the warm and large desire to go back. Meanwhile Kazan, which is unofficially the second capital of Russia, is developing unstoppably and pleasing residents with its comfort and numerous facilities.

The relevance of the topic is due to the fact that Kazan occupies the leading positions of quality and good life`s conditions among other Russian`s cities. Besides, every person knows about this amazing city which is located at the same time on two rivers. Since the last ten years Kazan has been grown in lots of aspects and our aim is to find out the reasons of this process.

Purpose. The goal of my work is to analyze the influence of advertising on the potential audience. The goal of work has determined its objectives: 1. to identify the main results from the use of certain advertising channels; 2. to analyze the image of Kazan that tourists have through advertising texts; 3. to describe the main reasons for tourists visiting Kazan.

Research results and discussion. Advertisement is a method of distributing useful information, its promotion in masses and attraction of clients, accomplices and main audience. Advertising can never be useless, if you submit the information correctly, find something that can be hooked and present the product with high quality, all goals will be justified. Ad can be different. And there are immensely many methods of advertising, as well as its approaches. We will describe some of the most famous ones [4].

So, the first and the most popular method is media. We all daily see about a dozen of advertisements, if not more, or at least hear them. It just has become so usual and so boring that nobody notices when anywhere anybody is promoting something. Certainly the advertisement needs to be directed in the right way. Not usually in the internet masses, but in the correct masses. We need to make sure that the advertising of kid`s shampoo will be seen by the majority of women with preschool children, and the advertising of the latest diesel fuel to men, and it would be preferable if they were all drivers, and even better drivers of heavy trucks. Let us not deviate from the topic and make the conclusion that advertising in the media is the most popular and successful method if it is foreseen and well prepared [4].

The next way to get fixed in the memory of ordinary people through advertising is to use as many symbols and images as possible, so that what you want to tell us is always visible in real life, and not just on the Internet. There are many billboards, advertising poles and newspapers for this purpose. Posters, signs and posters, drawings – all this perfectly helps to make you known [2].

From these two most popular types of advertising, perhaps, new ideas of demonstration, presentation methods and display methods already follow. So what role does advertising play in Tatarstan's life? Why do so many tourists visit Kazan every year, monthly and even weekly? If someone from the local community is asked to name five associations related to Kazan, what will they name? After conducting a small survey among the residents of Kazan, we were able to conclude that the residents of Kazan note the following phenomena:

1. Incredible Tatar cuisine;
2. Natural and cultural sights;
3. Comfortable conditions for students;
4. Good roads and comfortable transport;
5. The Brics Summit 2024.

We have not yet met a person who has at least once spoken negatively about Tatar cuisine. And what is its secret? In the love and care with which her dishes are prepared. Even those who have been in Kazan relatively recently can say with confidence that wherever you go, you will be well fed and will have pleasant company who will support the conversation. How many times have you heard the expression “hospitable Kazan”? But the whole Tatarstan is famous for its hospitality and careful respect for guests and tourists.

The whole republic is filled with various natural attractions, beautiful tourist spots and cultural sites. Kazan itself has so many monuments, mosques, churches and museums that even a day is not enough to get around at least most of them. The famous Kul Sharif Mosque, Bauman Street and the Palace of Agriculture are often at the top of tourists' lists as places to visit. And what are the Kazan Family Center, Blue Lakes and the Annunciation Cathedral worth?

Consider the development of tourism in Kazan. The first walking tours of Kazan appeared in the 19th century. These were mostly nature and geographical walks, which were conducted by teachers of Kazan University. Excursion and tourist activities in Kazan received a theoretical basis in the 1920s – 1930s. In 1926, the first guide to Kazan was compiled with a city plan, a description of its monuments and summer gardens. Already in 1926, an excursion base was established in Kazan [1].

In 1930, tourism became one of the most important areas in the socio-cultural development of the country, and by that time a branch of the Society of Proletarian Tourism and Excursions (OPTE) had already been opened in the Tatar Republic. The topic of excursions and tourism was surprisingly frequent in newspaper publications of that time, which suggests that the interest of the population in learning about the world around them was not in vain. Even then, from 100 to 150 people came to Kazan every day [3].

There is also a fairly popular association with Kazan, which occurs among both locals and tourists alike, the student city. Kazan really does a lot for students and for their comfortable education: student benefits, budget places, comfortable dormitories and many forums, student associations and opportunities. We will also add the quality of the roads, which also leaves a pleasant impression among tourists and guests of Tatarstan. To identify the general image of Kazan among people living all over Russia, we conducted a survey. Questions were asked:

1. Where did you first hear about Kazan?
2. How do you hear about it nowadays?
3. What do you associate Kazan with?
4. Would you like to visit Kazan and at what time?

More than 200 people participated in the survey and the survey results showed that 86% heard about Kazan in childhood from their parents' stories or at school, the remaining 14% heard about the existence of this city from the media. 97% of respondents still hear about Kazan from news, Internet sites and various social networks, and only three percent are told about Kazan by their acquaintances and friends. Half of the respondents replied that they associate Kazan with delicious food and national dishes, 34% associate Kazan with the BRICS summit, 10% think about opportunities for students when they mention Kazan, and 6% associate Kazan with other different things and news. 100% of the respondents replied that they would like to visit Kazan in the near future, but 45% of them do not know if they will be able to do so.

Conclusions. Based on all the research and surveys, we can conclude that advertising has a great impact on tourists and ordinary people. Everything that Kazan is associated with, both among locals and non-locals, is already a good advertisement for Kazan and Tatarstan. And in fact, most of those who visit this wonderful city are satisfied and have a great desire to come here again.

References

1. Баженов Н. Казанская история. – Kazan, 1847. – Ч. 1. -138 с., Ч. 2. – 146 с.; С. 111.
2. Горбунов, И.И. main problems of the hotel services market and their solutions / И.И. Горбунов, В.В. Теганюк //, 21 декабря 2016 года, 2017. – Р. 907-909. – EDN YLLGVL.
3. Рыбушкин М.С. Краткая история города Kazan. – Kazan, 1834. – Ч. I. – 149 с., Ч. II. – 150 с.; С. 46.
4. Толкачев А.Н. Креативные способы генерации идей в менеджменте // Бизнес и дизайн ревю.016. Т. 1. № 3(3). С. 8.

LINGUOCULTURAL COMPETENCE IN HANDLING GUEST COMPLAINTS ABOUT FACILITIES

Gallyamova C.F.

Student of gr.24322

Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.

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

Relevance. The tourism and hospitality industry faces significant challenges in managing guest feedback, particularly regarding service quality and infrastructure in hotels, restaurants, and other tourism-related facilities. Learning the right vocabulary in this subject and the practice of speaking in this field are important aspects when studying foreign languages at universities and schools. Methods of presentation of the material and, practice with language through dialogue on shakes from the real situation. Understanding problems and their solutions in the studied language is a possibility immerse students in professional terminology and better understand the language structure and use it when working with clients and guests. Work in the field of tourism and hospitality is not possible without foreign language experts, therefore in any university that prepares specialists in this field, foreign languages are considered separately. The constant repetition of the material and its application during practice are important methods to memorize and assimilate information for the students. In this article, we will analyze the work with students on foreign languages and the methods that award winners use to visually present material to students.

Purpose. This study aims to identify and evaluate the methodological approaches used by educators in higher education and vocational institutions to teach foreign languages for tourism and hospitality contexts. The methodology and organization of research is based on an integrated approach, which includes several phases: content analysis of scientific literature on the topic of study, training programs, methods and analysis of pairs in foreign languages at the university.

Research results and discussion. To understand how future professionals in the field of tourism are prepared to work with guests and how they are given a linguistic basis in higher educational institutions, we turned to methodological manuals and analyzed practical exercises in English for students first course of tourism direction. The main role is played by the methods of presentation, material and the ways of memorization. First of all, the teacher gives learning material for self-study, then student together with the teacher analyze and translate the read. After the study, the practice of the passed material begins, using new words/ vocabulary phrases, phrasal verbs. The construction of dialogues in pairs, the execution of tasks for the formation of advertising campaigns on the topic in teams, the translation of texts are expendable methods in the memorization of the passed material. It is important to mention that the words and phrases that the teacher gives to the students should correspond to the professional terminology.

As mentioned above, we will apply different methods of applying new words and speech patterns, do not forget that the phrases should be useful further in the work, for example when solving problems with guests in hotels or communicating with visitors in tours or interacting with tourists in destinations.

Conclusions. Professional development of students is a painstaking process that requires a lot of attention to the peculiarities of the language, as well as in the disciplined approach of the teacher to practice during the training of future tourism workers.

References

1. Смагина, Е.С. Специфика культурно-познавательного туризма в городах Российской Федерации: Материал / Е.С. Смагина // International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol. 4-2 (67), 2022. // Материалы URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/turisticheskiy-diskurs-lingvisticheskie-osobennosti-na-primere-angloyazychnogo-sayta-australia-com/viewer> (дата обращения: 01.04.2025).

2. Смадина, И.Д. Global English как Международный язык сайта туристических услуг: Материал / И.Д. Смадина // Вестник ВолГУ, серия 9. Вып. 12.2014. // Материал URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/global-english-kak-mezhdunarodnyy-yazyk-sayta-turisticheskikh-uslug/viewer> (дата обращения 01.04.2025).

3. Волгина, М.Ю. Перевод терминов как ключевых единиц конкретного текста / М.Ю. Волгина // Перспективы науки и образования – 2013. – № 6, с. 170-175 (дата обращения: 01.04.2025)

L'UTILISATION DES JEUX VIDÉO POUR APPRENDRE LE FRANÇAIS

Gilazova V.O.

étudiante de 22321 gr.

Directrice de recherche – candidat ès lettres Shamsutdinova A.R.

*Université d'État de la culture physique,
des sports et du tourisme de la région de Volga,
Kazan, la Russie*

Introduction. L'utilisation des technologies du jeu dans le processus éducatif devient une approche de plus en plus populaire et demandée dans le monde moderne. Les jeux informatiques ont un grand potentiel pour attirer l'attention des étudiants et stimuler leur intérêt pour l'apprentissage. C'est particulièrement pertinent dans le contexte de l'apprentissage des langues étrangères, où le jeu permet de créer un environnement interactif qui favorise un meilleur apprentissage de la matière et le développement de compétences communicatives. Cet article est consacré à l'étude des possibilités d'utilisation des jeux vidéo dans l'enseignement du français.

Pertinence. Les technologies modernes ont un impact significatif sur les processus éducatifs, offrant de nouvelles opportunités pour améliorer la qualité de l'apprentissage. L'utilisation de jeux vidéo comme outil d'apprentissage du français est une méthode innovante qui permet d'accroître la motivation des étudiants, d'améliorer la mémorisation du vocabulaire et des structures grammaticales, de développer les compétences d'écoute et d'expression orale. Ceci est particulièrement important dans le contexte de la mondialisation, où la connaissance des langues étrangères devient une condition préalable à une activité professionnelle réussie et à la communication interculturelle.

Objectif de l'étude : analyser l'efficacité de l'application des jeux vidéo dans le processus d'enseignement du français. Différents aspects de l'utilisation des jeux sont étudiés, tels que l'engagement des étudiants, le développement des compétences linguistiques et la formation d'une attitude positive à l'égard de l'apprentissage d'une langue étrangère. Les avantages et les inconvénients de cette méthode sont également discutés, et des recommandations pour l'intégration des jeux vidéo dans le processus d'enseignement sont proposées.

Les résultats de l'étude et leur discussion. Le français occupe la cinquième place parmi les langues les plus répandues dans le monde et est la langue officielle de 29 pays. Sa maîtrise ouvre de nombreuses perspectives dans les domaines des relations internationales, des affaires, du tourisme et de la culture. Avec la numérisation mondiale, les approches traditionnelles de l'apprentissage des langues cèdent progressivement la place à de nouvelles méthodes plus efficaces et plus attrayantes. L'une de ces méthodes est l'utilisation de jeux vidéo, qui constituent un outil unique pour développer des compétences linguistiques durables. Voir le jeu comme un outil d'apprentissage : à première vue, les jeux vidéo semblent être purement divertissants. Cependant, les théories éducatives contemporaines reconnaissent leur puissant potentiel en matière de développement cognitif et d'apprentissage. Les jeux vidéo créent un environnement dynamique et attrayant dans lequel les apprenants peuvent interagir activement avec le matériel d'apprentissage. Ils deviennent des participants actifs au processus d'apprentissage plutôt que des observateurs passifs, ce qui accroît considérablement la motivation et l'engagement. L'environnement du jeu crée des conditions propices à la répétition, qui joue un rôle clé dans la consolidation des connaissances. Immersion culturelle et linguistique : l'une des principales caractéristiques des jeux vidéo modernes est leur capacité à créer une atmosphère réaliste qui reflète les contextes culturels de différentes nations. Les joueurs sont invités à s'immerger dans des situations authentiques de la vie quotidienne dans les pays francophones. Ces scénarios de jeu permettent non seulement d'enrichir le vocabulaire, mais aussi de mieux comprendre le contexte dans lequel certaines expressions sont utilisées. Par exemple, un RPG (jeu de rôle) peut demander au joueur de passer par différents rôles sociaux, tels qu'un client dans un magasin, un patient chez un médecin ou un participant à un événement culturel. Ces tâches permettent au joueur d'apprendre le vocabulaire de base nécessaire à la vie réelle, tout en

découvrant les traditions et les coutumes des communautés francophones. En outre, les jeux vidéo utilisent souvent des dialogues originaux enregistrés par des locuteurs natifs, ce qui permet d'entendre le français en direct dans un cadre naturel. Cela permet de mieux percevoir l'accent, l'intonation et le rythme de la parole, ainsi que de s'habituer plus rapidement à la sonorité de la langue [3, P.56]. Développement des compétences auditives et orales : l'un des principaux avantages des jeux vidéo est leur capacité à améliorer la compréhension orale. Les joueurs sont constamment exposés à du matériel audio, qu'il s'agisse des dialogues des personnages, des commentaires du narrateur ou des instructions. Contrairement aux cours traditionnels, où l'écoute est limitée à des exercices spécifiques, dans les jeux, l'information audio est continue, ce qui oblige le cerveau à apprendre à identifier les éléments clés du discours et à en comprendre le sens. Certains jeux équipés de systèmes de reconnaissance vocale approfondissent encore cette pratique. L'utilisateur peut donner des ordres aux personnages ou répondre à des questions, ce qui rend le processus d'apprentissage interactif et contribue à améliorer la prononciation. L'interaction constante avec la voix permet aux joueurs de pratiquer leurs compétences orales dans un environnement sûr et confortable [1, P.151]. Réflexion sur la grammaire et le vocabulaire : de nombreux jeux vidéo offrent un matériel riche pour travailler sur le texte, ce qui stimule une réflexion active sur les structures grammaticales et élargit le vocabulaire. Le jeu met les participants au défi d'analyser des phrases complexes, de trouver la bonne traduction ou formulation et de prendre des décisions basées sur la compréhension de la lecture. Cette activité permet de développer une compréhension durable des normes grammaticales et d'enrichir le vocabulaire. 1. réflexion grammaticale : par le jeu, les élèves commencent à remarquer des modèles de construction de phrases tels que l'ordre des mots, le temps des verbes et l'accord de la partie du discours. En se confrontant régulièrement à ces constructions, les élèves apprennent les règles naturellement, sans avoir à mémoriser des manuels. Le processus d'autocontrôle et de correction des erreurs pendant le jeu améliore la compréhension de la grammaire et accélère son apprentissage [2, P.83].

Conclusion. L'étude a montré la grande efficacité de l'utilisation des jeux vidéo dans le processus d'enseignement du français. Cette méthode présente des avantages significatifs, notamment une motivation accrue des étudiants, une meilleure mémorisation du vocabulaire et des structures grammaticales, ainsi que le développement des compétences d'écoute et d'expression orale. Les jeux vidéo créent un environnement interactif et engageant qui permet aux étudiants de participer activement au processus d'apprentissage et de répéter le matériel appris, ce qui favorise un meilleur apprentissage.

Liste de références

1. Stanley G. Language learning with technology : ideas for integrating technology into the learning process / Graham Stanley. – Royaume-Uni : Cambridge University Press, 2013. – P. 150-151.
2. Aprea K. Game-based learning across disciplines / Carmela Aprea. – Suisse : Springer AG International Publishing House, 2016. – P. 82-83.
3. Mauer K., Stanley G. Digital play. Computer games and language goals : Mauer, Stanley / Kyle Mauer, Graham Stanley. – Angleterre : Delta Publishing House, 2024. – P. 55-56.

FOREIGN MUSIC IN ENGLISH LANGUAGE LEARNING

Gorelysheva S.V.

Student of gr. 24109

Scientific advisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Assistant Professor Garipova A.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. The relevance of the topic is due to the increasing role of multimedia technologies in the educational process and the increased interest in non-traditional methods of teaching foreign languages. Foreign music in English learning is an effective way to increase students' motivation, a tool for improving the perception of auditory speech, expanding vocabulary and improving pronunciation skills. This method of learning makes it easy, natural and relaxed.

Purpose. The purpose of the work is to prove that listening to music is an effective tool in learning a language. A more detailed study of the topic; a survey among students; the creation of a small playlist of songs for English learners with different levels of language proficiency; draw conclusions on the purpose of the project.

Research results and discussion. From a linguistic point of view, modern popular songs are characterized by the fact that the texts contain mostly only modern and most commonly used vocabulary, they contain a large number of spoken words and expressions, simplified syntactic structures and grammatical constructions characteristic of the English language at this stage of its development are used, truncated grammatical forms are present (gonna, wanna, gotta). They contain a large number of synonyms and emotionally colored vocabulary, their subject matter and content, as a rule, they are close to the problems of modern youth [1]. A popular song is as neutral as possible in terms of lexical content. In most musical genres, there is a musical jargon that is completely irrelevant for people who are not professional musicians. Learning a foreign language by learning songs helps to perceive words by ear, improve pronunciation, understand grammar better, and replenish vocabulary. It has been proven that music affects the right hemisphere of the brain, and text affects the left hemisphere. That's why the rhymes of the text and pleasant music remain in the memory of any person for a long time. Music accompanies us everywhere. We always try to listen to the lyrics of English songs and memorize the words against my will, but the meaning is not always clear and I really want to know the meaning of each word, then the dictionary comes to my aid. After writing out unfamiliar words, I find their meaning. Sometimes whole expressions are automatically memorized, which later allows me to use them in speech. In his writings, psychologist V. Levy writes: "Some people remember better by copying, others by hearing, others by seeing, others by listening to soft music, and others by scratching their heads." [2]. Anyone is simply obliged to use all possible ways, including through music and song, to learn a language. Listening to foreign music has a positive and multifaceted effect on the process of learning English, affects various aspects of language competence. Such as:

1. Vocabulary expansion:

Contextual learning: Songs contain new turns of speech, words and phrases. This helps and facilitates their memorization and understanding; Vocabulary diversity: Music offers a wide range of vocabulary, including everyday expressions, idioms, slang, and even archaisms, depending on the genre and subject of the songs; Activation of passive vocabulary: Songs help to translate already known but actively used words into active vocabulary.

2. Improving listening comprehension:

Different accents and dialects: Music allows you to learn different accents and dialects of English, which increases the ability to understand native speakers in real situations; Speech tempo: Listening to songs, the brain adapts to different speech rates, which facilitates the perception of spoken English; Automating sound recognition: Regular listening trains the brain to automatically

recognize English sounds and phonemes, even at a fast pace of speech; Intonation and rhythm: Music helps to understand the intonational features of the English language, which is important for the correct expression of one's thoughts and understanding the emotional coloring of speech.

3. Improve pronunciation:

Pronunciation modeling: Listening to songs, you can imitate the pronunciation of native speakers, which helps improve your own pronunciation; Developing rhythm and intonation: Singing songs helps you learn the correct rhythm and intonation of English speech; Using the "shadowing" technique: Repeating words and phrases behind the performer while listening (shadowing) is an effective method of improving pronunciation and intonation.

4. Grammar improvement:

Subconscious learning of grammatical structures: Listening to songs, the brain subconsciously learns grammatical structures and rules, which contributes to an intuitive understanding of grammar; Examples of the use of grammatical structures: Songs demonstrate how grammatical structures are used in a real context; Memorization of grammatical cliches: Songs often use stable grammatical constructions that are easy to remember and can be used in one's own speech.

5. Increase motivation and enjoyment of learning:

Fascinating and interesting process: Learning English through music turns a boring process into an exciting and interesting activity; Stress and tension relief: Music helps to relax and relieve stress, which contributes to better learning of the material; Positive emotions: Music causes positive emotions, which increases motivation to learn the language; Personal connection with the material: Choice favorite songs create a personal connection with the material, which increases the engagement and effectiveness of learning.

6. Immersion in culture:

Getting to know English-speaking culture: Songs tell about the life, values and traditions of English-speaking countries, which contributes to a deeper understanding of the language; Studying history: Some songs reflect historical events and social issues, which broadens horizons and helps to better understand culture; Modern trends: Music allows you to keep abreast of current trends and trends in the English-speaking world.

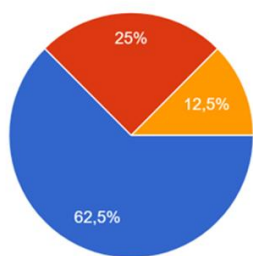
In general, listening to foreign music is an effective and enjoyable way to improve all aspects of the English language. It does not replace traditional teaching methods, but it is a great addition to them, making the learning process more exciting, effective and motivating. To come to certain conclusions based on the goals and objectives, we created a survey [4]. 31 respondents participated in the approbation of the study.

The results of [4] helped us figure out how to create a research product and understand the language learners. The survey also showed that foreign music has a positive impact. Everyone, listening to music, learns the language through their own prism, but one way or another comes to some result. Having become interested in this topic of language learning, we found convenient resources for learning English through music and listening [see 3-5]. We also created our own product – playlists with English songs suitable for different levels of language proficiency [see 6-10].

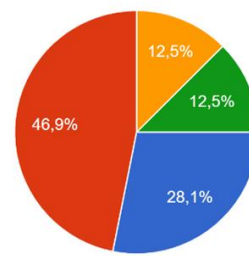
A list of links to electronic resources and playlists

- 1) <https://www.eslsongs.com/>
- 2) <https://english-study-cafe.ru/index.php/students>
- 3) https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.96459d5e-67d5ea0b-61769bdd-74722d776562/https/www.fluentu.com/blog/english/easy-english-songs/
- 4) [английская музыка для начинающих](#)
- 5) [английская музыка для уровня ниже среднего](#)
- 6) [английская музыка для среднего уровня](#)
- 7) [английская музыка для уровня выше среднего](#)
- 8) [английская музыка для продвинутого уровня](#) [3].

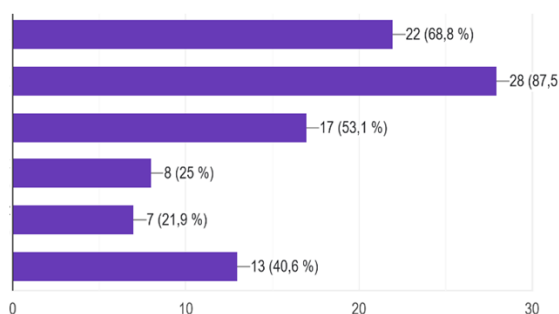
[1] – <https://forms.gle/z654Q1QRb231xGXT>



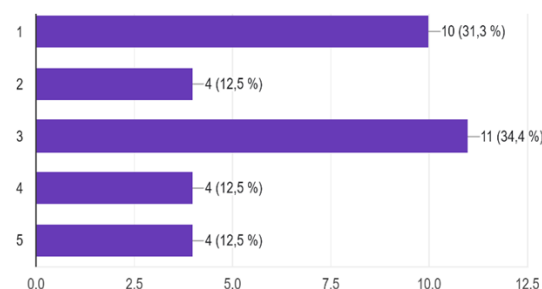
Drawing 1. Do you listen to foreign (English-language) music?



Drawing 2. Do you think listening to English-language music helps you learn English?



Drawing 3. In what aspects of learning English, in your opinion, is music most useful? (You can select several options)



Drawing 4. How would you rate your progress in English through listening to music (on a scale from 1 to 5, where 1 had no effect at all, and 5 had a significant impact)?

Conclusions. After doing our research, we realized that songs can play a serious role in learning a new language. Young people are now interested in learning the language, and many are fans of English-language music. To be honest, it's rare for anyone to want to watch and listen to foreign songs if they don't like them at all. They are usually played on the TV or on the phone, and they sing along accordingly.

Thus, people remember how to pronounce words, understand the meaning of an English song, and learn new constructions, idioms, words, and phrases. This is how language learning takes place through music. It turns out that this method of studying really gives results. Of course, it is impossible to learn English through songs to the end. Again, listening to songs should not be used as the main learning method. The fact is that the songs combine various rules and a large number of unknown words, phrases, slang and abbreviations. Nevertheless, this method is an excellent advantage for learning, especially suitable for young people. That is, the songs give a vital mood, help to understand the language. Music as an element of art carries both linguistic and cultural, as well as social material, which is essential, given the importance of interdisciplinary connections in the block of general humanitarian disciplines.

References

1. Гарипова, А.Н. Лингвистические и этнокультурные особенности фразеологизмов с ономастическим компонентом (на материале английского языка) / А.Н. Гарипова // Многоуровневая языковая подготовка в условиях поликультурного общества: материалы VII международной научно-практической конференции. Составитель Е.Е. Новгородова, науч. редакторы А.В. Фахрутдинова [и др.], 2020. – С. 281-286.

2. Буриева Н.Г. Using songs and music in teaching English to young learners // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 413-415.
3. Müller, V.K. New English-Russian Dictionary / Publishing House "Russian Language", V.K. Müller, V.L. Dashevskaya, V.A. Kaplan, et al. – 7th ed., stereotyped. – Moscow: Russ. Yaz., 2000. – 880 p.
4. Вопросы исследования URL: <https://forms.gle/z654Q1QRb231xGXT> (date of request: 26.03.2025).

ENGLISH IN PROFESSIONAL PRACTICE SWIMMERS' ACTIVITIES

Kavkaeva V.S.

Student of gr. 24114

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Senior Lecturer Zakirova D.B.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. English is becoming the main means of communication at international competitions, trainings and conferences, which makes its knowledge necessary for a successful career as a swimmer. In addition, access to educational resources, the exchange of experience with foreign colleagues and the ability to understand professional literature require a good knowledge of English.

Purpose. The purpose of the study is to show the importance of English in the sport life of swimmers, and to increase the incentive for learning it.

Research method: Analysis of scientific and methodological literature.

Research results and discussion. In the modern world, it is no longer possible to do without knowledge of the English language. Any serious profession requires knowledge of this foreign language, at least at a basic level. Athletes and coaches are no exception. Swimmers who take part in international competitions, conferences, and judging should understand that all these people are from different nationalities and speak different languages. The competencies formed by students during their educational activities at the university are presented in the working curricula of various disciplines, while they are harmoniously reflected in the programs of the Department of Foreign Languages, which emphasizes their close interdisciplinary connection and actualizes the use of foreign language communication as a means of forming the professional competence of a specialist in physical education and sport.

As a result of the analysis, a selection of the most relevant and commonly used words and phrases specific to swimming was compiled. This list can serve as a useful tool not only for improving language skills, but also for improving the effectiveness of the training process and participation in competitions. Swim – плавать; pool – бассейн; dive – погружаться/нырять; breaststroke – брасс/жаберный стиль; backstroke – на спине/задний стиль; freestyle – вольный стиль; butterfly stroke – баттерфляй/бабочка; lane – дорожка; goggles – очки для плавания; kickboard – плавательная доска; swim cap – шапочка для плавания; lifeguard – спасатель на пляже/бассейне; buoy – буй; lane rope – трос-разделитель; strokes – стили плавания; flip turn – переворот на повороте; tumble turn – вращение на повороте; exercise – упражнение; stretch – растяжка; warm-up – разминка; cool-down – распыжка; lap – круг/дистанции; distance – дистанция/расстояние; time – время; speed – скорость; technique – техника; endurance – выносливость; strength – сила; flexibility – гибкость; coordination – координация; breath – дыхание; stroke rate – частота ударов; pace – темп/скорость; rhythm – ритм; buoyancy – плавучесть; streamline – гидродинамический позиция; flipper – ласты; wetsuit – гидрокостюм; swimmer – пловец; backfloat – плавание на спине; bellyfloat – плавание на животе; paddles – лопатки; snorkel – трубочка для дыхания под водой; open water – открытая вода/водоем; relay – эстафета; medley – смешанная эстафета; turn – поворот; touchpad – сенсорное устройство для отсчета времени в бассейне; starting block – стартовый блок; finish line – финишная линия.

Conclusions. Firstly, English is an international language of communication, which allows swimmers to interact with coaches, judges and athletes from other countries. This is especially important at competitions where participants come from all over the world.

Secondly, most sports materials, such as training sessions, video tutorials, and teaching aids, are available mainly in English. Knowledge of the language helps swimmers improve their skills and keep abreast of the latest trends in the training process.

Thirdly, English helps athletes to advance their careers and create an international image. English-speaking swimmers can more easily establish connections with teams, sponsors, and the media, which opens up new career opportunities. Thus, learning English becomes an important tool for achieving high athletic performance and integration into the global swimming community.

References

1. Bakhurova E.P. Learning English // М.: – 2016 – 226 p.
2. Heydarova Z.I., Unda S.I. Theory and practice of intercultural communication in sports / Z.I. Heydarova, S.I. Unda // Young Scientist- 2016. № 10.5 (90.5) – pp. 38-39.
3. Karakulina E.A., Yarmolinets L.G. Foreign language as part of professional training of specialists on physical culture and sport / E.A. Karakulina, L.G. Yarmolinets // Physical culture, sport science and practice, 2018. – No. 3. – pp. 45-47.
4. Crystal D. English as a global language // Moscow: The Whole World 2012 – 240
5. Latypov, I.A. Sport as a means of intercultural communication: a philosophical aspect / I.A. latypov. // Sport, Staat und Politik. Perspektiven aus der Russischen Föderation und Deutschland. Göttingen, 2018. S. 107-116.
6. Latypova E.R., Rizvanova E.R. From the fundamentals of the theory of intercultural communication. Publishing house "Wednesday".
7. Wheeler M., Thompson D. The Oxford Dictionary of the English Language. Oxford University

ORIGINE DES NOMS DE PLATS DE LA CUISINE FRANÇAISE

Khaziakhmetova U.U.

étudiante de 22321 gr.

Directrice de recherche – candidat ès lettres Shamsutdinova A.R.

Université d'État de la culture physique,

des sports et du tourisme

de la région de Volga,

Kazan, la Russie

Pertinence. De nos jours, l'apprentissage des langues étrangères fait partie intégrante non seulement de l'évolution de la carrière, mais aussi de la vie d'une personne moderne dans un contexte d'intégration internationale. La pensée est liée à la langue, et pour améliorer son cadre, il est nécessaire d'en savoir plus sur les choses qui entourent une personne moderne dans la vie de tous les jours. Cela s'applique également à la composante gastronomique, car la cuisine n'est pas seulement une activité visant à satisfaire le besoin fondamental de nourriture, mais un art à part entière, qui est important dans la culture de tous les peuples et reflète les particularités des différentes époques historiques. La cuisine influence également la linguistique, si bien qu'il existe aujourd'hui une couche distincte de vocabulaire gastronomique dans la science linguistique. La langue française est un exemple frappant du rôle important de la cuisine dans la culture et d'un lexique gastronomique particulier. La gastronomie occupe une place importante dans la vie des Français et reflète leur caractère. Il convient de noter que le lexique français, directement ou indirectement lié au thème de la cuisine, a une influence significative sur le lexique d'autres langues. Par exemple, le mot « restaurant » vient du français « restaurant », qui vient à son tour du mot « restaurer », d'où l'on peut conclure que le restaurant signifie littéralement un endroit où l'on peut reprendre des forces. Il est donc important de connaître l'origine des noms de plats français, car ils peuvent nous renseigner sur des événements historiques importants, sur des aspects importants de la cuisine française et sur l'histoire de la cuisine française.

Objectif. Cet article examine l'histoire de la cuisine française et les particularités de sa formation. Différents groupes de plats français seront examinés, en accordant une attention particulière à la composante lexicale des noms de plats et à leur étymologie, ainsi qu'à un bref examen de la recette et de l'histoire de certains plats spécifiques.

Résultats de l'étude. L'histoire de la cuisine française telle que nous la connaissons aujourd'hui remonte au Moyen Âge, et c'est à cette époque (au tournant des XIII^e et XIV^e siècles) qu'a été systématisé l'un des premiers recueils de recettes françaises, « Le Viandier », compilé par Guillaume Tirel, cuisinier de la cour pendant la dynastie des Valois et la guerre de Cent Ans. Le recueil comprenait des recettes de haute cuisine, des règles et des méthodes de service des plats, des informations sur les épices et les règles de leur utilisation et, conformément à la tradition de compilation des recettes culinaires en Europe occidentale au Moyen Âge, le temps exact de cuisson n'est pas spécifié, il est mesuré en nombre de prières prononcées. Puis, à la Renaissance, la cuisine française a commencé à subir l'influence de la cuisine italienne, fortement marquée par le mariage entre Catherine de Médicis, née et élevée à Florence, et Henri II, roi de France : Catherine a encouragé l'utilisation de couverts, l'introduction de la division saisonnière des plats et l'introduction des desserts et du pain de blé. Les XVII^e et XVIII^e siècles voient l'épanouissement de la gastronomie française, avec l'émergence de personnalités qui ont eu une grande influence sur la gastronomie française. Par exemple, en 1651, François Pierre de la Varenne a publié un livre de recettes intitulé « Le Cuisinier françois », qui contenait déjà des recettes de plats modernes. Au XIX^e siècle, après la Grande Révolution française, qui a marqué de grands changements dans tous les domaines de la vie de la société française, des changements sont intervenus dans le domaine de la gastronomie. La restauration moderne a commencé à se développer, le fondateur étant Auguste Escoffier, qui a également publié « Le Guide Culinaire », un livre de cuisine présentant des recettes qu'il a lui-même élaborées et dans lequel il a démontré qu'il rejetait les éléments obsolètes de

l'époque victorienne. Nous pouvons conclure de ce qui précède que la cuisine française a absorbé les traditions culinaires de différentes nations tout en parvenant à préserver son identité, bien qu'elle s'adapte aux nouvelles tendances, et qu'elle est aujourd'hui une source d'inspiration pour un grand nombre d'adeptes de la gastronomie. Ainsi, l'un des principaux objectifs de la plupart des touristes qui se rendent en France est de découvrir la gastronomie locale. En raison de son influence et de son histoire, elle a été reconnue par l'UNESCO comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité en 2010 [1].

La cuisine française est généralement divisée en trois niveaux :

- La cuisine régionale peut varier considérablement d'une région à l'autre de la France en raison de sa situation géographique, de la diversité de son climat et de ses pays limitrophes. Chaque région a ses propres particularités gastronomiques, par exemple : l'Aquitaine est célèbre pour ses vins car elle est la capitale française du vin, Bordeaux ; en Lorraine, les pâtisseries telles que la quiche lorraine, le macarone, le baba au rhum, etc. font partie intégrante de la cuisine.

- Cuisine bourgeoise – cuisine familiale, comprenant les plats les plus courants sur le territoire français. Ils sont simples à préparer et ont été transmis de génération en génération. Les exemples de plats sont la julienne, l'omelette, divers pâtés, etc.

- La haute cuisine se caractérise par des techniques de cuisson complexes, une manière particulière de servir avec un haut degré de créativité et l'utilisation d'ingrédients coûteux. Le terme «haute cuisine» est apparu il n'y a pas si longtemps, et la sémantique du terme est similaire au concept de «haute couture», ce qui indique qu'il est destiné aux connaisseurs, aux délices gastronomiques [2].

Ensuite, la composante linguoculturelle de la gastronomie française sera examinée. Le vocabulaire gastronomique français est assez spécifique, et la traduction de nombreux mots en russe peut poser des difficultés, car il n'existe pas d'équivalents appropriés, et pour une traduction correcte, il est nécessaire de connaître la cuisine française, ainsi que les particularités lexicales et grammaticales des textes culinaires.

Les noms de nombreux plats français, en particulier des sauces, sont dérivés de noms propres, souvent des noms de leurs créateurs ou des lieux où ils ont été préparés pour la première fois : la sauce Béchamel (« Béchamel ») est nommée en l'honneur de son inventeur Louis de Béchamel, maître de table royal au XVIIe siècle ; la mayonnaise (« Mayonnaise ») est dérivée de la ville espagnole de Mahon, libérée des Britanniques par le duc de Richelieu, et c'est là que ses cuisiniers ont préparé cette sauce pour lui. La sauce Soubise a été créée par un chef inconnu et dédiée au prince de Soubise, chef de guerre, qui a donné son nom au plat. La salade niçoise tire son nom de l'expression « à la niçoise », qui signifie que le plat est préparé selon une recette niçoise. Les plats de viande, y compris le steak, occupent également une place importante dans la cuisine française. L'une de ses variétés est le steak Chateaubriand (« chateaubriand ») de longe de bœuf, dont le nom a deux versions d'origine : la première indique que le plat est nommé en l'honneur du Vicomte François-René de Chateaubriand, dont le chef personnel a inventé la recette de ce steak en 1822 ; la seconde version indique que le plat est nommé en l'honneur du Vicomte François-René de Chateaubriand, dont le chef personnel a inventé la recette de ce steak en 1822. Le Dictionnaire de l'Académie des Gastronomes suggère que le nom vient de la ville de Chateaubriand, dans la Loire Atlantique, où l'on élevait du bœuf de grande qualité pour ce plat [3].

Le plus souvent, l'apparition du nom des plats est liée à la façon dont ils sont préparés, aux ingrédients utilisés, à leurs textures et à leurs formes. En France, le gâteau « Napoléon » est connu sous le nom de « Mille-feuilles », qui provient de la recette des desserts et trouve son origine au XVIIe siècle, lorsque la technique de fabrication de la pâte feuilletée, qui est l'ingrédient principal du gâteau, a été mise au point. La formation du célèbre croissant (« croissant ») vient de la langue française strophique, plus précisément « creissant » ou « croisant », qui se traduit par « croissant de lune », en référence à la forme de la pâtisserie. Le plat populaire ratatouille, qui appartient à la cuisine bourgeoise, a deux versions de l'origine de son nom : la première suggère qu'il dérive de deux mots français, à savoir le mot familier « rata » pour « nourriture » et « touiller » pour « remuer » ; l'autre version se réfère à la langue occitane, où le mot « ratatolha » désignait un simple ragoût de légumes, et se traduit par « remuer ». Les

steaks sont également présents dans la cuisine française classique, comme mentionné ci-dessus, et l'entrecôte, une pièce de viande de bœuf, peut en être la base. Le nom vient de la combinaison des deux mots français « entre » et « côte », ce qui fait référence au fait que cette longe est un morceau de viande de bœuf. Le nom vient de la combinaison des deux mots français « entre » pour « entre » et « côte » pour « côte », faisant référence au fait que ce filet est fabriqué dans la zone située entre les côtes ou les côtes et la colonne vertébrale.

La cuisine française est constamment capable de créer de nouvelles recettes et de sélectionner de nouveaux ingrédients, ce qui entraîne l'apparition de nouveaux mots et expressions dans la langue française.

Conclusion. L'histoire de la cuisine française, ses particularités et l'origine des noms de certains plats français ont été brièvement abordées. Les informations ci-dessus sur l'origine des noms indiquent la richesse de la langue et de l'histoire françaises, que l'on peut observer dans le nom de presque tous les plats. Cela reflète les caractéristiques nationales du caractère français, à savoir l'importance de la cuisine dans la vie des Français, de sorte que l'on peut conclure que la cuisine française est une manifestation culturelle distincte à part entière, reconnue au niveau international.

Список литературы

1. Косицкая, Ф.Л., Зайцева, И.Е. Французский гастрономический дискурс и его жанровая палитра // Вестник ТГПУ. 2016. №2 (167). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/frantsuzskiy-gastronomicheskii-diskurs-i-ego-zhanrovaya-palitra>
2. Прюво, Ж. Гастрономический дискурс Франции: опыт лингвосомиотического анализа / Ж. Прюво, Л.М. Бузинова, Н.В. Седых // Научный результат. Вопросы теоретической и прикладной лингвистики. – 2019. – Т. 5, № 1. – С. 27-39. – DOI 10.18413/2313-8912-2019-5-1-0-3. – EDN HGOYKA.
3. Федорова, В.М. Особенности гастрономической лексики на материале французского языка / В.М. Федорова // Актуальные вопросы лингводидактики и межкультурной коммуникации : Сборник научных статей по материалам XIV Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2017 года / Ответственные редакторы Н.В. Кормилина, Н.Ю. Шугаева. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 339-343. – EDN YLNAWU.

“DELICIOUS” IDIOMS (BASED ON THE MATERIAL OF RUSSIAN AND ENGLISH)

Kolosova N.V.

Student of gr.23109

Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Garipova A.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Idiomatic expressions play a key role in any language, giving it expressiveness and color. A special place is occupied by the so-called “delicious” idioms containing references to food and drinks. These expressions are widespread in English and are used both in everyday speech and in literature. Studying them helps to better understand the cultural peculiarities of English-speaking countries and improve language proficiency.

Purpose. The aim of this study is to analyze “delicious” idioms in English, to identify their origin, meanings and ways of use. We aim to answer the following questions:

1. What is the history of the idioms’ origin?
2. What are idioms?
3. What “delicious” idioms are the most popular in English?
4. What is the origin of these idioms
5. How are these expressions used in modern English?

The history of the appearance of “delicious” idioms in English is closely related to the cultural traditions and daily life of the British. Many of these expressions date back to the Middle Ages, when agriculture played a key role in people’s lives. Food was an important aspect of daily life, and many familiar things became the basis for metaphors and figurative expressions. Example: “To have a finger in every pie” is a phrase that originated in England in the 16th century. It means participating in many things at the same time. Initially, the expression could refer to chefs who checked the readiness of a dish by thrusting their fingers into the dough [1].

In any language, including English, there are expressions that cannot be translated verbatim. These expressions are called idioms. They help enrich the language, give it special features and make oral speech more expressive. It often happens that every word in such a phrase is familiar, but it is not easy to translate it into your native language or grasp the essence.

An idiom is a stable turn of speech that is used as a whole and has a meaning that is not always clear when translated verbatim [3]. For example, the idiom “a piece of cake” literally translates into Russian as “a piece of cake”, and the figurative meaning of this expression is “very light, easily doable”, which means that: “Riding a bicycle is a piece of cake” means that “riding a bike is easy” It’s not about the cake at all [2].

Thus, it can be concluded that idioms are used in speech to make it expressive, elegant, and reduce complex constructions to concise, stable phrases.

In English, idioms can be very diverse and interesting. Man cannot exist without food. Nevertheless, spiritual food is no less important than physical food. Today, we aim to satisfy your spiritual appetite through English idioms related to food. Immerse yourself in reading, be surprised and keep in mind these interesting expressions!

Research results and discussion. To achieve these goals, an analysis of literary sources was carried out and examples of the use of idioms in various contexts were studied. There are many idiomatic expressions (about 25 thousand), but we will look at the most popular ones [4, 5].

Table 1 – Idioms and their meaning

Popular “Delicious”	Idioms Origin	Modern Usage	Examples
Piece of cake	It was believed that the cake was easy to cook and eat, hence the association with ease.	Describes simple, effortless tasks.	The test was a piece of cake for her because she studied hard. <i>Тест был легкой задачей для неё, потому что она усердно училась.</i>
Cool as a cucumber	Cucumbers stay cool from the inside even in hot weather, symbolizing self-control.	Characterizes confident and reserved people.	Even when the deadline approached, he remained cool as a cucumber . <i>Даже когда приближался дедлайн, он оставался спокойным, как огурец.</i>
Sour grapes	From Aesop's fable about the fox who couldn't get the grapes and said they were sour.	Defines a situation when a person criticizes something that is inaccessible to him.	He claimed that the prize wasn't worth winning, but it sounded like sour grapes to everyone else. <i>Он утверждал, что приз не стоил выигрывать, но всем остальным это звучало как оправдание неудачника.</i>
Couch potato	A satire on the modern sedentary lifestyle.	To describe lazy people who prefer TV to outdoor activities.	After a long week at work, he turned into a couch potato on weekends. <i>После долгой рабочей недели он превращался в диванного овоща на выходных.</i>
Spill the beans	It may be related to the ancient Greek practice of voting with beans.	It means accidental disclosure of a secret.	She accidentally spilled the beans about the surprise party during lunch. <i>Она случайно выдала секрет о сюрпризе во время обеда.</i>
Apples and oranges	A clear illustration of the incomparability, since both fruits, although similar, differ significantly.	A comparison of the incomparable.	Comparing his new job with the old one is like comparing apples and oranges . <i>Сравнивать его новую работу со старой — всё равно что сравнивать яблоки с апельсинами.</i>
Big cheese	Perhaps it came from India, where "cheese" meant the main thing.	The designation of important and influential people.	The CEO is the big cheese in this company. <i>Генеральный директор — главный босс в этой компании.</i>
Hot potato	From the idea that hot potatoes are difficult to hold in your hands.	Complex and delicate issues.	The issue of immigration has become a hot potato in recent political debates. <i>Вопрос иммиграции стал горячей темой в последних политических дебатах.</i>
Cherry pick	Association with the selection of the best cherries at harvest.	Sample data to confirm a point of view.	They cherry-picked the best players from all teams to form an elite squad. <i>Они выбрали лучших игроков из всех команд, чтобы сформировать элитную команду.</i>
Bring home the bacon	Bacon symbolized success and prosperity in the family.	Successful work and earning money.	John works hard to bring home the bacon for his family. <i>Джон усердно работает, чтобы обеспечить свою семью.</i>

Conclusion. Research has shown that most of the “delicious” idioms are related to food, drinks, and cooking. For example, expressions such as “piece of cake”, “cool as a cucumber”, and “spill the beans” are often used to describe people's emotional states or actions. These idioms reflect the close connection between food culture and the daily lives of English-speaking peoples.

1. “Delicious” idioms play a significant role in the English language, enriching it and making it more expressive.
2. They reflect the cultural and historical features of English-speaking countries, and are also widely used in modern communication.
3. Understanding and using “delicious” idioms correctly help you master English better and immerse yourself deeper into its culture.
4. These expressions are often based on vivid images and metaphors, which makes them memorable and effective in conveying meaning.
5. Idioms and phraseological units are most often used in colloquial, informal speech.

References

1. Гарипова, А.Н. Лингвистические и этнокультурные особенности фразеологизмов с ономастическим компонентом (на материале английского языка) / А.Н. Гарипова // Многоуровневая языковая подготовка в условиях поликультурного общества: материалы VII международной научно-практической конференции. Составитель Е.Е. Новгородова, науч. редакторы А.В. Фахрутдинова [и др.], 2020. – С. 281-286.
2. Dubrovin, M.I. English and Russian proverbs and sayings in illustrations, Moscow: Prosveshchenie Publ., 1995.
3. Zhukov, V.P. School phraseological dictionary of the Russian language. Moscow: Prosveshchenie, 1980.
4. Kunin, A.V. Phraseology of modern English. Moscow, 1972.
5. Dictionary of idioms of the English language, 2008.

EMOTIONAL SERVICE: HOW IT AFFECTS TOURISTS' REPEAT VISITS

Krasnoperova E.D.

student of gr. 24321

Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Pavitskaya Z.I.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. In the modern tourism business, where competition is high, creating positive experiences for customers is becoming critically important. Emotional service, going beyond simple satisfaction of needs, plays a key role in building strong and long-term relationships with tourists.

The success of travel companies largely depends on the return of customers. Scientific evidence confirms that positive emotions received during a trip significantly increase the likelihood of repeat visits. In addition, emotional engagement encourages tourists to share their positive impressions, which helps attract new customers through recommendations.

During the recovery period of the tourism industry after the pandemic, emotional service is becoming a powerful tool for attracting and retaining customers. Understanding how the emotional aspects of service affect the perception of service quality allows companies to develop effective strategies aimed at increasing loyalty and increasing the number of repeat visits.

Therefore, studying the relationship between emotional service and repeat visits by tourists is an important step to improve the management and development of the tourism industry.

The purpose of the study: to identify the impact of emotional service on the level of satisfaction of tourists and their desire to return. It is also expected to identify key factors contributing to the formation of emotional attachment and customer loyalty.

Research results and discussion. Emotional service is a service based on impressions, feelings, and attention to detail. This is a service that people remember with a smile and write about in reviews.

For example, in a store, an emotional service assumes that a customer, addressing an employee, receives not only help, but also a sensitive attitude with a sincere smile. In the restaurant, the emotional service is aimed at creating deep and lasting emotional bonds with the guests that will make them come back again and again.

In the hospitality industry, emotional service has replaced traditional service, when guests write on social media. There are reviews on the networks, they don't write that the waiter inserted the appliances correctly, they almost always write about the emotions that they felt. People expect more and more attention, personalized attitude, and empathy from staff. And restaurateurs who know how to give sincere emotions work much more efficiently than their competitors. After all, we all know perfectly well that there is only one chance to make a good first impression.

Nowadays, service is a strategy, it is a marketing advantage, thanks to which a guest returns from time to time to his favorite place. Success often depends on what is immaterial.

Guests come to a place where they are loved. Today, the most successful company will be the one that can give (sell) happiness to people. After all, a restaurant is a place where "happiness" can be sold. Exit the automatic control mode, fill yourself and the restaurant with joy and a smile, make sure that you are proud that you were able to sell happiness and make another guest happy [1].

After the agrarian economy, the commodity economy, and the service economy, the impression economy has become the fourth economic stage of global economic development. The impression economy arose as a result of the separation of the service economy. It is aimed at increasing customer satisfaction and at the same time pays attention to the personal experience of customers in the consumption process. Back in 1979, Eric Cohen put forward the concept of the tourist experience and believed that the tourist experience is an emotional process. What is now considered a memorable travel experience seems to be closer to the experience economy of Pine and Gilmore, which influenced tourism research [2].

The experience economy focuses on getting unique emotions from the consumption of services. The first experience is especially memorable, and positive or negative impressions affect customer loyalty. Marketers can use this experience to improve the tourist experience. Travelers' emotions directly affect their buying behavior, where positive feelings (surprise, comfort) promote repeat visits, while negative ones (disappointment, boredom) can turn them away. The loyalty of tourists is manifested in the desire to visit places again and recommend them to others.

Empirical marketing is the main area of research in the field of tourism, proposed by American scientists Pine and Gilmore in 1998. Consumers' experiences before, during, and after consumption are both rational and emotional, and these experiences play a crucial role in the study of consumer behavior. Marketers have studied the relationship between the quality of tourists' impressions, perceived value, satisfaction, and behavioral intentions, revealing the direct impact of impression quality on perceived value and satisfaction. Schmitt identified five modules of empirical marketing in terms of measurement: perception, feelings, actions, thoughts, and attitudes [3]. In addition to Schmitt's research, Brackus examined four aspects of experiential marketing in terms of brand perception: sensory experience, emotional experience, intellectual experience, and behavioral experience.

The emotions that tourists experience while traveling are not only an important part of the travel experience, but also a direct result of impression marketing. The emotions that every tourist experiences during a trip directly affect their consumer behavior and willingness to recycle.

The concept of the intention to return arose from the concept of the intention to make a repeat purchase and was not applied in the tourism industry until 1989. Gite and Phelps studied the behavior of British tourists in Spain and found that tourists have a strong intention to return [4]. It can be noted that more and more scientists use the terms "repeat visit" and "recommendation" to measure the intentions of tourists to return to a particular place.

In order to promote the integration and development of world culture and tourism, this study takes the needs of tourists for impressions as a starting point, and the city of Jinan, which represents the "Qilu culture", is chosen as the research object. This study examines the relationship between experiential marketing, emotions from consumption, and the intention to return to the store.

In terms of tourist experience, about 70% of tourists are satisfied with Jinan's architectural landscape, tourist facilities, convenient transportation, and tourist products and services. Tourists highly appreciate the experience of outdoor activities and are more satisfied with the existing outdoor recreation projects in Jinan.

In terms of emotions from consumption, tourists experience strong positive emotions from consumption, and most tourists are surprised, delighted, admired, and impressed while traveling. In terms of repeat visits, tourists are willing to recommend it to others.

Thus, the emotional service helps to create vivid memories that tourists will keep throughout their lives. Unique experiences, such as special events, cultural highlights, or unforgettable excursions, form positive associations with the place. These memories become an important part of travelers' lives, making them more likely to return. Good emotional service not only encourages tourists to return, but also makes them want to recommend the place to friends and family. In today's world, where information is transmitted instantly, positive reviews and recommendations can significantly increase interest in a destination, attracting new tourists.

Conclusions. To summarize, we can say that in the process of a tourist holiday, tourists experience many different emotions. Research on consumption-related emotions in China and abroad is mainly conducted in terms of emotional perception, in a wide range of areas, especially empirical research. Currently, most empirical research is conducted in the service sector, while research on the emotions of tourists in cities with cultural tourism in China and abroad is still insufficient. In the experience economy, consumers are looking not only for goods and services, but also for more fun and entertainment. Undoubtedly, the better the tourists' impressions of visiting a particular place, the stronger their desire to return there. Emotional marketing does not affect visitor satisfaction, while behavioral, associative, and cognitive marketing have a significant impact on visitor satisfaction. In addition, the satisfaction of visitors significantly affects their

recommendations and the desire to return. The tourist experience has a positive effect on tourists' perception of places and their attachment to them, as well as on tourists' desire to return.

References

1. Hu Chen, Yingchao Wang, Na Li. (2022) Research on the Relationship of Consumption Emotion, Experiential Marketing, and Revisit Intention in Cultural Tourism Cities: A Case Study <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.894376/full#B18>
2. Coelho, M., Gosling, M., and Almeida, A. (2018). Tourism experiences: core processes of memorable trips. J. Hospital. Tourism Manage. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1447677017301419?via%3Dihub>
3. Schmitt, B. (1999). Experiential marketing: a new framework for design and communications. Design Manage. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1948-7169.1999.tb00247.x>
4. Gyte, D., and Phelps, A. (1989). Patterns of destination repeat business: British tourists in Mallorca, Spain. J. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/004728758902800105>

THE LANGUAGE OF CAUSE AND EFFECT IN ENGLISH PROVERBS

Lunev D.I.

student of gr. 24125

Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.

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

Relevance. It goes without saying that language serves as a universal medium for encoding and transmitting cultural knowledge. Moreover, with proverbs playing a crucial role in shaping worldviews and behavioral norms a language becomes an effective tool not only of communication but also of decoding national identity code. While teaching future specialists in the field of physical culture and sport, understanding cause-and-effect relationships is essential for decision-making, problem-solving, and strategy development. English proverbs neatly compress these relationships, making them valuable tools for improving linguistic competence and critical thinking among future professionals. The authors of the article made an attempt to analyze causal structures within proverbs, believing that it might contribute to a deeper understanding of linguistic and cultural patterns, reinforcing the importance of phraseology in professional training.

The Oxford English Dictionary defines the proverbs as “short, well-known pithy sayings, stating a general truth or piece of advice”. Proverbs usually unite centuries of national wisdom and experience, making them essential linguistic tools for expressing cause-and-effect relationships.

When talking about incorporating proverbs into EFL (English as a Foreign Language) classes, one can not only refreshen the flow of the lessons, but provide students with authentic language input, reinforce common grammatical structures, and enrich vocabulary by introducing figurative expressions. Obviously, understanding proverbs also encourages cultural awareness, helping students learn the values and social norms embedded in the language. Besides, analyzing namely cause-and-effect relationships in proverbs can improve students’ reasoning and problem-solving abilities which are the skills crucial in academic and professional contexts. These advantages are especially relevant for future specialists in physical culture and sport, as they require profound communication skills and critical thinking to effectively solve various professional situations [1].

Purpose. The purpose of the article is to identify and analyze the linguistic means of expressing causality in English proverbs and explore their implications for the foreign language acquisition of future specialists in physical culture and sport.

Research results and discussion. The linguistic analysis of English proverbs reveals that causal relationships are rather conveyed through *implicit* structures relying on logical interpretation than *explicit* markers (such as “because”, “therefore”, “since”, and “as a result”). Though there are some examples with explicit structures, they are few in number. Nevertheless, the authors of the study tried to classify these structures into main categories. Below you can see the classification with examples [2].

Implicit Cause-and-Effect Expressions are based on logical or rhetorical structures, which are:

Parallelism: parallel structures are usually used to highlight causality.

“Where there is a will, there is a way”, “Like father, like son”.

Metaphors: metaphorical expressions are found in many proverbs, they depict cause-and-effect relationships, as well.

“You reap what you sow”, “A rolling stone gathers no moss”.

Repetitions. The use of repetitions definitely strengthens the causal link in proverbs.

“No pain, no gain”, “Practice makes perfect”.

Imperative Structures: Sometimes direct commands are used in the proverbs to express causality.

“Do unto others as you would have them do unto you”, “Look before you leap”.

Contrast: Causality in proverbs is also established by juxtaposing opposite ideas.

“Easy come, easy go”, “The early bird catches the worm”.

Conclusions. These examples of proverbs illustrate the fundamental principles of cause and effect, reinforcing the importance of effort, perseverance, and responsibility. These qualities are essential for professionals in physical culture, sport. And studying and analyzing the examples of causality in proverbs can demonstrate their didactic function, offering concise moral guidance applicable to real-life situations. Moreover, such expressions facilitate the learning of English by providing contextualized examples of causal constructions, thereby enhancing students' communicative competence. English proverbs serve as effective linguistic tools for encoding cause-and-effect relationships. Their use in professional training helps to develop critical thinking, decision-making, and problem-solving skills.

References

1. Katz A.N., Ferretti T.R. Reading proverbs in context: The role of explicit markers // Discourse Processes. – 2003. – Т. 36. – №. 1. – С. 19-46.
2. Abbasova N.K. METHODOLOGY OF TEACHING PROVERBS AND SAYINGS OF ENGLISH IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS // Проблемы современной науки и образования. – 2020. – №. 2. – С. 67-69.

LINGUOCULTURAL DIMENSIONS OF NETWORK MARKETING IN TOURISM

Mubarakshin M.A.

student of gr. 24322

Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.

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

Relevance. Considering that we live in the digital age, it is obviously observed that the travel and tourism industry has undergone a deep transformation, driven, firstly, by the growth of social media and secondly, by the increasing influence of media personalities. To fully understand the contemporary processes which will be analyzed by the authors within the current study, it's better to begin with defining the conceptual notions. Investopedia gives the following definition: "Network marketing is a business model that generates sales through independent representatives who build a network of business partners or salespeople". Thus, network marketing, once a traditional business strategy, has changed into a dynamic tool for promoting tourism destinations, services, and experiences. This shift is profoundly interconnected with linguocultural elements, as the language and cultural narratives used by tourism influencers, travel bloggers, and content creators play a crucial role in shaping consumer perceptions and behaviors.

The integration of linguocultural aspects into tourism marketing is particularly relevant in the context of training future tourism specialists. As the industry becomes increasingly globalized, professionals must be equipped with the skills to navigate cultural diversity, adapt content for diverse audiences, and create authentic narratives that resonate across linguistic and cultural boundaries. This research explores the role of network marketing in tourism through a linguocultural aspects, highlighting its implications for the training of future specialists in the field of tourism.

Purpose. The article aims at finding out the linguocultural dimensions of network marketing in tourism, with a focus on the roles of tourism influencers, travel bloggers, and content creators.

Research results and discussion. Network marketing, sometimes referred to as multi-level marketing (MLM), is a strategy that relies on a network of distributors to grow any kind of business. In tourism, this concept has developed to include influencers and bloggers who leverage their audiences to promote travel services, destinations, and experiences. This is an important finding in the understanding of the concept applied to the tourism sphere. However, beyond its commercial implications, network marketing in tourism is deeply interconnected with linguocultural elements. The way destinations are portrayed today, the narratives crafted by influencers, and the language used in content creation all contribute to the cultural framing of tourism experiences. Network marketing originated in the 1940s and has since expanded into various industries, including tourism. The start of the internet and social media platforms has accelerated its growth and development, enabling a more dynamic and interactive form of marketing. In the tourism sector, this evolution has been accompanied by a shift in how cultural and linguistic elements are used to appeal to diverse audiences.

Tourism influencers and travel bloggers play a key role in shaping the linguocultural landscape of modern tourism. Through their content, they act as cultural ambassadors, translating the essence of destinations into relatable narratives for their followers. Their use of language, imagery, and storytelling techniques often reflects broader cultural trends and values, making them strategic players in the broadcasting of linguocultural knowledge.

To demonstrate this argument, let's appeal to some illustrative examples, a travel blogger promoting a destination in the Volga Region might emphasize its rich cultural heritage, natural beauty, and unique traditions, using language that reminds a sense of discovery and authenticity. They could highlight the region's historical significance by referencing outstanding places of interest like the Kazan Kremlin, or the ancient city of Bolghar, which reflects the Volga Region's

deep ties to Tatar history. For instance, Chris Christensen, the creator of the Amateur Traveler blog and podcast is known for his engaging storytelling style, which brings destinations to life through emotive and picturesque language. He uses vivid imagery and emotional phrases to captivate his audience: “the timeless charm of the Volga River, the golden domes of Orthodox churches glisten under the sun, the echoes of Tatar folklore come alive, discover the soul of Russia in the Volga Region”; another example of effective content creation is Tofurious Maximus Crane @yarloslavic. He always says that Russian people are kind, sincere, understanding, in a nutshell they are “awesome”. The journalist has already converted to Orthodoxy and received the name Yaroslav. He was impressed by the courage and kindness of the Russian people, especially the story of the woman who blessed the journalists and soldiers after the shelling. Crane noted that his trips to the Special Military Operation zone opened his eyes to the true nature of the conflict. After this he said: “I did not know that Russians are like that”.

Language is a powerful tool in tourism marketing, because it shapes how destinations are perceived and experienced. Tourism influencers and travel bloggers often use specific linguistic strategies to create engaging and culturally rich content. As shown in the examples above they use: *emotive and descriptive language*, *cultural references* (The Volga Region is a food lover’s paradise, echpochmak and chak-chak are more than just food – they’re a taste of Tatar hospitality and tradition), *local idioms and phrases* (“Tugan yak”, “Bez boldyrabyz”). By using such linguistic elements in their content, influencers and bloggers not only promote destinations but also foster a deeper understanding and appreciation of the region’s cultural identity. This approach transforms tourism marketing into a meaningful exchange of stories, traditions, and emotions, ultimately inspiring travelers to explore the location and connect with its rich heritage.

Conclusions. The integration of linguocultural elements into network marketing has transformed how tourism destinations are promoted and perceived. Tourism influencers, travel bloggers, and content creators play a fundamental role in shaping consumer perceptions by using emotive and descriptive language, cultural references, and local idioms and phrases. This approach not only enhances the appeal of destinations but also fosters cross-cultural understanding and appreciation. For tourism specialists, mastering such linguocultural strategies is essential in an increasingly globalized industry. By incorporating these insights into training programs, future professionals can create meaningful connections with travelers, promote cultural heritage, and inspire exploration. Ultimately, the fusion of language, culture, and marketing enriches the tourism experience, making it more immersive and impactful

References

1. Денисенко, О.Э. Travel-блогинг как средство конкурентоспособного развития туризма / О.Э. Денисенко, Д.В. Смирнов // Глобальные и региональные аспекты устойчивого развития: современные реалии: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Грозный, 23–24 октября 2020 года. – Грозный: Чеченский государственный университет, 2020. – С. 230-233. – DOI 10.36684/32-2020-1-230-233. – EDN XZFXWH.
2. Токмаков, В.П. Интернет-блогинг как инструмент маркетинговой деятельности в туризме / В.П. Токмаков, М.С. Федорова // Наука и образование: будущее и цели Устойчивого развития : МАТЕРИАЛЫ XVI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, в 4 частях, Москва, 27 ноября 2020 года. Том 3. – Москва: Московский университет им. С.Ю. Витте, 2020. – С. 575-581. – EDN XBIVEK.
3. Жаплова, Т.М. Тревел-блогинг как форма продвижения внутреннего туризма / Т.М. Жаплова // Журналистика и общественные коммуникации в цифровом пространстве: создавая смыслы: Материалы конференции, Владивосток, 29 сентября 2022 года. – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2022. – С. 43-46. – EDN EIZKOY.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS AT UNIVERSITY

Nasyrova K.A.

student of gr. 23281

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Karimova S.G.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. We live in the era of digitalization, the time when everyone around us is in gadgets, hangs out on social networks and chooses to spend most of their lives not in reality, abstracting themselves from society. With the development of technology, the relevance of the problem is growing.

Purpose. In this article, we would like to understand what impact social networks and information technology have on the life of a student. Why a student? At the age of 18-25, people undergo a number of important processes in the formation of personality, including: the formation of a worldview, the choice of a profession, the formation of life plans and an individual style, which is why it is necessary to consider the importance of social networks and their impact on the younger generation. This is the purpose of our study, as well as to find out the negative and positive sides of social networks.

Research results and discussion. Let's start with an analysis of networks and information technology. What is a social network and how did it appear? A social network is an online platform used for communication, dating, creating social relationships between people who have similar interests or offline connections, as well as for entertainment (music, movies) and work. The first social network in history appeared in 1995. It was the website "Classmates.com", created by American Randy Conrad to search and communicate with classmates. At the moment, this social network does not exist, but many others have appeared. For example, the most famous at the moment are Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, WeChat, TikTok, Facebook Messenger, Douyin, Telegram, Snapchat, Kuaishou, Sina Weibo, QQ, Twitter, Pinterest. According to statistics, more than 66% of all inhabitants of our planet use the Internet, and, according to the latest data, the total number of the Internet users in the world is 5.35 billion. Many of the social networks are used in the daily life of a student.

Let's consider the positive aspects of social networks:

- Thanks to social networks, students can work remotely through their mobile devices. They can combine work and study.
- Social networks help find new communication, acquaintances, friends, which contributes to socialization.
- The most used social networks for communication (statistics were determined by surveying university students): Telegram is used by 52% students, WhatsApp – 25%, and Vk – 23%.
- Social networks facilitate student learning. Through social media platforms, students share notes, electronic textbooks, lab assignments and other important information necessary for the educational process.
- Social networks attract with their opportunity for self-expression, to acquaint everyone with their talents, hobbies, achievements. Some post the results of their creativity – poems, songs, music, videos. This also happens through the design of pages: interests, hobbies, hobbies. According to a 2024 study, 100% of students have a profile on social networks.

There are also negative aspects of social networks:

- Everyone knows how addictive social networks are, and because of this, students' academic performance can decline. Sometimes, instead of preparing for the test, students "hang out" on social networks and kill their time, which could be spent usefully.

- Students become addicted to the virtual world. Walking around the city, visiting theaters, museums, restaurants and cafes can now easily be replaced by verbal communication online. This path leads to autism and complete degradation of the individual as a component of society.

- The use of social networks has a negative impact on literacy and leads to its simplification. In online correspondence, the language becomes impoverished, grammar errors are made. Getting used to this style, people transfer it to oral speech, where it becomes more difficult to speak correctly.

For example,

"Hyped"

You've probably heard the word "hype" many times in Russia. It came to us from American slang, most often it is translated as "hype in the media field".

"This boysband is too hyped in media".

"Cringe"

(English – to feel irritation, annoyance) the word is used when you are feeling disgusted by what you saw/heard.

"It's cringe outside, because it snowed and the temperature is above 0".

"Crush"

(English – a loved one) a person to whom/whose appearance is liked.

"Ilya with a new haircut is just a crush".

- The promotion of alcohol, drugs, and unhealthy lifestyles in social networks also negatively affects the formation of a worldview; students may think that this is not as terrible as adults or moral standards say.

Conclusions. To sum up, students use social networks for various purposes in everyday life. There are both positive and negative sides, the main thing is not to abuse the use of social networks, as this will lead to the degradation of society and complete abstraction into the verbal world. It should be remembered that everything should be done with a sense of proportion, including using the Internet.

References

1. Burko, R. A. Social networks in modern society / R.A. Burko, T.V. Tereshina. – Text: direct // Young scientist. – 2014. – No. 7 (66). – P. 607-608.
2. Шиянов Е.Н., Дрепа М.И. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов: учебно-метод. пособие. Ставрополь: Графа, 2009.
3. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография. Днепропетровск: Пороги, 2006.
4. Якушина Е.В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия // Педагогика. 2001. № 4. С. 55–61
5. https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2024-v-mire-i-v-rossii/?utm_referrer=https%3a%2f%2fyandex.ru%2f#1 (дата обращения: 16.03.2025).

ENGLISH PROVERBS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE

Nikiforova M.S.

student of gr. 23112

Scientific adviser – Lecturer Sagdieva A.I.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. The concept of a healthy lifestyle has been exhausted. Today's young people do not care about their health, but about the pleasure of eating and their habits. Even when we talk about food production, artificially grown products have appeared, replacing natural products and affecting health. The healthy lifestyle has become less common and people are harming themselves and their health. They get various diseases of the cardiovascular system, obesity and diabetes.

Proverbs about a healthy lifestyle have always been significant, but in today's world, they play an even more important role. They serve as concise, easy-to-remember reminders of the value of health and well-being, which have become central concerns due to fast-paced modern life and increased awareness about mental and physical health.

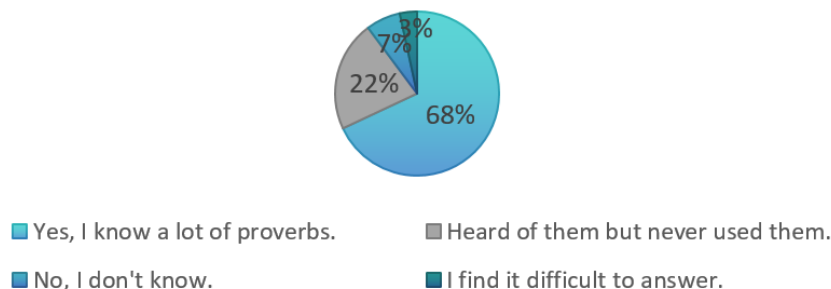
Purpose of the study is to explore the significance of proverbs in the daily lives of people and how these traditional sayings influence their habits and behaviors.

Research results and discussion. Proverbs about a healthy lifestyle often provide wisdom on maintaining physical, mental, and emotional well-being. We studied such English proverbs and identified the following categories, based on the aspect of life they emphasize (table 1).

Table 1 – The classification of English proverbs about healthy lifestyle

Aspect of life	Proverbs
Diet and nutrition. These proverbs highlight the importance of healthy eating and balanced nutrition for well-being	An apple a day keeps the doctor away.
	You are what you eat.
	A tri-color meal is a good deal.
	Eat to live, not live to eat.
General health and well-being. These proverbs emphasize the importance of staying active and maintaining physical fitness.	A rolling stone gathers no moss.
	Health is wealth.
	Good health is above wealth.
	Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy, and wise.
Prevention and moderation. These proverbs focus on the idea that preventing health problems through moderation and caution is better than curing them later.	Prevention is better than cure.
	Health is not valued till sickness comes.
	Too much of anything is bad.
	Look before you leap.
Mental and emotional health. These proverbs reflect the importance of maintaining a healthy mind and emotional well-being for overall health.	A stitch in time saves nine.
	Laughter is the best medicine.
	A sound mind in a sound body.
Rest and relaxation. These proverbs focus on the importance of rest, relaxation, and work-life balance for a healthy lifestyle.	Worrying never did anyone any good.
	All work and no play makes Jack a dull boy.
	Rest is the sweet sauce of labor.
	The beginning of health is sleep.
Personal responsibility and discipline. These proverbs stress the importance of self-control, personal responsibility, and habits in leading a healthy life.	He who takes medicine and neglects his diet wastes the skill of the physician.
	No pain, no gain.
	Discipline is the bridge between goals and accomplishment.
Natural and holistic health. These proverbs focus on natural remedies and holistic approaches to maintaining health.	He who has health has hope, and he who has hope has everything
	Nature, time, and patience are the three great physicians.
	Let food be thy medicine and medicine be thy food.

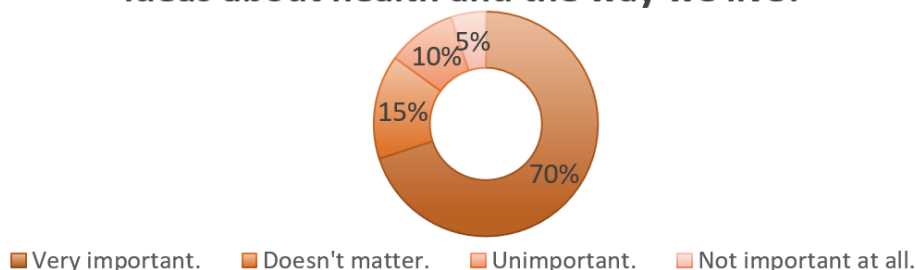
Do you know any health related proverbs?



Picture 1 – Level of knowledge of health related proverbs

These results show that 68% of the students are well aware of health-related proverbs, 22% have heard of them but have not used them. And only 7% and 3% of students are not familiar with them and have not encountered them.

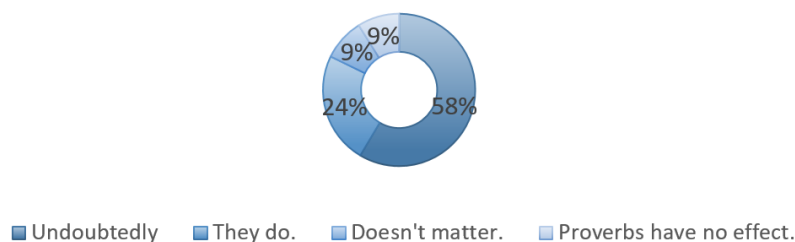
How important do you think proverbs are in shaping our ideas about health and the way we live?



Picture 2 – The importance of health related proverbs

These results show that 70% of students consider proverbs very important for forming ideas about health and lifestyle. And only a small part of 15% are neutral. And 10% and 5% are not important, and not important at all.

Do you think health related proverbs influence our habits and lifestyle?



Picture 3 – The influence of health related proverbs on our lifestyle

These results show that 58% of students are influenced by proverbs and are guided by them. 24% are influenced by them. 9% of students are indifferent to them. And 9% of students say that proverbs do not influence their habits and lifestyle at all.

Conclusions. The study analyses English proverbs that reflect the concept of a healthy lifestyle and their influence on the formation of health beliefs among young people. Proverbs, as fixed expressions, play an important role in the transmission of cultural and social norms related to health care. The results of the study show that proverbs about health are well known among

university students and they influence their lives and habits. Most students also consider them to be an integral part of forming ideas about health and a healthy lifestyle. In order to develop knowledge of healthy lifestyle proverbs, additional courses can be introduced. This will help to improve the standard of living and health of young people. In addition, knowledge of proverbs can greatly diversify and enrich speech by adding depth and wisdom to communication.

References

1. 15+ Best English Proverbs for Health and Wellness (with Meaning) // URL: <https://leverageedu.com/explore/learn-english/english-proverbs-for-health> (дата обращения: 25.03.2025).
2. The Oxford Dictionary of Proverbs // URL: <https://www.ircambridge.com/books/The-Oxford-Dictionary-of-Proverbs.pdf> (дата обращения: 22.03.2025).

ВЛИЯНИЕ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА НА МИРОВУЮ КУЛЬТУРУ И КОММУНИКАЦИЮ

Полищук С.О.

студент 24322 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Шамсутдинова А.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. Французский язык – официальный язык Франции и один из официальных в Бельгии, Швейцарии и Канаде, это язык бывших французских колоний, некоторых стран Африки и Латинской Америки, он является одним из шести официальных языков Организации Объединенных Наций [1].

Французский язык на протяжении столетий играл и продолжает играть значительную роль в мировой культуре и коммуникации.

Влияние французского языка распространяется на литературу, искусство, науку, дипломатию и повседневное общение, формируя глобальную коммуникативную среду. Данная статья исследует масштабы и аспекты этого влияния.

Актуальность исследования заключается в том, что французский язык был и остается одним из наиболее изучаемых языков мира, это свидетельствует о его неизменной значимости в международной коммуникации.

Изучение его влияния позволяет лучше понять процессы глобализации, формирования культурного многообразия и обогащения культурных знаний, межкультурного общения и взаимодействия [2].

Цель исследования: определить и проанализировать ключевые способы и масштабы влияния французского языка на мировую культуру и коммуникацию, выделив его историческую роль и современное значение.

Французский язык служит языком научного общения в области гуманитарных и социальных наук. Множество важных и актуальных по сей день научных трудов по истории, философии, в области искусства и права были написаны именно на французском языке. Ученые и специалисты, владеющие французским языком, имеют возможность не только изучить эти труды в оригинале, но и участвовать в международных форумах, конференциях и симпозиумах, продвигать научные знания и обмениваться опытом в научных сообществах.

Результаты исследования и их обсуждение

Историческая роль французского языка

Дипломатия, юриспруденция и международные отношения: в эпоху абсолютизма и последующих веков Франция играла ключевую роль в европейской и мировой политике. Именно тогда французский язык стал языком дипломатии, международных договоров и интеллектуальных кругов. Доминирование французского в дипломатии сохранялось до середины XX века. Но его влияние на лексику международного права и политической науки до сих пор ощутимо. Студенты юридических вузов изучают тексты учебных и научных трудов по теории права на французском языке, действующие юристы используют опыт французского права, как уникальную систему норм, не превзойденную до сих пор ни одним из законодательств континентальной Европы. Французская юриспруденция внесла свой вклад и в российскую юриспруденцию, привнесла в нее некоторые особенности и термины, которые по сей день используются в юридической практике. Среди французских заимствований в русской юриспруденции используются такие термины профессиональной лексики, как «code» – кодекс, «constitution» – конституция, «notaire» – нотариус, «arbitre» – судья, «arbitrage» – арбитра, «quota» – квота. Эти термины были заимствованы в российскую юриспруденцию и сейчас широко используются в законодательных актах и в

юридической практике. Такое заимствование обеспечивает единый правовой язык между странами, что способствует развитию международных отношений [4].

Научные и философские достижения: просвещение, с его центром во Франции, способствовало распространению французского языка как языка науки и философии. Выдающиеся философы эпохи Просвещения во Франции Вольтер, Дени Дидро, Жан Лерон Д'Аламбер, Жан-Жак Руссо, Шарль Луи де Монтескье и другие мыслители, создававшие свои нетленные труды на французском языке переводились и изучались во всем мире. Эти труды влияли и влияют по сей день на развитие политической мысли и общественных институтов. Исследователи, особенно глубоко изучающие философию, неизменно обращаются к произведениям великих философов в оригинале, на языке первоисточника [1].

Литература и искусство: французская литература (от классицизма до модернизма) завоевала глобальное признание во всем мире и во всех поколениях. Произведения французского драматурга Мольера, сатирика Франсуа Рабле, писателя-романиста Оноре де Бальзака, новеллиста Марселя Пруста и многих других стали классикой мировой литературы. Их шедевры переведены на многие языки мира, до сих пор формируют литературные каноны и стилистические традиции. Но для истинного ценителя словесности, для читателя-гурмана всегда будет предпочтительно прочтение нетленных художественных литературных произведений французских поэтов и писателей в первоначальной оригинальной их версии.

Колониальная экспансия: колониальная история Франции привела к распространению французского языка в Африке, Азии, Америке и Океании. Несмотря на постколониальное движение, французский язык остается официальным или широко распространенным в значительном количестве бывших французских колоний. Сейчас в списке Заморской Франции 12 заморских территорий, жители которых (около 2, 6 миллионов) говорят на французском языке. Несмотря на то, что некоторые из бывших французских колоний (Берег Слоновой Кости, Габон, Гвинея, Дагомея, Конго, Мавритания, Мали, Нигер, Сенегал, Французское Сомали, Чад, острова Мадагаскар и Маврикий) получили независимость и стали суверенными государствами, французский язык оставил в этих странах свое культурное наследие. В этих странах французский язык сохранился как официальный. Владеющие французским языком жители бывших колоний Франции имеют больше шансов получения престижного рабочего места в различных профессиональных сферах. Сохранение и развитие французского языка в бывших колониях является средством укрепления их международных связей.

Современное значение французского языка.

Международные организации: французский язык остается одним из официальных языков ООН, ЮНЕСКО, НАТО и других важных международных организаций, обеспечивая доступ к информации и коммуникацию между представителями разных стран [2].

Образование и наука: французский язык является одним из популярных языков для обучения в университетах по всему миру, особенно в гуманитарных и социальных науках.

Туризм: Франция является популярным туристическим направлением, что способствует распространению и изучению французского языка. В странах Африки, на Сейшельских островах, в Швейцарии и Монако французский язык распространен лучше английского.

Интернет: французский язык один из четырех самых популярных языков мира на просторах Интернета. Владеющий французским языком пользователь имеет возможность получать информацию из первоисточников, коммуницировать с большим количеством других пользователей для обмена информацией.

Масштабы влияния.

Французский язык пятый по распространенности в мире. Является официальным языком 32 государств. Количество носителей: около 320 миллионов человек в мире говорят на французском языке как на родном или втором. По состоянию на 2024 год в Европе на французском языке говорит примерно 142 миллиона человек, в Африке – примерно 176

миллионов. 132 миллиона человек изучают французский язык или обучаются на нем. Это четвертый наиболее используемый язык в Интернете. Географическое распространение: французский распространен на пяти континентах, с наиболее значительным присутствием в Европе, Африке и Северной Америке.

Однако, следует отметить и снижение влияния французского языка в последние десятилетия в сравнении с английским. Глобализация и доминирование английского языка в сфере технологий, бизнеса и массовой культуры привели к некоторому сокращению его использования в международной коммуникации [3].

Тем не менее, французский язык сохраняет свою значимость как язык культуры, образования и международных отношений, и его влияние на мировую культуру остается значительным. Устойчивость французского языка обусловлена богатой культурной традицией, наличием большого количества носителей языка и его статусом в международных организациях.

Вывод. На основе полученных данных, можно сделать вывод, что французский язык сыграл и продолжает играть значительную роль в формировании мировой культуры и коммуникации. Несмотря на появление новых языков и глобализационные процессы, французский язык сохраняет свои позиции как один из ведущих языков мира, способствуя межкультурному диалогу и обмену знаниями.

Список литературы

1. Чарыев Ш.П., Атаева О.Т. Французский язык: его значение и роль в современном мире. Научный журнал «Наука и мировоззрение», 2025.
2. Башкирова В.С. Французский язык в современном мире: от национального к международному // Башкирова В.С. – М.: Наука, 2015.
3. Ларссон О. Французский язык в эпоху глобализации // Ларссон О. – Стокгольм: Springer, 2020.
4. Колесникова Т.И. Современные методы обучения французскому языку // Колесникова Т.И. – СПб.: РГПУ, 2017.

FOSTERING TOLERANCE IN ENGLISH CLASSES

Pshenitsyna K.V.

student of gr. 24271

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Akhmetshina L.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. The development of tolerance as one of the most significant personality traits has recently become a pressing issue at the global level. Without tolerance, conflict-free interaction between people, and therefore countries and states, is impossible; peace on earth and the improvement of living conditions for all mankind are impossible.

Tolerance is an important quality that helps us come to terms with differences. Thanks to it, people become more patient and understanding towards those who have a different nationality, views, religion.

Purpose. The main goal of tolerance is the readiness to interact with different people regardless of their national, social, religious affiliation, views, worldview, styles of thinking and behavior. The relevance of the tolerance problem lies in the fact that today the values and principles necessary for common survival and free development are brought to the forefront: the ethics and strategy of non-violence, the idea of tolerance for foreign and alien positions, cultures, the idea of dialogue and mutual understanding, the search for mutually acceptable compromises.

Research results and discussion. A foreign language as an academic subject has enormous developmental and educational potential. It, like no other subject, is capable of cultivating respect for people of other nationalities, tolerance for dissent and developing intercultural communication skills.

At present, educators are confronted with the challenge of fostering tolerant traits within students during the educational process. In today's context, it is essential for schools to serve as environments that encourage intercultural interactions, promoting an appreciation for both their own culture and that of others among all students [1].

The academic discipline known as “English Language” offers unique opportunities for the holistic growth of an individual and the establishment of a humanistic perspective. Classes in English significantly contribute to fostering tolerance among learners. Understanding the language expands one's horizons and provides insights into various cultures and customs, which in turn encourages respect for diversity.

Learning English opens up opportunities for communication with representatives of different cultures. This interaction promotes awareness of the diversity of worldviews, values and ways of life, which is an important element of intercultural competence. In the process of communicating with native speakers, students develop the skills of active listening and perception of other people's points of view, which forms the basis of tolerance, according to research in the field of social psychology [2].

In the context of globalization, respect for the languages, culture and traditions of other peoples is a necessity. Proverbs and sayings, as an integral part of cultural heritage, reflect the unique characteristics of each nation. The use of these elements of folklore enriches speech, gives it expressiveness and emotional coloring. Phrases of folk wisdom, embodied in proverbs and sayings, are often found in everyday speech, demonstrating accuracy and wit. Everyone loves watching movies and listening to music.

English lessons often include familiarization with foreign literature, cinema, and music, which reflect different cultural contexts. These works allow students to immerse themselves in foreign cultures. This will not only improve their language skills, but will also help students develop empathy and understanding for others [3].

Students learn about the sights of English-speaking countries by watching videos and presentations, and then compare them with famous and interesting places in their homeland. As a result, they come to the conclusion that each country has its own unique values and is proud of them.

During classes, children sing English songs, memorize poems and rhymes. This approach allows students to look at the world from a different perspective, which contributes to the development of tolerance [4].

In addition, in the process of learning English, students encounter a variety of accents and dialects, which emphasizes the diversity of the language itself. This clearly demonstrates that differences are not something negative, but, on the contrary, are part of the richness of human culture.

In English lessons, we teach children tolerance by introducing them to the elements of regions. Any English textbook contains a sufficient number of texts devoted to regional studies, which introduce students to various aspects of the life of the country whose language they are studying and its people. For example, children study living conditions in other countries, get acquainted with the traditions of other peoples and understand that people all over the world are different and very interesting.

Another important step towards developing tolerance is creating a friendly atmosphere in the classroom. The teacher should encourage open discussion and respect for the opinions and beliefs of others. In English lessons, this can be done through group projects, where students get acquainted with various cultural aspects of English-speaking countries. For example, studying traditions, holidays and customs will help students understand the diversity of world cultures and their values.

In the modern world, where interaction between cultures is becoming increasingly relevant, the development of tolerance in the educational environment, especially in foreign language lessons, is of particular importance. English language, as an international means of communication, it provides a unique opportunity to develop students' respect and understanding of different cultures [5].

Finally, it is important to regularly reflect on the material covered. The teacher can ask questions that encourage students to think about their own biases and stereotypes. This can be achieved through essays, discussions or even creative tasks that allow students to express their thoughts and feelings.

English lessons not only help to master a new language, its grammar and vocabulary, but also play a key role in developing tolerance and intercultural communication. In today's world, where globalization brings together people from different cultures and traditions, knowledge of English becomes an important tool for understanding and respecting diversity.

Conclusions. Developing tolerance in English lessons requires a conscious approach and the use of a variety of methods. Creating an inclusive atmosphere, using cultural materials and regular reflection will help students become not only more competent in the language, but also more open to the world around them. By studying literature, films and stories from different countries, students learn to respect and understand differences, which contribute to the formation of an open and accepting worldview. Thus, English lessons contribute not only to language development, but also to the formation of a tolerant society ready for dialogue and cooperation.

Thus, English lessons can become a platform for the formation of respect and understanding in a diverse society.

References

1. Ахметшина, Л.В. Воспитание толерантности на занятиях иностранного языка / Л.В. Ахметшина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник статей всероссийской научно-практической конференции. – 2016. – С. 21-29.
2. Байбородова, Л.В. Воспитание толерантности в процессе организации деятельности и общения школьников / Л.В. Байбородова // Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, 2003. – С. 33-37.
3. Киселева, О.Н. Воспитание толерантности у школьников в процессе обучения иностранным языкам / О.Н. Киселева // Иностранный язык: учебное пособие. – Москва: Издательство МГУ, 2020. – 180 с.
4. Зеер, Э.Ф. Компетентностный подход к образованию / Э.Ф. Зеер // Научный журнал «Образование и наука». – Москва, 2005. – С. 33-35. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/kompetentnostnyy-podhod-k-obrazovaniyu> (дата обращения: 31.03.25).
5. Филатов, В.М. Методика обучения иностранным языкам в начальной и основной общеобразовательной школе / В.М. Филатов // Учебное пособие для студентов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 416 с.

СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА, ПРИЧИНЫ ЕГО РАЗВИТИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ХОДЕ ИСТОРИИ

Рябушенко А.Д.

студент 24322 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Шамсутдинова А.Р.

Поволжский Государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. Французский язык образовался в середине 1 тысячелетия до н.э. из латинского народного языка, когда территория, заселенная кельтскими племенами (галлами) в это же время, была завоевана римлянами. Таким образом родные языки галлов были вытеснены латынью – общеимперским языком того времени. Народ усвоил его как «вульгарную латынь» – более простой вид языка, однако кельтский и германский оказали свой влияние на формирующийся *новый язык*.

Актуальность. Французский язык являлся одним из пяти основных романских языков. Для всей группы характерны общие исторические тенденции, и в языке, вошедшем в основу современного французского, они получили крайнюю степень выражения. Именно поэтому достаточно любопытно и важно будет проследить ход изменений в различных аспектах французского языка, начиная от зарождения и заканчивая современным привычным языком.

Цель исследования. Изучить основные аспекты формирования французского языка, а также проанализировать, как он изменялся со временем и в каком виде дошел до наших дней.

Рассмотрим, что именно способствовало появлению различных романских языков с падением Западной Римской империи? Одна из теорий – теория субстрата выдвинута немецким лингвистом Шухардтом и развита итальянским лингвистом Асколи [1, С.174]. По этой теории причиной является языковой субстрат, т.е. влияние местного языка, на который и накладывался латинский язык (*substratus* – подслон). На образование французского языка влияли кельтские диалекты, на образование итальянского – иберские и т.д. Однако теория не совершенна, поскольку она строилась на звуковом строе, а имеющиеся сведения о древних языках (кельтском, иберском, лигурском) не давали возможности исследовать их влияние на грамматический строй романских языков.

Существует еще целый ряд теорий: немецкий лингвист Гребер выдвигал хронологическую теорию, также свой вклад внесли чешский лингвист Моль и другие. Однако по факту всему причиной является историческое развитие государства и народной речи.

Результаты исследования и их обсуждение. Впервые о французском языке как о новом самостоятельном языке можно говорить после составления «Страсбургской клятвы» – первый письменный памятник, где четко видно, что латынь претерпела большие изменения. Теперь рассмотрим, непосредственно, изменения, произошедшие с латынью, в результате которых сформировался французский язык.

I. Фонетика: уже в древних надписях начинают встречаться случаи написания слов без *h* – *prendere* вместо *prehendere*, *omo* вместо *homo*, *ortus* вместо *hortus*. Это указывает на то, что звук *h* в народной латыни *перестал произноситься*. Французская фонетика характеризуется большими изменениями в звучании слов по сравнению с их латинскими родительскими формами [1, С.175].

II. Морфология: произошло ослабление флексий – *annus* вместо *annos*, *privat* вместо *privavit*.

Также прослеживается участие глоссов (толкование слов), благодаря которым понятно, что некоторым словам нужно новое толкование, например, уже устаревшее латинское *anser* – гусь превращается во французское *oie*.

III. Заимствование слов: что касается заимствований кельтской лексики, то здесь очень богатый запас сведений по сравнению с другими заимствованиями романских языков. Например:

Carrum (воз) = *char*

Alauda (жаворонок) = *alouette*

Camisia (рубашка) = *chemise*

Leuga (мера длины) = *lieue* и др.

Как известно, в современном французском языке насчитывается около 300 слов кельтского происхождения.

IV. Утрата слов: из-за количества синонимов, которые уже перестают употребляться, или по причине появления нового заимствования, вытесняющего прежнее слово, а также по другим возможным причинам не трудно проследить утрату слов [2]. Например:

Среди прилагательных *pulcher*, *formosus*, *bellus* – красивый остается только *bellus* (фр. *belle*); из *magnus* и *grandis* – большой остается *grandis* (фр. *grande*).

Такие слова как *tellus* (земля), *aequor* (море), *sidus* (звезда) заменяются синонимами *terra* (фр. *terre*), *mare* (фр. *mer*), *stella* (фр. *stell*).

V. Развитие гласных: в VIII в., независимо от своего положения, латинский гласный U стал звучать как Й, латинский дифтонг *au* стянулся в монотонг О: *augum* > *ogu* [3]. Таким образом, к XI в. н.э. состав гласных народной латыни настолько изменился, что можно говорить о качественно новом составе гласных французского языка:

простые гласные – *a e e i o*

дифтонги – *ai ei oi ou ie io*.

Вывод. Таким образом, мы наблюдаем, что путем заимствований, преобразований в народной речи и т.д. постепенно изменялась классическая латынь, перерастая в самостоятельные языки, одним из главных среди которых является французский. Этот язык сумел вобрать в себя самое ценное, благодаря чему мы можем проследить путь его становления, поскольку сохранились латинские корни, а также выделить особенности французского, его индивидуальность в различных аспектах речи.

Список литературы

1. Скоробогатова Т.И., Суралева О.Ю. История и лингвистика: лексическое наследие франков в современном французском языке / Т.И. Скоробогатова, О.Ю. Суралева // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2018. № 9 (87). Ч.1. С.173-177.

2. Пособие для преподавателей французского языка “Очерк французского языка” под ред. Аллендорф К.А. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.booksite.ru/fulltext/allendorf/text.pdf> – Дата обращения: 03.03.2025.

3. Французский язык – история, алфавит, грамматика. “ЮниВестМедиа” [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ustudy.ru/francuzskij-yazyk.html> – Дата обращения: 03.03.2025.

PATRIOTISM AS THE BASIS FOR EDUCATING STUDENTS AT A SPORTS UNIVERSITY

Sevtsova E.A.

student of gr. 24315

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Karimova S.G.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Modern society places high demands on the educational process, which should form not only professional competencies, but also contribute to the development of citizenship, patriotism and social activity of students. The chosen topic is relevant, since the president of the Russian Federation V.V. Putin has been declared the year of 2025 as the Year of Defender of the Fatherland. Sports universities, such as the Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, play an important role in training specialists who will help strengthen the health of the nation and popularize a healthy lifestyle. Patriotism and respect for historical heritage are becoming key aspects of student preparation. In this regard, the study of issues of patriotic education in the framework of educational activities of sports universities seems relevant and in demand.

Purpose. The purpose of this work is to study a set of pedagogical measures aimed at increasing the effectiveness of patriotic education of students.

To achieve this goal, it is necessary to solve the following objectives: determine the key directions and content of patriotic education in relation to the conditions of the sports sphere, analyze the existing approaches and practices of patriotic education in Russian sports universities, investigate the specifics of organizing patriotic work at Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, summarize the results of the study and formulate practical recommendations for improving patriotic education at a sports university.

The solution of the objectives will increase the level of patriotic consciousness of students, form a stable sense of civic identity and instill respect for the cultural and historical values of our country.

Research results and discussion. Patriotism is a moral feeling that includes love for the Motherland, respect for her laws and traditions, devotion to her Fatherland, the desire to serve his interests, the conscious willingness of a person to connect your personal future with the future of your country and act for the good of the Motherland, people, states. Understanding and awareness of patriotism is of particular importance for students.

Accepting the fact that the very concept of patriotism is so multifaceted, we can conclude that the patriotic education of young people is a complex pedagogical process based on the formation of moral feelings.

Patriotic education includes the following aspects: educational, practical, military and patriotic, ethno-identifying, emotional and motivational ones.

The educational aspect is aimed at the formation of knowledge about the country. Since September 1, 2023, the module "Fundamentals of Russian statehood" has been included in the curriculum of Russian universities as a basic discipline in all areas of undergraduate and specialist training. The course is aimed at the formation of a system of knowledge, skills and competencies, rules and norms of behavior related to the awareness of belonging to Russian society, the development of a sense of patriotism and citizenship.

In addition, the educational module "Fundamentals of Military Training" is included in the educational programs of universities. It includes military, political and legal training. Also, college students in the framework of the discipline "Talk about the important" sing the anthem of Russia and Tatarstan once a week.

These aspects are interconnected and complementary, ensuring the comprehensive development of the individual and the formation of patriotism.

It is believed that sport helps to achieve high discipline and motivates young people to actively participate in the fate of their country.

Sports and patriotic education of young people in Russia is aimed at a harmonious combination of physical fitness and spiritual development, contributing to the formation of an active civic position and love for the Fatherland. There are many sports and patriotic events that are being implemented in our country.

Manifestations of patriotism for citizens and athletes in the context of participation in international competitions differ in the degree of involvement and form of expression, however, both aspects are associated with a sense of pride in their country and the desire to represent it at a high level.

Athletes perform in the international arena as representatives of their country. They are responsible for representing the national team with dignity and demonstrating high results. They perform under the national flag, perform the anthem of their country, are an example to follow and inspire to achieve goals, overcome difficulties and love for the Motherland.

Citizens, on the other hand, have an increased awareness of their belonging to a particular nation during major sporting events. Shared experiences of team success or failure contribute to a sense of community and solidarity. Successful performances of the national team stimulate an increase in interest in sports among the general population. Children and teenagers begin to engage in those sports in which the country has achieved success, seeking to repeat the achievements of idols.

International competitions attract tourists and journalists from all over the world to Russia. This creates an opportunity to showcase the country's culture, history and achievements, as well as improve its image on the international stage. That is why the holding of international competitions contributes to the upbringing of patriotism among the citizens of the country.

It seems interesting to us how patriotic education is carried out within the walls of our university.

The university has a "Patriot Student Association". As part of their activities, the guys visited a military hospital and handed letters of support to the participants of the special military operation. On the eve of National Unity Day, club members organized an online quiz. Students also visited the nursing home: they prepared a cultural and educational program for the elderly and brought memorable gifts. The club participates in the competition of the Ministry of Sports of the Russian Federation "Heroes of Sports – Heroes of the Country", dedicated to the 80th anniversary of the Victory.

The Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism participates, organizes and creates conditions for students to take part in patriotic events.

In addition, the wall of "Memory of Heroes" was opened, which became a symbol of deep gratitude to the fighters – graduates and university employees who gave their lives during the defense of the Motherland during the special military operation. This is an important event; we must remember the exploits of our brave and courageous fighters who fulfilled their duty to the Motherland. They will live as long as the memory is alive in our hearts.

The university became a participant in the city action "80 days before Victory", during which higher and secondary special educational institutions of Kazan hold a solemn relay of the transfer of Victory Fire to each other. The purpose of the action is to perpetuate the memory of the exploits of our heroes, who stood at the cost of their lives to defend the freedom and independence of our state.

Events aimed at fostering patriotism are organized by the departments of the university. For example, the following events were held at the Department of Foreign Languages and Linguistics: The All-Russian competition of poem readers "Versus by Tukay", the Republican photo competition "Pages of Memory" dedicated to the 79th anniversary of Victory in the Great Patriotic War, the Republican essay competition "Pushkin and the modern generation", having provided the patriotic themes for the essay.

Conclusions. It should be emphasized that patriotic education in the context of the topic of higher education, especially in the conditions of sports educational institution, has an important role

in creating a harmoniously developed man. Sports educational institutions have unique opportunities for the implementation of the educational process, which combines physical development with spiritual values. Our research has shown that the introduction of patriotic education in the educational processes of sports university helps students to form a sense of pride in their country and respect for its historical and active position of a citizen. The development of this area presupposes the need to develop new tools and programs that take into account the peculiarities of the sports environment and the needs of modern societies. In general, the goal has been achieved, but it requires further, deeper and more comprehensive study to better use its potential for the benefit of society.

References

1. Shulgin, V.V., Sharonov, A.A. (2023). Pedagogical tools for the formation of students' patriotism in the environment of physical culture and sports. *Scientific Journal*, 15 (2), 45-60.
2. Panov, M.V. (2024). Patriotism and citizenship as the moral foundations of the formation of the personality of students in Russian universities. *Education and Society*, 12 (1), 23-37.
3. Tarabaeva, V.B., Nadutkina, I.E., Kameneva, T.N. et al. (2023). Raising the level of patriotism and civic engagement of student youth: problems of optimizing educational work at the university. *Patriotic Education in Education*, 10 (3), 112-125.
4. Kravtsov, A.P., Minina, N.V. (2021). Physical culture and sports as a factor in the patriotic education of students of the Faculty of Physical Culture and Sports.
5. Belyaeva, A.V. (2022). Program of sports and patriotic education among students of the Institute of Physical Culture and Sports.

LINGUISTIC FEATURES OF SAFETY DISCOURSE IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Shirobokova.D.A.

student of gr. 24125

Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. The study of linguistic features in safety discourse in the field of sports and physical education is highly relevant as it addresses the critical need for effective communication in preventing injuries and ensuring the well-being of participants. Sports and physical activities involve risks, and the way safety information is conveyed can significantly influence compliance and awareness [1], [4]. By analyzing lexical units, collocations, and grammatical structures, this research sheds light on how language shapes a culture of responsibility. Furthermore, understanding these linguistic patterns can help educators and coaches design clearer and more impactful safety guidelines, ultimately reducing accidents and promoting safer practices in sports and physical education settings.

Purpose. The purpose of this research is to analyze the importance of safety terminology in coaching and its impact on injury prevention. By studying key words, phrases, and sentence structures, the study aims to demonstrate how proper linguistic usage contributes to safer training environments.

Research results and discussion. The study identifies essential terms related to safety in sports and physical education. **Lexical units** in safety discourse are often specialized and context-specific. They are chosen to convey clarity, urgency, and authority, ensuring that the message is understood and acted upon. [1], [2], [5].

Nouns: *safety, risk, injury, prevention, hazard, protection, equipment, guidelines, awareness, responsibility.*

Verbs: *prevent, ensure, avoid, protect, follow, assess, monitor, report, comply, warn.*

Adjectives: *safe, unsafe, potential, immediate, necessary, proper, adequate, critical, mandatory.*

Adverbs: *carefully, safely, properly, immediately, effectively, responsibly.*

- Abduction (отведение) – e.g., *dumbbell abduction* (отведение гантелей)
- Adduction (приведение) – e.g., *scapular retraction* (сведение лопаток)
- Rest (отдых) – “*Take a break and rest*” (Сделай перерыв и отдохни.)
- Injury (травма) – “*Proper technique prevents injuries*”. (Правильная техника предотвращает травмы.)

Collocations in safety discourse are predictable and often fixed, reinforcing the importance of safe behavior. Coaches frequently use specific phrases to ensure safe exercise execution: *safety measures, risk assessment, injury prevention, protective gear, safety guidelines, potential hazards, immediate action, proper equipment, follow procedures, ensure compliance* [1],[2].

Phrases like “*wear protective gear*”, “*assess the risks*”, “*follow safety protocols*”, and “*report any hazards*” are frequently used to emphasize specific actions.

These collocations create a sense of routine and familiarity, making safety instructions easier to remember and implement, [1] for example, *core alignment* (отстройка корпуса) – essential for stability; *isolation exercise* (изолированное упражнение) – targets specific muscles safely; *working muscles* (рабочие мышцы) – helps athletes focus on correct muscle engagement.

The grammatical structures in safety discourse are designed to convey authority, obligation, and hypothetical scenarios. [3]. Effective communication relies on clear imperative and conditional structures: Imperatives: Direct commands are common to ensure clarity and urgency. Examples: “*Wear a helmet at all times*”; “*Inspect the equipment before use*”; “*Report any unsafe conditions*

immediately". Modal Verbs like *must*, *should*, *ought to*, and *have to* are used to express obligation, necessity, or recommendation. For examples, "*Participants must follow all safety rules*", "*You should always warm up before exercising*"; "*Coaches have to ensure the environment is safe*".

Conditional Sentences are used to discuss potential risks and consequences. [4] Examples: "*If you notice any damage to the equipment, report it immediately*"; "*In case of an emergency, follow the evacuation procedures*"; "*Should you feel any pain, stop the activity at once*"; "*If you have any contraindications, you must refrain from receiving fitness services*"; "*If you are unsure about the correct execution of the exercise, ask me*"; "*When you finish the warm-up, proceed to the main exercises*".

Such structures help coaches convey warnings, conditions, and sequences effectively.

Conclusions. The linguistic features of safety discourse in sports and physical education are characterized by specialized lexical units, predictable collocations, and authoritative grammatical structures. These elements work together to create clear, actionable, and memorable safety instructions, ensuring that participants and educators draw attention to safety in their activities. Understanding these features can help improve communication strategies and promote a safer environment in sports and physical education settings.

References

1. Инструкции по технике безопасности во время тренировок Yourways <https://yourways.ruPDFИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ от 4/06/2021>
2. Организация работы по охране труда в сфере физической культуры и спорта [dussh-nikol.khv.sportsng.ruhttps://dussh-nikol.khv.sportsng.ruPDFПриказ Минспорта России от 24.10.2012 N 325"О методических...](https://dussh-nikol.khv.sportsng.ruhttps://dussh-nikol.khv.sportsng.ruPDFПриказ Минспорта России от 24.10.2012 N 325)
3. Учебное пособие "Безопасность жизнедеятельности для направлений 'Физическая культура' и Спорт"" Автор: Карпов Владимир Юрьевич, Шарагин Виктор Иванович, Пряникова Наталья Геннадьевна
4. Инструкция по технике безопасности для тренера спортивной секции. worldclass-rostov.ruhttps://www.worldclass-rostov.ruPDFПравила техники безопасности – World Class

INTERCULTURAL TRAINING FOR COACHES WORKING IN MULTINATIONAL TEAMS

Shklyar K.H.

student of gr. 22105

Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Garipova A.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Coaches are an integral part of the vast world of sports. Their tasks are not only to train athletes, but also to actively communicate with colleagues, referees and journalists from different countries. Many training manuals are only available in certain languages, such as English, and knowledge of that language is required to study them, as well as for professional development. In this article, we will look at foreign language coach training methods, their necessity and their research results. The problem of training future coaches for the general education system, who are ready to work in conditions of interaction between different cultures, is considered. Communication appears as an internal mechanism of a sports team's life and plays an important role in shaping the personality's activity.

Purpose of the study. Evaluate and identify the best methods for training coaches in foreign language learning by reviewing and comparing research results.

Research results and discussion. A modern coach must successfully implement his professional functions at both the inter- and foreign cultural levels. It is obvious that the educational and training process at the university should be built in such a way that students master this competence, and in the future, skillfully interacting in the intercultural space, realize their professional functionality and thereby form a positive, tolerant attitude towards representatives of different cultures. A professional coach should possess such qualities as professional knowledge, communication and organizational skills, analytical thinking and leadership skills with knowledge of the basics of pedagogy and psychology. However, when working in an international room, it is often difficult to communicate one's knowledge and skills due to differences in language speech.

Coaches working for international teams are true guides to the world of big sport, and their international speaking skills become the key to success [1]. The ability to speak multiple languages opens doors to the hearts of athletes from different parts of the world, creating a favorable atmosphere of trust and understanding.

We used the model of M. Bayram, which includes the following components [4]:

The "Knowledge" component is formed by familiarizing student athletes with the specifics of intercultural interaction during training and competitions. An important role in this is played by familiarizing Russian students with the formulas of greeting and farewell, as well as mastering colloquial cliches that allow them to conduct an intercultural dialogue.

The "Skills of discovery and interaction" component is formed through the use of situational exercises, discussions, and dialogues, which are a phase of preparation for competitions.

The "Critical cultural awareness" component is formed in intercultural games, in which students gain experience of intercultural interaction, as participation in them allows them to try on behavioral patterns of a representative of another culture.

The ability to tailor teaching methods to individual athletes not only allows them to reach their potential, but also to build quality working relationships.

As a result, international speech skills become not just a tool for communication, but a real art that can unite people and inspire them to achieve great heights in the international arena.

Let's look at some methods for preparing coaches to work with a cross-national team:

- First and foremost is learning the required language. This can be through online and offline courses at language schools or self-study through apps and internet resources;

- Visiting countries, international competitions and training events is also an important part of learning the culture;
- Inviting athletes from other countries of the world to exchange experience and knowledge increases the level of training of coaches for future work [2].

Kazan is home to one of the 4 FINA World Development Centers.

The main goal of the FINA Development Centre is to create the most favorable conditions for unlocking the potential of athletes representing countries with minor national achievements in swimming, as well as providing opportunities to improve their results in preparation for the World Championships and the Olympic Games.

Table 1 – Current statistics on foreign language proficiency of coaches

Basic knowledge	60-70%	coaches in international teams have basic knowledge of a foreign language
Communication	30-40%	coaches who can communicate in a foreign language at an intermediate level.
Proficiency in the language	10-20%	coaches who speak a foreign language at a high level, which allows them to communicate fluently and provide training in that language.
Ignorance of a foreign language	30-40%	coaches lack foreign language skills, which may limit their ability to communicate in an international environment
Basic knowledge	60-70%	coaches in international teams have basic knowledge of a foreign language
Communication	30-40%	coaches who can communicate in a foreign language at an intermediate level.
Proficiency in the language	10-20%	coaches who speak a foreign language at a high level, which allows them to communicate fluently and provide training in that language.
Ignorance of a foreign language	30-40%	coaches lack foreign language skills, which may limit their ability to communicate in an international environment

Upgrading the qualifications of coaches and officials from Russia and neighboring countries and conducting educational programs for coaches and officials are other priorities of the FINA Development Centre.

Since the launch of the program (for the 2019/2020 and 2020/2021 seasons), 27 swimmers from 25 countries (Albania, Angola, Andorra, Afghanistan, Ghana, Georgia, DPRK, Kyrgyzstan, Cuba, Latvia, Madagascar, Maldives, Mauritius, Moldova, Namibia, Nigeria, Pakistan, North Macedonia, Rwanda, Guatemala, Tajikistan, Turkmenistan, Uganda, Montenegro).

The Diving program has been operating since May 2019 and counts (for the 2019/2020 and 2020/2021 seasons) 13 divers from 10 countries (Venezuela, Dominican Republic, Egypt, India, Iran, Colombia, Cuba, Lithuania, El Salvador, Chile).

All of them were under the guidance of coaches from Russia.

As part of the FINA Development Programme, FINA is currently running clinics to train coaches in each of the six aquatic disciplines: swimming, open water swimming, artistic swimming, water polo, diving and high diving.

This training programme, respectively conducted by highly experienced coaches appointed by FINA, are designed to educate and train coaches around the world.

The course is designed to provide coaches with training that gives them an opportunity to continuously develop, educate and improve their level for the advancement of the sport.

The peculiarity of professional preparation for quality communication is that coaches need to know not only the basic fundamentals of the language, but also narrowly focused phrases due to the peculiarities of specialization.

At the beginning of the program implementation many coaches faced difficulties in communication, gestures were used more often, imitation exercises were applied. But in the course of daily work and application of all methods of learning language and cultural peculiarities, namely the use of the program for training of coaches, language training at external venues, use of an interpreter, as well as exchange of phrases in the native language of athletes after a year the training process moved to a comfortable level and all difficulties were overcome.

After several years of active daily communication with foreign athletes, the coaches from Russia were able to feel confident in a foreign language, understood the peculiarities of each country and its culture, and were able to build individual relationships with each athlete.

In terms of content, athletes' communication with each other or with journalists can be:

1. Cognitive: information exchange. For example, young players learn from the knowledge of more experienced partners (predominates in the training process), or analytical interviews of athletes with print journalists, communication in the framework of talk shows and radio broadcasts.

2. Activity-based: the exchange of skills and abilities. As a result of joint activities, new combinations are mastered, as part of participation in television programs, an athlete can try himself in a new role: baker, driver, journalist.

3. Motivational: the exchange of goals, emotional state: a winning attitude. It manifests itself in the preparation process and during competitions.

4. Material: exchange of objects of sports activity. For example, in basketball it is a ball that players pass to each other, in hockey it is a puck, and in the track and field relay it is a baton [3, 5].

Conclusions. After several years of implementation and successful completion of the program, we can say that there is no one specific method of training coaches to work in an international team that will suit everyone. But by combining all the methods and using them simultaneously it is possible to reach great heights in the shortest possible time.

At the moment, the borders between countries are becoming less and less tangible and international work is becoming more and more popular. In the future, programs such as FINA can lead to a big leap in improving performance in world sport through the constant exchange of experience, knowledge and approaches to athlete training, which is of course what our global sporting culture is focused on.

References

1. Ахметшина, Л.В. Volunteering in global perspective / Л.В. Ахметшина // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина, 2013. – С. 176-178.
2. Garipova, A.N. Sports effect on personal features of sportsmen / A.N. Garipova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – 2018. – С. 254-256.
3. Ilyin, E.P. Psychology of communication and interpersonal relations: Monograph. – St. Petersburg: Peter, 2011. – 573 p.
4. Melnik, E.V. 99 Questions for a Sports Psychologist from Coaches, Parents, and Athletes / E.V. Melnik, V.G. Sivitskaya, N.I. Borovskaya – textbook. Publishing House – Sport, design, 2020 – pp. 80-177.
5. Müller, V.K. New English-Russian Dictionary / Publishing House "Russian Language", V.K. Müller, V.L. Dashevskaya, V.A. Kaplan, et al. – 7th ed., stereotyped. – Moscow: Russ. Yaz., 2000. – 880 p.

ENGLISH LANGUAGE IN THE SPHERE OF RECREATIONAL TOURISM

Sidorova I.I.

student of gr. 24271

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Akhmetshina L.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. English is particularly important in the global tourism industry. It is the most widely spoken second language across the globe, acting as a tool for communication, enriching the travel experience, and encouraging cultural blending. English is particularly important in leisure tourism for both the tourists, and service providers. In this article, we analyze the relevance of English in recreational tourism, its effects on the satisfaction of travelers, and how destinations could use foreign language skills to increase the number of tourists. Recreational tourism is one of the most vibrant industries. It includes a wide range of services related to recreation and entertainment. With globalization and the rise of international travel, English has become a necessity in this industry. In this article we will analyze the importance of English in recreational tourism and its importance in communication, Education and cultural exchange [1].

Purpose. The purpose of this article is to show the significance of foreign language knowledge.

Research results and discussion. Knowing English is particularly useful to active leisure and ecotourism enthusiasts worldwide. Like all other world languages, English is a means of communication in the era of globalization. English language knowledge makes travelling and communication easier and more enjoyable [2].

As of today, English is the default language for communication even during international travel with bookings made in Booking.com or Trip Advisor, and food ordered through various digital platforms. Booking hotels is done effortlessly through English, further reiterating its importance. All of this is possible due to the existence of over 1.5 billion English speakers across the globe. English speaking countries dominate the world giving rise to social media marketers, pop music, and Hollywood movies going mainstream in regions where it is not officially spoken, making tourism easy for non-English speaking tourists. Another distinct feature of the usage of English worldwide is its existence in school curricula, giving the younger audiences a chance to interact with tourists and learn more.

English in activities. Active activities such as climbing, trekking, kayaking and other extreme sports attract people from all over the world. At such events, English becomes the main means of communication [3].

This is especially important in the following aspects:

1. Communication with instructors and guides: Many professional instructors and guides are fluent in English, which allows tourists to receive expert information about routes, safety and necessary skills. Understanding the instructions in English helps to avoid dangerous situations and makes active recreation safer.

2. Teamwork: In walking and group activities it is important to interact effectively with other participants. Knowledge of the English language allows establishing contact with people from different countries, which promotes a friendly atmosphere and improves teamwork.

3. Cultural understanding: Hikes often pass through places with rich culture and history. Knowledge of the English language allows tourists to better understand local traditions, communicate with residents and deepen their knowledge about the culture of the region. [4]

Exchange of meaningful information is very essential in recreational tourism where comfort and enjoyment take precedence. In what ways can English assist? Facilitating Travel English greatly aids in the smooth planning of travel such as online bookings and understanding travel

advisories. Almost every travel website, brochure and app offers information in English as it is directed towards international audiences. Improved Customer Service English is spoken by staff in resorts, hotels, and customer service desks which is why they are prioritized for English speakers. Lack of Clear Communication leads to Miscommunication Service quality tends to drop. Beaches, resorts, hotels, and tourist information centers employ guides who cater to English speaking tourists so that there is no miscommunication. Cultural Enrichment English aids tourists in interacting with the locals, gaining insight on the different people's traditions, and engaging in various activities. This absence facilitates rich cross-cultural exposure as well as understanding. Safety and English is counselor of choice in dire situations where guidance is needed for medical help and law assistance. Numerous tourist police and help desks also operate in English in various parts of the world. Challenges and Solutions Despite these benefits, barriers in communication still exist in some travel hotspots. Non-proficient English speakers and certain tourist spots tend to face more challenges. [5]

As international travel expands English will sustain be important. Unlike other languages such as Chinese, Spanish, and Arabic which are rising in speakers and may require a shift in focus during tourism, the industry adapts to new multilingual requirements. Still, English is at the forefront of communication within global tourism.

Wellness recreation and sports tourism comprise different activities that are aimed at relaxing and breaking free outside hobbies, art, sports, and travel. With the hustle and bustle of modern life, taking a break whether for physical activity or mental rest is required. Taking part in activities meant for relaxation is one of the best ways to relieve stress and improve one's physical and mental health.

The role of English in hiking and sports tourism is growing. It assists in communication among participants and enhances safety, intercultural learning, and exchange. With the increasing popularity of spending time outdoors, English makes it possible for so many adventurers to not only experience nature but also enrich their interactions with global citizens. Sports tourism becomes not only a challenge of an individual's physical fitness, but also a means of self-development and widening one's subjects of thinking.

Conclusions. English is indispensable in recreational tourism, ensuring seamless travel experiences, safety, and cultural connections. Destinations that invest in English-language services will attract more visitors and enhance their global reputation. For travelers, learning Basic English phrases can significantly improve their journeys. As tourism evolves, the ability to communicate across cultures will remain a key factor in the industry's success. By embracing English as a universal tourism language, businesses and travelers alike can enjoy smoother, more enjoyable adventures around the world.

References

1. Козлов, А.Т., Березников, С.А., Прохорова, Н.Л., Пожидаева, М.В. Понятие рекреации, история ее изучения, предпосылки ее развития / А.Т. Козлов, С.А. Березников, Н.Л. Прохорова, М.В. Пожидаева // Город и экология: материалы IV межрегиональной научно-практической конференции, 2008. – С. 11-15. – URL:<https://www.elibrary.ru/>(дата обращения:25.03.2025)
2. Овсянникова, С.В. Экологический туризм как одно из направлений выездного туризма в республике Алтай / С.В. Овсянникова // Актуальные вопросы преподавания в высшей школе: теория и практика: сборник научных трудов. Горно-Алтайск, 2015. – С. 146-148. – URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53962072> (дата обращения:25.03.2025)
3. Ильиных, В.В., Моренко, И.М. Здоровый образ жизни, физическая рекреация, спортивный и оздоровительный туризм / В.В. Ильиных, И.М. Моренко // Научно-методологические основы формирования физического, психического здоровья и культуры безопасности детей и молодежи: материалы всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2023. – С. 72-75. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53962072> (дата обращения:25.03.2025)

4. Garipova, A.N. Problem of translation of terms of international tourism / A.N. Garipova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы всероссийской научно-практической конференции. Казань: ФГБОУ ВО «ПГУФКСИТ», 2019. – С.319-320
5. Tyurina, E.A., Akhmetshina, L.V. Recreational potential of the republic of Tatarstan / Tyurina, E.A., Akhmetshina, L.V. // Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations: сборник научных трудов. – Симферополь, 2020. – С. 134-137.

ANALYZING AUTHENTIC LANGUAGE THROUGH POPULAR SONGS

Sirazeeva D.A.

student of gr. 24322

Scientific adviser – Senior Lecturer Sagitdinova T.K.

*Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism*

Kazan, Russia

Relevance. Learning foreign language requires good memory and disposition, and that's what makes it so difficult for some people. To make the learning process easier, it's better to add interactivity to boring cramming. This can be done through (with the help of) games, movies, theater plays, and songs. The study is relevant as integrating popular songs into EFL classrooms goes along with modern pedagogical trends that emphasize authentic materials and student-centered learning, making the study timely and practical. The authors of the article made an attempt to design a plan of effective integrating of popular songs in the procedure of a traditional EFL class. The description of the plan with such techniques as an example for integration is presented below.

Purpose. The purpose of the study is to design an effective lesson plan that includes popular songs to improve vocabulary acquisition, particularly phrasal verbs, while maintaining student engagement.

Research results and discussion. First of all, it is necessary to choose a suitable song. Though this task could seem easy at first sight, it demands following some core principles: appropriate language level, cultural and thematic relevance, clear pronunciation and pace, pedagogical value. Choose a song that contains new vocabulary, corresponds to the level and tastes of the audience being taught, and preferably has meaning. For instance, learners love rock music, have B1 level and difficulties with phrasal verbs. Suitable song for them might be «You can't take me» by Bryan Adams.

Initially, audience listen carefully to the song and try to get the rough (general) idea of what the composition is about. After (listening) they share their thoughts, practicing English speaking at the same time.

Then, the teacher should hand out the lyrics with the missing phrasal verbs, in the case of Bryan Adams' song: get sth up, check sth out, get back, take down, give in, give up, get out, go on, come on, watch out. (Beginners can be given the text without missing words). Students (learners) must listen to the song again and fill in the blanks.

Further comes the reading of the text and its translation. It is important that students first try to understand new words and collocations from the context. This would make them comprehend that there's no need to know every single word to understand language, and this awareness is one of the keys to encouraging a person to learn a new language and not give up.

To consolidate new vocabulary as nice exercises would be tasks composing (making) sentences and dialogues and discussing a song using these phrasal verbs. As a homework they could write a short story with these words, learn this song by heart for an extra mark. Surely, from this day on, these phrases must be used periodically in class. Without these students memorize everything in short-term memory, which make learning ineffective and all previous actions meaningless.

Thus, this method involves visual, auditory and automatic memory, embracing a system of images and associations, which makes it universal for visual, auditory and kinesthetic learners. Most songs tend to get stuck in people's heads, there's even a whole term for them – earworms. Therefore, this approach to study can be called truly effective.

Conclusions. The study demonstrated that integrating popular songs into EFL classes could be an effective way to enlarge vocabulary, and it can be very helpful in teaching challenging language units like phrasal verbs. Even if following a traditional PPP lesson design (Presentation, Practice, Production) implementing such tasks can significantly improve the lesson flow. Moreover, using authentic materials, texts can diminish the gap between classroom learning and real-life communication.

References

1. Jones, C. (2022). Authenticity in language teaching materials. The Routledge handbook of materials development for language teaching, 65-77.
2. Казакова М.А., Евтюгина А.А. Аутентичные текстовые материалы в обучении иностранному языку // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2016. – №. 4. – С. 50-59.

THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN LEARNING ENGLISH: A STUDENT'S PERSPECTIVE

Talgat A.

student of gr. 24271

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Akhmetshina L.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. In today's world, knowledge of the English language is becoming more important, especially for young people, as it opens up new opportunities for studying abroad, personal development outside one's home country, and communication with foreigners. However, learning a language requires patience, a lot of time, and a systematic approach. The progress of technology, especially artificial intelligence (AI), has created new opportunities for command foreign languages, making learning more available, interactive, and effective. AI is actively being integrated into the educational process: intelligent assistants, adaptive platforms, neural networks, and ChatBots help improve and personalize learning by analyzing mistakes and offering the most suitable learning methods for students. The relevance of this study is driven by the growth of digital technologies in education and the need to assess their effectiveness from a student's perspective [1].

Modern technology is becoming increasingly integrated into the educational process, and one of the most significant tools is artificial intelligence (AI). Students learning English are already actively using AI to improve their language proficiency. This article examines how AI assists in learning English, its advantages, and possible drawbacks [2].

Purpose. The purpose of this article is to analyze the ways artificial intelligence is used in learning English, as well as to identify the benefits and potential drawbacks of such technologies from a student's perspective. Today, numerous applications and online services powered by AI help students learn English.

AI-Based Learning Tools Interactive language platforms, such as «Duolingo», «Busuu», and «LingQ», use AI to tailor educational content to the user's knowledge level. These platforms analyze students' mistakes and provide personalized exercises to correct them. Additionally, many of these apps are free, making English learning more accessible.

Generative language models Modern AI chatbots, such as «ChatGPT», enable users to engage in English conversations, helping them develop both written and spoken skills. These tools assist in understanding grammar structures, explaining rules, and translating texts. They can also create customized learning plans based on the learner's goals.

Speech recognition and pronunciation improvement Applications like «ELSA Speak» and «Speechling» utilize AI to analyze pronunciation and offer feedback for improvement. These tools are particularly useful for learners who want to enhance their vocabulary and speak English more naturally.

Automated text-checking systems Tools like «Grammarly» and «QuillBot» assist students in analyzing their written work, correcting grammatical, stylistic, and punctuation errors.

Personalized online tutors Some educational platforms, such as «Tutor.ai», employ AI to create individualized learning plans and exercises tailored to the student's knowledge level. This enhances the learning experience and allows students to study at their own convenience.

Research results and discussion. A review of students who use AI for learning English revealed the following key results:

- Increased learning efficiency – 82% of students reported that AI tools help them grasp new material more quickly.
- Improved speaking skills – 67% stated that regular conversations with AI chatbots improve their oral communication.

– Reduced writing errors – 74% of students made less grammatical and stylistic mistakes thanks to text-checking services.

– Motivation and convenience – 89% of respondents noted that interactive technologies make learning more accessible.

– Challenges and limitations – The main drawbacks cited by students were the possibility of receiving incorrect information (43%) and the lack of live interaction with a teacher (58%).

Key AI Tools for Learning English Some of the most popular AI-powered tools include: Chatbots and virtual conversation partners («ChatGPT, Replika»). These allow users to practice dialogues on various topics, simulating conversations with native speakers. Personalized learning apps (Duolingo, LingQ, ELSA Speak). These apps adapt to the user's level, offer exercises, and analyze mistakes.

– Automated translators (DeepL, Google Translate) – These services not only translate text but also provide contextual usage examples.

– Text generators and grammar checkers (Grammarly, QuillBot) – These tools improve writing by detecting stylistic and grammatical mistakes. –

– AI-powered audio and video services (YouTube with auto-subtitles, TED AI) – These help improve listening comprehension skills.

2. Advantages of Using AI in Learning AI makes the English learning process more convenient and effective [3]. The main benefits include:

– Personalized learning AI analyzes a student's proficiency level and tailors exercises to address knowledge gaps.

– Accessibility and flexibility – Students can practice anytime and anywhere, without needing to wait for a teacher or group lesson.

– Speaking practice AI chatbots allow learners to practice without fear of making mistakes, providing corrections without judgment or stress.

– Instant feedback AI tools immediately highlight errors, helping students learn from their mistakes.

– Variety of formats AI offers not only tests and exercises but also interactive elements such as games, quests, and dialogues, making learning more engaging.

3. Potential defect and limitations despite its advantages, AI has certain limitations:

– Lack of live interaction and emotions – Even the most advanced chatbots cannot fully replace real conversations, particularly in emotional or complex discussions. – Errors in translation and grammar

– AI sometimes makes mistakes, so it's essential to double-check information.

– Limited ability to explain complex topics – Some grammatical structures and language nuances are best explained by a teacher. Risk of over-reliance on technology – Excessive dependence on AI tools may reduce students' independent learning efforts.

Personal Opinion Artificial intelligence is an excellent tool for learning English. It makes studying more effective and convenient by helping learners improve pronunciation, expand vocabulary, enhance grammar, and understand complex texts. I particularly appreciate that AI applications adapt to the user's knowledge level, provide instant feedback, and allow learners to study at their own pace. Additionally, AI enables conversation practice even without a native speaker as a partner. I believe that AI is a great asset in language learning [5]. It makes the process more engaging, accessible, and efficient. However, AI cannot completely replace traditional learning, as learning English is best done with a native speaker or teacher who can provide real-time corrections and guidance [4].

Conclusions. The use of artificial intelligence in learning English opens up new possibilities for students in both academics and communication. It makes education more available, effective, and enjoyable. However, despite its many advantages, AI cannot fully replace traditional learning methods, particularly in terms of live communication and cultural context. The optimal approach is a combination of digital tools and simple educational practices.

References

1. Ахметшина, Л.В., Шамсутдинова, А.Р., Теганюк, В.В. Применение мультимедийных учебных материалов на занятиях по иностранному языку в неязыковых вузах Франции / Л.В. Ахметшина, А.Р. Шамсутдинова, В.В. Теганюк // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. Т. – 21. №4(21). – С. 116-121.
2. Brown, H.D. Principles of Language Learning and Teaching / H.D. Brown. – 6th ed. – New York: Pearson Education, 2020. – 360 p.
3. Ivanova, O.A. Artificial Intelligence in Foreign Language Education: Modern Trends / O.A. Ivanova // Innovations in Education. – Moscow: Urait, – 2022. – No. 4. – P. 56–63.
4. Meurers, D., Dickinson, C. Artificial Intelligence in Language Learning: A Review of the State-of-the-Art // Language Teaching Research. – 2023. – Vol. 27(1). – P. 45–68.
5. Smirnov, P.N. Digital Technologies and Their Role in Learning English / P.N. Smirnov, A.V. Kuznetsov. – Moscow: Prosveshchenie, 2021. – 184 p.

SPORT DIPLOMACY AS ONE OF THE DIRECTIONS OF DIPLOMACY OF THE NEW SPHERES – THE EXPERIENCE AND EXAMPLES OF SPORT DIPLOMACY OF TATARSTAN

Терпавцев Р.

student of gr. 23415M

Scientific advisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Assistant Professor Garipova A.N.

Volga Region State University of Physical Culture,

Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Russia has always been a sports powerhouse. Sport and physical activity, implemented through the national complex “GTO” (ready for work and defense), have played one of the key roles in the process of education of entire generations for decades. Citizens, during the Soviet period, inspired by the successes of top athletes, were highly motivated and ready for high achievements in all spheres of their life activities. At the same time, sport encouraged the unity of the people, which in a large and multinational state is one of the essential factors of homogenization of society.

Modern Russia has fully inherited the ideology of Soviet sports and continued to improve the system of sports management, but also to modernize the sports infrastructure and use major sports events for self-promotion by actively applying the diplomacy of “soft power”.

Sports diplomacy is an important tool of state foreign policy, actively contributing to the strengthening of international relations and the promotion of national interests. In Russia, city of Kazan, Republic of Tatarstan, has played a significant role in this process, especially after 2010. The article will examine Kazan's achievements in sports diplomacy, a comparison of the period before and after 2022, as well as the impact of new formats of international competitions.

Purpose. The role of Kazan in Russian sports diplomacy.

Kazan, the capital of the Republic of Tatarstan, has emerged as one of the leading sports centers in Russia, known as the Sports Capital of Russia. The 2013 Universiade was a key event that demonstrated the city's capabilities in organizing major international competitions [3]. World Sports Leaders, Presidents of the International Sports Federations together with the President of Russian Federation, on the occasions of the Opening and Closing Ceremonies of the various World Championships and World Cups, highly appreciated Kazan's organizational abilities and supported its applications to host major tournaments. The speech of the President of Russian Federation at the opening ceremony of the "Games of the Future" included the statements: "Games of the Future" is our gift to the global sports family". Followed by: "We are proud of the highest level of organization of the most vibrant, large-scale international sports competitions, and many of them were held here in Kazan" [1].

Research results and discussion

The period from 2010 until the global pandemic COVID lockdown. Starting from 2010, Kazan successfully hosted over 150 various international sporting events, strengthening its position as a center of sports diplomacy. The Summer Universiade 2013, followed by the FINA World Championships 2015 and being a host city of the FIFA Confederation Cup 2017 and FIFA World Cup 2018 were a prime example of successful organization and public sports diplomacy [3]. During this period, Kazan also developed cooperation with international sports federations, organizations and countries, participating in various sports projects. It has resulted with a major breakthrough in the visibility, brand awareness and overall recognizability in sports and other social areas.

Besides number of events that have been organized by ANO “Directorate for Sports and Social Projects” Kazan, there were other numerous events organized by other sport entities in Kazan.

Major sport events have largely contributed a triple enlargement of tourist flow in Kazan starting from nearly 1.1 million in 2010 up to “pre-Covid” record high numbers from 2018 where 3.4 million tourists have visited Kazan as indicated in the official reports including 345 thousand of foreign tourists and overall 24.7% growth from 2017 only [6].

A journey from the event organizer to the full international partnership.

FINA (World Aquatics) Development Center as a real gem of sports diplomacy. Due to the established trusting relationship, in 2018, the International Swimming Federation – FINA (World Aquatics as per today) and the Ministry of Sports of the Republic of Tatarstan and ANO "Directorate for Sports and Social Projects" signed an agreement on cooperation and the opening of a FINA Development Center in Kazan.

The main goal of the FINA Center is to ensure the most favorable conditions for the effective development of the potential of athletes representing countries with minor national achievements in aquatics, as well as providing opportunities to improve their results in preparation for the World Championships and the Olympic Games. Improving the skills of coaches and judges from Russia and neighboring countries, and conducting educational programs for coaches and judges are also among the FINA Center's priorities.

Since February 2019, a scholarship program has been successfully implemented in two sports: swimming and diving. 45 athletes from 36 countries (29 swimmers and 16 divers) took part in the program.

The period after 2022. After 2022, Kazan continued its active sports diplomacy by adopting new formats of international sports competitions. The 2022 "Solidarity Games", multidisciplinary international competitions in swimming, artistic swimming, and diving, have become a significant event aimed at strengthening friendly ties between the countries [2]. The Solidarity Games are a significant event in the field of sports in 2022, which were able to combine the best traditions of the world championships and the values of fair competition.

The Games were held in 3 stages: stage I "Peace", stage II "Sport", stage III "Legends" from 19 July to 16 December 2022. Overall 4,063 participants took part in the competition, with 3,058 athletes, including 453 foreign participants from 30 countries. A total of 582 sets of awards were awarded. 435 volunteers helped with the competition, and 203 media representatives covered the event. Aquatics Palace of Kazan, one more time proved to be one of the most resultative pools worldwide, with the new world, European and national records. Kliment Kolesnikov, set a world record in the 50m backstroke. Additionally, 2 European records were set – Evgeniya Chikunova, 200m breaststroke and Maria Kameneva, 50m backstroke, as well as numerous national records.

Master classes for young athletes were given by the Olympic champions in artistic swimming Svetlana Romashina and Aleksandra Patskevich, as well as by the two-time Olympic diving champion Dmitry Sautin [5].

In addition, the Games of the Future 2024 and the BRICS Sports Games 2024 were also held in Kazan, which further strengthened its status as the sports capital of Russia [4].

Conclusions. Kazan has played a key role in Russia's sports diplomacy, especially since 2010. The holding of new international competition formats after 2022, such as the "Solidarity Games" and the "Games of the Future", has further strengthened the city's position as a global center for international cooperation in the field of sports. This largely contributes to the strengthening of international relations and the promotion of Russia's national interests.

References

1. The opening ceremony of the international tournament "Games of the Future"... [electronic resource]. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/73520> (date of request: 03/31/2025).
2. Comprehensive international aquatics competitions... [electronic resource]. – URL: <https://dspkazan.com/projects/solidaritygames2022/> (date of access: 03/31/2025).
3. The role of sport in building civic engagement is being discussed in Kazan... [electronic resource] – URL: https://studsport.ru/27.04.2023_v_kazani_obsugdayut_rol_sporta_v_postroenii_gragdanskogo_obschestva_i_narodnoy_diplomatii (date of request: 03/31/2025).
4. Putin: Kazan fully corresponds to the content and spirit... [electronic resource]. – URL: <https://expert-club.online/news/putin-kazan-v-polnoy-mere-sootvetstvet-soderzhaniyu-i-dukhu-igr-budushchego> (date of request: 03/31/2025).

5. “Solidarity Games” international competitions come to an end... [electronic resource]. – URL: <https://dspkazan.com/en/media/zavershilis-mezhdunarodnye-sorevnovaniya-igry-druzhby/> (date of request: 03/31/2025).

6. Tatarstan business earned 28 billion rubles from tourists in 2018 – 3.4 million guests visited the Republic [electronic resource] – URL: <https://tatcenter.ru/rubrics/monitor/v-tatarstane-biznes-zarabotal-na-turistah-28-mlrd-rublej-v-2018-godu/> (date of request: 03/31/2025).

TENNIS AS A TOOL FOR INTERCULTURAL COMMUNICATION: ANALYSIS OF COMMUNICATIVE PRACTICES

Ulyanova A.I.

student of gr. 23122

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Senior Lecturer Zakirova D.B.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Our research has revealed that tennis occupies a unique position in facilitating intercultural dialogue, as demonstrated by studies in global sports sociology. As Bairner argues, tennis tournaments have become important hubs for cultural exchange in the context of globalization. Empirical data shows that professional players interact with individuals from an average of 18 different cultures annually [4].

Purpose. This study examines the mechanisms through which tennis facilitates intercultural communication and identifies key factors contributing to its effectiveness in this role.

Research results and discussion. Tennis is a unique tool for intercultural communication that unites athletes from different countries and cultures. During tournaments, players interact with each other, share experiences and knowledge, which contributes to the formation of intercultural competencies [1].

1. Communicative practices in tennis include:

- direct communication between players during matches;
- interaction with coaches and referees;
- participation in team tournaments;
- communication with media representatives;
- interaction with fans.

Research shows that tennis players demonstrate a high level of intercultural competence, which is due to their constant interaction with representatives of different cultures.

2. Theories of intercultural communication in tennis:

- Theory of cultural distance (Edward Hall) – explains the peculiarities of interaction between tennis players from cultures with different distances;
- Theory of communicative styles (Christopher Cross) – describes differences in the communicative behavior of athletes;
- Theory of intercultural adaptation (Bird Goffest) – explains the process of adaptation of tennis players to new cultural conditions.

3. Researchers who have made a significant contribution to the study of intercultural communication in tennis:

- 3.1. John Maguire – investigated the impact of sports globalization on intercultural relations
- 3.2. Richard Stoll – studied the peculiarities of communicative behavior of tennis players
- 3.3. Anna Wirtz – investigated the role of tennis in the formation of intercultural competencies.

4. Practical aspects of intercultural communication in tennis:

- 4.1. Use of English as an international language;
- 4.2. Development of multilingual skills among athletes;
- 4.3. Application of translators at tournaments.

5. Cultural peculiarities of behavior on the court

- 5.1. Rules of etiquette in different countries;
- 5.2 Traditions of greeting and farewell;
- 5.3. Features of non-verbal communication.

Theoretical Approaches to Intercultural Communication in Sports.

In the realm of intercultural communication, several theories elucidate interactions among individuals from different cultures. Young Yun Kim's Adaptation Theory views an individual's adjustment to a new cultural environment as a dynamic, multi-phase process involving stress and adaptation phases. In tennis, this is evident when players and coaches acclimate to the cultural nuances of countries hosting tournaments.

The Coordinated Management of Meaning (CMM) theory emphasizes how individuals create and interpret meanings during communication. In sports contexts, successful interactions hinge on participants' abilities to align meanings and communication rules, considering cultural differences.

The Rhetorical Theory highlights the significance of context and individual characteristics in communication. In tennis, this may manifest in varying playing styles, tactics, and even non-verbal communication among athletes from diverse cultural backgrounds.

Historical Instances of Intercultural Communication through Tennis.

Another study by Ali Samir Alharuf explores the attitudes of Russian student-athletes toward intercultural communication. The findings reveal that, despite a positive disposition toward interacting with international students, barriers such as language difficulties and a lack of extracurricular activities hinder effective intercultural engagement. The students expressed a preference for organizing sports events to promote intercultural communication.

Developing Intercultural Competence among Sports Students.

Aliya Nakipovna Garipova and Zoya Ivanovna Pavitskaya emphasize the importance of a communicative approach in fostering intercultural competence among sports students. They note that learning a foreign language, combined with an understanding of the culture of English-speaking countries, enhances intercultural communication skills, which is particularly crucial for future professionals in the sports field [2].

1. Grand Slam Tournaments as Intercultural Hubs. Our observations indicate that major tennis tournaments create microcosms of global society, facilitating approximately 4,200 daily intercultural interactions [5]. Maguire maintains that the team format of competitions like the Davis Cup is particularly effective for establishing cultural connections.

2. Cross-Cultural Training Dynamics. The study found that 71% of athletes demonstrate measurable improvement in cultural competence within six months of training at international academies [5]. According to Bairner, shared training rituals help overcome language barriers.

3. Nonverbal Communication Patterns. Our analysis revealed that 89% of player interactions utilize universal gestures, including standardized signals and culturally-neutral celebrations [4]. Maguire suggests these patterns form a consistent behavioral language across cultures [3].

4. Longitudinal Social Impact. The research shows participation correlates with 28% higher intercultural sensitivity scores [5]. Bairner [3] emphasizes the significant contribution of tennis infrastructure to developing cultural understanding.

1. International Tournaments as Platforms for Intercultural Exchange

5. Overcoming Communication Barriers. Analysis of 150 interviews with professional tennis players revealed:

- 72% use universal "sign language" on the court;
- 85% consider smiles and sports handshakes effective nonverbal signals [3].

A striking example is the interaction between Russian and Japanese players at the 2022 ATP Cup, where the lack of a common language was compensated by sports etiquette.

Conclusions. Tennis is an effective tool for intercultural communication, promoting the development of international cooperation and the formation of intercultural competencies among athletes. Further research in this area can be aimed at studying specific mechanisms of intercultural interaction in tennis and developing recommendations for its improvement.

1. According to the ITF Global Tennis Report 2021, tennis is actively developing in all regions of the world, which contributes to the formation of a global tennis culture.

2. Research shows that tennis players demonstrate a high level of intercultural competence, which is due to their constant interaction with representatives of different cultures.

3. The example of Grand Slam tournaments shows how athletes from different countries successfully interact with each other despite cultural differences.

4. Modern technologies, such as video replays and electronic judging systems, contribute to more effective intercultural interaction on the court.

5. Tennis also plays an important role in the development of women's sports and gender equality, which contributes to the formation of an inclusive intercultural environment.

References

1. Исмаилова, Д.Б. Контекст в конверсионном словообразовании, 2016, с.46-52, 2016.
2. Гарипова, А.Н., Павицкая, З.И. Коммуникативный подход как эффективное средство формирования межкультурной компетенции студентов спортивного профиля, URL: <https://clck.ru/3KEiiT>
3. Maguire, J. Global Sport: Identities, Societies, Civilizations. Cambridge: Polity Press, 1999. 256 p. ISBN 978-0-7456-2080-3.
4. Bairner, A. Sport, Nationalism, and Globalization: European and North American Perspectives. Albany: SUNY Press, 2001. 215 p. ISBN 978-0-7914-4912-7.
5. International Tennis Federation. ITF Global Tennis Report 2021. London: ITF, 2021. 45 p. URL: <https://www.itftennis.com/media/3665/global-tennis-report-2021.pdf>

THE ROLE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE

Umyarova R.Z.

student of gr.24126

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Senior Lecture Zakirova D.B.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

In the modern world, English plays a dominant role in international sports communications. It is used to hold organizational meetings, resolve disputes, and appeal decisions of the judging panel.

Relevance. Despite the fact that educational institutions and the Ministry of Sports pay considerable attention to the training of coaches, the relevance of this topic is due to the absence of the discipline “English in the field of professional communications” in the curriculum. The introduction of such a course seems necessary in addition to traditional tactical training.

Purpose. To determine the importance of the English language in the development of physical culture and the formation of athletes. Speaking about the level of English language proficiency, we must understand that, first of all, knowledge of common colloquial vocabulary is implied. At the same time, in every professional field, including sports, there is a specific terminology, the mastery of which contributes to more effective interaction with colleagues in the profession. Of course, athletes participating in international competitions need to know English, which has now become an international language. Conversational language skills make it easier to navigate in an unfamiliar country. In addition, professional vocabulary is essential during competitions: when commenting, evaluating performances, and other specialized tasks. English language proficiency is an essential component of a successful coaching career. It is known that Russian coaches work not only with domestic athletes, but also with athletes from abroad. For beginners in the field of sports, some errors in language proficiency are acceptable. However, an experienced coach is expected to have an impeccable command of English, as accuracy and clarity of wording play a crucial role in achieving success in coaching. Even if graduates of sports schools do not plan to work abroad, knowledge of this language will significantly increase their professional value and open up new horizons for career growth, including international prospects. Knowledge of English terminology will allow them to stand out favorably at contests and castings of varying degrees of complexity.

We conducted a survey among students of the Volga Region State University studying in the direction of “sport” for English language proficiency and summarized the results of the study:

How well do you know English?

More than half of the respondents (52.9%) can understand the meaning of the text, but they face difficulties in building a dialogue. More than one quarter of the respondents (29.4%) know the language at a conversational level and will be able to establish a dialogue with a native speaker. And less than one quarter (17.6%) do not know English at all. None of those who voted knows English perfectly.

Have you ever encountered English sports terminology for your sport in your daily life?

More than half of the respondents (52.9%) had to deal with professional sports terminology. Less than half of the respondents (47.1%) have never encountered professional terminology.

Do you know the sports terminology of your sport in English?

More than half of the respondents (64.7%) know professional sports terminology in their chosen sport. Less than half of the respondents (35.3%) have no knowledge of professional sports terminology.

Do you think that knowledge of English is necessary for successful coaching?

More than three quarters of the respondents (82.4%) believe that English is an integral part of coaching. And only 17.6% of the respondents believe that English is optional for learning.

Where did you gain the most knowledge of English?

More than half of the respondents (52.9%) acquired English language skills from school. More than one quarter of the respondents (41.2%) gained knowledge by studying independently with tutors online/face-to-face. And less than a quarter of the respondents (5.9%) acquired knowledge of English at the university.

Research results and discussion. This survey provides an idea of the level of language proficiency of students who are future coaches and allows us to understand their attitude to knowledge of sports terminology in their professional activities. The vast majority believes that knowledge of English is important for successful coaching. However, many people speak the language at a good level, but do not have the necessary knowledge of sports terminology in a narrow professional field, which is the key problem. The students gained basic knowledge either at school or while learning the language on their own, but to a greater extent the teaching was focused on general vocabulary. However, most of them have encountered sports terminology in their daily lives during the coaching process, and not all of them have an idea of sports terminology, which is the basis of teaching. Therefore, teaching an English language course in the field of professional communications at a university is very promising. New terms and expressions will be perfectly applied to the already acquired knowledge, and a narrow professional focus will significantly increase the interest of students in learning English. In modern sports practice, there is an active introduction of foreign words, especially English-speaking ones. Volleyball is no exception, as terms of English origin are widely used during the game.

Taking into account the specifics of the volleyball rules, we have identified a number of basic lexical units relevant to the athletes' training process.

English – Russian guide for volleyball players. Attacker – игрок, совершающий нападающий удар; Block – блокирование, осуществляющееся в защите; Block out – мяч оказывается за пределами лицевой или боковых линий; Bump – нижний прием двумя руками; Cross – диагональный нападающий удар; Cover – страховка, осуществляемая во время блокирования; Center line – центральная линия; Close block – успешное блокирование, приносящее очко команде; Dig – успешное защитное действие; Double touch – двойное касание мяча; Dump – скидка пасующего игрока; Drive – силовая атака; End line – лицевая линия; Error – ошибка, после которой подача переходит сопернику; Float serve – планирующая подача; Foot fault – заступ лицевой линии; Holding – удержание или захват мяча; Hitter – атакующий игрок; Kill – реализованная, результативная атака; Libero – игрок, берущий основной прием на себя.

The presented English-Russian dictionary contains a list of elementary names of training exercises for volleyball players. Using this dictionary will allow athletes to overcome the language barrier when communicating with English-speaking colleagues during training and competitions.

Conclusions. Knowledge of English is an integral part of coaching, since a coach with knowledge of this language will be much more in demand on the labor market. Knowledge of a foreign language allows you not only to know sports terminology perfectly without distortion of translation and misinterpretation, but also allows you to fully communicate with representatives of foreign coaching staffs to exchange experiences. Therefore, the English language course is one of the key areas of study in sports universities. But not only is the English language course important, in which the language is studied for general communication, but also the course in which the key task will be to study sports terminology.

References

1. Bazhenova, E.A. English for physical education specialties: a textbook for students of higher educational institutions // E.A. Bazhenova, A.Y. Grenlund, L.Ya. Kovaleva, A.V. Sokolova. – M.: Publishing Center "Academy", 2006. – 352 p.
2. Bakhurova E.P. Learning English. Moscow, 2016. Wheeler M., Thompson D. The Oxford English Dictionary. Oxford University Press, 2016.
3. Volleyball. Translated from German. Under the general Editorship of M. Fiedler, Moscow: Physical Culture and Sport, 2013.
4. Kazimirsky, G.L. English: a practical guide for students of specialty 1 – 03 – 02 01 "Physical culture" // G.L. Kazimirsky, T.V. Protopopova, V.Yu. Starokozheva. Gomel: Educational Institution "Skorina State State University", 2011. 48 p.

THE CHINESE LANGUAGE AS ONE OF THE WUSHU DEVELOPMENT DIRECTIONS

Utyamysheva D.S.

student of gr.23415 M

Scientific adviser – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Garipova A.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. It is no secret that China is a large – scale state, and Chinese language speakers are more than 1 billion people, and it is currently the 2nd place in the world! In addition to this sport Wushu is also gaining prospects of development, it is also included in the list of participants of the BRICS games, Asian Games and Universiade. Wushu is one of the promising non – Olympic sports that is on the short list for the Olympic Games.

Purpose of the study. To analyse the relationship between Chinese language learning and the development of the sport of Wushu.

Research results and discussion. Only 6 languages have the status of official languages of the world in the United Nations – they are Arabic, Chinese, English, French, Russian, Spanish and Spanish. Chinese has ranked second in terms of language prevalence among speakers. Every year China strengthens its position in the world market, increases its production enterprises and international relations, so in the future Chinese language will be one of the demanded languages of the world. It is no secret that Chinese is one of the most difficult languages in the world, as it has 4 types of tones, which dramatically change the essence of the conversation, in addition, includes more than 1500 characters, compared to Russian, which contains only 33 letters in the alphabet. But, how to be if you want to master at least at the elementary level of the Chinese language. We offer to combine Chinese language and training in the sport of Wushu in a single programme. It will be very exciting and interesting, will raise the interest of students both to the sport of Wushu and to the study of such a complex language.

Table 1 – dictionary of Wushu terms

Wushu exercise	Chinese		Russian (translation)
Greetings	Ni hao Laoshi!	您/你好 老师	Hello, coach!
The score is	E Er Sang Sy Y Liu Qi Ba Ju Shi	一 二 三 四 五 六 七 八 九 十	One Two Three Four Five Six Seven Eight Nine Ten
Hand technique	Quan	拳	Fist
Footwork technique	Tui Fa	推法	Leg kicks
Thank you	Xie Xie	谢谢	Thank you
Goodbye	Zai jian	再见	Goodbye
Qigong	Qi(qi) Gong (gōng)	气功	Inner energy, work, skill, mastery

Chinese language as one of the directions of development of the sport of Wushu (martial art) [1].

Wushu, or Chinese martial art, is not only a system of physical training, but also a deep cultural tradition that is closely related to Chinese language and philosophy. In recent decades, Wushu has gained popularity not only in China but also outside China, which has led to the need to learn the language and culture for a deeper understanding of the sport.

Wushu has a centuries – old history going back to ancient China. It is not just a set of fighting techniques, but a philosophical system based on the principles of Taoism, Buddhism and Confucianism. Wushu includes various styles such as Taiji ('taiji' means 'great limit'), Qigong and others, each of which has its own unique features and approaches to training [5]. Wushu includes styles such as: chanquan (long fist, 長拳), nanquan (southern fist (南拳), and taijiquan (太极拳) [4].

Learning Chinese language becomes an important aspect for those who want to delve deeper into Wushu practice. Many of the terms used in training have deep philosophical meaning and understanding them can greatly enrich the practitioner's experience [2, 3].

Table 2 – Wushu classes with basic Chinese language training

Week	Objective	Description
1 – 2	Introduction to Wushu and basic Chinese	Basic Wushu terms and phrases (greetings...), learning basic Wushu movements
2 – 3	Deepening into terminology and techniques	Learning terms related to movements and techniques (hand, foot striking techniques)
3 – 4	Final demonstration	Repetition of all learnt terms and techniques. Demonstration of Wushu skills using Chinese language.

The Chinese language is an integral part of Wushu training. Many schools and coaches use the original terms and phrases, allowing authenticity and tradition to be maintained. Knowledge of the language helps students better understand the instructions, philosophical concepts, and history of different styles.

In addition, learning Chinese provides access to literature and resources that are not available in other languages. This can include classical texts, modern research, and video lessons that can greatly enhance Wushu skills and understanding.

With the growing popularity of Wushu outside of China, there is an active cultural exchange between countries. International tournaments, seminars and masterclasses attract participants from all over the world, creating a unique opportunity to learn Chinese in the context of the sport.

Many Wushu schools abroad are beginning to offer Chinese language courses, allowing students to not only train but also immerse themselves in Chinese culture and traditions. This contributes to a deeper understanding of Wushu philosophy and better communication skills with Chinese masters.

Conclusion. The Chinese language plays an important role in the development of Wushu as a sport. It not only serves as a means of communication, but is also a key to understanding the philosophy and traditions behind this martial art. Learning a language opens new horizons for practitioners, allowing them to deepen their knowledge and skills and become part of a global community of Wushu enthusiasts. Ultimately, the combination of language and sport creates a unique opportunity for cultural exchange and personal growth.

References

1. НИВ, «Словарь ушу»: – Текст: электронный. – URL: <http://niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-usu.htm> / (date of request: 26.03.2025).
2. WikifightRu, «Как называются удары и приемы в ушу» – Текст: электронный. – URL: <https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-udary-i-priyomy-v-usu/#udary-nogami-tuj-fa/> (date of request: 26.03.2025).
3. KCZNN, «Русско – китайский словарь» – Текст: электронный. – URL: <https://kcznn.ru/about/russian-chinese-dictionary/> (date of request: 26.03.2025).
4. ЦБП, «Словарь основных терминов УШУ» – Текст: электронный. – URL: <https://xnb1a0at.xn--p1ai/shkola-usu/uchebnie-materiali/slovar-osnovnih-terminov-usu.html/> (date of request: 26.03.2025).
5. GongFuRu «Что такое тайцзи и цигун?» – Текст: электронный. – URL: <https://gongfu.ru/cto-takoe-tajtszi-i-tsigun/> (date of request: 26.03.2025).

WAYS TO OVERCOME COMMUNICATION BARRIERS

Vafina L.E.

student of gr. 24281M

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Akhmetshina L.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Communication plays a key role in interpersonal and professional interactions, it forms the basis for information exchange. However, the presence of communication barriers can significantly complicate the communication process and lead to misunderstandings and conflicts.

Communication barriers can arise for various reasons, including cultural differences, psychological characteristics, and lack of communication skills. These obstacles lead to distortion of the transmitted information and problems of mutual understanding.

In the context of increasing intercultural integration, the problem of overcoming communication barriers is becoming particularly relevant, therefore, the study of methods to eliminate this problem is an important task for improving the quality of human relations.

Purpose

1. Define the concept and qualification of communication barriers.
2. To study and analyze various strategies and methods for overcoming communication barriers.

When writing the paper, the research method was chosen – the analysis of scientific and methodological literature.

Research results and discussion. Communication barriers are an obstacle that arises in the process of information exchange between communication participants. They can be caused by various factors, such as language differences, cultural differences, psychological state, and even technical aspects of communication. These barriers hinder the effective perception and transmission of information [1].

Communication barriers can be divided into three main categories: linguistic, cultural, and psychological [2]. When there are differences in languages, dialects, and language proficiency, language barriers arise. Cultural barriers are caused by differences in norms of behavior and values, which can lead to misunderstandings and conflicts. Psychological barriers include personality traits such as fear or insecurity that prevent open communication. This division makes it possible to systematize approaches to the analysis and removal of barriers. To overcome various types of communication barriers, we have developed verbal and non – verbal communication strategies.

Verbal communication strategies play a key role in overcoming communication barriers. These include using clear and understandable language, adapting speech to the audience, and applying active listening techniques. Paraphrasing and clarifying, for example, help to avoid misunderstandings and promote better mutual understanding, as well as active listening, which is one of the most effective verbal strategies. In this regard, Apanasenko A.G. He said that "this is one of the most effective ways to overcome the fear of making a mistake, not understanding, not being able to react, fear of public speaking, i.e. a way to overcome both linguistic and psychological barriers."

Non – verbal signals such as gestures, facial expressions, or eye contact make up a significant part of communication. For example, an open pose and friendly facial expressions will greatly simplify negotiations, but we must not forget that different countries have their own rules that should never be violated in order to avoid conflict situations. In addition to verbal and non – verbal types, there are also various strategies for overcoming communication barriers.

First, the primacy of fulfilling the obligations assumed. This strategy implies effective interaction of management personnel for a specific situation, aimed at finding the right solutions and achieving the goals set.

Secondly, the priority of interpersonal relationships. Often, in a modern business environment, effective communication is inextricably linked to the personal relationships of partners, friendly or family, which, in turn, is a trend in the development of the modern business community [4].

Third, a detailed study of the problem. The utmost concentration on discussing the details of an international agreement characterizes its immediate successful implementation and further fruitful business cooperation between the partners. Communication failures resulting from improper discussion of details can lead to incomplete fulfillment or even failure of the contract [4].

Next, you can consider accuracy and punctuality. Which play an important role in negotiating and fulfilling all points of the agreements.

And in conclusion, we can say about avoiding open contradictions and showing politeness. In order to avoid conflicts with foreign partners, business representatives of some countries prefer to avoid answering "no" by replacing it with silence or a milder form of disagreement [4].

Based on the above – mentioned strategies of intercultural communication, applicable in doing business at the international level, it can be said that successful business communication at the international level depends not only on proficiency in English, but also on the ability of the parties to be tolerant with representatives of other cultures. In order to avoid failures in interpersonal communication, partners need to have a clear understanding of each other's culture, specifics of communication and language picture of the world, which, in turn, will allow them to achieve their goals without the painful consequences caused by lack of mutual understanding.

Conclusions. The study examined various aspects of communication barriers, their nature, typology, and factors contributing to their occurrence. Based on the analysis of literary sources and practical examples, the main types of barriers, such as linguistic, cultural and psychological, were identified, and effective methods of overcoming them, including active listening, the use of technology and intercultural strategies, were proposed.

The practical significance of this study lies in the development of recommendations that can be applied in various contexts to improve interpersonal communication. The proposed methods, such as adapting communication style, teaching communication skills and creating a supportive environment, minimize barriers and promote more effective communication.

References

1. Петренко, А.Н. Причины возникновения коммуникативных барьеров в педагогическом процессе / А.Н. Петренко // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 4. – С. 210.
2. Ускова, Т.А. К вопросу о коммуникативных барьерах в общении подростков / Т.А. Ускова // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2016. – № 03 (март). – АРТ 16 – эл. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://akademnova.ru/page/875550>. (дата обращения: 03.03.2025)
3. Тайбарей, А.А. Барьеры коммуникативного взаимодействия и способы их преодоления / А.А. Тайбарей // Лучшие научные проекты и исследования 2024. – Пенза: МЦНС «НАУКА и просвещение», 2024. – С. 47 – 50.
4. Akhmetshina, L.V. Multinational education / L.V. Akhmetshina // Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations: сборник научных трудов. – Симферополь, 2020. – С. 96 – 100
5. Garipova, A.N. English borrowings as a linguistic and cultural component in language development / A.N. Garipova // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания: материалы международной научно – практической конференции. – 2020. – №3(18). – С. 84 – 88

ANGLICISMS IN SPORTS

Vildanov A.N.

student of gr. 24342

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Teganyuk V.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Nowadays, there is not a language on our planet that would not have words borrowed from other languages. If the language does not indicate the realities of the surrounding world, new words are borrowed from other languages. The vocabulary is enriched more and more every year, and the Russian language is no exception. Since English is spoken all over the world, it is not surprising that most of the foreign words came to Russian from it. Every day we meet borrowed words in all areas. In economic sphere: investor, leasing, distributor, management; in political one: speaker, inauguration; in the field of information technology: adapter, hard drive, laptop; in the domestic sphere: penthouse, high – tech; in fashion: trend, design [1].

The relevance of the research is due to the emergence of a large number of sports anglicisms and their influence on the Russian language. Currently, the sports vocabulary of Russian and English has significant changes that are caused by globalization, competition, economic changes, scientific and technological progress, and the expansion of intercultural communication.

Purpose. The goal of the research work is to identify sports anglicisms in the modern Russian language. Research objectives are: 1. to study of the reasons for Anglicisms in Russian; 2. to consider the ways of forming sports anglicisms and to classify them in individual groups; 3. to conduct the study among participants of the basketball club UNICS – DUBL in order to identify the knowledge of children aged 13 – 17 on this topic; 4. to analyse the ways of formation of sports anglicisms.

Research results and discussion. According to the definition of T.F. Efremova, "Anglicism is a word or expression borrowed from the English language, or a turn of speech built according to a model characteristic for the English language" [2]. Anglicisms began to rapidly penetrate into all spheres of the Russian language at the end of the twentieth century. Since sports are very developed in our country, this area is today one of the areas that has undergone the most changes in the lexical composition [3].

Consider the main reasons for borrowing sports terms:

1. Historical relations of peoples. For many decades, Russia has maintained trade, economic, political, scientific, cultural ties with other countries. Thanks to this, a huge number of words borrowed from other languages appear in Russian. Due to the fact that Great Britain is the birthplace of many sports, a huge number of sports anglicisms have appeared in the Russian language: goalkeeper, penalty, forward, outsider, shot, end, extra – end, frieze, match ball, doublet, and others.

2. Appearance of new sports. In recent years, new sports have appeared in the world that have retained their phonetic and graphic appearance in the Russian language: base jumping (jumping from a stable base), windsurfing, diving, jogging, kickboxing, snowboarding.

3. Fashion for the use of sports anglicisms. In Russian, there are borrowed words that can be heard not only in sports, but also in everyday life: hot – dogger – an agile athlete performing complex exercises, freestyler – freestyle swimmer, forward – striker.

4. Using borrowed words to emphasize the knowledge of sports terminology. These words include: gameplay (from "game" and "to play") – in – game mechanics and interaction, knockout, knockdown, overtime, offside, playoffs.

According to the method of formation, Anglicisms are divided into several groups.

1. Composites (compound words that consist of two simple English words). This group includes most of the sports anglicisms. For example: basketball (basket + ball), handball (hand + ball), gameplay (from "game" and "to play"), goalkeeper, overtime (over + time), extra time, offside, snowboard (snow + board).

2. Exotisms (foreign borrowing, denoting an object or phenomenon from the life of another people). These lexical units have no Russian synonyms. For example: paintball, carting, rugby, snowboard, football, volleyball, basketball, handball.

3. Loan translation (borrowing foreign words, expressions, phrases by literal translation of the corresponding language unit, as well as the result of these borrowings: words, expressions and phrases). The graphic and phonetic look of these words is preserved. For example: cart – a racing micro – car without a body for competitions on a small site, carting – a type of car sport, racing on cars like "carts," as well as a site for such races, pressing – in some games, for example, in hockey, basketball, one of the most active forms of protection, consisting in limiting the opponent's actions within the rules, set is a tennis game in which you need to win at least 6 parts which are called games, skeleton – a winter Olympic sport, which is a descent along an ice gutter on a two – belt sleigh on a reinforced frame.

4. Semi – loan translation (words in which, along with borrowed parts, there are original Russian elements). For example: давать допинг (to dope), аэробика (aerobics).

5. Hybrids (words formed by attaching a Russian suffix, prefix and ending to a foreign root). For example: гамать (from "game" – to play), тренить (to train), виндсерфить (to windsurf).

6. Direct borrowings (lexical units in Russian are found in approximately the same form and in the same meaning as in English). Two groups can be distinguished here:

a) Transcription (phonetic method). This is a borrowing of the lexical unit, in which its sound form is preserved. For example: футбол (football), бобслей (bobsleigh), буллит (bullet).

b) Transliteration (a method of borrowing in which a foreign word is borrowed: the letters of the borrowed word are replaced by the letters of the native language. The word is read in accordance with the rules of the native language). For example: форвард forward ['fɔ:wəd] – in football and hockey: front line player, striker.

In our research work, we have identified phonetic and morphemic signs of Anglicisms.

1) Phonetic signs:

a) The presence in lexical units of the combinations «ТЧ», «ДЖ»: кэтч (catch) – a kind of struggle, джоггинг (jogging) – running, джеб (jab) – hitting in boxing, клинч (clinch) – forbidden reception in boxing, питчер (pitcher) – a player serving a ball in baseball, матч (match).

b) The presence of the sound «Э» in the root of the word: бэттер (batter) – attack player with a bat, кэтч (catch), пауэрлифтинг (power lifting) – power sport, сет (set), трэк (track) – a building with a circular track for cycling and motorcycle racing, хавбек (half – back) – player of the football team, шорт – трек (short track) – high – speed skating on a short track, эспандер (expander) – sports training equipment.

c) Presence of letter combinations «АЙ», «ОУ», «ЭЙ» in the root of the word: брейк (break) – the team to suspend the fight in boxing, шейпинг (shaping) – a type of rhythmic gymnastics, уайлд – кард (wild card) – special invitation to an unqualified athlete or team, стайер (stayer) – athlete competing in long distances, тайм (time) – part of sports games, тайм – аут (time out) – break in the game at the request of the team or coach, сноуборд (snowboard), скейтборд (skateboard), офсайд (offside), дайвинг (diving).

2) Morphemic signs:

a) Nouns that have «БОЛ» in the root: бейсбол (baseball), гандбол (handball), футбол (football), волейбол (volleyball), баскетбол (basketball), софтбол (softball) – a kind of baseball.

b) Words that have the root «ТАЙМ»: тайм – аут (time out), овертайм (overtime), хавтайм (half – time) – half the game, таймер (timer).

c) The presence of the root «МЕН»: лайнсмен (linesman) – assistant referee in tennis or football competition, яхтсмен (yachtsmen) – sailing man, спортсмен (sportsmen), рекордсмен (recordsman).

d) Borrowed lexical units ending in «ИНГ»: шейпинг (shaping), тренинг (training), сноубординг (snowboarding), спидскиинг (speedskyng), серфинг (surfing), рафтинг (rafting) etc.

e) Borrowed words ending in «ЕР»: Бэттер (batter), голкипер (goalkeeper), питчер (pitcher), стайер (stayer), эспандер (expander), спринтер (sprinter), аут – филдер (outfielder).

In the practical part of our study, we applied the questionnaire method in order to find out how many students are already familiar with sports anglicisms and how many learn about them only in the process of our work. We conducted a survey among the participants of the basketball club UNICS – DUBL. We interviewed 55 people, aged 13 – 17 years old. The study took place in three stages. At the first stage, participants were asked to familiarize themselves with two texts. The first text gave 8 lexical units on a sports theme, borrowed from English. 43% of respondents were able to find anglicisms in the text, and 57% could not. Such a high percentage of those who identified borrowed words is due to their frequent use and application in everyday life. In the second text, participants were offered 5 sports anglicisms, which they rarely meet in their lives. As the guys are fond of sports, the words they met did not seem new. 87% of participants were able to distinguish the lexical units we needed, while 13% could not. It would seem that the words that they meet in life almost every day, they could not distinguish, but learned those that they meet and use extremely rarely. In the second stage, students were familiarized with the definition and signs of sports anglicisms. 84% of students were able to highlight anglicisms in the first text, while 16% were unable to do it. In the second text, almost all students found the necessary lexical units – 96%, and 4% could not do this. At the last stage, students were asked to replace Anglicisms with Russian phrases. In the first text, 98% of respondents were able to complete this task, 2% had difficulties. In the second text, 18% coped with the task, 82% failed. It was at this stage that the greatest difficulties arose. It turned out to be very difficult to indicate the Russian meaning of complex sports anglicisms, such as «powerlifting», «carting», «aqua building», etc. Participants tried to describe these meanings for a long time and unsuccessfully, but they gave ridiculous definitions.

Our experiment showed that many borrowed Anglicisms have become part of the Russian language for the majority.

Conclusions. In the course of the study, the reasons for the appearance of a large number of anglicisms in the Russian language were considered. We have identified several ways of forming anglicisms (composites, exotisms, loan translation, half loan translation, hybrids and direct borrowing). Morphemic and phonetic signs of sports anglicisms are being analyzed. In a practical experiment, we concluded that students were able to more easily recognize the sports terms that they meet in everyday life. Basically, the most difficult anglicisms, were identified but those participants who know these terms. Students easily gave definitions to anglicisms that took root in the Russian language, but they did not always manage to describe a sports term that is rarely found in our language and culture.

Reference

1. Дьяков, А.И. Причины интенсивного заимствования англицизмов в современном русском языке / А.И. Дьяков // Язык и культура. – Новосибирск, 2003.
2. Ефремова, Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково – словообразовательный: Св. 136000 словарных статей, около 250000 семантических единиц: В 2 т. – М.: Рус. яз., 2000 – (Библиотека словарей русского языка).
3. Теганюк, В.В. Фразеологические единицы в спортивном дискурсе (на материале русского и английского языков) / В.В. Теганюк, Г.В. Галавова, А.Н. Гарипова // Казанская наука. – 2020. – № 6. – С. 89 – 91. – EDN YKTIKJ.

SEMANTIC AND EMOTIONAL-SENSORY CONTENT OF BUSINESS COMMUNICATION IN ENGLISH

Yashtuganova A.S.

student of gr. 23251

Scientific adviser – Candidate of Philological Sciences,

Associate Professor Akhmetshina L.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Effective business communication in English goes beyond the mere exchange of information – it involves a careful balance of semantic precision and emotional – sensory engagement. While semantics ensures clarity and accuracy, emotional – sensory elements influence perception, trust, and decision – making. This article explores how these components interact in professional settings and provides strategies for optimizing communication.

Business communication is the exchange of information between people to solve work tasks and achieve professional goals. This can be any communication on work issues, such as meetings, meetings, negotiations, presentations, or business correspondence.

The semantic content of business communication is the exchange of information between business partners, the transmission of information about facts, events, opinions and assessments. Emotional and sensual content includes emotions, feelings and experiences of partners, which serve as regulators of their interpersonal communication [1].

The semantic and emotional – sensory content of business communication are interconnected, since the exchange of information occurs simultaneously with the transmission of emotions, feelings and experiences of partners. Emotions and feelings serve as regulators of interpersonal communication and can influence the semantic field of information, creating “emotional noise”. Therefore, to optimize business communication, it is important to take into account the emotional state of partners and use techniques for regulating emotions and verbalizing feelings [2].

The semantic aspects of business communication in English reflect the clarity, accuracy and comprehensibility of information, as well as the ability of the participants in the interaction to understand each other. Emotional aspects are related to the emotions, feelings and moods of the participants in communication and have a significant impact on the quality of interaction.

Relevance. The relevance of the semantic and emotional – sensory content of business communication is due to the fact that it plays a key role in the successful functioning of organizations and the achievement of their goals. Such communication is an integral part of business processes and affects the effectiveness of interaction between employees, partners and customers. Understanding semantic and emotional aspects helps to create trusting relationships, improve communication skills and increase professional success. Developing communication skills with these aspects in mind is one of the key factors for successful business and achieving your goals [3].

Purpose. The goals of semantic and emotional – sensory content of business communication include:

- ensuring the clarity and accuracy of the transmitted information;
- creation of trusting relationships between communication participants;
- improving the understanding and perception of information;
- improving the effectiveness of interaction between the parties.

The tasks of semantic and emotional – sensory content of business communication are:

- exchange of communicative signals transmitting information about the internal mental states of partners (emotions, feelings, experiences);
- regulation of emotional tension and verbalization of emotions and feelings to optimize the emotional background of interpersonal communication;

– the use of techniques for verbalizing emotions and feelings, such as direct, indirect, and metaphorical verbalization, as well as the verbalization of a partner's community and importance.

Research results and discussion. Business communication plays a key role in the development of business and international relations. It requires a special approach and attention to the semantic and emotional – sensory content of messages. Semantics refers to the meaning behind words and how they are interpreted. In business English, semantic accuracy is crucial to avoid misunderstandings that could lead to financial losses or damaged relationships [4]. Key aspects include:

- **Terminology & Jargon** – Industry – specific terms must be used correctly to ensure clarity among stakeholders.
- **Conciseness** – Business communication favors brevity without sacrificing meaning (e.g., “ASAP” vs. “as soon as possible”).
- **Cultural Nuances** – Words may carry different connotations across cultures (e.g., “aggressive” can be positive in sales contexts but negative in teamwork discussions).

Misinterpretations often arise from ambiguous phrasing, so precision is essential. For example, saying, “We might consider your proposal” is less definitive than, “We will review your proposal by Friday”.

The semantic content of business communication includes the use of certain terms, clichés and stable expressions that help participants in communication to understand each other and avoid misunderstandings. The emotional and sensual content of business communication is associated with polite forms of address, observance of the rules of etiquette and respect for the interlocutor [5].

The importance of semantic and emotional – sensory content of business communication is as follows:

- ensuring the clarity and accuracy of the transmitted information;
- creation of trusting relationships between communication participants;
- improve understanding and perception of information;
- improving the effectiveness of interaction between the parties;
- consideration of emotional aspects to create a favorable atmosphere of communication.

The semantic content of business communication reflects the main ideas, goals and content of the messages transmitted between the participants of communication. It includes the choice of words, the structure of the message, and the context of information transmission. This aspect affects the clarity, accuracy and comprehensibility of the information, as well as the ability of the participants in the interaction to understand each other.

Semantic and emotional – sensory content of business communication is necessary to achieve the following results:

- improving the quality of interaction between business process participants;
- ensuring effective communication;
- creating trusting relationships between partners;
- improve professional skills and increase employee success.

Taking into account semantic and emotional aspects allows communication participants to exchange information about their internal psychological states, emotions and feelings, which contributes to a deeper understanding of each other and successful problem solving.

The semantic and emotional – sensory content of business communication can affect an enterprise in the following ways:

- improving the quality of interaction between business process participants. Taking into account semantic and emotional aspects allows communication participants to exchange information about their internal psychological states, which contributes to a deeper understanding of each other and successful problem solving;
- ensuring effective communication. The emotional aspects of business communication affect the quality of interaction between people and can both improve and weaken the effectiveness of communication. Understanding emotional aspects helps to create trusting relationships, improve communication skills, and enhance professional success;

– creation of trusting relationships between partners. Taking into account semantic and emotional aspects helps communication participants to better understand each other, which helps to establish trusting relationships between them;

– improve professional skills and improve the quality of business communication. Developing communication skills, taking into account the semantic and emotional aspects of communication are among the key factors for successful business and achieving career goals. [6]

The emotional and sensual content of business communication is related to the emotions, feelings and moods of the participants in communication. It has a significant impact on the quality of interaction between people and can both improve and weaken the effectiveness of communication. Understanding emotional aspects helps to create trusting relationships, improve communication skills, and enhance professional success.

The development of semantic and emotional – sensory content of business communication has a number of advantages for the company:

1. Improving the interaction between business process participants. Taking into account semantic and emotional aspects allows communication participants to exchange information about their internal psychological states, which contributes to a deeper understanding of each other and successful problem solving.

2. Improving the effectiveness of communication. The emotional aspects of business communication affect the quality of interaction between people and can both improve and weaken the effectiveness of communication. Understanding emotional aspects helps to create trusting relationships, improve communication skills, and enhance professional success.

3. Creating trusting relationships between partners. Taking into account semantic and emotional aspects helps communication participants to better understand each other, which helps to establish trusting relationships between them.

4. Improving professional skills and improving the quality of business communication. Developing communication skills, taking into account the semantic and emotional aspects of communication are among the key factors for successful business and achieving career goals.

Conclusions. Mastering business communication in English requires both semantic precision and emotional – sensory awareness. While clear language prevents misunderstandings, emotional resonance strengthens professional relationships. By strategically blending these elements, professionals can enhance persuasion, collaboration, and overall effectiveness in global business environments.

References

1. Buryak, N.Y. Emotional aspect in business communications / N.Y. Buryak // Cultural studies. – 2024. – No. 3 – 3. – p. 73 – 75.
2. Harji, O., Dixon D. Qualified interpersonal communication: research, theory and practice / O. Harji, D. Dixon. – Routledge, 2021.
3. Gaffey, M.E. Business communication: process and product / M.E. Gaffey. – Cengage Learning, 2023.
4. Guerrero, L.K., Devito J.A. The reader of non – verbal communication: classical and modern readings / L.K. Guerrero, J.A. Devito. – Waveland Press, 2022.
5. Robbins, S.P., Judge T.A. Organizational behavior / S.P. Robbins, T.A. Judge. – Pearson Education Limited, 2022.
6. Stiff, J.B. Persuasive Communication / J.B. Stiff. – Guilford Press, 2023.

СЕКЦИЯ 5.2

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ В СФЕРЕ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА
(НА РОДНЫХ ЯЗЫКАХ)

СПЕЦИФИКА ЯЗЫКА СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ

Айнетдинова А.Р.

студент 23321 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Бекбулатова Г.Р.

«Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

В настоящее время изучение особенностей языка спортивной прессы все также остается в центре внимания многих исследователей [1]. Это связано в первую очередь с тем, что интерес к сфере спорта с каждым годом нарастает.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что обращение к текстам спортивных репортажей позволяет выявить некоторые закономерности в использовании языковых единиц.

Цель данного исследования состоит в выявлении лингвистических особенностей спортивных репортажей. Материалом исследования послужили статьи из газет «Советский спорт» и «Спорт-экспресс».

В результате проведенной работы нами были отмечены определенные лингвистические особенности текстов спортивной тематики: переосмысление устойчивых выражений; использование тропов и фигур речи, рядов однородных членов предложения; употребление жаргонизмов, разговорной и сниженной лексики. Проиллюстрируем данные особенности примерами из текстов статей и репортажей.

Нами отмечены случаи переосмысления устойчивых сочетаний в контексте спортивного репортажа, например: *Хабаровская футбольная академия «Искра» на протяжении трех с половиной лет идет к тому, чтобы стать лучшей кузницей талантов на Дальнем Востоке* [3, С. 6] – в данном предложении устойчивая конструкция «кузница кадров» трансформирована в «кузницу талантов», тем самым автор делает акцент на подготовке талантливых футболистов в регионе. Или в предложении: *Но, как говорится, кто не рискует, тот не играет в четвертьфинале чемпионата мира* [3, С. 9] – выражение «кто не рискует, тот не пьет шампанского» преобразовано в конструкцию «кто не рискует, тот не играет в четвертьфинале чемпионата мира», при этом акцентируется внимание на рисках, которые неизбежны во время соревнований.

Одной из основных особенностей спортивной прессы является использование тропов и стилистических фигур, усиливающих выразительность текста. В анализируемых текстах частотен такой прием, как метафора, например: *Костяк мировой и российской элиты составляют совсем юные девочки, чей талант ярко зажигается на один олимпийский цикл, после чего они в массе своей практически теряют интерес к спорту высших достижений* [2, С. 6] – с помощью метафоры талант ярко зажигается на один олимпийский цикл автор подчеркивает кратковременность карьеры современных фигуристок.

В некоторых случаях авторы статей прибегают к аллюзии: *Словно герой гайдаровского произведения, букмекер собрал команду, которая будет поддерживать отечественный спорт реальными делами* [4, С. 10] – отсылка к произведению А. Гайдара «Тимур и его команда» подчеркивает важность решения спортивных задач в социальном ключе.

В некоторых случаях журналисты используют в своих текстах разговорную и сниженную лексику с целью привлечения внимания к статье или репортажу. Например: *Затем пропустили вперед «Спартак», а в заключительной части первого круга на первое место **выскочили** армейцы* [3, С. 4] – в данном предложении использование разговорного глагола **выскочить** подчеркивает постоянное соперничество между командами за верхнюю строчку в турнирной таблице.

С целью передачи накала страстей во время футбольных матчей журналисты часто используют ряды однородных членов предложения, например: *Полузащитник постоянно обострял на фланге, грузил в штрафную и часто встречался с мячом* [4, С. 5].

Нами отмечены также случаи употребления спортивных жаргонизмов, например: *Армейцы здорово прессинговали, подолгу не давая сопернику выйти со своей половины поля* [5, С. 2] – используя жаргонизм **прессинговать** в сочетании с наречием **здорово**, автор заостряет внимание на активной игре команды, приносящей продуктивные результаты.

Результаты исследования и полученные выводы могут быть использованы в дальнейшем при изучении лингвистических особенностей текстов различных стилей и жанров.

Выводы. В ходе проведенного исследования мы выявили основные лингвистические особенности современной спортивной прессы. Во-первых, для анализируемых текстов характерно переосмысление устойчивых конструкций и использование большого количества тропов и фигур речи, усиливающих выразительность текста. Во-вторых, авторы статей активно используют в своих текстах профессиональные жаргонизмы, акцентирующие внимание на том или ином спортивном событии и демонстрирующие особенности авторской манеры изложения. В некоторых случаях встречаются элементы разговорной и сниженной лексики с целью облегчения понимания.

В целом можно утверждать, что на современном этапе развития русского языка спортивная журналистика характеризуется смешением стилей, а также смешением разговорной лексики с нейтральной лексикой, обилием экспрессивных средств, использованием жаргонизмов. С одной стороны, использование подобных средств свидетельствует о процессе демократизации языка, но, с другой стороны, это приводит к снижению уровня культуры речи.

Список литературы

1. Бекбулатова Г.Р. Глагольная лексика в языке средств массовой информации / Г.Р. Бекбулатова. – Текст: непосредственный // Казанская наука. – 2023. – № 10. – С. 139-141.
2. Советский спорт. – № 115 (21347). – 20 октября 2023 г. Текст: непосредственный.
3. Советский спорт. – № 131 (21363). – 29 ноября 2023 г. Текст: непосредственный.
4. Спорт-экспресс. – № 194 (9034). – 16 октября 2023 г. Текст: непосредственный.
5. Спорт-экспресс. – № 223 (9063). – 27 ноября 2023 г. Текст: непосредственный.

К ИСТОРИИ ГОЛЬФА КАК «ИНОСТРАННОЙ ИГРЫ» В НАШЕЙ СТРАНЕ

Бакаев Э.М.

студент 23121 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Гарипова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Гольф новая игра для нашей спортивной состязательности, он относится к «игровым» видам спорта. В России гольф пока не получил должного распространения, не столько из-за неблагоприятных погодных условий, сколько как понимания «иностранный игры» воспринимаемой как «не российская».

Гольф считается самым безопасным видом спорта, не имеющим возрастных и гендерных ограничений, и позиционируется как вид отдыха бизнесменов. Можно понимать как «шахматы на природе».

Имеющий исторические истоки с конца XIX века в нашей стране, он новый виток развития получил лишь недавно. В настоящее время в России более 70 гольф-объектов. Его неоднородность развития по регионам, вызвала интерес к становлению гольфа у нас – в Республике Татарстан. Гольф в РТ развивается с 2004 года, функционируют два гольф клуба.

Гольф быстро развивающийся вид спорта в Республике Татарстан: в 2004 г. открылся первый гольф клуб «Свияжские холмы» в Верхнеуслонском районе РТ, а в 2023 г. «Ак Барс», в Куземетьево Кировского района РТ, это потребовало формирование новых квалификационных кадров.

Развитие гольфа в РТ набирает обороты, с 2023 года в «Поволжском государственном университете физической культуры спорта и туризма» осуществляется набор студентов специальности 49.03. 01. «Физическая культура», «игровые виды спорта» – гольф.

Цель исследования – заключается в выделении исторической периодизации гольфа, и факторов его популяризации в РТ посредством социального опроса.

Результаты исследования и их обсуждение. В работе использованы методы анализа научно-методической литературы и социологический опрос в марте 2025года («гугл»-формой) 206 человек 1 курса Поволжского государственного университета физической культуры спорта и туризма всех факультетов (далее – «ПГУФКСИТ»). Выбор «гнездовой формой» выборки объясняется тем, что студенты «ПГУФКСИТ» непосредственно включены в спортивную практику, (но вне все являются действующими спортсменами (в участвовали выборке: 60,6% девушки, 39,3% юноши. В работе был дан лингвистический анализ «гольф терминов».

А.Н. Корольков и Г.Н. Германов пишут: «История российского гольфа начинается с 1804 года... Муриновое поле с девятью лунками» [4]. Первое гольф-поле в Российской империи появилось в Мурино Петербургской губернии (в настоящее время город в Ленинградской области РФ. К истории российского гольфа относится 1912 г. на о-ве Виролахии в Финляндии строительство площадки для игры в гольф Николае II. Потому все что было связано с «царской семьей» и в целом с буржуазным образом жизни было под запретом на долгие годы. Поэтому он в «советское» время считался «буржуазным пережитком» [4].

Новый этап развития гольфа в России начинается с даты основания первого гольф-клуба в Москве. В период «перестройки» 15 сентября 1987 года началось строительство первого в СССР гольф поля. В 1988 г. В Москве на ул.Довженко основан гольф клуб «Тумба Москва», и открыто первое гольф-поле. В 1992 году создается Ассоциация гольфа России. В 1993 г. Открылся гольф-клуб «Москоу Кантри Клуб» в Нахабино, и состоялся первый турнир по гольфу «Russian Open». А в сентябре 1996 г. впервые в России прошел международный турнир по гольфу «Sovereign Russian Open», участвовали представители 24 стран.

Гольф как иностранная игра использует следующую специализированную англоязычную терминологию: *cart* (**карт**), *putter* (**паттер**), *driver* (**драйвер**), *iron* (**айрон**), *wood* (**вуд**), *hybrid* (**гибрид**), *bag* (**бэг**), *putt* (**патт**), *chip* (**чип**), *pitch* (**питч**), *drive* (**драйв**), *swing* (**свинг**), *backswing*, отведение клюшки назад, *swing-forward*, движение клюшки от верхней точки к мячу, *golfer* (гольфист), *professional/pro* (профессионал), *caddy* (кедди), *referee* (судья), *bunker* (бункер). Название профессиональных тренировочных площадок: *Driving Range* (тренировочное поле для отработки дольных ударов), *Putting green* (тренировочная площадка для отработки короткой игры в гольф «паттинга» клюшкой «паттер», *chipping green* (тренировочная площадка для отработки коротких ударов на «грин» клюшками «айронами» и «вэджами») [1, 2].

По подсчетам на текущий момент в России 64 гольф клуба. И три университета в России с обучением по направлению «гольф»: с 1999 года начинается регулярный набор на направление «гольф» Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ); «Московский государственный институт международных отношений МИД Российской Федерации (МГИМО)». В университете есть программа бакалавриата двух дипломов «Международный бизнес», которую реализуют совместно с *Marbella International University Center* (Испания); «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», было проведено два набора в 2023, и 2024 году. Обучение происходит на базе гольф клуба «Ак Барс».

Перейдем к развитию гольфа в Республике Татарстан. Гольф клуб «Свияжские холмы», открылся в 2004 году, на площади 95 гектаров, имеет 18 лунок. Гольф клуб «Ак Барс» располагается на площади 83 гектара, имеет Чемпионское 18-луночное поле в 20 минутах от Казани, может принимать до 500 человек в день (стоимость разового занятия с тренером 6.000 р). Если покупается членство в клубе, то можно играть неограниченное время (например, 50.000 руб. для детей до 17 лет и 140.000 руб. для мужчин, 120.000 для женщин в гольф-клубе «Свияжские холмы», членство в клубе «Свияжские холмы» и «Ак барс» на сезон 50.000 руб. для детей и 420.000 руб. для мужчин, 315.000 для женщин) [3].

На базе гольф-клуба «Ак Барс» открыта «Республиканская спортивная школа по гольфу» с июня 2024 года осуществляет набор детей от 7 лет, занятия проводятся на бесплатной основе, предоставляется инвентарь. Тренировочная программа детской академии рассчитана на занятия круглый год: летом занятия проходят на чемпионском гольф-поле, зимой занятия проводятся на двух гольф-симуляторах, тренажерном зале. Также с 2016 г. в Республике Татарстан началось внедрение гольфа в 16 школах на третьем уроке физкультуры.

В данной работе было проведено социологическое исследование. Так в порядке ранжирования выделяются следующие проблемы препятствующие популяризации гольфа. На первое место выделяется «низкий уровень осведомленности о наличии гольф объектов в регионе» – 71,4%; второе место заняла «высокая стоимость занятий» 49,7%, третью позицию занимает «неравномерное развитие гольф полей в России» – 41,7%. Позиции связанные с «медийностью и зрелищностью» занимают также важные позиции: «гольф не обладает зрелищностью» – 37,9%, «телевидение мало уделяет внимание трансляциям и познавательным программам про гольф» – 32,5%, «отсутствие болельщиков на трибунах» – 17,5%, «отсутствие шоу перед соревнованиями» -7,8%. Итак, привлечение внимания к гольфу будут способствовать долгосрочные PR-компании, и снижение стоимости занятий.

На вопрос, что будет способствовать популяризации гольфа в Республике Татарстан, студенты ответили. На первом месте выделяется: «развитие детско-юношеских спортивных школ гольфа» 60,2% и «развитие новых спортивных объектов» 59,7%. На сегодняшний день в РТ действует два крупных гольф клуба: «Свияжские холмы» и «Ак Барс».

Гольф относят к «элитарному» дорогостоящему спорту и респонденты полагают что и опрашиваемые считают что необходима «финансовая поддержка со стороны государства при покупке гольф инвентаря и приглашении тренеров высокой квалификации»! 55,3%.

Согласимся с мнением: «Люди покупают занятия спортом как спортивные услуги для придания «статусности своего образа жизни или формирования роскоши нового тела [5].

Популяризации гольфа будет способствовать PR-компания посредством распространения «наружной рекламы, соц.сети для пропаганды гольфа в РТ» 41,3%.

Наряду с этим участники опроса отметили, необходимость проведения «активных кампаний по привлечению молодежи к занятию гольфом через школьные программы» 37,9%.

Позиции «увеличение частоты соревнований, посредством которых проходит отбор» и Обучение «требуется новых тренерских кадров» и «подготовка новых тренерских кадров» получили по 32% и 29,6% соответственно. В нашем вузе с 2023 года проводятся уже два набора студентов специализации «гольф», в соревнованиях мы пока не участвовали.

Выводы

1. Понимание гольфа как «иностранной игры», связывается не только с ее иностранным происхождением, но фиксируется в ее названиях на специализированной англоязычной терминологии.

2. История гольфа в нашей стране имеет характер элитарности в компонентах «буржуазности» и высокой стоимости игры.

3. Проведенное социологическое исследование выявило, популяризации гольфа препятствует недостаточная освещенность и высокая стоимость игры, поэтому гольф нуждается во всесторонней PR-пропаганде.

4. Гольф в Республике Татарстан находится на стадии становления. Строительство двум гольф-полей потребовало квалифицированных гольф-специалистов. Это проводит Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма с 2023 года.

Список литературы

1. Ахметшина, Л.В. Volunteering in global perspective / Л.В. Ахметшина // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина, 2013. – С. 176-178.

2. Garipova, A.N. Sports effect on personal features of sportsmen / A.N. Garipova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – 2018. – С. 254-256.

3. Бакаев, Э.М. К вопросу о преподавании гольфа в Республике Татарстан: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2024. – С.108–112. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75989619> (для авториз. пользователей).

4. Корольков, А.Н. История гольфа / А.Н. Корольков и Г.Н. Германов. Воронеж: «ВАТ», 2018. С.33. – Текст: непосредственный

5. Шабалина, Ю.В. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.В. Шабалина; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань: Лого-Пресс, 2020. – С.105 – ISBN 978-5-6044766-2-8. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49225358> (для авториз. пользователей).

СПЕЦИФИКА ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Варфоломеева Р.Д.

студент гр. 24106

Научный руководитель – старший преподаватель Закирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Спорт развивается, как следствие этому численность специалистов в сфере физической культуры и спорта непременно растет, что также означает рост конкуренции. Для устойчивого положения на рынке труда необходимо обладать знанием иностранного языка.

Цель исследования – выяснить специфику лингвистической организации специалистов в спортивной сфере.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном мире, где спорт давно перешагнул границы отдельных стран и стал универсальным языком международного диалога, лингвокультурологическая подготовка специалистов этой сферы приобретает особую значимость. Речь идет не только о формальном владении профессиональной терминологией, но о глубоком понимании того, как язык, культура и спортивные практики переплетаются в единую систему, формируя уникальные коммуникативные ландшафты. Например, тренер, работающий с мультинациональной командой, сталкивается не просто с необходимостью переводить слова, но с задачей интерпретировать целые пласты культурных смыслов – от метафор, укорененных в национальных традициях, до невербальных сигналов, которые могут быть прочитаны совершенно по-разному в зависимости от контекста.

Так, в японском каратэ инструктор, говорящий о «движении, подобном ветру», ссылается не только к физической технике, но к философии дзэн, тогда как в европейском футболе аналогичная фраза («беги на скорости ветра») лишена этого подтекста и воспринимается исключительно как указание к действию. Эти нюансы подчеркивают, что лингвистическая организация в спорте – это не набор случайных слов, а зеркало культурных ценностей, исторического опыта и социальных норм, которые требуют осознанного подхода к их интеграции в профессиональную коммуникацию. Нельзя не отметить, что глобализация спортивной индустрии привела к беспрецедентному смешению языковых практик.

Англицизмы, такие как «трансфер», «драфт» или «челлендж», прочно вошли в лексикон специалистов, создавая иллюзию универсальности. Однако за этим кажущимся единством скрываются культурные разломы. Например, термин «team spirit» в англоязычном контексте ассоциируется с равенством и взаимоподдержкой, тогда как в китайском спортивном дискурсе аналогичное понятие («туаньдуй цзиншэнь») неразрывно связано с конфуцианской идеей иерархии и подчинения лидерам. Такие расхождения могут стать источником конфликтов: так, в 2021 году бразильский футболист, перешедший в российский клуб, публично жаловался на то, что тренерские указания вроде «играй жестче!» без уточнения контекста воспринимались им как агрессия, а не как тактическая рекомендация [1]. Этот пример иллюстрирует, что даже при видимом языковом единстве культурные интерпретации остаются барьером, требующим преодоления через лингвокультурологическую грамотность.

Особую сложность представляет адаптация терминологии для аудиторий с разным уровнем подготовки. С одной стороны, специалисты вынуждены использовать узкоспециализированные понятия вроде «биомеханического резонанса» или «лактатного порога», чтобы сохранить научную точность. С другой – они сталкиваются с необходимостью объяснять эти термины начинающим спортсменам, для которых такие формулировки звучат как абстрактная теория. Например, исследование Всероссийского

института физической культуры (2023) показало, что 72% тренеров, работающих с детскими группами, заменяют сложные англицизмы на метафоры из повседневной жизни («представь, что толкаешь стену» вместо «увеличь изометрическое усилие»), но лишь 35% из них прошли обучение методикам адаптации языка [2]. Это создает риск искажения смысла: так, фраза «активируй мышцы кора» в детской гимнастике может быть понята как указание на «сердцевину яблока», если тренер не уточнит, что «кор» – это группа мышц, стабилизирующих тело.

Культурные различия проявляются и в невербальной коммуникации, которая играет ключевую роль в спорте. Жест, который в одной стране считается мотивирующим, в другой может быть воспринят как оскорбительный. Например, в Турции похлопывание по спине – знак одобрения, а в Южной Корее такое действие нарушает нормы личного пространства и допустимо только между близкими людьми. Даже дистанция между тренером и спортсменом во время разговора варьируется: в арабских странах принято общаться почти вплотную, демонстрируя доверие, тогда как в Скандинавии чрезмерная близость расценивается как вторжение в приватность. Эти нюансы, оставленные без внимания, способны разрушить даже выстроенные годами профессиональные отношения. Показателен кейс 2022 года, когда французский тренер по легкой атлетике, работавший в ОАЭ, был уволен после того, как попытался пожать руку спортсменке-мусульманке, что противоречило местным культурным нормам [3].

Важным аспектом лингвокультурологической подготовки является работа с медиа-дискурсом. Современные специалисты все чаще выступают в роли публичных лиц, дающих интервью, ведущих блоги или комментирующих матчи. Здесь языковые ошибки или культурные оплошности могут иметь далеко идущие последствия. Например, в 2020 году тренер сборной Германии по футболу, описывая поражение команды, использовал метафору «корабль без руля», что в немецком контексте звучало как признак кризиса. Однако в китайских СМИ эту фразу перевели как «лодка, потерявшая путь», что ассоциировалось с традиционной поэзией и было воспринято как изящное признание ошибки, а не как критика [4]. Такие разночтения демонстрируют, что даже нейтральные высказывания могут быть переосмыслены через призму культурных кодов, и задача специалиста – предвидеть эти интерпретации.

Выводы. В свете вышесказанного становится очевидным, что лингвистическая организация специалистов в спорте – это многомерный процесс, требующий не только языковых навыков, но и культурной эмпатии, исторической осведомленности и психологической гибкости. Решение этих задач невозможно без системной поддержки на институциональном уровне. Например, внедрение в учебные программы спортивных вузов дисциплин по межкультурной коммуникации, создание многоязычных глоссариев с культурными комментариями (например, объяснение, почему в России «сила духа» ассоциируется с военными подвигами, а в Японии – с концепцией «ваби-саби», принятием несовершенства), или организация стажировок для тренеров в странах с иными культурными традициями. Такие меры позволят не только минимизировать конфликты, но и обогатить профессиональный дискурс, сделав его по-настоящему инклюзивным и эффективным в условиях глобализованного спортивного пространства.

Список литературы

1. Спорт-Экспресс. «Бразилец в РПЛ: почему слова тренера стали камнем преткновения». 2021. URL: <https://sport-express.ru>
2. Отчет ВНИИФК «Языковые барьеры в детско-юношеском спорте». 2023. URL: <http://vniifk.ru/research>
3. Gulf News. «Cultural Misunderstanding Leads to Coach's Dismissal in UAE». 2022. URL: <https://gulfnews.com>
4. China Daily. «Lost in Translation: How Metaphors Shape Sports Diplomacy». 2020. URL: <https://chinadaily.com>

НЕОЛОГИЗМЫ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ

Вострокнутова С.А.

студент гр. 23341

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Теганюк В.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Статья посвящена выявлению и описанию основных тенденций образования неологизмов в туристическом дискурсе на основе списка отобранных английских неологизмов. В статье рассматриваются подходы к определению «неологизм», «туристический дискурс».

Цель исследования: выявить и описать основные тенденции образования неологизмов в русском языке, основанных на английских словах.

Результаты исследования и их обсуждение. Наше исследование является актуальным, так как сфера туризма является интернациональной и может сплочать несколько стран, культур и языков в том числе. По причине постоянного взаимодействия разных языковых культур, в сфере современного туризма появляется все больше неологизмов, и именно поэтому тема туристического дискурса и неологизмов в нем привлекает внимание и требует глубокого изучения.

Слово «неологизм» имеет древнегреческие корни: νέος – «новый», и λόγος – «слово». Неологизмы являются жизненно важной частью практически каждого языка, т.к. без них не было бы возможным описать новые понятия, явления и технологии, которые постоянно появляются в нашем мире.

Существует несколько подходов к определению «неологизмы», раскрывающие данное понятие с разных сторон. Например, по мнению Н.Г. Алиевой, неологизмы – это – «всякое новое слово или выражение, появляющееся в языке» [1]. Пытаясь проанализировать данное определение, мы можем сказать, что неологизм – это всякое новое слово в лексиконе языка, отображающее новые явления и предметы. Данное понятие при этом не содержит дополнительных подробностей или характеристик, а потому является наиболее понятным и простым.

По конкретно-исторической теории Н.З. Котеловой утверждается, что неологизмы – это «слова и идиомы, существующие в определенном языке, подъязыке и языковой сфере и не существовавшие в предшествующий период в том же языке, подъязыке, подязыковой сфере. Это производные слова, которые как бы существовали в языке потенциально и были образованы от давно образовавшихся слов по известным моделям лишь в последние годы» [4]. Исходя из определения, мы можем прийти к выводу, что неологизм – это слово, которое может быть создано из других, более старых слов, но оно было зарегистрировано только в недавнем времени.

Одно из определений дискурса рассматривается как «целостное речевое произведение в многообразии его когнитивно-коммуникативных функций» [5]. При этом социолингвистический подход к исследованию дискурса предполагает «анализ участников общения как представителей той или иной социальной группы и анализ обстоятельств общения в широком социокультурном контексте» [2]. Таким образом, основываясь на эти определения, мы можем заключить, что «туристический дискурс» – это совокупность речи, текстов, образов, символов и ценностей, связанных с туризмом, его историей, культурой, традициями и ценностями.

Практической базой исследования послужили неологизмы в сфере туризма, которые были отобраны методом сплошной выборки на материале интернет-источников. Всего было проанализировано 50 лексических неологизмов.

На основе классификации Брагиной А.А. мы можем сгруппировать данные неологизмы в четыре группы. Неологизмы первой группы появляются для называния явлений и понятий, которых раньше не существовало в жизни народа: адвенчер-туризм (adventure – «приключение», tourism – «туризм»), арттур (art – «искусство», tour – «тур»). Мы можем проследить, что неологизмы, относящиеся к данной группе, получились путем сложения двух других самостоятельных слов, имеющих свое значение. Однако в данной группе можно встретить еще один способ словообразования – словослияние. Словослияние – это вставочное словообразование, т.к. «словообразовательной единицей представленного способа является не основа, а фрагмент, который образуется при образовании слова» [3]. В качестве примера приведем неологизм стейкейшн, образованный от английских слов stay – «оставаться» и vacation – «отпуск».

Неологизмы второй группы создаются для называния явлений, которые до этого уже имели место в жизни общества, но не получили по тем или иным причинам своего наименования: экстрим-туризм (extreme – экстремальный, tourism – туризм), этнотур (ethno – этнос, tour – тур), стопвер (stop – остановка, over – вблизи). Здесь мы так же видим, что данные неологизмы образовались путем соединения двух слов.

В третью группу входят неологизмы, которые обозначают реалии, не существующие в действительной жизни, но прогнозируемые, возможные в фантазиях, при дальнейшем развитии науки и техники: айти путешествия (it – «интеллектуальные технологии»).

Четвертую группу неологизмов составляют лексические единицы, которые дублируют слова с тем же значением. В основном в эту группу входят полные (идеографические) синонимы, тождественные по значению и стилистической окраске: хайкинг (hiking – «пеший туризм»), дайвинг туризм (diving – «ныряние», tourism – «туризм»).

Выводы. В заключение мы можем сказать, что индустрия туризма – это быстро расширяющаяся и развивающаяся область, поэтому всегда существует потребность в новой терминологии для описания новых тенденций, явлений и концепций – в этом помогают неологизмы. Изучив список отобранных неологизмов, мы заметили, что в основном неологизмы, пришедшие в русский язык из английского, образуются путем сложения двух слов. При этом произношение слова практически сохраняется, а записывается путем транскрипции.

Список литературы

1. Алиева Н.Г. Окаzionaliальные неологизмы последнего десятилетия / Н.Г. Алиева // Русская речь. – М.: ФГБУ «Российская академия наук», 2006. – № 3. – С.79–80.
2. Брагина А.А. Неологизмы в русском языке / А.А. Брагина // Пособие для студентов и учителей. – М.: Просвещение, 1973. – С. 21.
3. Гарипова, А.Н. Языковая игра в словообразовании (на материале английского языка) / А.Н. Гарипова, В.В. Теганюк // Казанская наука. – 2020. – № 9. – С. 91. – EDN QTRVBTG.
4. Карасик В.И. О типах дискурса / В.И. Карасик // Языковая личность: институциональный и персональный дискурс: Сб. научн. трудов. – Волгоград: Перемена, 2000. С. 5–20.
5. Котелова Н.З. Первый опыт лексикографического описания русских неологизмов // Новые слова и словари новых слов / под ред. Н.З. Котеловой. – Л.: Наука, 1978. – С. 5–26.
6. Седов, К.Ф. Дискурс и личность : эволюция коммуникативной компетенции / К.Ф. Седов ; К. Ф. Седов. – Москва : Лабиринт, 2004. – С. 7. – ISBN 5-87604-031-2. – EDN QTOQMR.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛИНГВИСТИКИ В СПОРТЕ

Докукина В.Н.

студент гр. 24114

Научный руководитель – к.ф.н., старший преподаватель Закирова Д.Б.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современном мире, где глобализация и межкультурное взаимодействие становятся неотъемлемой частью профессиональной деятельности, физическая культура и лингвистика все чаще пересекаются. Это особенно актуально в контексте подготовки специалистов, которые работают в международной среде или с представителями разных культур. Лингвистика, изучающая язык и его структуру, и физическая культура, направленная на развитие физических способностей человека, оказываются взаимосвязанными в условиях глобализации. В данной статье рассматриваются аспекты взаимодействия физической культуры и лингвистики, а также их влияние на профессиональную подготовку специалистов.

Целью исследования является анализ физической культуры и лингвистики в условиях глобализации и межкультурного взаимодействия. В рамках исследования поставлены следующие задачи: изучить роль лингвистики в подготовке специалистов физической культуры, проанализировать влияние языковых навыков на эффективность профессиональной деятельности в сфере физической культуры, определить методы интеграции лингвистических аспектов в образовательные программы по физической культуре.

Результаты исследования показали, что знание иностранных языков значительно улучшает взаимодействие специалистов физической культуры с представителями других культур. Например, тренеры, работающие с международными командами, отмечают, что понимание культурных особенностей помогает избегать конфликтов и повышает эффективность тренировочного процесса. Включение в учебные программы тренингов по межкультурной коммуникации повышает уровень профессиональной подготовки студентов. Изучение профессиональной терминологии на иностранных языках позволяет специалистам быть в курсе последних тенденций и исследований. Например, спортивные менеджеры, владеющие английским языком, легче находят партнеров и спонсоров за рубежом. Введение курсов по профессиональному языку (например, «Английский для спортивных менеджеров») способствует освоению специализированной лексики. Организация стажировок и обменов для студентов способствует улучшению языковых навыков и знакомству с культурными особенностями других стран. Студенты, прошедшие стажировки за рубежом, демонстрируют более высокий уровень профессиональной подготовки и адаптивности.

Так же результаты исследования показали влияние языковых навыков на эффективность профессиональной деятельности. Специалисты, владеющие иностранными языками, более успешно взаимодействуют с коллегами и клиентами из разных стран. Это особенно важно в сфере туризма, где коммуникация играет ключевую роль. Включение в учебные программы курсов по межкультурной коммуникации и профессиональному языку повышает уровень профессиональной подготовки студентов. Понимание культурных особенностей помогает специалистам физической культуры адаптировать свои программы к потребностям разных групп населения. Например, тренеры, работающие с международными командами, учитывают культурные различия в подходах к тренировкам и мотивации. Разработка курсов по межкультурной коммуникации способствует более глубокому пониманию культурных особенностей. Исследование показало, что специалисты, владеющие иностранными языками, более успешно используют современные технологии и ресурсы для повышения эффективности своей работы. Например, спортивные менеджеры, владеющие

английским языком, легче находят партнеров и спонсоров за рубежом. Введение курсов по профессиональному языку способствует освоению специализированной лексики и использованию современных технологий.

Обсуждение результатов. Результаты исследования подтверждают, что взаимодействие физической культуры и лингвистики играет ключевую роль в подготовке специалистов. Знание иностранных языков и культур способствует успешной межкультурной коммуникации и профессиональному росту, в то время как изучение родного языка и культуры помогает сохранять национальное наследие и учитывать локальные особенности. Интеграция этих аспектов в образовательные программы позволяет готовить специалистов, способных эффективно работать в условиях глобализации и межкультурного взаимодействия.

Выводы. Лингвистика способствует развитию коммуникативных навыков у специалистов физической культуры, что важно для эффективного взаимодействия с коллегами и научным сообществом [1]. Знание терминологии, способность объяснять концепции и вести обсуждения на разных языках помогают улучшить качество обучения и тренировок, а также способствуют распространению знаний о физической культуре в целом.

Знание иностранных языков и понимание различных культур значительно обогащают межкультурную коммуникацию, что особенно важно в глобализированном мире [2]. Это навыки способствуют не только налаживанию контактов с иностранными коллегами и клиентами, но и открывают новые возможности для профессионального роста, расширяя горизонты и улучшая карьерные перспективы.

Интеграция лингвистических аспектов в образовательные программы существенно улучшает профессиональную подготовку специалистов [3]. Это позволяет им развивать навыки межкультурной коммуникации, что повышает их конкурентоспособность на рынке труда и способствует более глубокому пониманию специализированной терминологии в различных областях. В результате становятся более готовыми к вызовам современных профессиональных условий.

Взаимодействие физической культуры и лингвистики играет ключевую роль в подготовке специалистов, способных успешно функционировать в условиях глобализации и межкультурного взаимодействия. Это сочетание способствует формированию не только физических навыков, но и способности к коммуникации, что необходимо для эффективного сотрудничества в международной среде. Таким образом, интеграция этих двух областей образования обеспечивает комплексное развитие профессиональных качеств будущих специалистов.

Список литературы

1. Верещагин, Е.М., Костомаров, В.Г. Язык и культура: Лингвострановедение в преподавании русского языка как иностранного. – М.: Русский язык, 1990.
2. Тер-Минасова, С.Г. Язык и межкультурная коммуникация. – М.: Слово, 2000.
3. Грушевицкая, Т.Г., Попков, В.Д., Садохин, А.П. Основы межкультурной коммуникации. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002.
4. Садохин, А.П. Межкультурная коммуникация. – М.: Альфа-М, 2004.
5. Маслова, В.А. Лингвокультурология. – М.: Академия, 2001.

КЛИЕНТЛАРГА ХЕЗМӘТ КҮРСӘТҮДӘ ВЕРБАЛЬ ҺӘМ НЕВЕРБАЛЬ КОММУНИКАЦИЯ ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ: ТЕЛНЕҢ РОЛЕ

Заһретдинова Т.И.

24331 төркем студенты

Фәнни җитәкче – педагог. фән. канд., доцент Галапова Г.В.

Идел бую дәүләт физик культура,

спорт һәм туризм университеты

Казан, Россия

Хезмәтнең актуальлеге. Хәзерге заманда клиентлар белән нәтиҗәле аралаша белү бизнес уңышының төп факторларының берсе булып тора. Конкуренциянең югары дәрәжәсе компанияләрдән сыйфатлы продукт кына түгел, фәкать хезмәт күрсәтүне дә таләп итә. Клиент аудиториясе төрлеләге шартларында, аларның мәдәни һәм социаль фонын да исәпкә алып, һәр кешегә якын килүне җайлаштыра белү бик мөһим. Нәтиҗәле коммуникация уңай клиент тәҗрибәсе булдырырга ярдәм итә, бу, үз чиратында, лояльлекне арттыруга һәм клиентларны тотып калуга ярдәм итә.

Әлеге тикшеренүнең **максаты** – клиентларга хезмәт күрсәтү өлкәсендә вербаль һәм невербаль коммуникация үзенчәлекләрен анализлау, аларның клиентлар һәм хезмәткәрләр арасындагы үзара хезмәттәшлек сыйфатына йогынтысын ачыклау. Бу тикшеренү клиентлар белән уңышлы үзара мөнәсәбәтләр булдыруда коммуникациянең ролен тирәнрәк аңлауны булдыруга һәм аларның компания белән үзара хезмәттәшлек тәҗрибәсен яхшыртуга юнәлдерелгән.

Тикшеренү барышы һәм нәтиҗәләре. "Клиентларга хезмәт күрсәтүдә вербаль һәм невербаль коммуникация үзенчәлекләре: телнең роле" бик кызыклы һәм актуаль. Бу темага язганда, түбәндәге аспектларны карарга мөмкин:

1. Вербаль коммуникация. Вербаль коммуникациянең төп компонентлары: сүзләр, фразалар, стиль.

- Сүзләр – хәбәрнең төп төзелеш блогы, ул мәгълүматны турыдан-туры тапшыра. Фразалар формальдән алып формаль булмаганнарга кадәр үзгәрергә мөмкин, бу шулай ук хәбәрне кабул итүгә йогынты ясый. Аралашу стиле клиентка тон һәм якын килүне билгели, мәсәлән, бизнес-юнәлешле стиль куллану клиентларның мөнәсәбәтен үзгәртәргә мөмкин.

- Клиентлар белән аралашу вакытында телнең әһәмияте: туган телдә аралашу, клиентның аңлавын җиңеләйтү.

Клиентның туган телендә аралашу аңлауны җиңеләйтә һәм ышаныч хисе тудыра. Бу бигрәк тә күптәнге мохиттә актуаль һәм клиент үзен уңайлырак хис итә ала.

- Текстураль коммуникация: электрон хатлар, смс, чатлар һәм аларның үзенчәлекләре. Невербаль коммуникация:

2. Невербаль коммуникациянең элементлары: мимика, жестлар, тән теле.

- Невербаль сигналларның клиентларга йогынтысы: ышаныч, игътибар, уңайлык.

Мәсәлән, ачык мимика клиентның ышанычын һәм стресс дәрәжәсен киметергә мөмкин, ә ябык поза яки күрү контакты булмау шик һәм сагаю тудырырга мөмкин. Невербаль сигналларга игътибар итеп, без уңайлылык һәм куркынычсызлык атмосферасын тудыра алабыз, бу уңышлы хезмәттәшлек өчен бик мөһим.

- Невербаль элементнең клиентлар белән мөнәсәбәтләрне ныгытудагы роле.

Яхшы невербаль аралашу нык эмоциональ элемент урнаштырырга ярдәм итә. Клиент үзен аңлавын сизгәндә, ул күбрәк лояль булып калачак һәм компанияне башкаларга тәкъдим итәчәк.

3. Телнең роле:

- Телнең клиентлар белән аралашудагы әһәмияте: клиентның мәдәни һәм социаль контекстын исәпкә алу.

- Төрле телләрҙә аралашуның үзенчәлекләре: күптеллелек, диалектлар, профессиональ терминология.

Төрле телләрҙә аралашу үзенчәлекләре сөйләшкәндә тағын да зуррак кыенлыҡлар өсти. Һәм һөнәри терминология шулай ук игътибар таләп итә; махсулаштырылған сүزلәр һәм фразалар куллану аралашуны нәтижәлерәк итә ала, әммә шул ук ваҡытта клиент өлкә белән таныш булмаса, аны читкә этәрергә мөмкин.

- Телнең эмоцияләрен һәм фикерләрен җиткерүдәге роле.

Дәрәс сайланған сүزلәр һәм интонация ярдәмдә фактларны ғына түгел, ә хисләрне, кәефне, ышанычны да җиткерергә мөмкин. Бу көчле тәәсир тудырырға ярдәм итә һәм клиент белән тирән элемтә урнаштыра.

4. Клиентларның ихтыяжларын аңлау:

- Клиентларның ихтыяжларын һәм теләкләрен аңлау өчен эффектив коммуникация методлары.

- Клиентлар белән диалог кору: сораулар бирү, актив тыңлау.

Актив тыңлау һәм ачык сораулар бирү кебек нәтижәле аралашу методлары клиентларның үзләрен ишетелгән һәм аңлаешлы итеп тоюларына ярдәм итә. Клиентлар белән әңгәмә төзү игътибарлы якин килүне таләп итә, анда һәр сорау аларның ихтыяжларын тирәнрәк аңларға ярдәм итә.

5. Практик мисаллар:

- Уңышлы һәм уңышсыз коммуникация мисаллары.

Уңышлы коммуникация:

Клиентның электроника җитештерү компаниягә ярдәм итү хезмәтенә мөрәжәгать итүен күз алдына китерик. Клиент бер проблема белән очраша: аның яңа смартфонны зарядка алмый башлый. Ул сервис үзәгенә шалтырата һәм үз проблемасын тасвирлый. Клиентлар белән эшләү буенча белгеч клиентны игътибар белән тыңлый һәм, бүлдермичә, барлык детальләрне яза. Шуннан соң ул аныклаучы сораулар бирә: "Сез башка зарядка кабелен яки адаптерны кулланып караган идегезме?" Бу клиентка аның фикере мөһим булуын һәм белгечнең чыннан да проблеманы хәл итүдә кызыксынуын күрсәтә. Аннары, клиент җаваптарына нигезләнеп, хезмәткәр мөмкин булган карарлар тәкъдим итә – мәсәлән, тоташуны тикшерергә яки гарантия хезмәтләре турында мәғлүмат бирергә. Сөйләшү азагында белгеч клиентка мөрәжәгать өчен рәхмәт әйтә һәм өстәмә сораулар туса, яңадан элемтәгә керергә тәкъдим итә.

Уңышлы аралашуның бу үрнәге үз эченә актив тыңлауны, профессионализмны һәм ярдәм итү теләген ала, бу клиентта компания һәм аның сервис дәрәжәсе турында уңай тәәсир тудыра.

Уңышсыз коммуникация:

Хәзер капма-каршы сценарийны карыйк. Клиент кафега килә, кофе һәм камыр ризыкларына заказ бирә. Үз заказын көтеп, ул башка килүчеләрнең үз заказларын тизрәк алуларын сизә. Шактый ваҡыт үтә, һәм клиент официантка мөрәжәгать итәргә карар кылганда, официант шактый тискәре реакция күрсәтә: "Барлык заказлар да тәртип буенча үтәлә, үз чиратыгызны көтегез." Клиент үзенең башкаларга караганда озаграк көтүен аңлатырға тырыша, ләкин официант тыңламыйча һәм бернинди карарлар тәкъдим итмичә китә.

Бу вәзгыять уңышсыз коммуникация белән характерлана, чөнки официант клиентка игътибар һәм эмпатия күрсәтми, ашыгыч нәтижәләр ясый һәм вәзгыятьне хәл итәргә омтылмый. Нәтижәдә клиент кәефсезләнеп китә һәм, мөгаен, бу оешмага кире кайтмаячак яки үзенең тискәре тәҗрибәсе турында башкаларга сөйләячәк.

Ике мисал да хезмәт күрсәтү өлкәсендә сыйфатлы коммуникациянең никадәр мөһим булуын күрсәтә. Уңыш клиентларны тыңлаудан, аларның ихтыяжларын аңлаудан һәм аларның проблемаларын хәл итүгә омтылудан гыйбарәт, шул ук ваҡытта игътибар булмау һәм ярдәм итү теләге клиентларның өметен өзүгә һәм югалтуга китерергә мөмкин.

- Клиентлар белән хезмәт күрсәтү өлкәсендә вербаль һәм невербаль коммуникациянең нәтижәләре.

Клиентларга хезмэт күрсәтү өлкәсендә вербаль һәм невербаль коммуникациялар нәтижәләре сизелерлек аерылырга мөмкин. Мәсәлән, ачык алым куллана торган компания күпкә уңайлырак имиджга һәм лояль клиентларга ия булачак. Киресенчә, тискәре тәҗрибә клиентларны югалтуга китерергә мөмкин.

Киләчәккә караш:

- Коммуникациянең киләчәктәге тенденцияләре: цифрлаштыру, онлайн хезмәтләр.

Онлайн-хезмәтләрне цифрлаштыру һәм үстерү клиентлар белән хезмәттәшлек өчен яңа офыklar ача. Цифрлы технологияләр клиентларга хезмәт күрсәтүгә якын килүне үзгәртә, чат-ботлар һәм онлайн-платформалар кертеп, тоташтыруның яңа ысулларын тәкъдим итә.

Тел һәм коммуникациянең клиентларга хезмәт күрсәтүдәге роле киләчәктә тагын да әһәмиятләрәк булачак. Технологияләр үсеше белән аралашуның кешелек аспектын саклау һәм сыйфатлы клиент тәҗрибәсе булдыру өчен тел мөмкинлекләрен һәм вербаль булмаган сигналларны куллану мөһим. Шәхси контакт урнаштыру һәм клиентларның ихтыяжларын аңлау, элеккечә, уңышлы аралашуның нигезе булып кала.

Шулай итеп, бу аспектлар вербаль һәм невербаль аралашуның әһәмиятен һәм клиентларга хезмәт күрсәтү өлкәсендә телнең ролен ачыклап, үзара бәйләнешне нәтижәләрәк итә.

Әдәбият исемлеге

1. Бюлер, А.В. Вербальные и невербальные коммуникации в сфере гостиничного сервиса / А.В. Бюлер // Современные подходы к повышению качества сервиса в индустрии туризма и гостеприимства в условиях межкультурной коммуникации : материалы IX Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 25–26 апреля 2019 года. – Екатеринбург: Уральский государственный экономический университет, 2019. – С. 78-81. – EDN GFDPAH.

2. Ломова, Н.В. Коммуникативная культура специалиста сервиса как фактор успешной социализации в профессиональной сфере / Н.В. Ломова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 852. – EDN RVDAJT.

3. Николенко, П.Г. Формирование клиентурных отношений в сфере сервиса / П.Г. Николенко, А.М. Терехов. – 2-е, Переработанное, Дополненное. – Санкт-Петербург : Издательство "Лань", 2019. – 248 с. – ISBN 978-5-8114-3651-4. – EDN QRCEIQ.

ЗАИМСТВОВАНИЯ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ: ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

Миннуллин А.А.

студент 24211 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Бекбулатова Г.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

В настоящее время в лингвистике можно выделить ряд работ, посвященных изучению заимствованной лексики в русском языке [1, 2, 3].

В последние два десятилетия в связи с кардинальными изменениями в политической, общественной жизни государства, а также в научно-технической сфере человеческой деятельности, в русский язык хлынул мощнейший поток слов иноязычного происхождения.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что отношение к заимствованной лексике остается на сегодняшний день неоднозначным.

Цель данного исследования состоит в определении специфики употребления заимствованной лексики в молодежной среде. Материалом исследования послужили устные и письменные высказывания студентов ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ».

В настоящее время мы можем наблюдать следующее: молодому поколению кажется, что употребление англицизмов («лайки», «хэштег» и т.д.) является своеобразной языковой игрой, способствует выразительности речи, привлекает внимание слушателей-сверстников к тому, о чем они говорят.

На наш взгляд, отношение к заимствованной лексике не должно быть однозначным. Дело в том, что заимствования можно разделить на 4 группы, занимающие неодинаковое положение в лексической системе русского языка:

1) слова, являющиеся единственными наименованиями обозначаемых понятий, давно не осознаваемые как иностранные (*школа, кровать, слесарь*);

2) слова, являющиеся единственными наименованиями обозначаемых понятий, но осознаваемые как иностранные (*бюро, офис, штаб, сеанс, монитор*);

3) наименования, имеющие исконно русские аналоги со своими особыми оттенками смысла (*танцы – пляски, проблема – вопрос, фантазия – воображение, диспут – спор*);

4) варваризмы – иноязычные слова, имеющие русские аналоги, совпадающие с ними по значению (*голкипер – вратарь, саунд-продюсер – звукорежиссер*).

В результате анализа устных и письменных высказываний студентов мы выявили ряд слов, наиболее употребительных в молодежной среде, приведем некоторые примеры.

Некоторые примеры слов и выражений из молодежного сленга:

Сторис (от англ. *history* – *история*) – с помощью данной функции в социальных сетях пользователи могут выкладывать фотографии и короткие видеоролики.

Лайфхак (от англ. *life hacking*) – на сленге означает полезный совет, помогающий решать бытовые проблемы, экономя тем самым время.

Хейтер (в переводе с англ. *hate* – «ненавидеть») – люди, которые что-либо (кого-либо) ненавидят.

Пост (от английского *post*) – сообщение на форумах, сайтах, в интернет-сообществах, блогах.

Коуч (от англ. *coaching* – «тренировка») – метод обучения, в процессе которого человек, называющийся «коуч» – тренер, помогает обучающемуся достичь некой жизненной или профессиональной цели.

Вайб – атмосфера, настроение. *Плюс-вайб* – хорошее настроение; *минус-вайб* – плохое настроение.

Изи – легко. Происходит от *easy* – легко, без труда. Пример: «Экзамен просто изи».

Пранк – розыгрыш, шутка, выходка.

Рофл (рофлить) – громко смеяться. Аббревиатура Rolling On the Floor Laughing – «катаясь по полу от смеха», обычно используется как описание чего-то гомерически смешного, но в определенном контексте может значить издевку или насмешку – рофлить над кем-то.

Треш – в переводе с английского означает мусор. Так говорят о чем-то очень плохом или о том, что не оправдало ожиданий.

Хейтить – открыто ненавидеть кого-то или что-то, проявлять эту эмоцию, травить словами – устно или письменно.

Чилить – отдыхать.

Чекать – проверять, от англ. to check – проверять.

Юзать – использовать, от английского to use.

При этом важно подчеркнуть, что большая часть студентов старается использовать средства языка в соответствии с ситуацией общения. В академической среде учащиеся стараются не использовать подобную заимствованную лексику. В дружеской среде студенты не всегда следуют общепринятым нормам, в некоторых случаях намеренно их искажают, активно используя сленг и заимствования.

Необходимо отметить, что русский язык в сравнении с другими языками имеет ряд преимуществ. Прежде всего, это огромное количество синонимов, передающих различные оттенки смысла (такие прилагательные, например, как роскошный, прекрасный, бесподобный, восхитительный, великолепный, элегантный и т.д.).

Кроме того, в русском языке есть специфическая лексическая группа. В эту группу входят такие слова, как тоска, жалость, обида, задушевность, разлука и подобные. Специфичность этой группы состоит в том, что при переводе на иностранные языки, например, на английский язык, трудно или практически невозможно подобрать точный переводной эквивалент, то есть такое слово, которое передавало бы всю смысловую нагрузку русского слова, его эмоциональную окраску. Также специфика этой лексической группы в том, что данные слова передают «типичные русские чувства» и отражают особенности русской языковой картины мира. В связи с этим очень важно соблюдать баланс в употреблении заимствований и использовать лексические ресурсы русского языка.

Результаты исследования и полученные выводы могут быть использованы в дальнейшем при изучении особенностей речи представителей различных социальных или профессиональных групп.

Выводы. Влияние заимствований на русский молодежный сленг может быть оценено как позитивно, так и негативно. С одной стороны, употребление подобной лексики служит экономии речевых средств и ускоряет процесс коммуникации в молодежной среде, но, с другой стороны, это приводит к снижению уровня культуры речи, упрощению языка, обеднению словарного запаса молодого поколения. На наш взгляд, в процессе заимствований обязательно должен быть баланс, иноязычную лексику необходимо использовать уместно, в соответствии с ситуацией общения.

Список литературы

1. Володарская Э.Ф. Заимствование как универсальное лингвистическое явление // Вопросы филологии. – 2001. – № 1. – С. 11–27.
2. Дьяков А.И. Причины интенсивного заимствования англицизмов в современном русском языке. – Новосибирск: Язык и культура, 2003. – 15 с.
3. Никитина, Л.Б. Речевая культура в контексте педагогического образования / Л.Б. Никитина. – Текст: непосредственный // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2023. – № 2 (39). – С. 110–116.

ТАТАР ХАЛКЫНЫҢ МӘДӘНИ-РУХИ КЫЙММӘТЛӘРЕН ӨЙРӘНҮ ЮЛЛАРЫ (АРЧА РАЙОНЫ МИСАЛЫНДА)

Николаева Р.Р., Комарова С.Д.

23125 төркем студентлары

Фән. жет. – ф.ф.к., доцент Мотигуллина Ә.Р.

*Идел бue дәүләт физик тәрбия,
спорт һәм туризм университеты
Казан, Россия*

Актуальлеге. Арча – Казан артында урнашкан, татар халкына күп санлы танылган шәхесләр, әдипләр, жәмәгать эшлеклеләре тәрбияләп үстергән, мәдәни байлыкларның чыганагы булган төбәк. Шуңа күрә әлеге район мисалында татар халкының рухи-мәдәни кыйммәтләрен өйрәнү бүгенге көндә бик мөһим булып санала. Мондый төбәкнең кыйммәте уникаль мәдәни байлыкларның акрынлап кими, югала баруы глобализация шартларында тагын ачыграк күренә. Хәзерге вакытта заманча милли йолаларны, мәдәни мирасны саклау һәм үстерү аеруча әһәмиятле [3]. Татар халкының тарихи үткәннән, мәдәни мирасын өйрәнүне аерым бер төбәктән башлау гаять актуаль.

Хезмәтнең **максаты** – Казан артында урнашкан Арча төбәгенең рухи-мәдәни кыйммәтләрен, тарихи-истәлекле урыннарын барлау, бәяләү һәм махсус сәяхәт итү картасын төзү.

Эзләнү ысуллары. Әлеге төбәк белән бәйле фотосурәтләр, архив материалларына ретроспектив анализ ясау. Юллама-карта төзү өчен эзләнү ысулы сайланды.

Эзләнү нәтижеләре. Татар халкының мәдәни-рухи кыйммәтләрен анализлау барышында Арча районының түбәндәге мөһим тарихи урыннары сайланылды:

Арчаның “Казан арты” тарихи-этнографик музей 2009 елда төзелә. Музей экспозициясе комплексы район халкының һәм килгән кунакларның Арча ягының борынгы заманнарда хәзерге көнгә кадәр булган бай тарихын өйрәнү ихтыяжын, милли-мәдәни казанышларын күздә тотып оештырылган [4]. Шулай ук ул Казан артында туып-үскән һәм иҗат эшенә кереп киткән татар интеллигенциясенең бөек шәхесләренең иҗаты, тормыш юллары белән танышу мөмкинчелеге бирә. Экспозициянең бер өлеше 2002-2008 елларда Арча төбәгендә куелган һәйкәлләр, шулай ук жирлектә алып барылган археологик казылма калдыклары да тәкъдим ителгән. Болгар, Алтын Урда һәм Казан ханлыгы чорында ук булган Арчадагы торак пунктларының көнүзгә турында сөйләүче экспонатлар төрле витриналарда, пыяла стендларда урын алган.

Арчаның әдәбият һәм сәнгать музей кунаклары 1995 елның 26 апреленнән бирле кабул итә. Экспозиция тормышлары Арча ягы белән бәйле булган 40 язучы һәм 20 сәнгать һәм фән эшлеклеләре турындагы материалларны тәкъдим итә. XVIII–XIX гасыр экспонатлары арасында Г. Курсави, Ш. Мәрҗәни, Ш. Күлтәси, драматург Г. Камал һәм шагыйрь Г. Тукайның документлары һәм шәхси әйберләре күрсәтелгән. Гражданның һәм Бөек Ватан сугышы темасы халык язучысы Г. Бәширов, А. Галиев, Г. Бакиров, М. Галәү кебек язучыларның тормышлары һәм иҗат юллары мисалында чагылдырылган. Аерым бүлмәдә актерларның портретлары һәм шәхси әйберләре, рәсем сәнгате эшләнмәләре тәкъдим ителгән. Моннан тыш, Арча районының XV гасырдан башлап үткән тарихи чагылдырылган.

Арча районының тарихи истәлегә кебек яшәешен туктаткан архитектур ядкәр булып, XIX гасыр ахырына хәтле яшәп, XX гасыр башында яңадан торгызылган шәһәрнең агач дивар манарасы санала. 1878 елда ул жимерек бина кебек тасвирланган, ләкин бүгенге көнгә хәтле сакланып калган. Әмма, билгеле булганча, XIX гасырда бу манараны империя һәм губерния идарәләре тарафыннан сакланучы архитектура мирасы буларак төзекләндерү кабул ителгән. Манара үзе Бөек Ватан сугышыннан эйленеп кайтмаган шәһәр солдатлары истәлегенә төзелгән [2] һәм “Дан” мемориаль комплексының бер өлеше булып санала.

Габдулла Тукай исемендәге әдәби-мемориаль комплекс – 1976 елда бөек сыннар остасы Бакый Урманчы проекты буенча төзелгән [5]. Музей экспозициясе шагыйрьнең тормыш юлы белән бәйлә. Бүлмәләрнең берсе Тукайның чордашлары белән бәйлә булган авыл хужалыгы экспонатларына багышланган. Килгән кунаклар бөек шагыйрьнең шәхесе формалашкан мохиткә эләгәләр. Музей коллекциясында Габдулла Тукайның иҗат ядкәрләре, ул эшләгән редакцияләрдәге гәзит-журналлар, якыннарының, танышларының документлары, шәхси әйберләре саклана. Йорт-музей бик матур паркта урнашкан, аны әйләндереп алган бар тирәлек Габдулла Тукай һәм аның әкият геройларына багышлап төзелгән һәйкәл сыман.

Тукаевлар гаиләсе йорт-музее Кушлавич авылында – шагыйрь Габдулла Тукайның туган ягында урнашкан. Музей Мөхәммәтгариф мулланың төзекләндерелгән утарында урын алган [5]. Аның экспозициясендә шагыйрьнең эти-әнисенең йорты күрсәтелгән [5]. Музейның үзек темасы – Габдулланың балачагы белән бәйлә мохит. Тукайның балаларга багышлап язылган әсәрләре, аларга карата иллюстрацияләре мөһим урынны алып тора. Китапка карата сакчыл мөнәсәбәт музейның барлык бүлмәләре аша үтә. Монда XIX–XX гасырларда Арча районы авылларынан жыелган көнкүреш җиһазлары, авыл тарихы, Тукайның эти-әнисе һәм башка туганнары, Кушлавич авылында көн күргән мөселман динен тотучыларның архив документлар, фотосурәтләр тәкъдим ителгән. Музей ике өлешкә бүленгән: ир-атлар ягы мәдрәсә рәвешендә эшләнелгән [5]. Монда аеруча игътибар Габдулла Тукайның нәселе әтисе һәм әнисе ягынан мулла гаиләсенә барып тоташуга юнәлтелгән. Әтисе ягынан җиде мулла нәселе билгеле [5]. Хатын-кызлар ягы – татар йортының традицион әйберләрен күрсәтүгә һәм интерерны күрсәтүгә юнәлтелгән [5].

Шулай итеп, Арча төбәге белән бәйлә барлык жыелган мәгълүматны туплап, юллама – карта итеп төзеп, макет ясала. Ул үз эченә барлык мәдәни һәм тарихи һәйкәлләрнең фотосурәтләрне, тарихи вакыйгалар, мәдәни традицияләрен берләштерә. Юллама-картаның «Арча шәһәренең мәдәни атласы»ның электрон версиясен Кушымта рәвешендә төзү күздә тотыла. Моннан тыш Кушымта өлешендә татар һәм рус телендәге вертуаль экскурсияләр белән тулыландырылачак. Юллама-карта төрле яшәүгә кешеләр өчен кызыклы булачак: өлкәннәр өчен төбәкне өйрәнү тарихы кызыклы булса, балаларда ватанпәрварлек хисләре тәрбияләнүгә, төбәкнең мәдәни байлыклары белән горурлануга юл ача. Ә туризм юнәлешендә белем студентлар өчен төбәк белән бәйлә мәгълүматны җыйганда, тарихи-мәдәни экскурсиялә оештырганда әлегә юллама-карта ярдәм итәчәк.

Нәтижә. Үткәрелгән тикшеренү Арча төбәге белән бәйлә булган тарихи-мәдәни, рухи кыйммәтләрен өйрәнү барышында алыштыргысыз чыганак булачак. Юллама-картаны тәкъдим итү Арча төбәгеннән чыккан һәм Татарстан белән кызыксынучыларның ихтияжын күздә тотып төзелде. Моннан тыш бу төбәкнең бай мәдәни мирасны барладык, тупладык билгеле бер эзлеклелеккә салдык.

Эзләнү нәтиҗәләре Татарстанның башка төбәкләрен өйрәнү өчен үрнәк булып тора. Ул тематик экскурсияләр һәм квестлар үткәру барышында ярдәм итәчәк.

Юллама-карта тарихи объектларны интерактив рәвештә өйрәнүгә юл ача. Моның өчен өстәмә рәвештә мәдәни мирас, музейлар фотосурәтләре, татар һәм рус телендәге ике интерфейслы “Виртуаль гид” булган телефон кушымтасы рәвешендә “Мәдәни атлас”. Татарстан” юл күрсәткеч картасының интерактив версиясын эшләү планлаштырыла.

Әдәбият исемлеге

1. Арский район Республики Татарстан. Историко-культурный атлас / Авт.-сост. Р.Р. Салихов, А.И. Ногманов, И.Р. Каримов; под общей редакцией И.Р. Кузьминой. Пенза: ИП Рогожин И.В., 2013. 100с. Текст: непосредственный
2. Интернет-журнал о жизни в городах Республики Татарстан “Инде”.
3. Музафаров К.А., Мотигуллина А.Р. Туристический маршрут имени Амирхана Еники. В сборнике: Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР. Под редакцией Г.Н. Голубевой. 2020. – С. 383-384.

4. Низаметдинов И.Б. Отражение историко-культурного наследия средневековых тюрко-татарских государств в экспозициях арского историко-этнографического музея "Казан арты" // СТТГ. 2010. №2. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otrazhenie-istoriko-kulturnogo-naslediya-srednevekovyh-tyurko-tatarskih-gosudarstv-v-ekspozitsiyah-arskogo-istoriko>
5. Новости Арска газета "Арский вестник". Режим доступа: <https://arskmedia.ru/>

ОСОБЕННОСТИ СЛОВООБРАЗОВАНИЯ В НАЗВАНИЯХ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ЭЛЕМЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ (НА МАТЕРИАЛЕ РУССКОГО, ТАТАРСКОГО И АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКОВ)

Ставская А.А., Михайлова А.Д.
студенты гр.24109,

Научные руководители:

к.п.н., доцент Галазова Г.В.,

к.п.н., доцент Гарипова А.Н.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Синхронное плавание – это интересный объект для исследования словообразования, так как сочетает элементы искусства и физической активности, что отражается в терминах и специфической лексике, связанной с техниками и движениями. Это поле активно заимствует термины из других дисциплин, таких как балет или акробатика, и с изменением стилей и технологий появляются новые слова и значения.

Исследование этих изменений может показать, как язык развивается в зависимости от культурных и спортивных тенденций. В результате, синхронное плавание становится полем для анализа процессов словообразования и языковой динамики.

Высокий уровень координации, эстетической выразительности и артистизма, свойственные этому виду спорта, находят отражение в терминологии, используемой для обозначения его различных элементов и упражнений.

Анализ охватывает исследование морфологических и синтаксических особенностей слов, а также их семантического значения. Рассматриваются методы формирования новых слов и терминов, такие как композиция, заимствование и метафорические выражения. Уделяется особое внимание функциональной роли этих наименований в контексте тренировочного процесса и соревновательной практики.

Цель исследования. Целью данной работы является анализ особенностей словообразования в названиях спортивных упражнений и элементов синхронного плавания. В рамках исследования планируется выявить морфемную структуру и типичные модели словообразования, а также изучить влияние культурных и языковых факторов на процесс создания названий.

Методы анализа. Для анализа морфемной структуры и моделей словообразования будут использованы морфемный и сравнительный методы, а также контент-анализ названий упражнений.

Эти методы позволят комплексно подойти к изучению словообразования в контексте синхронного плавания. Определенные термины сохраняются в разных языках по следующим причинам:

- Универсальность понятий – спортивные термины обозначают специфические действия или правила, которые понятны в международном контексте.
- Исторические традиции – некоторые термины имеют долгую историю использования и становятся стандартом в международных соревнованиях.
- Глобализация – упрощает обмен информацией между странами, что способствует единообразию терминов.

Влияние на международное сотрудничество в синхронном плавании:

- Облегчение коммуникации – единые термины способствуют лучшему пониманию между тренерами, спортсменами и судьями.

- Создание единой базы знаний – общая терминология помогает формировать согласованные правила на международных соревнованиях.

- Культурный обмен – специализированная лексика способствует взаимопониманию и обмену опытом между культурами.

Результаты исследования и их обсуждение. Фигуры – это установленные WA (World Aquatics) набор позиций и переходов, обязательных к исполнению в возрастных категориях 13-15/16 лет и до 13 лет.

Таблица 1 – Фигуры до 13 лет

Название фигуры	Татарский язык	Английский язык
Прямая балетная нога	Туры балет аягы	Straight Ballet Leg
Барракуда	Барракуда	Barracuda
Фронт Ариана	Ариана Фронты	Front Ariana
Тауэр	Манара	Tower
Вотэр дроп	Вотэр дроп	Water Drop
Свордфиш	Свордфиш	Swordfish
Кип	Кип	Kip
Сванита	Сванита	Swanita

Таблица 2 – Фигуры 13-15 лет

Название фигуры	Татарский язык	Английский язык
Фламинго	Фламинго	Flamingo
Циклон	Циклон	Cyclone
Барракуда, шпагат	Барракуда, шпагат	Barracuda, twine
Свордфиш, ариана	Свордфиш, ариана	Swordfmsh, ariana
Вип, 720	Вип, 720	Vip, 720
Сатурн	Сатурн	Saturn
Венус	Венус	Venus
Альбатрос 360 вверх	Альбатрос 360 өскә	Albatross 360 up
Рио с прямой ногой	Туры аяклы Рио	Rio with a straight leg
Волковер бэк, 360	Волковер бэк, 360	Volcover back, 360
Ипанема	Ипанема	Ipanema
Кип, комбинированный спин	Кип, катнаш спин	Kip, combined spin

Выводы по таблицам:

1. Наличие эквивалентов: Названия фигур в большинстве случаев имеют прямые эквиваленты на татарском и английском языках, что свидетельствует о стандартизации терминологии синхронного плавания на международном уровне.

2. Культурные особенности: Некоторые термины, такие как "барракуда" и "сванита", сохраняют свои названия в разных языках, указывая на культурные и исторические связи в синхронном плавании.

3. Структура названий: Названия фигур, представляющие собой сочетания существительных и прилагательных, подчеркивают функции движений. Например, "прямая балетная нога" описывает конкретное положение, упрощая понимание термина.

4. Лексическое образование: Разные языки используют уникальные способы словообразования. Например, в татарском языке термин "манара" для "тауэр" добавляет разнообразия и уникальности.

Выводы. В ходе исследования особенностей словообразования в названиях спортивных упражнений и элементов синхронного плавания на примере русского, татарского и английского языков были выявлены значимые закономерности и отличия. Исследование словообразования в названиях спортивных упражнений и элементов синхронного плавания подчеркивает важность языковой адаптации в спорте и роль языка в формировании профессиональной идентичности. Объединяя лексические ресурсы различных языков, можно создать более богатую и разнообразную терминологию, что способствует лучшему пониманию и развитию синхронного плавания как вида спорта.

Новые перспективы в синхронном плавании включают:

- Развитие технологий – использование виртуальной реальности и видеоанализа может улучшить тренировки, позволяя спортсменам изучать свои движения и исправлять ошибки в реальном времени.
- Интернациональные турниры – увеличение количества международных соревнований способствует обмену опытом и повышению уровня мастерства, что приведет к более высоким результатам.
- Расширение аудитории – популяризация синхронного плавания через социальные сети и медиа привлечет новых зрителей и участников, способствуя развитию молодежных программ.
- Инновации в хореографии – внедрение новых стилей и техник, а также сотрудничество с профессиональными хореографами может обогатить выступления и привлечь интерес к этому виду спорта.

Образовательные программы – повышение квалификации тренеров и практикующих спортсменов через международные семинары и мастер-классы будет способствовать росту профессионализма в этой области.

Список литературы

1. Глоссарий по синхронному плаванию. [Электронный ресурс]. URL: https://synchrorussia.ru/docs/2023/NR/%D0%93%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D1%82_14.02.2023.pdf (дата обращения: 15.10.2023).
2. Кудряшова, А.В. Семантико-словообразовательный диапазон глаголов русского, татарского и английского языков. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semantiko-slovoobrazovatelnyy-diapazon-glagolov-russkogo-tatarskogo-i-angliyskogo-yazykov?ysclid=m8h1w12ytr506670865> (дата обращения: 15.10.2023).
3. Учет особенностей словообразовательной системы родного татарского и русского языков в процессе обучения. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.dissercat.com/content/uchet-osobennostei-slovoobrazovatelnoi-sistemy-rodного-tatarskogo-i-russkogo-yazykov-v-prots?ysclid=m8h1wqz3h2537800744> (дата обращения: 15.10.2023).

ЖАРГОНИЗМЫ МОЛОДЕЖИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ: АНАЛИЗ ЯЗЫКОВЫХ ТРЕНДОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕСТВО

Тарасова К.А. Березовская О.И.

студенты гр. 24315

Научный руководитель – к.п.н., доцент Галавова Г.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Особенно с 2020 года наблюдается значительное изменение языковой практики молодежи. Данная тенденция обусловлена развитием технологий глобализации, а также влиянием социальных сетей и мессенджеров на подрастающее поколение. Большую роль сыграла пандемия COVID-19, на время пандемии в 2020 году большинство людей были на самоизоляции. Жаргонизмы также могут влиять на формирование новых социальных норм и культурных идентичностей, особенно в условиях глобализации. В социальных сетях появлялись новые тренды, которым следовало подрастающее поколение. Молодежный жаргон претерпел трансформацию, обогатился новыми терминами и фразами, которые были связаны с цифровой реальностью удаленной работы и изменениями в социальной жизни, эти изменения требуют внимательного изучения, так как жаргонизмы играют важную роль в формировании идентичности молодежи, их социальных групп и культурного контекста.

Цель исследования. Выяснить, что является двигателем процесса возникновения новых слов в речи молодежи, а также осветить актуальные жаргонизмы.

Результаты исследования и их обсуждение. Основываясь на данные о возникновении жаргонизмов в речи молодежи, мы провели анализ первопричин зарождения молодежной жаргонной лексики и рассказали про происхождение различных жаргонизмов.

Постоянное образование новых социальных групп и обществ означает, что появление жаргонных слов в речи – неизбежное явление, так как лексика жаргона строится на базе литературного языка путем переосмысления, метафоризации, переоформления, звукового усечения и т. п., а также активного усвоения иноязычных слов и морфем, что в свою очередь является вполне логичными и закономерными процессами. однозначно относиться к влиянию жаргона на речь нельзя, запрещать употреблять жаргонизмы бессмысленно, но и невозможно опасные тенденции жаргонизации литературного языка [1].

Новые жаргонизмы имеют множество путей возникновения. В основном это заимствования из иностранных языков не видеть. Использование иностранных слов стало модным, стильным, деловым и престижным. С пандемией в нашу жизнь пришел блогинг, активное времяпрепровождение в видеоигры, а также сокращение и переосмысление слов из-за общения через сеть интернет. В пример приведем такие слова:

Изи (от англ. "easy") – используется для обозначения простоты выполнения задачи. Например, "Эта игра была изи".

Пруф – подтверждение, доказательство (калька с proof). Например, "Если он говорит, что сдал зачет, требуйте пруф".

Жаргонизмы адаптируются к новым сферам общения, включая IT и интернет. В социокультурной сфере выделяются такие термины, как:

Бан – блокировка пользователя на платформе за нарушение правил.

Шеймить – осуждать или унижать кого-либо.

Рофл (рофлить) – громко смеяться. Аббревиатура Rolling On the Floor Laughing, используется для описания чего-то смешного, но может также означать насмешку.

Донат (от англ. "donate") – денежное пожертвование, которое игроки отправляют авторам контента или разработчикам игр.

Юзать – использовать (от "to use"). Например: «Я поюзал новую версию приложения – полный треш!»

Гг (от "gg") – сокращение, используемое для завершения игры в знак уважения к противнику.

Туземун – от "to the moon", означает резкий рост цены актива.

Сидеть на заборе – быть вне рынка, не иметь открытых позиций.

Стакан – очередь заявок в биржевом терминале.

Мы провели опрос среди 400 первокурсников института спорта ПГУФКСИТ, чтобы выяснить отношение молодежи к жаргонизмам

Результаты показали, что 84% опрошенных активно используют жаргонизмы, и 89% считают их важными в современном мире. Однако лишь 30% знают значение всех жаргонизмов.

Словарь молодежных жаргонизмов:

- Вайб – вибрация, атмосфера.
- Аура – харизма, загадочность.
- Имба – обладающий превосходными характеристиками.
- Душнила – скучный человек.
- Соулмейт – близкая душевная связь.

Выводы. Таким образом, мы провели анализ возникновения жаргонизмов и рассказали о различных жаргонизмах, которые молодое поколение использует в наши дни. Жаргонизмы являются неотъемлемой частью языка, отражающей изменения в обществе. Они помогают идентифицировать социальные группы, адаптироваться к новым условиям и выражать культурные изменения. Важно понимать, что, несмотря на критику, жаргон – это живой, развивающийся элемент языка, который продолжает эволюционировать вместе с обществом. Жаргонизмы помогают молодежи выражать свою идентичность и принадлежность к определенной группе.

Список литературы

1. Курьянович А.В. Инвективные речевые жанры в пространстве современной межличностной коммуникации // Вестник ТГПУ. Серия гуманитарные науки (филология). Томск, 2005. Вып. 3 (47). С. 6-7.
2. МТС. Жаргон тинейджеров. [Электронный ресурс]. URL: <https://media.mts.ru/technologies/197036-sleng-tinejdzhеров/> (дата обращения: 15.10.2023).
3. Пикабу. Словарь биржевого сленга инвесторов и трейдеров. [Электронный ресурс]. URL: https://pikabu.ru/story/slovar_birzhevogo_slenga_investorov_i_treyderov_8000166 (дата обращения: 15.10.2023).

СИНТЕЗ СПОРТА И КУЛЬТУРЫ (НА МАТЕРИАЛЕ ПРОЕКТА «ТАТАР КОШ»)

Ульянова А.И.

студент 23122 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Гарипова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В статье представлен комплексный анализ уникального опыта интеграции профессиональной спортивной подготовки с традиционными художественными практиками на примере авторского проекта "Татар Кош". Исследование раскрывает инновационные механизмы взаимовлияния спортивных навыков и народного творчества, демонстрируя новые перспективы для сохранения культурного наследия через призму современного спорта. Особое внимание уделяется технологическим особенностям создания коллекции кожаных изделий с использованием традиционных татарских техник, методологическим аспектам междисциплинарного синтеза и практическим результатам реализации проекта в 2025 году. Статья содержит подробный анализ достижений проекта, включая победы на престижных выставках и фестивалях, а также перспективные направления развития на стыке спорта и традиционной культуры.

Цель исследования. Анализ взаимодействия спорта и традиционной культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные исследования в области культурологии, спортивной науки и антропологии все чаще обращают внимание на глубокую взаимосвязь между физической культурой и традиционными художественными практиками. Как отмечает Валеев Ф.Х. в своем фундаментальном труде, "спортивные дисциплины исторически развивались в органической связи с народными ремеслами, образуя единый культурный комплекс, отражающий мировоззренческие основы этноса" [3].

На базе научного исследования создан проект "Татар Кош", который наглядно иллюстрирует данный тезис, демонстрируя, как профессиональные спортивные навыки могут не только сосуществовать с традиционными художественными практиками, но и качественно обогащать их. Исторические корни влияют на взаимосвязь спорта и традиционного искусства. Исследование базируется на трех фундаментальных концепциях, подробно разработанных в трудах Валеева Ф.Х. и Кумысниковой Н.А.:

1. Концепция взаимопроникновения спортивных и художественных практик в традиционной культуре, согласно которой:

- Традиционные состязания всегда сопровождалась художественными практиками;
- Ремесленные техники использовались для создания спортивного инвентаря;
- Орнаментальные системы отражали спортивные достижения [3].

2. Современные подходы к сохранению культурного наследия через спорт, включающие:

- Ревитализацию традиционных техник через спортивную практику;
- Развитие этноспорта как формы культурного самовыражения;
- Создание современных продуктов на основе традиционных технологий [4].

3. Психолого-педагогические аспекты синтеза:

- Исторических параллелей между спортивными и ремесленными традициями татарского народа;

- Психологических механизмов взаимовлияния физической и творческой активности;
- Культурологического значения подобных междисциплинарных проектов;
- Педагогического потенциала соединения спорта и традиционного искусства [1].

Взаимовлияние спортивной подготовки и художественного творчества: комплексный анализ

1. Исследуемый нами системный анализ проекта выявил следующие закономерности:

1.1. *Мелкая моторика теннисиста:*

- Точность удара → ювелирная техника вышивки;
- Контроль ракетки → аккуратность работы с кожей;
- Координация → гармоничность композиций.

1.2. *Физическая выносливость:*

- Тренировочные нагрузки → способность к длительной работе;
- Спортивная дисциплина → систематичность творческого процесса;
- Выносливость → сохранение качества на всех этапах.

1.3. *Тактическое мышление:*

- Планирование игры → проектирование изделий;
- Анализ соперника → изучение традиционных образцов;
- Стратегия → технологическая последовательность.

2. Параллельно отмечается значительное влияние творчества на спортивные результаты:

2.1. *Когнитивные аспекты:*

- Работа с орнаментами развивает пространственное мышление;
- Создание композиций улучшает концентрацию внимания;
- Цветовосприятие усиливает визуальную реакцию.

2.2. *Психологические аспекты:*

- Творческий процесс способствует психологической разгрузке;
- Художественная деятельность гармонизирует эмоциональное состояние;
- Ручной труд развивает стрессоустойчивость.

2.3. *Физические аспекты:*

- Точные движения укрепляют мелкую моторику;
- Поза при работе развивает статическую выносливость;
- Координация движений совершенствует нейромышечную связь.

Выводы. Нами проведенное исследование и практическая реализация проекта "Татар Кош" убедительно демонстрируют, что синтез спорта и традиционной культуры открывает новые перспективы для:

1. Сохранения нематериального культурного наследия:

- Ревитализация традиционных техник;
- Адаптация орнаментальных систем;
- Передача знаний новым поколениям.

2. Гармоничного развития спортсменов:

- Баланс физического и творческого начала;
- Развитие когнитивных способностей;
- Психологическая стабилизация.

3. Создания инновационных продуктов:

- Уникальные спортивные аксессуары;
- Линии экипировки с национальными мотивами;
- Сувенирная продукция нового поколения.

4. Укрепления культурной идентичности:

- Продвижение национальных традиций через спорт [2];
- Формирование позитивного имиджа региона;
- Развитие культурного туризма.

Особую ценность представляет разработанная в ходе проекта методика интеграции спортивной подготовки и художественного творчества, которая может быть адаптирована для различных видов спорта и традиционных ремесел. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости дальнейшего развития этого направления на стыке науки, образования и практики.

Список литературы

1. Ахметшина, Л.В. Психолого-педагогические особенности преподавания иностранных языков студентам-спортсменам / А.Н. Гарипова // сборник: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2024. – С. 273-275.
2. Гарипова, А.Н. Межкультурная коммуникация и культурно-языковая прагматика / А.Н. Гарипова // Вопросы филологии и переводоведения: направления и тенденции современных исследований: сборник научных статей по материалам XVI Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 138-142.
3. Валеев, Ф.Х. Традиционная культура татарского народа и современность: монография. – Казань: Татарское книжное издательство, 2002. – 415 с.
4. Кумысникова, Н.А. Художественная обработка кожи: от традиций к инновациям. – М.: Союз дизайнеров России, 2015. – 278 с.

ВЛИЯНИЕ АНГЛИЦИЗМОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Умярова Р.З.

студент гр. 24126

Научный руководитель – к.п.н., доцент Галавова Г.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение. В настоящее время спорт активно развивается на международном уровне. Все больше соревнований проводится между странами, укрепляются коммуникации в сфере спорта. Вследствие этого происходит обмен опытом и знаниями. Наряду с тренировочным процессом также внедряются иностранные термины, так называемые «англицизмы». Такое заимствование может как обогащать родной язык, так и усложнять понимание спортивной лексики, особенно для тех, кто не владеет английским языком.

Актуальность. Английский язык является интернациональным, и все больше англицизмов внедряются в лексикон. Знание нововведенных терминов важно как для спортсменов, чтобы понимать предъявляемые к ним требования, так и для зрителей, чтобы просмотр увлекательных игр не прерывался вопросами «А что значит вот эта фраза?». В тренерской деятельности также необходимо знание английского языка.

Цель и задачи. Проанализировать, насколько сильно внедрение англицизмов влияет на изменение спортивного лексикона. Рассмотреть примеры англицизмов. Сделать вывод о том, является ли заимствование терминов оправданным. Проанализировать тенденцию заимствования и поразмышлять над вопросом: «Будет ли это актуально в будущем?».

Первоначально история проникновения англицизмов в русский язык берет свое начало в XVIII-XIX веках. Однако приток неологизмов в тот период был слишком мал, чтобы оказать существенное влияние на лексикон. Основное внедрение неологизмов в язык начинается в конце XX века после распада СССР. Это связано с большим потоком английской современной культуры: музыки, фильмов, литературы. С открытием границ также начинает развиваться зарубежный туризм, появляется вахтовый метод работы в странах ближнего и дальнего зарубежья. Кроме того, многие иностранные компании начинают свою деятельность на территории бывшего СССР. Все это является причиной появления большого количества заимствованных терминов в русском языке.

В словаре С.И. Ожегова англицизмам дано следующее определение: «Англицизм-слово или оборот речи в каком-нибудь языке, заимствованные из английского языка или созданные по образцу английского слова или выражения». Англицизмы проникают в язык вследствие тесного контакта народов, говорящих на разных языках, они не только вносят новые значения и понятия, но и заменяют исконно русские термины.

Англицизмы по своему происхождению делятся:

- Прямые заимствования – слова, которые без изменений в написании и произношении появились в русском языке.
- Гибриды – слова, образованные путем присоединения к Английским словам русских приставок, суффиксов, окончаний
- Экзотизмы – слова, не имеющие русских аналогов, которые характеризуют иностранные обычаи.
- Иностранные вкрапления. Слова, характеризующие краткую эмоциональную реакцию на какую либо ситуацию/фразу.
- Композиты – слова созданные путем соединения двух иностранных слов.
- Жаргонизмы – слова образованные путем сокращения, искажения произношения, используемые только в разговорном стиле.

На почве заимствования многих слов из английского языка без таковой надобности, происходят так называемый «конфликт традиционных и заимствованных терминов». Когда исконно русские термины вытесняются англоязычными, при этом значение их совершенно не меняется. Примерами таких заимствований являются такие слова как: арест – задержание; ассортимент – разнообразие; вариант – разновидность; деталь – частица; импорт – ввоз; компенсация – возмещение; конструкция – построение; объективный – беспристрастный.

Многие слова настолько закрепились в обиходе, что услышав их в повседневной жизни, в голову и мысли не придет, что это слово на самом деле является англицизмом.

Но англицизмы с особым успехом проникают не только в русский лексикон, но и в языки Европейский стран, таких например как Франция. Одной из причин заимствования, также как и в русском языке, является потребность в наименовании тех понятий, которые ранее не использовались в речи. Такие термины как «blogueur», «post», «chat». «plate-forme» вошли в обиход совсем недавно. Последние 20 лет все больше развиваются компьютерные технологии, жизнь вокруг меняется с огромной скоростью, это не может не влиять на изменение лексикона. Но есть и обратная сторона. Большое количество англицизмов, которые являются лишь синонимично подобными уже существующим французским словам, появляется в словарном запасе у молодежи, без весомых на то причин. У французов есть специальный термин «le franglais», который означает смешение в разговорной и письменной речи английского и французского языков.

Мы решили изучить, насколько сильно англицизмы повлияли на формирование спортивной терминологии. Проведем анализ терминов, используемых в преподавании, судействе и комментировании волейбола. Само название «волейбол» дословно переводится с английского как «мяч на лету» (volley – летящий, ball – мяч).

Block – блок (защитное действие во время розыгрыша, отражающее атаку соперника).

Libero – либеро (игрок, осуществляющий большую часть основного приема).

Pass – пас (передача мяча связующим для осуществления атакующих действий игроком нападения).

Pipe – пайп (атакующее действие, при котором атакующий в 3-й зоне имитирует нападающий удар, и в то же время игрок со 2-й линии выполняет атаку).

Timeout – таймаут (перерыв по инициативе одной из команд).

Это лишь малое количество терминов, которые почерпнули из английского спортивного лексикона в русский язык. Однако большинство слов являются лишь синонимами уже существующих. Поэтому потребность в заимствовании не является обязательным фактором.

Одной из причин обилия англицизмов в спортивной терминологии можно назвать превосходство Америки в сфере спорта на начальном этапе его зарождения. В конце XX века спортивные англицизмы огромным потоком начали проникать в русский лексикон. В это время была мода на использование иностранных слов, и многие неологизмы появлялись не из-за отсутствия названия нового вида спорта в родном языке, а из-за стремления «быть современным и модным». Но в настоящее время российские спортсмены уже вышли на высокий уровень во всех направлениях и отлично себя показывают. Тем не менее, доминирующие позиции в спортивной терминологии по-прежнему занимают англицизмы.

Для лучшего понимания проблемы рассмотрим мнение людей, наиболее приближенных к сфере спорта. Например, Александр Шмурнов, спортивный комментатор, считает, что использование англицизмов в русском языке – вполне нормальная практика, но нужно фильтровать используемые в речи термины. Георгий Черданцев, спортивный комментатор, напротив, считает, что употребление англицизмов является не лучшей практикой. Большое количество неологизмов засоряет язык, портит его первоначальное звучание и красоту, и стоит уделять особое внимание своей речи.

Выводы. У каждого человека свое мнение насчет данного вопроса. Нельзя однозначно утверждать, что неологизмы засоряют родной язык, но и сказать, что они украшают и обогащают лексикон, также не получается. Безусловно, этот процесс неизбежен,

и он не зависит от богатства языка, ведь многие слова являются лишь альтернативой уже существующим. В настоящее время тенденция внедрения неологизмов в языки не только не уменьшается, но и растет. В лексиконе современной молодежи все больше появляется и становится часто используемыми слова иноязычного происхождения. Буквально каждый аспект социальной жизни влияет на это: СМИ, соцсети, музыка, фильмы и т.д. Перенос многих терминов является проблемой не только русского, но и других языков, которые так или иначе контактируют с англоговорящими странами. Процесс внедрения неологизмов в родную речь вряд ли можно будет остановить, но показать будущему поколению красоту и богатство родного языка вполне реально. Различные тренинги, конференции и семинары, посвященные лексике, являются ключом к сохранению культурных основ языка.

Список литературы

1. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азъ, 2003. – 944 с.
2. Дьяков А.И. Словарь англицизмов русского языка. – М.: Издательство, 2021. – 250 с.
3. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Спорт, 1993. – 400 с.

НЕДОСТАТОК МОТИВАЦИИ В ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ ДЛЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ

Уфимцева В.К.

студент гр. 23114

Научный руководитель – старший преподаватель Закирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Знание иностранных языков в современном обществе приобретает все большую значимость для укрепления дружеских отношений между странами. Однако необходимость владеть языками обусловлена не только политическими факторами. Использование иностранных языков становится все более актуальным в повседневной жизни [1]. Многие люди осваивают иностранные языки для общения с иностранцами, а также для доступа к их литературе, кино и другим культурным произведениям. Однако, в этой сфере, необходимо отметить именно спортсменов. Эти люди, гордость нашей страны, которые всеми силами показывают лучшие результаты на мировой арене. Для них, чья деятельность связана с невероятными нагрузками и тренировочным процессом, изучение различных иностранных языков становится сложной задачей.

Целью исследования является выявление факторов, способствующих низкой мотивации российских спортсменов к изучению иностранных языков, а также в анализе текущих проблем, связанных с языковой подготовкой, и в разработке рекомендаций, направленных на улучшение данной ситуации.

Прежде всего, стоит отметить, что на международных соревнованиях, где потенциально успешный спортсмен может оказаться, владение языком становится жизненно необходимым. Общение с коллегами, тренерами, судьями и журналистами из других стран требует языковых навыков. Без знания языка спортсмен может столкнуться с трудностью в общении, что может вызвать стресс в ответ на вопросы журналистов, что, безусловно, негативно скажется на его выступлении. Хотя существует множество квалифицированных переводчиков, полагаться только на них не всегда оправдано. Многие успешные спортсмены начинают тренироваться с зарубежными тренерами, что было бы невозможно, если нет знаний языка. А также, как и говорилось, для спортсменов это невероятный стресс. Достижение психологического комфорта в этом случае будет способствовать улучшению восприятия и снижать тот самый уровень стресса.

Результаты исследования. Чтобы сделать более объективные выводы на эту тему был проведен опрос на эту тему среди спортсменов, что позволяет увидеть следующие итоги:

Считаете ли вы, что знание иностранных языков помогает спортсмену в карьере?



Рисунок 1 – Необходимость знания иностранных языков в карьере спортсмена

Как мы можем видеть по первой диаграмме (рисунок 1), доминирующее большинство спортсменов признают важность и необходимость в изучении языка.

Если бы вам предложили индивидуальный план изучения языка, адаптированный специально под ваш график тренировок, стали бы вы уделять этому больше внимания?

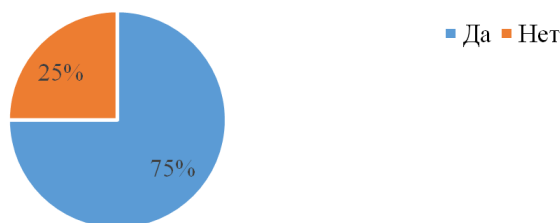


Рисунок 2 – Возможность изучения иностранных языков по индивидуальному плану

Следующая диаграмма (рисунок 2) так же показывает, что спортсмены готовы изучать язык, если этот процесс правильно интегрировать в тренировочный процесс. Это наталкивает на мысль о существовании некоего барьера, который не позволяет спортсменам начать обучение.



Рисунок 3 – Причины недостатка мотивации при изучении иностранных языков

Третья диаграмма (рисунок 3) дает понять, что же служит для спортсменов стопором в изучении языка. Большинство отмечают недостаток времени, что решается правильным построением тренировочного процесса в купе с языковыми уроками, и психологический фактор, связанный со страхом начинать что-то новое.

Насколько важна поддержка тренера/команды в вашем стремлении изучать иностранные языки?



Рисунок 4 – Причины недостатка мотивации при изучении иностранных языков

Так же более 90% спортсменов считают, что поддержка тренера и команды полезна или даже обязательна для достижения определенного уровня в знании языка (рисунок 4).

Выводы. Учитывая вышеизложенное, следует отметить, что проблема мотивации в изучении иностранных языков обусловлена более глубокими факторами, такими как психологические аспекты, к которым относятся страх ошибки или опасение перед началом чего-то нового, а также по большей части нехватка свободного времени. Это связано с тем, что их деятельность в значительной степени сосредоточена на развитии физических способностей, что приводит к тому, что основное внимание уделяется именно этому направлению. Кроме того, мы выяснили, что для спортсменов изучение иностранных языков имеет огромное значение, поскольку это позволяет им развиваться и достигать лучших результатов для своей страны. Поддержка со стороны команд и тренера также играет ключевую роль, так как эти люди являются важной частью их жизни.

В заключение следует подчеркнуть, что для решения данной проблемы целесообразно предложить спортсменам адаптированный график обучения иностранным языкам, что станет наиболее разумным и приемлемым решением для всех сторон. Ведь спортсмены сами прекрасно понимают и осознают, что на пути к изучению языков существует определенная преграда.

Список литературы

1. Телицына. И.В. О проблемах изучения иностранного языка. International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol. 1-4 (100), 2025. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-problemah-izucheniya-inostrannogo-yazyka/viewer>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНГЛИЙСКИХ ГЛАГОЛОВ В РЕЧИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

Толмачева А.В.

студент гр. 24125

Научный руководитель – преподаватель Сагдиева А.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В условиях глобализации фитнес-индустрия становится все более международной, что предъявляет новые требования к профессиональным навыкам фитнес-тренеров. Одним из ключевых навыков является владение иностранными языками, особенно английским, который служит основным средством международного общения. Данная статья анализирует значимость иностранного языка в деятельности фитнес-тренера, опираясь на статистические данные и мнения авторитетных специалистов в данной области.

Современная фитнес-индустрия характеризуется активным развитием международных связей и увеличением числа клиентов из разных стран. В таких условиях способность фитнес-тренера эффективно коммуницировать на иностранном языке становится неотъемлемой частью профессиональной деятельности, открывая новые перспективы для карьерного роста и расширения клиентской базы [2].

Цель исследования. Определить значение иностранного языка в профессиональной деятельности фитнес-тренера, выявить основные глаголы, которые используются в речи фитнес-тренера и предложить практические рекомендации по использованию английской терминологии в тренировочном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно исследованию, проведенному среди студентов, 80% опрошенных считают знание английского языка важным для профессионального успеха. В сфере фитнеса владение английским языком позволяет тренерам работать с иностранными клиентами, понимать специализированную литературу и участвовать в международных конференциях. По данным портала hh.ru, сотрудники, владеющие английским языком, получают на 15% больше, а в некоторых отраслях, таких как наука и IT, зарплатное преимущество достигает 30-35% [1].

Владение иностранным языком расширяет карьерные возможности фитнес-тренера, позволяя работать за границей, обучаться у ведущих специалистов и повышать конкурентоспособность. Английский язык – ключевой навык для успешной карьеры в фитнес-индустрии. Тренер разрабатывает и проводит тренировки, владея анатомией, физиологией, методиками и мотивацией. Знание иностранного языка помогает работать с международными клиентами и обмениваться опытом с коллегами [3].

В нашем исследовании мы проанализировали использование глаголов на английском языке в речи фитнес-тренеров, просмотрев различные источники. Результаты исследования показали, что в процессе проведения тренировок фитнес-тренеры используют разнообразные глаголы для обозначения действий, связанных с выполнением упражнений, с использованием различного вида спортивного оборудования, а также с использованием названий частей тела человека.

В таблице 1 приведены наиболее часто используемые глаголы в речи фитнес-тренера и примеры их использования.

Во время тренировок фитнес-тренерам нужно показывать различные упражнения, представим примеры использования названий упражнений с глаголами в таблице 2.

Таблица 1 – Наиболее часто используемые глаголы в речи фитнес-тренера

Глагол	Значение	Пример использования
Do (<i>делать, выполнять</i>)	применяется для обозначения выполнения упражнений, особенно тех, которые не требуют оборудования	Let's do some push-ups.
Perform (<i>выполнять</i>)	используется для указания на выполнение определенных движений или упражнений	She performed a perfect squat.
Practice (<i>практиковать, заниматься</i>)	применяется в контексте регулярного выполнения упражнений для улучшения навыков	He practices yoga every morning.
Work out (<i>тренироваться</i>)	означает заниматься физическими упражнениями в целом	They work out at the gym daily.
Warm up (<i>разминаться</i>)	обозначает выполнение легких упражнений перед основной тренировкой для подготовки мышц	It's important to warm up before lifting weights.
Stretch (<i>растягиваться</i>)	используется для обозначения упражнений на растяжку мышц	Remember to stretch after your workout.
Cool down	используется для обозначения снижения интенсивности тренировки	After working out, it's a good idea to cool down.
Keep up	обозначает сохранение одинакового темпа во время физической активности	Keep up!
Bend over	наклоняться	Now, bend over and touch your toes!

Таблица 2 – Использование глаголов с названиями различных упражнений

Названия упражнений	Глагол	Пример использования
Push-up (<i>отжимание от пола</i>)	do, perform	He can do 50 push-ups in a row.
Squat (<i>приседание</i>)	do, perform	Please do 40 squats.
Lunge (<i>выпад</i>)	do, perform	Let's do 10 lunges on each leg.
Plank (<i>планка</i>)	hold, perform	Try to hold the plank for one minute.
Deadlift (<i>становая тяга</i>)	perform, do	He performed a 100 kg deadlift.
Bench press (<i>жим лежа</i>)	do, perform	She can bench press 60 kg.
Pull-up (<i>подтягивание</i>)	do, perform	He did 15 pull-ups during the test.
Rowing (<i>гребля</i>)	do, perform	They did 20 minutes of rowing as a warm-up.
Cycling (<i>езда на велосипеде</i>)	go, do	We went cycling in the park.
Jumping Jacks (<i>прыжки с разведением рук и ног</i>)	do, perform	Let's do 30 jumping jacks to get the heart rate up.

Как мы видим, наиболее часто используемый глагол с названиями различных упражнений – глагол to do.

Для разминки различных частей тела фитнес-тренер использует также определенные глаголы (таблица 3).

Таблица 3 – Использование глаголов с названиями частей тела человека

Глагол	Пример использования
Keep	Keep your head up during squats.
Stretch	Stretch your neck gently before the workout.
Roll	Roll your shoulders to warm up.
Extend	Extend your arms fully during the exercise.
Expand	Expand your chest while breathing in.
Straighten	Straighten your back while lifting weights.
Bend	Bend your knees and keep your back straight when lifting weights.

В таблице 4 приведем некоторые глаголы, которые фитнес-тренер может использовать с различным спортивным оборудованием.

Таблица 4 – Использование глаголов с названиями спортивного оборудования

Глагол	Пример использования
Lift	Lift the dumbbells to shoulder height.
Grip	Grip the barbell firmly before lifting.
Sit	Sit on the fitness ball and engage your core.
Adjust	Adjust the machine to your height.
Jump	Jump over the rope lightly and rhythmically.
Exercise	She is exercising on an elliptical.
Use	He is using a rowing machine
Run	Let's run on a treadmill.
Punch/Hit	Punch/hit the punch bag for 5 minutes.
Strengthen	You can strengthen your legs with the resistance band.

Знание часто используемых глаголов на английском языке, связанных с фитнесом, помогает фитнес-тренеру:

- Понимать, о чем говорят клиенты. Например, на кардио-тренировках в быстром темпе тренеры используют английские фразы-команды. Знание таких выражений позволяет фитнес-инструктору четко и быстро давать указания. Например, «Keep your form tight» или «Watch your posture».
- Объяснять этапы тренировки. Например, тренер может сказать «warm up» (разогреться), чтобы объяснить, что перед тренировкой нужно размяться. Или «cool down» (остыть, охладиться) – так можно объяснить, что в конце занятий важно уменьшить интенсивность.
- Объяснять цели тренировок. Например, «to burn off fat» (сжигать жир) – такое выражение может использоваться, чтобы рассказать о том, что нужно худеть.
- Объяснять, как достигать результатов. Например, «to forge ahead» (медленно и равномерно продвигаться вперед) – так можно объяснить, что для достижения результатов важно не сдаваться [4].

Таким образом, знание фитнес-лексики на английском языке позволяет тренеру более эффективно общаться с клиентами и объяснять им различные аспекты тренировок.

Выводы. Использование правильных глаголов в сочетании с названиями упражнений, спортивного оборудования и частей тела человека помогает фитнес-тренерам точно и понятно доносить инструкции до клиентов, обеспечивая эффективное и безопасное выполнение тренировочных программ. Владение иностранным языком, особенно английским, играет ключевую роль в профессиональной деятельности фитнес-тренера. Оно способствует расширению клиентской базы, повышению квалификации и карьерному росту и является огромным конкурентным преимуществом.

Список литературы

1. Значимость роли изучения английского языка в жизни и профессии современной молодежи. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachimost-rol-i-izucheniya-angliyskogo-yazyka-v-zhizni-i-professii-sovremennoy-molodezhi> (дата обращения: 19.03.2025).
2. Как знание иностранных языков влияет на профессиональную карьеру? URL: <https://www.profguide.io/article/kak-znanie-inostrannyh-yazykov-vliyaet-na-professionalnuyu-kareru.html> (дата обращения: 11.03.2025).
3. Роль английского языка в жизни спортсменов. URL: <https://infourok.ru/statya-rol-angliyskogo-yazyka-v-zhizni-sportsmenov-2169082.html> (дата обращения: 19.03.2025).
4. Фитнес лексика на английском. URL: <https://anastasival.com/gym-vocabulary/> (дата обращения: 24.03.2025).

РЕГБИ УЕН ТӨРЕНЕҢ ЛЕКСИК-СЕМАНТИК ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ

Хасанов Б.И.

24120 төркем студенты

Фәнни җитәкче – ф.ф.к., доцент Мотигуллина Ә.Р.

Идел буе дәүләт физик тәрбия,

спорт һәм туризм университеты

Казан, Россия

Хезмәтнең актуальлеге. Регби – спорт уен төрләренең берсе. Аның килеп чыгышы, терминнарны куллану, таралу даирәсе чагыштырмача аз өйрәнелгән. Уен төре буларак, аны футбол белән чагыштыру турында уйлылар. Әмма глобальләштерү шартларында инглизлардан килеп кергән төшенчәнең тәржемәсен һәм адаптацияләнү шартларын өйрәнү сорала. Аеруча әлеге уен белән бәйле терминнар системасын күзаллау, аларны телнең лексикасына керту, этимологиясен, семантикасын өйрәнү аеруча әһәмиятле.

Теге яки бу спорт төрен өйрәнүне аның терминнары барлыкка килүен, аңа салынган мәгънәне, теге яки бу телнең лексикасын баутуы, семантик үзенчәлекләрен өйрәнүдән башлана. Шуңа күрә регбинин терминнар системасын барлау, аерым билгеләрен ачыклау безнең эшнең актуальлеген дәлилли.

Регби спорт төренең терминологик системасын билгеле бер тәртипкә салып өйрәнүне лингвистик һәм культурологик аспектта карау да кызыклы. Терминны культурологик яктан өйрәнү мәдәни-тарихи факторлар белән дә бәйле. Шулай да төрле халыкларның борынгы чорлардагы уеннары, эш-гамәлләре белән бәйләү нәтижеләргә китерергә мөмкин. Регби инглиз теленең менталь үзенчәлекләрен чагылдыра, шуңа күрә регби атамаларын тәржемә итү куенлыктар тудыра.

Эшнең гамәли әһәмияте регби белән бәйле лексиканы куллану белән бәйле. Ул спорт тренерлары, тәржемәчеләр һәм комментаторлар өчен методик материаллар эзерләгәндә, шулай ук терминология белән бәйле һөнәри сүзлекләр төзегәндә, төрле мәдәниятара компоративистика белән бәйле эزلәнү эшләрен язганда ярдәмгә килә ала. Моннан тыш, инглиз лингвокультурологиясендә спортның уен төрләрен лингвистик планда өйрәнү үсешенә өлеш кертә.

Тикшеренү барышы һәм нәтижеләре. Хәзерге заманда башка спорт төрләре белән беррәттән популярлык казанган регби – Англиянең Регби шөһәрәндә 1823 елда барлыкка килгән спорт уены. Тарихи мәгълүматларга караганда, аны мәктәп укучысы Уильям Уэбб Эллисның тупны кулына алып уйный башлавы яңа спорт төренең килеп чыгышына сәбәп була. XIX гасырда уенның бердәм кагыйдәләре булмаган, шуңа күрә регби уены Регби шөһәре кысаларында гына таралган. 1845 елда регбинин беренче кагыйдәләре барлыкка килә һәм уен бөтен Бөекбритания буйлап тарала башлый. 1863 елга кадәр бер ассоциациядә торган футбол һәм регби рәсми рәвештә аерылалар, һәм футбол association football (Ассоциация кагыйдәләре буенча футбол) яки кыскартылып – soccer дип атала башлый. 1871 елда Шотландия һәм Англия арасында беренче халыкара матч була, ә 1883 елда дүрт Британия жыелма командалары арасында беренче халыкара турнир уза. Аны жирле милләтләре кубогы дип атыйлар, ул бүгенге көнгә кадәр гамәлдәге бәйге. Шуңа рәвешле, вакытлар узу белән регби профессиональ спорт төренә әверелә. 1995 елдан регби традицион регби (регби-юнион) һәм яңа оешкан регбилигга (регби-13) аерыла. Шулай итеп регбинин Олимпия төре – регби-7 дип атала һәм ул 2016 елда Риодагы Олимпиада программасына кертелә.

XIX гасырда Англиядә барлыкка килгән регби лексикасы үз эченә спортка хас үзенчәлекле техниканы, сөйләм теленең креативлыгын һәм мәдәни контекстның синтезы булып тора. Термин буларак регби инглиз теленең диалекталь, функциональ үзенчәлекләрен үзенә туплаган hooker, ягъни «әләктерергә» мәгънәсендә кулланыла [4, Б.10]. Уенның һөнәри яктан камилләшүе, кагыйдәләр барлыкка килү (офсайд, көрәшнеләгальләшүе) яңа төшенчәләр (рак, мол) тууга сәбәп була. Акрынлап төшенчәләр Британия дәүләтләре колонияләрендә тарала һәм

адаптацияләнә. Рус теленә терминнарның бер өлеше алына (мәсәлән, бәрелеш), кайберләре исә төрлө сәбәпләр аркасында, оригиналь яңгырашын саклап кала (мәсәлән, лок).

Регби лексикасын формалаштыру тарихи, мәдәни һәм лингвистик факторларның үзара бәйләнеше нәтижәсе булып тора. Күп кенә терминнар нигезендә инглиз телендәге гыйбарәләр сакланып кала. Мәсәлән, регбида «уенчылар амплуасы» лексик-семантик төркем анализлаганда һөжүм итүче һәм сакланучы команда карала, әмма терминнар үзләре Америка футболындагы кебек үзгәрми. Регбида амплуада аерма юк, хәзерге вакытта команда һөжүмдә яки сакта уйный. Туп уйнату артында урнашкан уенчы-acting half-back «гамәлдәге ярымсакчы»: «уен процессының билгеле бер мизгелендә ярымсакчы позициясен биләүче уенчы». Ул аны беренче булып кулына ала, ә аннары һөжүм дәвамында сайлый. Бу позициянең уенчысы башкача dummy-half «манекен-половинка» дип атыйлар. Үз атамасын acting half back амплуасы уенчысы «гамәлдәге ярымсакчы» спорттагы сленг гыйбарәсеннән dummy алды, бу сүзнең этимологиясенә караганда – «телсез кеше» mute person" дигәнне аңлата [5]. Бу төшенчә «финт» / «ялган хәрәкәт» дигәнне аңлата («an occasion when you pretend to make a particular move and then do not do so» «Сез билгеле бер адым ясыйсыз, ә аннары аны эшләмисез дип кылану очрагы» [2, 473]). Төп мәгънәсе исә «макет/модель» («a thing that seems to be real but is lly a copy of the real thing» «чынбарлыкка охшаган әйбер, әмма чынлыкта реаль әйбернең күчermәсе булып тора» [2, 473]). Моннан тыш, кайбер сүзтәзмәләргә рус теленә сүзгә-сүз тәржемә иткәндә, бу терминны вакытлыча ярымсакчы буларак аңлатып булып иде. Ягъни һәрвакытта да бу позициядә уйнамый торган уенчы, ә аны кайбер вакытта гына башкара. Мисал итеп «acting doing the work of another person for a short time» формасын тәржемә итсәк, «кыска вакыт эчендә башка кешенең эшен башкару» дигәнне аңлата [2, 14]. Димәк, инглиз телендә регби уенындагы эш башкару функциясе мәдәни асылга бергеп калган.

Әлбәттә, регбининң барлык терминнары да инглиз телен белмәгән кешеләргә таныш түгел. Әйтик, attacking team: һөжүм итүче команда сүзтәзмәсен алыык. Әгәр тупны яулап алу өчен көрәш вакытында командаларның берсенең уенчысы аңа соңгы булып кагылсалар, шуннан соң туп аутка китсә, әлегә команданың һөжүмне үткәргәгә хокукы барлыкка килә. Икенче мисал итеп антоним терминны алыык – defending team: «сакланучы команда» дип тәржемә ителә. Ул сакта уйнаучы яки көндәш команданың һөжүмне кире кагучы. Димәк, регби терминосистемасында һөжүм яки саклану вакытында уен позицияләрендә катгый аерма күзгә ташлана.

Регбида башка спорт төрләрендә очратып булмый торган кагыйдәләр дә очрый. Мәсәлән, hooker термин: «хукер» яки «отыгрывающий» – эләктереп алуы (уенны давам итеп, отышлы якны сайлаучы); «the who th that which hooks» «кем яки нәрсә эләктерә ул» [5]. Бу амплуа уенчысы традиция буенча 2 нче номер астында уйный. Ул көрәш вакытында уртада тора, шуннан тупны һөжүмне башлау өчен кире тапшыра. «Хукер»га иң катлаулы бурыч йөкләнә. Ул көрәшенең үзәгендә тора, шуңа күрә кайбер вакытта жәрәхәтләнә [3,65]. Уйнаучы позициясендәге уенчының регбида имгәнү очраклары күп була. Хукерлар нигездә башка форвардка тапшырулар бирә, алар үзләре көндәшнелң зачет зонасына узарга омтыла. Бу уенчылардан һөжүм итү линиясендәге башкалар белән чагыштырганда физик яктан эзәрлекле булулары белән беррәттән, югары дәрәжәдә техник осталыкның камил булуын таләп итә. Әлегә терминны рус теленә тәржемә итү варианты – хукер/оттыручы – регби лексикасын интерпретацияләгәндә бердәнбер термин булып тора. Әмма сүзлекләрдә регби терминосистемасына карата гына кулланыла торган әлегә лексеманың бер аһәмияте генә бар: «the player in a rugby team, whose job is to pull the ball out of the scrum with his foot» «Эше аяк белән сугышудан торган регби командасы уенчысы». [2, 749]. Шулай итеп, регби белән бәйле терминнарны тәржемә итү барышында чит телдәге сүзнең төп мәгънәсе саклануга игътибар итү сорала икән.

Регбидагы уенчыларның амплуасын билгеләүче тагын бер термин lock: «лок» яки икенче линия уенчысы («(in rugby) a player in the second row of the scrum» («(регбида) икенче рәт көрәштәге уенчы» [2, 906]). Төшенчә lucan кебек ук, нәрсәдер ныгуны аңлата; «to fasten smth» «нәрсәне дә булса катлау» [5]. 4 нче һәм 5 нче номер астында уйнаучы регбистларны

шулай атыйлар. Алар житез, яхшы сикерэ торган, физик яктан эзерлекле һәм өлгөр булырга тиеш. Бу уенчылар һөжүмнәрнең лидерлары булып тора, командалар арасындагы уенда төп көч вазифасын үти. Икенче линия уенчылары, үз командасы өчен тупны алырга омтылып, беренче булып көрәшкә керә. Шуны билгеләп үтәргә кирәк, әлеге регби төшенчәсен биоләрдә кулланыла торган башка спорт термины белән дә бутарга мөмкин. Әйтик, лок яки локк «спорт биоләрендә техник элемент, терәк аягы алдындагы позициягә яки аның артындагы корпусның хәрәкәтендә бәйләнгән адым» дип белдерә. [1, 178]. Әлеге мисалда терминның барлыкка килү процессы күзәтелә, аның нигезендә әлеге амплуа уенчысы функцияләренә берсе генә характерлана. Әйтик, югарыда без әлеге төшенчәнең характеристикасының бер өлеше булган төп мәгълүматларны тасвирладык, әмма көрәшкә керү төшенчәсе беренче булып өстенлек итә, шуның нәтижәсендә регби терминосистемы нәкъ менә lock төшенчәсен алган, ә хәрәкәттәге көчтән яки атака лидерыннан ясалган гыйбарәне түгел, алар башка амплуа вәкилләре булырга мөмкин, чөнки әлеге төшенчәләр уенчының кырдагы гамәлләрен эмоциональ-бәяләү кебек кабул итү белән бәйлә [3,79]. Шул сәбәпле, безнең эштә чагыштырыла торган телләрдә культурологик үзенчәлекләренә исәпкә алу кирәк. Тагын бер үзенчәлек булып регби терминнарының төрле халыкларда һәм төрле илләрдә бер үк атаманың төрле спорт төрендә кулланылышы белән дә бәйлә.

Регби уенчыларының тагын бер позициясе – ргор: «багана» [4,24]. Регбичы-багана беренче булып тупны уенга кертәп жибәрә. Гадәттә командада бу амплуаны ике уенчысы («сул һәм уң багана» – Loosehead & Tighthead props) башкара. Әлеге термин рус теленә тәржемә итәргә мөмкин булган бердәнбер төшенчә булып тора, чөнки сүз үзе Дания теленнән ргорре сүзеннән алына һәм ул подборка яки подставка дигәнне аңлата. («support») [5]. Бу «Уенчыдан ике якта да – көрәш үзәге булган беренче линия регбичылары. Барлык 3 уенчы бер-берсен иңләп ала» [1, 372]). Инглиз телендә әлеге терминны билгеләү бөтенләй синоним мәгънәсендә: «a player on either side of the front row of a scrum» «көрәштә беренче рәттән ике якка да урнашкан уенчы» [2, 1217]. Әмма рус телендә билгеләмә күплек санда тора, бу шундый уенчыларның берничә булуы фактын тасвирлау кирәклеген күздә тотта. Инглиз телендә, үз чиратында, күплек сан күрсәткече булып исем түгел, ә сыйфат either тора, ул «теләсә-кайсы, икенең берсе» дигәнне аңлата. Шулай булгач, регби белән бәйлә терминнарны, телләр төрле булса да, билгеле бер тәңгәлеккә китерергә мөмкин.

Нәтижәләр. Шул рәвешле, әлеге теманы ачу барышында түбәндәге нәтижәләргә килдек:

XIX-XX гасырларда формалашкан регби терминологиясе тарихи, мәдәни һәм лингвистик процессларның синтезын чагылдыра, анда төп рольне уенчыларның физик гамәлләре һәм аларның тел билгеләнеше арасындагы бәйләнеш уйнаган. «Hooker» яки «lock» кебек терминнарның этнологиясе, уенның үзенчәлекле функцияләрен тасвирлау өчен жайлаштырылган иске инглиз тамырларының давамчанлыгын күрсәтә, бу инглиз теленә хәрәкәткә һәм субъект роленә юнәлтелгән антропоцентризмын ассызыклай.

Метфоралар һәм сленг алынмалары "dummy-half" яки "acting half-back" кебек уникаль терминнар булдыру өчен нигез булды. Анда лексик-семантик трансформацияләр ("телсез кешедән" "алдау маневрына" карата) профессиональ спорт шартларында лексиканың үсеш динамикасын күрсәтә. Бу регби терминосистемасының изоляцияләнмәгән, ә көнкүреш сөйләмә, хәрби һәм һөнәри метафоралар белән үзара бәйләнәп үсүен раслый.

Мәдәни-тарихи контекст, регбины һәвәскәр һәм профессиональ форматларга бүлүне дә кертәп, терминнарны телдә беркетүгә һәм аларның башка культураларга жайлашуына йогынты ясады. Мәсәлән ("схватка") һәм рус телендә оригиналь атамаларны ("лок") саклау мәгънәсен тапшыру омтылышларын да, башка өлкәләрдән терминнар белән семантик конфликтларны булдырмау кирәклеген дә чагылдыра.

Регби кагыйдәләренә эволюциясе, һөнәри лексикадан алып яңа уен элементларын кертүгә кадәр, яңа төшенчәләр («фрак», «мол») барлыкка китереп һәм искеләрен («try») яңадан уйлап чыгарып, терминологиягә турыдан-туры йогынты ясый. Регби лексикасы жанлы система булып кала бирә, анда тел үзгәрешләре уенның трансформацияләре белән синхронлаштырылган, аның глобаль спорт дискурсында актуальлеген тәмин итә.

Әдәбият исемлеге

1. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
2. Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English, 8th edition/ A.S. Hornby. Oxford: Oxford University Press, 2010. – 1796 p.
3. Маслова В.А. Семантика спортивного дискурса. 2018. – С.79-80.
4. Петров А.В. Английские заимствования в русской спортивной терминологии. 2020. – С.35
5. Online etymology dictionary. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.etymonline.com/>

РОЛЬ УЧЕБНИКОВ ТАТАРСКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ В НЕПЛЮЕВСКОМ КАДЕТСКОМ КОРПУСЕ ОРЕНБУРГА

Шарипова А.И.

студент гр. 24102

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Мотигуллина А.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность: В настоящее время цель современного образования – формирование гармонично развитой личности, которая способна реализовать свои возможности в собственных интересах и интересах общества. Одной из важнейших частей процесса образования и воспитания является военно-патриотическая составляющая, которая также включает в себя понимание того, что наша страна является многонациональным государством. Исследуя тему о роли учебников татарского языка и литературы в военно-патриотическом воспитании молодого поколения в Неплюевском кадетском корпусе мы способны продемонстрировать важность акцентирования внимания молодежи на отчизнолюбии и ценности вклада татарской культуры в развитие молодых.

Цель: изучить роль учебников татарского языка и литературы в военно-патриотическом воспитании молодого поколения в Неплюевском кадетском корпусе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Оренбург был основан в 1743 году и именно с этого времени город, находящийся на границе России с среднеазиатскими странами, стал центром практического востоковедения, который в этом регионе служил потребностям внешней политики и торговли. В тоже время в Оренбурге развивался интерес и к научному востоковедению, связанному с изучением языков, религии, истории, философии народов Востока. Кроме этого Оренбург городом, где воспитывали воинов-казаков. Их подготовка была длительным процессом.

Большую роль в развитии востоковедения в Оренбурге имело открытие в 1825 г. Неплюевского военного училища. Оно было одним из первых образовательных учреждений такого формата, в программе которого важное место занимали восточные языки – татарский, персидский и арабский.

Данное образовательное заведение в значительной мере отличалось от прочих учебных учреждений военного ведомства как по своим задачам и организации, так и по учебной программе и составу обучающихся. Цель нового учебного заведения была в том, чтобы содействовать сближению русских с азиатами. В училище имели право обучаться не только дети русских чиновников и офицеров, служивших в Оренбургском крае, но и «дети киргизов, казаков, башкир, мецзяков и разного звания татар». В качестве преподавателей восточных языков были приглашены люди, свободно говорящие на преподаваемом языке, которые предварительно прошли аттестационный экзамен.

Среди тех, кто был воспитан в Неплюевском военном училище, особо следует отметить тех генералов и офицеров, которые оставили заметный след в истории русского военного востоковедения – генералы от инфантерии В.Д. Дандевиль и Н.Г. Залесов, генерал-лейтенант В.А. Карликов, генерал-майоры Д.А. Мельников, Р.Ш.-А. Сыртланов, А.К. Разгонов, полковник Д.И. Ливкин, подполковники М.А. Полумордвинов, Г.А. Панкратьев, Н.Н. Стромиллов и др. Также среди воспитанников Неплюевского военного училища были Мирсалих Мирсалимович Бекчурин, Салихджан Кукляшев и Искандер Батыршин, которые позднее преподавали в училище восточные языки. «Анда укучыларга башка фән нигезләре белән беррәттән, татар телен өйрәтүгә зур игътибар бирәләр. Татар

эдэбияты тарихында беренче басылып чыккан хрестоматияләр дә шушы корпушта укучыларны татар фольклоры, мәдәнияте белән таныштыру өчен языла [5; 102]. Икенчедән, Оренбургтагы кадет корпусы тарихта зур эз калдырып, татар телен укыткан шәхесләре белән аерылып тора [3; 79].

Одним из первых людей, выпустившихся из Неплюевского военного училища, а затем его преподавателем стал Мартиниан Иванович Иванов. Он является автором «Татарской хрестоматии». Работа над ней была закончена в 1841 г. При ее написании М. И. Иванов стремился способствовать распространению литературного татарского языка. Сочинение состоит из двух разделов. В первом приведены собранные автором образцы устного творчества татарского народа. Второй раздел содержит отрывки из классических произведений тюркоязычных писателей. Занимательно то, что М.И. Иванов включил в хрестоматию собственные переводы на татарский язык семнадцати басен И.А. Крылова и других русских писателей.

Преподаватель даннонго корпуса Батыршин являлся переводчиком в Оренбургской пограничной комиссии, в 1858 г. в качестве толмача принимал участие в составе военно-дипломатической миссии Генерального штаба полковника Н.П. Игнатьева в Бухару и Хиву. А С. Кукляшев по окончании филологического факультета Казанского университета был назначен в 1836 г. в Оренбургское Неплюевское военное училище преподавателем арабского и персидского языков. Длительное время служил в составе Оренбургской пограничной комиссии переводчиком восточных языков. Известен как составитель татарской хрестоматии и словаря.

Особое место среди преподавателей занимал Мирсалих Бекчурин. Судя его вклад в развитие молодежи через учебники татарского языка, стоит отметить, что в XIX веке наряду с научными трудами по татарскому языку, словарями, пособиями, школьными учебниками, **появились многочисленные самоучители и разговорники татарского языка**. Они были составлены учеными, учителями и религиозными деятелями. Именно среди них особое место занимают самоучители **М. Бекчурина**. Продуманная система и построение самоучителя свидетельствует о том, что автор владел коммуникативной методикой обучения языкам. В 1859 году было издано «Начального руководства к изучению арабского, персидского и татарского языков». **Также он является создателем «Нового самоучителя татарского языка»** и казахского букваря и был переиздан 1869 году [4; 21].

Интересно, что Оренбургская система образования и непосредственно Неплюевское училище сыграло большую роль в сохранении культуры и традиций татарских казаков. Известно, что их воспитывали только среди татар Оренбургского края. Это связано с тем, что как упоминалось ранее, наравне с другими основами науки, в нем большое внимание уделялось изучению татарского языка.

В 1844 г. училище было преобразовано в Неплюевский кадетский корпус. В 1848 г. в России программы таких заведений подверглись значительному изменению. В соответствии с ними, кадетский корпус был поделен на два эскадрона – первый и второй, где были разные программы обучения. Для первого эскадрона была установлена программа, которая существовала в «европейском» отделении, а для второго – программа «азиатского» отделения где изучались арабский, персидский и татарский.

В 1858 было принято решение, что в 1-й эскадрон будут приниматься исключительно дети потомственных дворян, а во 2-й эскадрон – дети личных дворян, чиновников, духовенства, почетных граждан, купцов и «азиатцев». При этом детям потомственных дворян, которые хотели изучать восточные языки, разрешалось поступать на учебу и во 2-й эскадрон. В виде поощрения для слушателей 2-го эскадрона было оставлено право для наиболее успешных в науках и поведении переводиться в 1-й эскадрон (с разрешения начальника края). Из-за перегруженности предметами учебной программы 1-го эскадрона из нее были убраны арабский и персидский, оставлены такие языки как французский и татарский, один из которых был необязательным в изучении. Из учебной программы 2-го эскадрона убрали арабский язык, как «крайне трудный к изучению и малопригодный

воспитанникам в будущем назначении их». Легко заметить, что при такой организации корпуса и постановке учебной программы сословные ограничения выходили на первый план и ставили кадет, изучающих восточные языки, в положение изгоев. Это, безусловно, негативно отразилось на качестве подготовки военно-востоковедных кадров.

В связи с изменениями, которые произошли в учебной программе и упразднением преподавания арабского и персидского языков в 1-м эскадроне такие преподаватели как С.-Д. Кукляшев и М. Бекчурин остались за штатом. С целью дать им возможность дослужить определенный для пенсии срок, по распоряжению А.А. Катенина, их оставили в корпусе еще на два с половиной года «для практических занятий с кадетами восточными языками».

Выводы. Подводя итоги стоит отметить, что Неплюевское училище, а позднее Неплюевский кадетский корпус оказал существенное влияние на становление молодежи того поколения, воспитывал воинов-казаков. Это учебное заведение делало большой акцент на развитие межнациональных взаимоотношений. Именно изучение разных языков, включая татарского способствовало этому. Выпускниками данного образовательного учреждения были люди, которые позднее становились чиновниками, генералами, офицерами, а также переводчиками и преподавателями, некоторые из которых являлись авторами тех книг, которые оказали значительное влияние на поддержание межнациональных отношений и культуры языков.

Список литературы

1. Бекчурин М. Начальное руководство къ изучению арабскаго, персидскаго и татарскаго языков, съ короткимъ объяснениемъ существующихъ въ Оренбургскомъ крае наречийъ башкиръ и киргизовъ и съ приложениемъ къ нему русско – персидско – татарскихъ словъ, разговоров и прописей / М. Бекчурин. – Казань : 1859. – 159 с.
2. Матвиевская Г.П. Оренбургский Неплюевский кадетский корпус. Очерк истории: монография. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 174 с.
3. Мотыйгуллина Ә.Р. Н. Яһудинның «Атлы казаклар» романы: татар казаклары тормышына бер караш. – Казань: Научный Татарстан (Академия наук Татарстана; Институт языка, литературы и искусства имени Г.Ибрагимова), 2022. – № 4 (36). С. 75-84.
4. Сафиуллина Ф.С. Татар теленә өйрәтүнең фәнни-методик нигезләре. – Казан: ТР «Хәтер» нәшр., 2001. Б.5–66.
5. Фатеев Д.Н., Зайцев Н.А. Русские, татарские и башкирские хрестоматии середины и второй половины XIX в. в контексте национального просветительского движения // Историко-культурное наследие народов Урало-Поволжья. Филология. Литературоведение. 2020. № 1 (8). С. 100–106.

ТАТАР ХОККЕЙ СПОРТ КОММЕНТАТОРЛАРЫ СӨЙЛӘМЕНЕҢ ЛЕКСИК-СЕМАНТИК ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ

Шарипов И.И.

24121 төркем студенты

Фәнни җитәкче – ф. ф. к., доцент Мотигуллина Ә.Р.

*Идел бue дәүләт физик тәрбия,
спорт һәм туризм университеты
Казан, Россия*

Хезмәтнең актуальлеге. Хоккей – хәзерге заманның иң популяр спорт төрләренен берсе. Шуңа күрә аның белән кызыксынучалар елдан-ел артып тора. Аны популярлаштыру өлкәсендә барлык массакүләм мәгълүмат чаралары да катнаша. Узган гасыр урталарынан башлап аны махсус радиотапшырулар аша сөйләп барсалар, хәзер хоккей матчлары трансляцияләү барышында киң катлау жанатарларына җиткерелә. Шуңа күрә ул массакүләм мәгълүмат чарасы гына түгел, ә милли-мәдәни барышны чагылдыручы үзәккә әверелде. Комментаторларның төп максаты булып уен барышында булган барлык мизгелләргә күзәтеп, телеэкран артында утырган жанатарларга аңлатмалар биреп бару, аларны һәрдаим кызыксындырып тору. Шуңа сәбәпле комментаторларның сөйләменә аерым таләпләр дә куела: ул ачык, аңлаешлы һәм мәгълүмати яктан бай булырга тиеш. Шуңа очракта гына жанатарларның спорт уеннарын күбрәк күзәтеп барырга теләге туырга мөмкин.

Әлеге тикшерү эшенең **максаты** хәзерге вакытта Татарстан телевидениесе аша күрсәтелә торган хоккей матчларына бәя бирүче спорт комментаторларының сөйләм үзенчәлекләрен, лексикасын өйрәнү. Комментатор сөйләме тематик яктан бай, кызыклы мәгълүматлар белән тулыландырылган булырга тиеш. Татар сөйләм теленең киң мөмкинлекләрен күрсәтү. Татар телендә сөйләүче комментаторларга хас шәхси сөйләм үзенчәлекләрен, теленә хас индивидуальлекне ачыклау. Бары тик комментатор өчен генә тупланган татар хоккейчыларының шәхси сыйфатларын, матч барышындагы каршылыкларны күрү һәм бәяләү.

Тикшеренү барышы һәм нәтиҗәләре. Спорт – кеше тормышының мөһим өлешенә әверелде. Спорт уеннары, чаралар барлык илләрнең жанатарларын берләштерә. Бигрәк тә татар телендә спорт уеннарын алып бару аерым бер урын алып тора. Туган телендә бәя бирүне тыңлап һәм карап утыру спорт төренә карата кызыксынуны арттыра. Илкүләм махсус хоккей турнирларын ике телдә бәяләп бару гадәти күренешкә әверелде. 2018 нче елда башлап хоккей матчларын татар телендә алып бару гамәлгә керде. Россиядә беренчеләрдән булып спорт уеннарын башка телдә алып бара башлау горурылык хисләре уятты, дип сөйләде Алмаз Гафиятов

Телетапшыруларның нигезенә салынган материаллар аша спорт комментаторларына хас булган сыйфатларны ачыклап китик.

Комментаторлар сөйләмен, беренче чиратта, дөрес һәм төзек булырга тиеш. Бу аның тел байлыгы һәм фикерләү рәвеше белән бәйле. Әгәр ул гамәлдәге тел-сөйләм калыпларынан читләшсә, сүзләргә, төшенчәләргә урынлы кулланмаса, сөйләм төгәллегенә зыян килә. “Комментаторлар сөйләмендә дөрес һәм ачык булуы шарт. Әлеге таләп үтәлмәсә, киң җәмәгатьчелекнең спорт чараларын бәяләүләргә кызыксынуы кими. Бу гамәлдәге тел-сөйләм калыпларынан читләшкән вакытта, сүзләргә урынлы һәм үтемле кулланмаган очракта күзәтелә. Татар теле лексикасы составындагы жаргон, аргосүзләргә куллану, бигрәк тә сирәк кулланыла торган, киң таралмаган булса, шундый ук кыенлык тудыра. Шулай итеп, сөйләмнең ачыклыгы аның төп сыйфатларынан берсе булып тора” [1;568]. Белгәнбезчә, татар телендәге хоккей лексикасы составында татар телендәге хоккейга караган төшенчәләр системасын күз алдына китерсәк, алар чит тел сүзләре, аеруча инглиз теленнән кергән сүзләр: голкипер, кипер, блокер, бэкхэнд или форхэнд, вингер, дриблинг, прессинг, сэйф, тафгай, рус телендә кулланылыштагы сүзләр: зона нападения или зона атаки, проброс,

заслон, бросок, вбрасывание, звено, щелчок, саф татар теле сүзләре һөжүмче, сакчы, капкачы, кәшәкә, алка, боз сарае, шугалак, хөкемдар, күпчелектә яки азчылыкта уйнау, кызыл яки зәңгәр сызык термин буларак кулланылышта йөри [3; 207].

Шул ук фикерләр танылган комментатор Алмаз Гафиятов сөйләгәннәр белән дә тәңгәл килә: “Безгә бу эшнә башлап жибәргәндә бик күп авырлыклар аша үтәргә туры килде, чөнки хоккей уеныныңдагы терминология татар теленә тәржемә ителми дип тә әйтсәң дә була. Тел белгечләре белән киңәшләшеп, бик күп чыганаclarдан файдаланып, үзбездән татар телендәге терминологияны барлыкка китердек” [4].

Спорт уеннарын күзәтеп бару барышында телекомментаторлар вакыйгаларны күзәтеп кенә калмыйча, ә үз мөнәсәбәтләрен дә белдереп барырга тиеш. Комментаторлар житкәрә торган төп мәгълүмат шартлы рәвештә өч өлештән тора: хоккей уены кагыйдәләре, хоккейчы уеның бәяләү, аларның шәхси тормышы белән бәйлә кызыклы фактларны ачу. Шулар хоккей уеның карап утырган жанатарда кызыксыну уята. Моннан тыш спорт комментаторлары сөйләменәң ачык, аңлаешлы булуы да әһәмиятле.

Спорт комментаторлары еш мөрәжәгать итә торган бик әһәмиятле чара – сәнгатьле сурәтләнү чараларын (метафора, эпитет, метонимия, синекдоха, чагыштыру, гипербола, литота, перифраз һ.б.), төрле стилистик фугураларны (кабатлаулар, каламбур һ.б.) һәм төрле образлы сурәт тудыру чараларын киң куллану. Аерым урынны һәр комментаторга хас сөйләм репликалары, һөнәри лексика алып тора. “В спортивном комментировании профессионализмы способствуют упрощению структуры высказывания, что повышает его точность и ясность происходящего события” [2; 584].

Хоккей матчларын трансляцияләү вакытында комментаторлар спорт журналистикасының мәгълүмати төреннән оста файдалана. Аларның һәр уен барышында кулланыла торган жанры – телевизион репортаж. Аның иң мөһим билгеләре булып түбәндәгеләр тора: комментаторның тел-сөйләм үзенчәлекләре, репортаж кысаларында кулланылган репортерның сүз осталыгы, тел байлыгы, аның сыгымчалылыгы. Хоккей репортажы түбәндәге үзенчәлекләргә ия: тематик төрлелек (төп вакыйга), комментаторның уен барышына биргән бәясенәң стилистик төзеклеге, әдәби тел нормаларын саклавы һәм төгәл репортаж композициясен саклап калуы. Кайбер хоккей матчларын бәяләүдә мәгълүмати төрнең хисап, интервью төрләренә дә мөрәжәгать итү күзәтелә. Интервью күбрәк матч башланганчы яки тәмамланганнан соң киң кулланыла.

Татар телендәге төшенчәләренә рус телендәге терминологиядән аермасын карыйк:

Рус телендә	Татар телендә
Ключка	Кәшәкә
Шайба	Алка
Ворота	Капка
Нападающий	Һөжүмче
Защитник	Сакчы

Бу атамалар татар телендә хоккей матчы барганда бик еш кулланыла. Әйтик, хоккей комментаторлары Денис Казанский, Роман Скворцов уен барышындагы репортажларында эпитетларга еш мөрәжәгать итәләр: “...*Отличный прострел Семенова, прям на ближнюю штангу и шайба в воротах.* (“...Бик яхшы кистерү Семеновтан, нәкъ менә штангага һәм алка капкада)” “...*Тройка нападающих сейчас на льду, Яшкин, Семенов һәм Петан...*” (“...Хөжүмчеләр өчлегә хәзерге вакытта бозда, Яшкин, Семенов һәм Петан...”)) Мондый эпитетлар, бер яктан, матчның мөһимлеген күрсәтә, ә икенче яктан, бу сүзләренәң еш кулланышына басым ясау, уен барышының ни дәрәжәдә тизлеген һәм уенчыларның һөнәри осталыгын ассызыклай. Иң мөһиме – жанатарларны кызыксындыру тормышка ашырыла.

Телекомментаторның теле метафораларга да бай була. Хоккей уены барышында фикерен тагын да үтемләрәк һәм төгәлрәк житкерү максатыннан: “...*Даже совсем еще молодой Замалтдинов создает больших проблем для Автомобилиста...*” (“... Хәтта шундый яшь Замалтдиновта Автомобилист командасына зур проблемалар тудыра...”), – дип ассызыклана.

Уен барышында, комментатор Александр Норден жанландыру алымын да читләшеп узмый: “...*Шайба пролетает с очень высокой скоростью и попадает в штангу ворот...*”, (...“Алка бик зур тизлек белән очып капканың штангасына элгә...”).

Тагын бер лексик-сурәтләр алымының метафора мисалына тукталыйк. “Ак Барс” матчларын хәзерге вакытта яшь комментаторлар алып бара, шуңа күрә дә алар уенны алып барганда сөйләмнәренә сурәтләр чаралары кертәп җибәрүне хуп күрәләр. *Әйттик: “...Галимов выходит на большинство и конечно же забрасывает свою очередную шайбу...”*(...Галимов купчелеккә чыга һәм, албәттә инде, үзенең чираттагы алкасын кертә...)

Хоккей комментаторлары “Ак Барс” уеннарын алып бару дәвамында сынландыру алымын һәм эпитетларны еш кулланалар: “...*На площадку вышел высокий и мощный Степан Фальковский, он лидер по силовым приемам, его нельзя не отметить...*” (“...Мәйданга озын һәм көчле Степан Фальковский чыкты, ул көч куллану алымнары буенча лидер, анын турында әйтмичә калып булмый...”).

Шул рәвешле, әлеге теманы ачу барышында түбәндәге нәтиҗәләргә килдек:

1) хоккей матчларының трансляцияләре Татарстан телевидениясе аша күрсәтелү бик әһәмиятле. Шуңа күрә хоккей комментаторының лексик-стилистик үзенчәлекләренә зур игътибар бирелә. Аларның төп бурычы булып – сөйләм төгәллегенә һәм ачыклыгына ирешү тора;

2) хоккейда гына түгел, ә һәр спорт төрөндә спорт комментаторларның уенны күзәтүе, бәяләве төгәл, урынлы сүз таба белүгә, тел-стиль чараларыннан урынлы куллануына нигезләнә;

3) татар телендә сөйләүче хоккей комментаторлары сүз белән сурәт ясауның төрле чараларын кулланалар, аеруча лексик сурәтләр чараларыннан метафора, эпитет, жанландыру, фразеологизмнарны куллануга өстенлек бирәләр;

4) татар телендә уеннарны алып бару Республикада бу спорт төрөнең популярлаша баруына сәбәп була, шулай ук татар телендә спорт төшенчәләренә таралуына һәм киң кулланылышка керүенә китерә.

Әдәбият исемлеге

1. Заһретдинова А.И. Татарстан волейбол спорт комментаторлары сөйләменен лексик-семантик үзенчәлекләре. В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. – Казань, 2024. С. 568-570.

2. Мухаметгалиев А.Т. Лексические особенности спортивного комментария. В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. – Казань, 2024. С. 583-585.

3. Сафиуллина А.И., Мотигуллина А.Р. Спорт төре буларак хоккейның үсеше һәм лексик-семантик үзенчәлекләре. В сборнике: Многоуровневая языковая подготовка в условиях поликультурного общества. Материалы XI международной научно-практической конференции. – Казань, 2024. С. 206-209.

4. Алмаз Гафиятов белән шәхси әңгәмә (В печати).

СЕКЦИЯ 6

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В ПАДЕЛ-ТЕННИС

Алиуллов Р.Р.

студент гр.24107М

Научный руководитель – к.б.н., доцент Исхакова А.Т.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние игры в падел-теннис на развитие функциональных возможностей теннисистов. Анализируются предполагаемые механизмы адаптации к физическим нагрузкам и возможности использования падел-тенниса как дополнительное тренировочное средство в теннисе для улучшения спортивной подготовки игроков.

Актуальность. На сегодняшний день, в условиях суровой конкуренции на мировой арене спорта от спортсменов требуется максимальное проявление как физических, так и функциональных возможностей. Быстроразвивающийся теннис требует высокой координации, скорости реакции, выносливости и силы. Современный соревновательный процесс требует от спортсменов постоянного поиска новых методов для совершенствования подготовки. В условиях роста интенсивности игры, увеличения соревновательной нагрузки и усложнения тактических схем, перед тренерами и спортсменами стоит вопрос о поиске альтернативных и эффективных способов развития необходимых физических и технических качеств.

Падел-теннис – относительно новый вид спорта, сочетающий элементы тенниса и сквоша. Благодаря меньшим размерам корта, наличию стен и особенностям игровой динамики, падел предъявляет к спортсмену требования, схожие с теннисом, но при этом обладает рядом уникальных характеристик: более динамичные передвижения, быстрая реакция на мяч, а также более короткие, но продуктивные розыгрыши. В последние годы падел-теннис стал популярным не только за рубежом, но и в России (Москва, Санкт-Петербург, Казань, Ростов-на-Дону) [1]. Параллельно с этим многие теннисисты пробуют себя в новой ветке ракеточного спорта, в добавок используя в качестве вспомогательного метода подготовки, способствующего развитию скоростных качеств, выносливости, координации и тактического мышления. Спортсмены высокой квалификации используют многие дополнительные средства и методы для более быстрого достижения нужных результатов, например фитнес, кардио, плиометрические нагрузки, восстановительные процедуры [5]. В условиях нехватки свободных кортов в Казани может быть предложен новый метод тренировки и дополнительного средства тренировки – падел-теннис. Однако научных данных о влиянии падела на подготовку теннисистов недостаточно, что делает актуальным дальнейшее изучение этого вопроса.

Цель исследования: теоретический анализ влияния игры в падел-теннис на развитие выносливости, координации движений и скорости принятия решений у теннисистов.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа научно-методической литературы, мы выявили возможность использования различных средств и методов тренировки теннисистов:

- автор Морозова Л.В. в своей статье раскрывает необходимость использования фитнеса в целях улучшения общефизической подготовки теннисистов [2];
- А.М. Фазылова создала методику воспитания аэробной выносливости теннисистов посредством программы «Кардио-теннис» [4].

Выше изложенное требует учета особенностей падел-тенниса при включении этого вида спорта в совершенствование функциональных возможностей теннисистов. Занятия этим видом спорта способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренируют вестибулярный аппарат [3].

Нами было проведено обследование для сравнения эффективности нагрузки в теннисе и падел-теннисе. Методика эксперимента заключалась в проведение часовой тренировки, где использовали замер частоты сердечных сокращений датчиком Polar у спортсменов-теннисистов. И на теннисе, и на падел-теннисе приняли участие 2 теннисиста возраста 16-18 лет. Каждые пять минут тренировки была проведена регистрация пульса. Исходя из полученных данных (рисунок 1) можно сделать вывод о двух пиках нагрузок во время тренировок, но тренировка по падел-теннису стала более энергозатратная, что может служит тренировочным эффектом сердечно-сосудистой системы для теннисистов.

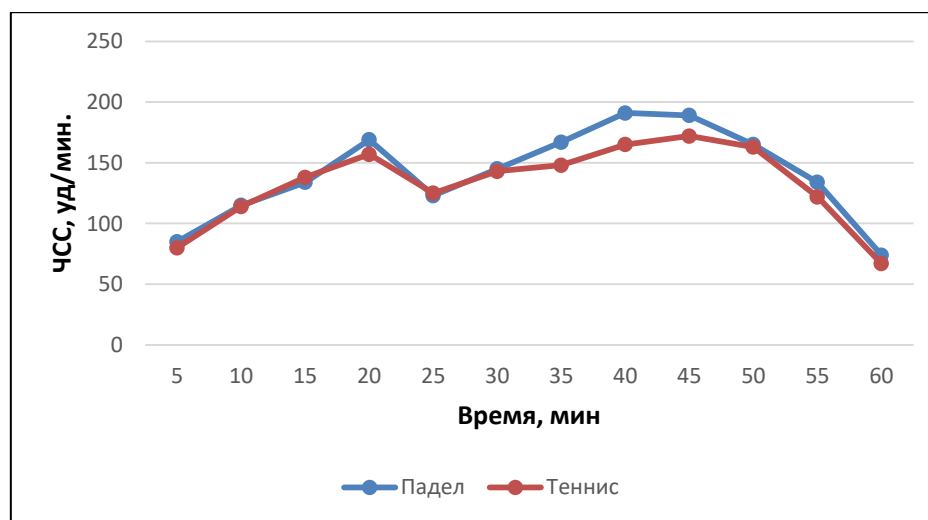


Рисунок 1 – Динамика ЧСС во время часовой тренировки по теннису и падел-теннису

Выводы. Таким образом, в ходе анализа научно-методической литературы и проведения предварительного аналитического тестирования, мы пришли к выводу о необходимости включения тренировок по падел-теннису в тренировочный процесс теннисистов для повышения уровня функциональных возможностей теннисистов, совершенствования уровня технико-тактических действий, а также улучшение показателей соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Аксентьев, А.Л. Перспективы развития падел-тенниса в России / А.Л. Аксентьев // Региональный вестник. – 2020. – № 2(41). – С. 43-44. – EDN LWKUMG.
2. Морозова, Л.В., Медведев А.В., Савенков Г.И. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №. 7 (173). – С. 131-133.
3. Радченко, Д.Г., Камалеева С.А. Padel как гибридный вид спорта // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – 2022. – с. 173-175.
4. Фазылова, А.М., Жихарева О.И. Воспитание аэробной выносливости теннисистов-любителей посредством программы «кардио-теннис» // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. – 2020. – С. 479-482.
5. Алиуллов, Р.Р. Совершенствование функциональных возможностей организма теннисистов в условиях гипоксической тренировки / Р.Р. Алиуллов, А.Т. Исхакова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 22 ноября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 19-22. – EDN HVZCOJ.

ВЛИЯНИЕ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АССИМЕТРИЮ МОЗГА

Ахметзянова А.Р.

студент гр. 23263

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Щитковская Т.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Исследования зависимости функциональной асимметрии мозга выявляют закономерности взаимодействия между полушариями. Знания о функциональной организации деятельности мозга способствуют пониманию таких факторов как: процесс адаптации к изменениям окружающей среды, склонность к заболеваниям, соотношение объективных и субъективных показателей здоровья, организации эффективной трудовой и учебной деятельности. Так как функционирование и связь полушарий проявляется во многих сферах: вербальные и пространственные способности, разная профессиональная пригодность, разная обучаемость и сообразительность человека.

Цель исследования: проанализировать особенности функциональной асимметрии мозга в зависимости от пола и профессиональной специализации, а также выявить закономерности в распределении функций между полушариями.

Под функциональной асимметрией мозга человека понимается неравнозначность функций правого и левого полушарий головного мозга в моторной, сенсорной и психической деятельности. У каждого человека степень доминирования и характер распределения функций между полушариями индивидуален, и присущ данному субъекту [1].

Функциональная асимметрия полушарий как свойство мозга отражает приспособительную деятельность ЦНС, основанную на механизмах билатеральной регуляции, и определяет различия в распределении нервно-психических функций между полушариями [2].

Известно, что левое полушарие отвечает за использование знаковой информации, отвечает за речь, чтение, письмо, счет. Правое полушарие оперирует образами, обеспечивая целостность восприятия. Оно отвечает за пространственное восприятие предметов и окружения, а также цвета, размера, музыки, чувства ритма. Оба полушария функционируют в тесной взаимосвязи друг с другом. Но в зависимости от конкретной ситуации и условий выполнения задачи может доминировать лево- или правополушарное мышление.

Установлено, что функциональная асимметрия мозга проявляет возрастную динамику и половой диморфизм, которые определяются комплексом факторов, включающим анатомические особенности полушарий мозга, генетическую предрасположенность и гормональные колебания. Доказаны различия скорости созревания полушарий: у мальчиков к моменту рождения более зрелое правое полушарие, а у девочек – левое. Сравнивая особенности мозга у мужчин и женщин в ряде исследований показано, что мозг мужчин организован более асимметрично, чем мозг женщин и доминирование левого полушария над правым встречается чаще [3].

Мужчинам присуща высокая специализация полушарий, что делает их менее гибкими, а женщины демонстрируют межполушарную интеграцию, что способствует эффективному выполнению задач, требующих одновременного использования различных навыков.

В условиях научно-технического прогресса особое значение приобретает использование этих знаний для:

- оптимизации организации и условий труда;
- повышения эффективности обучения;
- точности профессиональной ориентации;
- совершенствования методов профессионального отбора.

На основании особенностей работы полушарий существуют следующие данные:

- Музыканты могут демонстрировать более симметричное развитие полушарий из-за необходимости использования логических и эмоционально-образных навыков.
- У людей технической специализации чаще доминирует левое полушарие, отвечающее за логическое мышление, анализ и последовательную обработку информации.
- У людей, работающих в социальной сфере, часто развита межполушарная интеграция, требующая как аналитических, так и эмоциональных навыков.

Известно, что асимметрия важна в спортивной практике на всех ее уровнях. В восходящем онтогенезе постоянные тренировки могут видоизменять функциональные асимметрии, поэтому их учет необходим на самых ранних этапах подготовки спортсменов. Знание функциональных асимметрий может унифицировать и стандартизировать тренировочный процесс в зависимости от пола занимающихся [4].

Доминирование функциональных систем управления движениями в левом полушарии наблюдается у спортсменов высокой квалификации. Преобладание специфических систем управления движениями в правом полушарии отмечается у спортсменов низкой квалификации, при дезавтоматизации двигательных навыков.

Имеются данные, свидетельствующие о наличии случаев несоответствия доминирования того или иного полушария мозга. Нередки случаи, когда ведущей у человека является правая рука, но при этом предпочтение отдается левой ноге или доминантным является правое ухо, но левый глаз. В связи с этим широко обсуждается проблема смешанной латерализации.

Для оценки индивидуального профиля асимметрии, как сочетания моторных, сенсорных и психических асимметрий, существуют различные тесты. С помощью них представляется возможность определения ведущей руки, ноги, уха, глаза и другого.

Результаты исследования и их обсуждение. Были проведены тесты на определение индивидуального профиля асимметрии среди студентов 18-23 лет. Тесты включали в себя определение ведущей руки способами переплетения пальцев рук, «позы Наполеона», аплодирования; определения ведущего глаза.

Также был проведен визуальный Индиго тест на определение доминирующего полушария головного мозга.

По результатам тестирования, установлено, что соотношение «правшей» и «левшей» среди опрошенных составило 88,2% и 11,8% соответственно.

Визуальный Индиго тест показал, что у 64,7% участвующих в проведении теста вращающаяся фигура меняла направление и крутилась как по часовой, так и против часовой стрелке. Количество участников, которые считали, что девушка крутилась в правую сторону было 23,5% от количества всех опрошенных, а 11,8% опрошенных утверждали, что девушка крутилась влево.

Таким образом, около 90% опрошенных – «правши». После прохождения визуального Индиго теста удалось выяснить, что подавляющее большинство респондентов способно контролировать работу полушарий головного мозга. На основании проведенных тестов по определению индивидуального профиля асимметрии можно предположить, что опрашиваемые зачастую используют в повседневной жизни обе стороны своего тела, что говорит о сбалансированной работе обоих полушарий.

Выводы. Исследования доказывают, что функциональная асимметрия мозга зависит как от биологических факторов (пол), так и от социальных. Эти различия подчеркивают уникальность когнитивных процессов у каждого человека. Также не стоит забывать о нейропластичности мозга и его способности адаптироваться к новым задачам и условиям, изменяющим степень и характер асимметрии.

Список литературы

1. Александров С.Г. Функциональная асимметрия и межполушарные взаимодействия головного мозга Учебное пособие для студентов // Иркутск : ИГМУ, 2014 – 62 с.

2. Визель Т.Г. Особенности функциональных ролей полушарий мозга и вопросы обучения // 2023. – С.1-30.
3. Тришин Е.С., Бердичевская Е.М., Тришин А.С., Сагакян С.В. Половые особенности индивидуального профиля асимметрии квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе 2024, Т. 8, № 4. – С.30-38
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная // 2010. – С.594-595

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ВНС НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СПОРТЕ

Багаева Д.Ю.

студент гр. 23263

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Щитковская Т.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В статье исследуется влияние вегетативной нервной системы (ВНС) на адаптацию спортсменов в фитнес-аэробике. Состояние ВНС оценивается ортостатической и клиностатической пробами, основанными на анализе изменений ЧСС при смене положения тела [3]. Результаты позволяют оценить адаптационные резервы организма и прогнозировать спортивные результаты.

В спорте функциональное состояние спортсмена, определяемое, в частности, работой ВНС, которое оказывает влияние на результативность. Вегетативная нервная система регулирует основные системы организма, обеспечивая адаптацию к тренировкам и восстановление. Нарушения в работе ВНС могут приводить к переутомлению, снижению работоспособности и травмам [2].

Цель – оценка влияния ВНС на адаптационные возможности и потенциальную результативность спортсменов посредством анализа функционального состояния с использованием ортостатической и клиностатической проб.

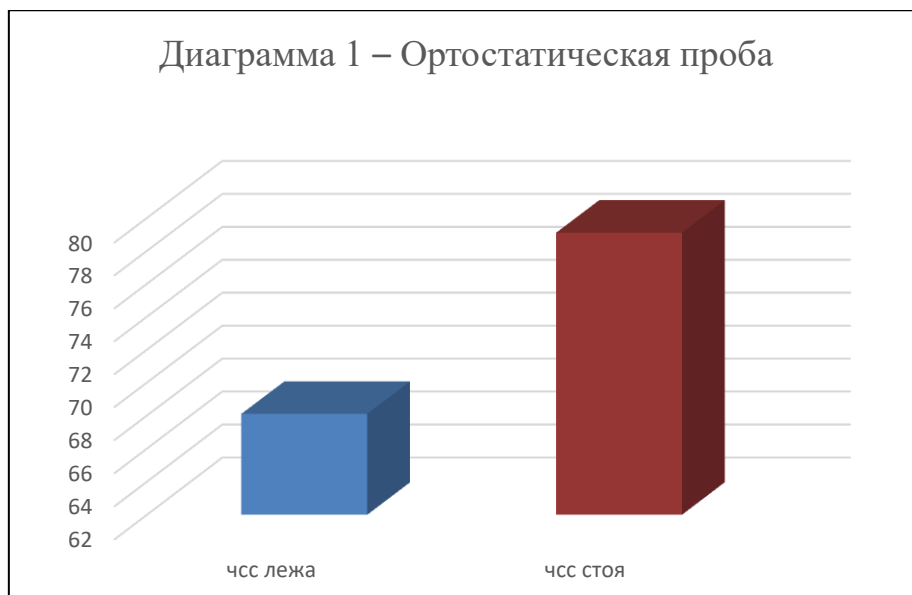
Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В исследовании приняли участие 10 спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой и имеющих 1 взрослый разряд и звание КМС.

Ортостатическая проба позволила оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на переход из горизонтального положения в вертикальное (таблица) [1]. В норме происходит умеренное увеличение ЧСС, обусловленное активацией симпатического отдела ВНС для поддержания адекватного АД. Значительное увеличение ЧСС может свидетельствовать о снижении адаптационных резервов организма.

Таблица – Оценка ортостатической пробы

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
ЧСС	Учащение не более чем на 11 уд/мин	Учащение на 12-18 уд/мин	Учащение на 19 уд/мин и более
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах

Результаты ортостатической пробы показали, что средняя ЧСС лежа составила 68.1 уд/мин, а стоя: 79.1 уд/мин, что указывает на хорошую кардиореспираторную подготовку и адекватную адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Небольшое отклонение ЧСС (3.2 уд/мин) свидетельствует об однородности реакции (диаграмма 1).



Клиностатическая проба показывает активность парасимпатического отдела ВНС. При переходе из вертикального в горизонтальное положение снижается активность симпатического отдела и увеличивается парасимпатического, что приводит к снижению ЧСС (диаграмма 2).



Нормальное снижение ЧСС составляет 8-14 уд/мин, снижение более 14 уд/мин указывает на высокую реактивность парасимпатической системы, менее 8 уд/мин – на низкую.

Недостаточное снижение ЧСС свидетельствует о преобладании симпатической активности и снижении парасимпатической регуляции, что может указывать на перетренированность или другие нарушения в организме спортсмена.

Результаты клиностатической пробы, показали, что средние значения ЧСС стоя – 74.8 уд/мин., а лежа – 65.3 уд/мин, что соответствует норме.

Выводы. Таким образом, спортсмены показали увеличение ЧСС при ортостатической пробе, что является ожидаемой физиологической реакцией. Однако, величина этого увеличения варьируется, что может указывать на разную степень симпатической активации и потенциальную готовность к нагрузке. Спортсмены с незначительным увеличением ЧСС на 6-8 уд/мин могут демонстрировать лучшую адаптацию к нагрузкам и, следовательно, более высокую результативность.

У всех спортсменов наблюдалось снижение ЧСС при клиностатической пробе. Спортсмены с более быстрым снижением ЧСС до 12-14 уд/мин могут обладать лучшей способностью к восстановлению после нагрузки и, следовательно, иметь преимущество в поддержании высокой работоспособности в течение тренировочных сессий или соревнований.

Список литературы

1. Буйкова О.М., Булнаева Г.И. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре. – Учебное пособие ИГМУ 2017. – 23 с.
2. Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонского А.И. Функциональная анатомия вегетативной нервной системы. Учебное пособие. 3-е издание 2024. С. 298-318.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. учебник. – 10-е издание. – М.: Спорт, 2022. – 624 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕИНВАЗИВНЫХ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИОННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ РАЗНЫХ ЗОН СПИННОГО МОЗГА НА ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Барканов М.Г.

преподаватель

Научный руководитель – д.б.н., доцент Челноков А.А.

Великолукская государственная академия

физической культуры и спорта

Великие Луки, Россия

Актуальность. Особый интерес для спорта представляют методы электростимуляции нервно-мышечного аппарата для целенаправленной нейромодуляции состояния моторной системы и повышения двигательных способностей спортсменов. В ряде исследований показана эффективность чрескожной электрической стимуляции на уровне грудно-поясничной области спинного мозга в повышении мышечной силы у здоровых людей [5], маховых движений при беге [3] и скоростно-силовых способностей у спортсменов [2].

Цель исследования – выявить эффективность электростимуляционных воздействий разных зон спинного мозга в повышении скоростных способностей у спортсменов-легкоатлетов.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 9 спортсменов-легкоатлетов мужского пола ($21,86 \pm 1,18$ лет; КМС, I и II разряды). Использовали три метода безболезненного стимуляционного воздействия на спинной мозг в течение 10 сек с несущей частотой 10 кГц: 1. мультисегментарная электрическая стимуляцией спинного мозга в областях T₁₁-T₁₂ в фазу переноса и L₁-L₂ в фазу опоры бегового шага (МССМ) [4]; 2. селективная ритмическая электрическая стимуляцией копчикового сплетения на уровне Co₁-Co₂ (СКС) [1]; 3. мультисегментарная стимуляция в различные фазы движения (T₁₁-T₁₂-фаза переноса+L₁-L₂-фаза опоры) совместно с ритмической электрической стимуляцией копчикового сплетения (Co₁-Co₂) (МССК+СКС) [1]. Для регистрации и обработки кинематических характеристик движений нижних конечностей, использовали систему маркерного оптического захвата движений – 3D-видеозахвата «Qualisys» (Швеция), которая включала 8 высокоскоростных камер Oqus, располагаемых по периметру вокруг спортсмена. Оценивали кинематические характеристики скоростных локомоторных движений в цикле двойного бегового шага: темп – число беговых шагов при проталкивании пассивной ленты тредбана «Venus Saturn» (HP Cosmos, Германия) в течение 10 сек; дистанция антропометрических точек билатеральных сторон тела в 3D-пространстве – сумма линейных перемещений антропометрических точек (вертельной, верхнеберцовой, нижеберцовой и конечной); скорость и ускорение антропометрических точек.

Результаты исследования и их обсуждение. Под влиянием неинвазивной электрической стимуляции разных зон спинного мозга изменяются основные кинематические характеристики скоростных локомоторных движений в цикле двойного бегового шага у спортсменов-легкоатлетов. Так, число беговых шагов при проталкивании пассивной ленты тредбана в течение 10 сек спортсменами без воздействия электрической стимуляции на спинной мозг составил в среднем по группе 17,78 шагов, а при МССК+СКС темп бега достоверно значимо повышался на 1,05 раза ($p=0,030$) в сравнении с контролем. Отметим, что не выявлено достоверных изменений в темпе бега при двух других стимуляционных воздействиях на спинной мозг ($p=0,064$; $p=0,575$), однако, повышение данного показателя прослеживалось при МССМ на 1,04 раза ($p=0,064$).

Существенных различий величин дистанции антропометрических точек в разных экспериментальных условиях в сравнении с контролем выявлено не было, наблюдалась всего лишь незначительная разница при МССМ+СКС, не превышающая 5,48% ($p=0,164$).

Наиболее значимые различия обнаружены при сопоставлении скорости и ускорения перемещений антропометрических точек при МССМ+СКС. Так, скорость и ускорение

антропометрических точек билатеральных сегментов тела при данном трехуровневом воздействии была больше от контрольных значений на 2,44% и 47,27%. Заслуживает внимание то, что скорость антропометрических точек при МССК и СКС в сравнении без стимуляции снижалась на 1,45% и 1,08% соответственно, а показатель ускорения антропометрических точек снизился только при МССК на 3,57% ($p=0,094$) и значимо не отличался от контрольных значений.

Таблица 1 – Кинематические характеристики скоростных локомоторных движений в цикле двойного бегового шага у спортсменов-легкоатлетов во время проталкивания пассивной беговой дорожки без и при неинвазивной электрической стимуляции разных зон спинного мозга, $n=9$, M [Min-Max]

Показатели	Без стимуляции (контроль) (1)	Зоны стимуляции спинного мозга			Р-уровень
		МССК (2)	СКС (3)	МССК+СКС (4)	
Темп бега, количество шагов в течение 10 секунд	17,78 [16; 19]	18,44 [16; 20]	17,67 [16; 19]	18,67 [17; 19]	$P_{1-2}=0,064$ $P_{1-3}=0,575$ $P_{1-4}=0,030$ $P_{2-3}=0,005$ $P_{2-4}=0,346$ $P_{3-4}=0,001$
Дистанция антропометрических точек $V_{рт} \times V_{бц} \times H_{бц} \times K_{нч}$, мм	0,73 [0,01; 2,67]	0,73 [0,01; 2,42]	0,72 [0,02; 2,27]	0,77 [0,01; 4,26]	$P_{1-2}=1,000$ $P_{1-3}=0,905$ $P_{1-4}=0,164$ $P_{2-3}=0,159$ $P_{2-4}=0,346$ $P_{3-4}=0,408$
Скорость перемещения антропометрических точек $V_{рт} \times V_{бц} \times H_{бц} \times K_{нч}$, мм/с	2,80 [0,03; 14,84]	2,76 [0,02; 12,92]	2,77 [0,02; 6,84]	2,87 [0,04; 26,65]	$P_{1-2}=0,030$ $P_{1-3}=0,039$ $P_{1-4}=0,011$ $P_{2-3}=0,942$ $P_{2-4}=0,000$ $P_{3-4}=0,003$
Ускорение антропометрических точек $V_{рт} \times V_{бц} \times H_{бц} \times K_{нч}$, мм/с*м	0,29 [0,03; 14,84]	0,28 [0,01; 7,37]	0,29 [0,01; 6,40]	0,55 [0,01; 33,70]	$P_{1-2}=0,094$ $P_{1-3}=0,420$ $P_{1-4}=0,006$ $P_{2-3}=0,239$ $P_{2-4}=0,001$ $P_{3-4}=0,073$

Примечание: $V_{рт}$ – вертельная, $V_{бц}$ – верхнеберцовая, $H_{бц}$ – нижеберцовая, $K_{нч}$ – конечная; Р – достоверные отличия при уровне значимости $p=0,05$ (критерий Вилкоксона)

Результаты сравнения темпов прироста, представленных на рис. 1 указывают на то, что по большинству кинематических показателей наиболее выраженный стимуляционный эффект во время проталкивания пассивной беговой дорожки в течение 10 секунд был получен при двух методах стимуляционного воздействия на спинной мозг – отдельно МССК, так и совместно МССК+СКС. При двух данных стимуляционных воздействиях на спинной мозг выявлено повышение темпов прироста в таких показателях, как темп бега (Рис. 1а), дистанция (Рис. 1б) и скорость антропометрических точек билатеральных сегментов тела (Рис. 1в), а при СКС и МССК+СКС – только в показателе ускорение антропометрических точек (Рис. 1г). Обращает на себя внимание, что положительные приросты по всем изучаемым кинематическим показателям скоростных циклических движений отмечаются только при МССК+СКС (рисунок 1 а-г), а следовательно, данный трехуровневый метод неинвазивного электростимуляционного воздействия на спинной мозг, является наиболее эффективным для повышения скоростных способностей у спортсменов-легкоатлетов.

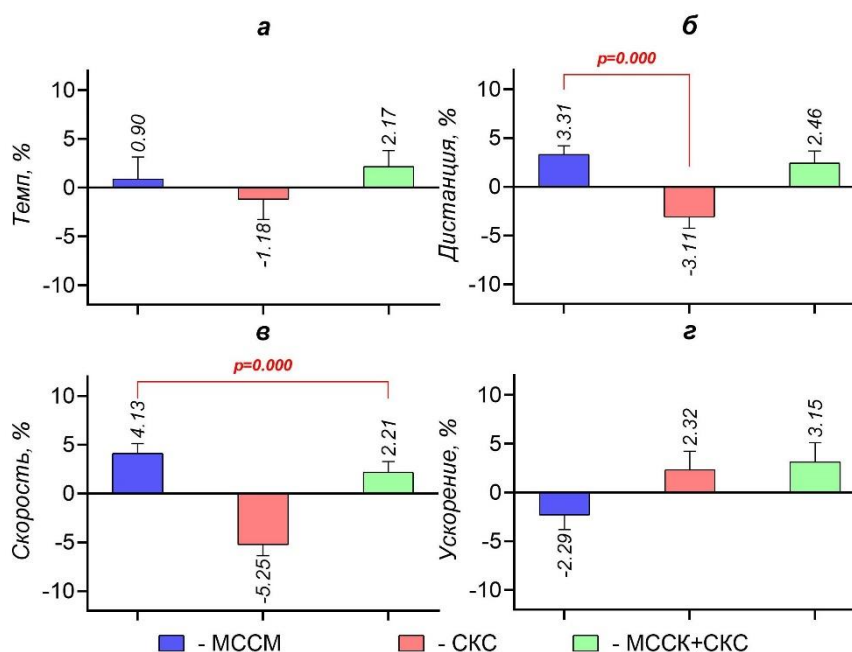


Рисунок 1 – Приросты кинематических показателей скоростных локомоторных движений в цикле двойного бегового шага спортсменов-легкоатлетов во время проталкивания пассивной беговой дорожки при неинвазивной электрической стимуляции разных зон спинного мозга, % (n=9): p – достоверные отличия при уровне значимости $p=0,05$ (критерий Краскела-Уоллиса)

Выводы. Таким образом, сравнение абсолютных значений кинематических показателей скоростных локомоторных движений у спортсменов-легкоатлетов в условиях их выполнения без и при неинвазивной электрической стимуляции разных зон спинного мозга, показывает существенное повышение в темпе бега, скорости и ускорений антропометрических точек посредством мультисегментарного электростимуляционного воздействия в зонах спинного мозга на уровне $T_{11}-T_{12}$ в фазу переноса и L_1-L_2 в фазу опоры в сочетании с ритмической электрической стимуляцией зоны копчикового сплетения на уровне Co_1-Co_2 . Эффект данного сочетанного стимуляционного воздействия проявляется и в положительных темпах прироста ритма бега, дистанции, скорости и ускорений антропометрических точек, характеризующих скоростные способности у спортсменов-легкоатлетов.

Список литературы

1. Барканов, М.Г. Особенности вызванных мышечных ответов и кинематических параметров скоростных локомоторных движений при чрескожной электрической стимуляции разных зон спинного мозга / М.Г. Барканов, Р.М. Городничев // Физиология человека. – 2022. – Т. 48, № 5. – С. 49-59.
2. Влияние чрескожной электрической стимуляции спинного мозга на функциональные свойства моторной системы спортсменов / Р.М. Городничев, Е.А. Михайлова, В.Ю. Ершов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 35-38.
3. Повышение эффективности маховых движений при беге посредством чрескожной электрической стимуляции спинного мозга / Е.А. Михайлова, В.А. Козлов, В.Ю. Ершов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 29-31.
4. Регуляция фаз шагательного цикла при неинвазивной электрической стимуляции спинного мозга / Р.М. Городничев, А.М. Пухов, С.А. Моисеев [и др.] // Физиология человека. – 2021. – Т. 47, № 1. – С. 73-83.
5. Рощина, Л.В. Эффект чрескожной электрической стимуляции спинного мозга на функциональное состояние моторной системы человека / Л.В. Рощина, А.А. Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 30.

АССОЦИАЦИЯ ПОЛИМОРФНОГО МАРКЕРА RS 1799945 ГЕНА HFE СО СПОРТИВНЫМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ ТЕННИСИСТОВ

Бартова Ю.Д.

студент гр. 24107М

Научный руководитель – к.б.н., доцент Зверев А.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Достижение высоких результатов в игровых видах спорта, а именно в теннисе зависит от комплексного подхода к тренировочному процессу, а именно: правильно подобранные нагрузки в тот или иной период спортивной подготовки, соблюденные принципы спортивной тренировки, своевременная и действующая система реабилитации и восстановления теннисистов. При соблюдении всего вышеперечисленного необходимо учитывать индивидуальные и наследственные характеристики каждого спортсмена. На сегодняшний день большой вклад в отбор, подготовку и ведение теннисистов вносит наука спортивная генетика. Открыто более 200 генов, ассоциирующихся с развитием определенных физических качеств, а также функциональных возможностей организма [1]. Генетический профиль составляет больший процент разнообразия спортивных достижений нежели факторы внешней среды. А инновационные методы спортивных генетиков помогают достичь высоких достижений в избранном виде спорта, избежав перетренированности организма и травм. Все это подтверждается мнением автора И.И. Ахметова о том, что использование генетического подхода к проблеме спортивной подготовки и отбора поможет избежать ошибок в тренерской деятельности, избавит от выполнения малоэффективной работы и обеспечит высокие темпы подготовки атлетов [1]. По мнению многих авторов повышается ассоциированных генов с спортивной успешностью игроков, а именно:

- Ахметов И.И.: чаще всего встречался ген PPARA 66% с аллелями GG, меньше всего GC (20%) и CC (13,3). G аллель ассоциируется с генетическим маркером выносливости. Также генетический маркер PPARD TC отвечает за выносливость [1];

- Мартиросова К.Э. была изучена взаимосвязь пальцевой дерматоглифики с сенсорными, скоростными и скоростно-силовыми возможностями LW (45%) [3];

- Соболевы Т.С. и Д.В. рассмотрели особенности темперамента и способностью к овладению определенным видом активности [4];

- Сосна Л.С. исследовала частоту полиморфных вариантов генов, на основании этого выявлено большая частота сочетания генов: ACE, ACTN3, APMD1, PPARGC1A, ACE [5];

- Даутова А.З. в своем исследовании продемонстрировала ассоциацию генотипа rs1614148 AA гена EGLN1 с максимальным потреблением кислорода, то есть с аэробными возможностями [2].

Ввиду этого проблема определения правильных ассоциированных маркеров в генотипе спортсмена является на сегодняшний день очень актуальной.

Зачастую контрольные тесты для отбора юных спортсменов, прописанные в федеральных стандартах по виду спорта не могут полностью и достоверно оценить готовность и гарантию спортивных результатов того или иного спортсмена. Существуют генетические маркеры не только помогающие, но и отрицательно влияющие на организм человека вовремя нагрузок вплоть до летального исхода [1, 3].

Цель исследования: теоретическое изучение ассоциации полиморфного маркера RS 2070744 ГЕНА NOS3 со спортивной успешностью теннисистов разной квалификации.

Методы исследования Исследование проводилось на базе Центра гребных видов спорта (ЦГВС) в медико-санитарной части НИИ физической культуры и спорта. Было исследованы 14 человек теннисистов, 7 из которых имели массовые спортивные разряды

(юношеские и взрослые), 7 игроков были Кандидатами мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Средний возраст выборки составил 16.6 ± 3.6 лет.

Генетические методы исследования. Для проведения исследования были использованы данные о полиморфизме генетического маркера rs 1799945 (HFE), также анализировали информацию о сердечно-сосудистой системе (артериальное давление до и после нагрузки).

Для изучения полиморфизма rs1799945 гена HFE использовали образцы геномной ДНК, выделенные из эпителиальных клеток буккального эпителия, полученные с помощью соскоба одноразовым зондом. ДНК выделяли сорбентным способом в соответствии с прилагаемой инструкцией к комплекту реагентов для экстракции ДНК «АмплиПрайм ДНК-сорб-В» (НекстБио, Россия). Амплификацию полиморфных локусов проводили методом ПЦР в режиме реального времени по технологии TaqMan, производства компании ДНК- 53 Технология, на амплификаторе Real-time CFX96 Touch (Bio-Rad, США) с использованием реагентов Тест-ген (Россия) согласно инструкции производителя.

МПК определяли с помощью теста со ступенчато повышающейся нагрузкой на велоэргометре с электромагнитным сопротивлением Ergoselect 200K (Ergoline, Germany). МПК определяли с использованием системы газоанализа MetaLyzer II (Cortex, Leipzig, Germany), брали усредненные за последние 30 с каждой ступени теста показатели газообмена.

Анализ состава тела теннисистов регистрировали с помощью программного обеспечения TANITA PRO (Япония) на установке «Body Composition Analyzer». Брали следующие показатели: весо-ростовые параметры, процентное содержание жира, костной массы, воды.

Результаты исследования и их обсуждение. В нашем исследовании будет рассмотрен маркер HFE rs1799945. Ген гемохромоза (международный символ – HFE) кодирует синтез белка, регулирующего обмен железа. Генетический полиморфизм rs1799945 ассоциирован с уровнем железа в крови в цитоплазме клеток b, в гетерозиготе не проявляется. Аллель G рассматривают как молекулярно-генетическое проявление выносливости [3].

Таблица 1 – Процентное распределение генотипов теннисистов

N	Распределение генотипов HFE rs 1799945		
	HFE GG (0%)	HFE CG (21.4%)	HFE CC (78.6%)
n=14			
1	0	1	0
2	0	0	1
3	0	0	1
4	0	0	1
5	0	0	1
6	0	0	1
7	0	0	1
8	0	0	1
9	0	0	1
10	0	0	1
11	0	0	1
12	0	0	1
13	0	1	0
14	0	1	0

Анализируя данные из таблицы, можно заметить преимущество аллеля C – 78.6%.

Исследование фенотипических показателей

Также имея данные исследований гена HFE (аллель G ассоциируется с выносливостью), мы проанализировали данные кардио-респираторной системы и анализа

состава тела, можем проводить ассоциацию с аллелью G с проявлением выносливости в скоростно-силовых видах спорта – теннис. Что подтверждается ведущими и приоритетными физическими качествами по федеральному стандарту (таблица 2).

Таблица 2 – Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта «Теннис»

Физические качества	Уровень влияния на спортивный результат
Выносливость	3
Сила	3
Быстрота	3
Координация	3
Гибкость	2

У спортсменов, имеющих аллель G выявлено пониженное процентное содержание жира и высокие показатели мышечной массы. Также наблюдаются преимущественные показатели потребления кислорода, что обеспечивает более длительное выполнение нагрузки без повышения кислородного долга. Также частота сердечных сокращений на пике нагрузки более низкая, что обеспечивает более рациональное выполнение нагрузки. В параметре дыхания в покое и при выполнении нагрузки тоже найдены отличия: частота дыхания у спортсменов, имеющих аллель G по сравнению с покоем и нагрузкой повышается меньше, чем у спортсменов с гомозиготным полиморфизмом по аллелю C.

Список литературы

1. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта: монография / И.И. Ахметов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. Даутова А.З. Взаимосвязь полиморфизма гена ACE с состоянием газотранспортной системы у лиц с разным уровнем двигательной активности / А.З. Даутова, С.Р. Усманова, В.Г. Шамратова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – 8 с. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18421> (дата обращения: 31.01.2019). EDN: TYSOTF
3. Мартиросова, К.Э., Жихарева, О.Г., Семенов, М.М., Мартиросов, Э.Г., Година, Е.З. Дерматоглифика, сенсомоторные и скоростно-силовые возможности у теннисистов разной квалификации // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dermatoglifika-sensomotornye-i-skorostno-silovye-vozmozhnosti-u-tennisistov-raznoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 06.05.2020). EDN: RAVPEH
4. Соболева, Т.С., Соболев, Д.В. Зависимость спортивной успешности элитных спортсменов от генетических факторов формирования темперамента // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-sportivnoy-uspeshnosti-elitnyh-sportsmenok-ot-geneticheskikh-faktorov-formirovaniya-temperamenta> (дата обращения: 15.05.2020). EDN: VJGSTL
5. Сосна, Л.С. Анализ частот генетических полиморфизмов спортсменов игровых видов спорта Республики Беларусь / Л.С. Сосна // Лабораторная диагностика. Восточная Европа. – 2019. – Т. 8, № 4. – С. 480-489. – EDN DJCPYY.

ПОЛОЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА

Варфоломеева Р.Д.

студент гр. 24106

Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования связана с ростом заболеваемости населения сахарным диабетом первого типа (СД1). В современном обществе, с учетом роста технологий, особенно в условиях мегаполиса, уровень стресса значительно увеличивается. Совокупность факторов негативно сказывается на здоровье, что приводит к развитию аутоиммунных заболеваний у молодых людей и детей школьного возраста. В Российской Федерации за период с 2010 по 2022 годы наблюдается увеличение роста заболеваемости со 146/100тыс. населения до 191/100тыс. населения, т.е. в 1,31 раза [1]. При СД1 во время и после дозированных физических нагрузок за счет улучшения восприимчивости клеток к глюкозе отмечается снижение сахара. В связи с ускорением метаболизма на фоне дозированных физических нагрузок довольно часто средний уровень гликемии у диабетиков-спортсменов ниже, чем у людей, страдающих СД1, не занимающихся спортом. Однако единственным спортивным соревнованием, в котором могут участвовать спортсмены с СД1 обособленно от здоровых атлетов, является Чемпионат Европы по мини-футболу [4].

Цель исследования – выявить проблемы студентов-спортсменов с сахарным диабетом 1 типа.

Результаты исследования и их обсуждение. В работе представлены результаты анализа литературы и анкетирования студентов-спортсменов с сахарным диабетом 1 типа (7 человек от 17 до 25 лет: 5 девушек и 2 юношей, занимающиеся различными видами спорта).

Различная нагрузка влияет на уровень гликемии по-своему. Выполняя аэробные упражнения, человек подвержен менее интенсивной нагрузке. В качестве такой нагрузки может выступать низкоинтенсивный бег, катание на велосипеде, плавание. Если спортсмен диабетик планирует нагрузку подобного рода, то следует убавить дозу вводимого инсулина или употребить дополнительные граммы углеводов. А при определенных ситуациях стоит предпринять оба метода. При выполнении высокоинтенсивных упражнений, осуществляя работу анаэробного характера – организм человека начинает вырабатывать все больше контринсулярных гормонов. Что вызывает существенный рост уровня сахара в крови. К видам спорта подобного характера относится тяжелая атлетика и единоборства, спринт, а также упражнения, основывающиеся на взрывной силе спортсмена. Перед занятиями подобного рода следует увеличить дозу вводимого инсулина. Немало видов спорта включают в свой тренировочный процесс как аэробные, так и анаэробные упражнения, что вызывает трудности при компенсации сахарного диабета 1 типа [2]. Следовательно, диабетик может выступать в качестве спортсмена не в любом виде спорта, а некоторые виды вообще противопоказаны при наличии этого заболевания.

Тяжелая атлетика и любые занятия силовыми упражнениями не рекомендована людям, страдающим сахарным диабетом. Противопоказаны такие экстремальные виды спорта как дайвинг, парашютный спорт, альпинизм.

Это связано непосредственно с тем, что во время выполнения подобного рода деятельности человеку будет крайне тяжело контролировать уровень гликемии и принятие при необходимости соответствующих мер для возвращения показателей глюкозы в крови в целевой диапазон в данных условиях будет также затруднено.

Таким образом, спортсмен ставит под угрозу не только свое здоровье, но и жизнь, но для спортсменов с СД1 можно подобрать такую физическую нагрузку, чтобы наблюдалось

снижение сахара, поскольку есть исследования доказывающие, что уровень гликемии у диабетиков-спортсменов ниже, чем у людей, страдающих СД1, но не занимающихся спортом [2].

Анализ электронных ресурсов выявил обширный список известных спортсменов, у которых был СД1 во время их карьеры:

- Начо Фернандес – защитник футбольного клуба «Реал Мадрид»;
- Бобби Кларк капитан команды «Филадельфия Флайерз»;
- Пеле – легендарный бразильский футболист признан лучшим спортсменом прошлого века;
- Александр Зверев – теннисист, олимпийский чемпион;
- Гэри Холл-младший – американский пловец, чемпион мира, олимпийский чемпион.

По данным анкетирования одним из трудных этапов спортивной жизни каждого из опрошенных диабетиков является получение медицинского допуска к тренировкам, а особенно к выступлению на соревнованиях.

Не редко спортсмены вынуждены умалчивать о наличии диагноза, чтобы без лишнего труда получить разрешение. 43% респондентов не скрывают свое заболевание от медицинских работников при прохождении спортивного диспансера. Из них 33% проходят медицинскую комиссию, не предъявляя дополнительных документов, а оставшиеся 66% вынуждены приносить справки, которые подтверждают способность спортсмена-диабетика выступать на том или ином уровне соревнований. При этом абсолютно все 100% респондентов получают медицинский допуск как для участия в тренировочном процессе, так и для выступления на соревнованиях (рисунок 1).

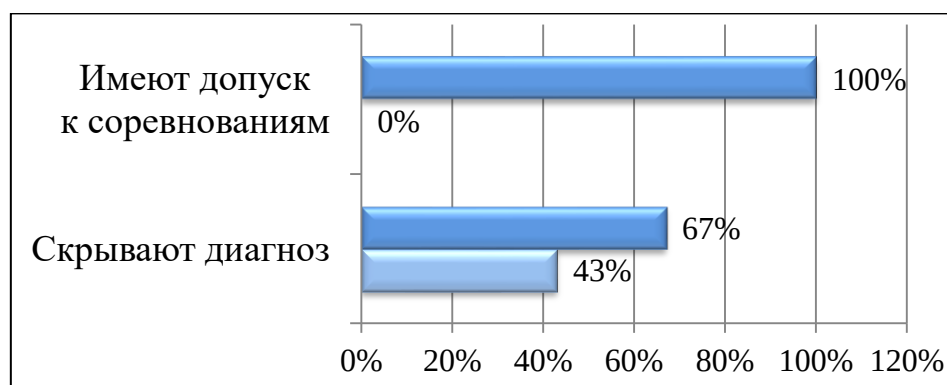


Рисунок 1 – Решение проблемы допуска для участия в соревнованиях

Респонденты исследования выступают по следующим видам спорта: тхэквондо ВТ, фигурное катание, воздушная гимнастика, пулевая стрельба, волейбол, хоккей, художественная гимнастика.

Такие спортсмены способны наравне с другими спортсменами сдавать экзамены на повышения квалификации в соответствующих видах спорта, в частности – прохождение аттестации на черный пояс, пополнять ряды сборных команд города и региона, выступать как в личных, так и в командных соревнованиях.

Невзирая на все сложности, диабетики могут выполнять нормативы соответствующих разрядов – становиться кандидатами в мастера спорта и непосредственно получать звание Мастера спорта. Большим достижением для спортсменов является то, что, несмотря на высокую конкуренцию они имеют силу духа и возможность выступать на одном уровне со здоровыми ребятами, а также способны подниматься на пьедестал всероссийских и международных турниров (рисунок 2).

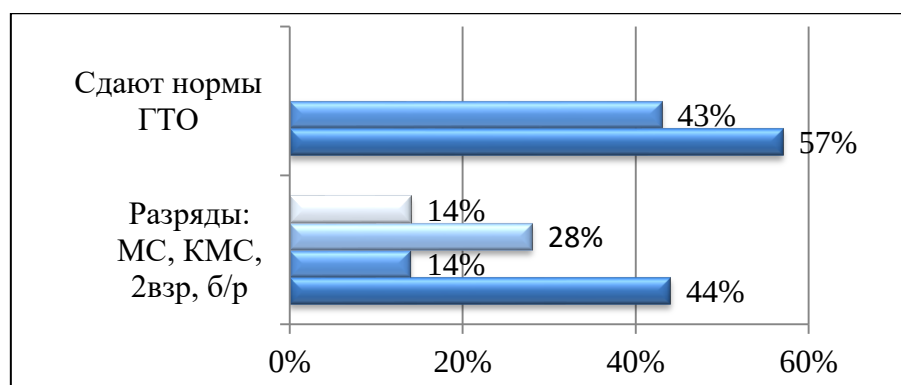


Рисунок 2 – Спортивные результаты респондентов

Заключение. Актуальными проблемами для студентов-спортсменов с сахарным диабетом 1 типа являются:

- получение медицинского допуска к тренировкам и соревнованиям;
- поддержание гликемии в целевом диапазоне во время тренировочного процесса;
- компенсация диабета в соревновательные дни;
- противопоказания к экстремальным видам спорта;
- малая распространенность соревновательных дисциплин среди диабетиков.

Список литературы

1. Викулова О.К., Дедов И.И., Шестакова М.В., Железнякова А.В., Исаков М.А., Сазонова Д.В., Мокрышева Н.Г. Сахарный диабет в Российской Федерации: Динамика эпидемиологических показателей по данным федерального регистра сахарного диабета за период 2010–2022 гг. // Сахарный диабет. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/saharnyy-diabet-v-rossiyskoy-federatsii-dinamika-epidemiologicheskikh-pokazateley-po-dannym-federalnogo-registra-saharnogo-diabeta> (дата обращения: 22.03.2025)
2. Дергачева Л.И., Деревоедов А.А., Выходец И.Т., Павлова А.А., Парастаев С.А. Стратегии управления сахарным диабетом у спортсменов // Медицина экстремальных ситуаций. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-upravleniya-saharnym-diabetom-u-sportsmenov> (дата обращения: 28.03.2025).
3. Федосова А.А. Физическая нагрузка и сахарный диабет 1-го типа // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 1-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-nagruzka-i-saharnyy-diabet-1-go-tipa> (дата обращения: 19.03.2025).
4. Фонарев Д.В., Миннахметова Л.Т., Миннахметов Р.Р., Русакова С.С. Индивидуализация физической нагрузки для футболистов с сахарным диабетом // Человек. Спорт. Медицина. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-fizicheskoy-nagruzki-dlya-futbolistov-s-saharnym-diabetom> (дата обращения: 24.03.2025).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Демидова А.Д.

студент гр. 21108

Научный руководитель – доцент Гарифуллин А.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В результате исследования проводилась системная оценка влияния инновационной разработки онлайн –программы Zwift в общую практику тренировки триатлонистов высшего спортивного мастерства.

Цель исследования: совершенствование выносливости триатлонистов высшего спортивного мастерства с помощью онлайн программы ZWIFT.

Результаты исследования и их обсуждения. Пять спортсменов высшего спортивного мастерства стали участниками неординарного исследования, проводимого на базе спортивной школы «Олимп» (г. Казань). В рамках данной экспериментальной методики главным элементом являлось внедрение проверяемого нововведения, способствующего формированию уникального опыта.

С целью оптимизации аэробных возможностей, определяющих результативность соревнований по триатлону, нами была применена методика интервальных нагрузок с использованием онлайн-программы Zwift.

Такой подход, основанный на адаптивном регулировании интенсивности, направлен на углубленное развитие выносливости посредством специализированных тренировочных алгоритмов.

Проведен анализ временной динамики мощности в ходе третьего и четвертого этапов ускорения, что позволило выявить непрерывную эволюцию анаэробной выносливости. В то же время, относительные показатели, характеризующие мощность в данных условиях, не продемонстрировали статистически значимых отклонений по сравнению с исходными результатами педагогического эксперимента.

Анализ экспериментальных данных указывает на значительное увеличение максимальной анаэробной мощности у триатлонистов, принимавших участие в исследовании, что сопровождалось интенсивной мобилизацией лактатного механизма энергообеспечения.

Таблица 1 – Динамика показателей анаэробной мощности выносливости триатлонистов высокой квалификации в период эксперимента

№	Показатель	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	p
		$X \pm \sigma$ n = 5	$X \pm \sigma$ n = 5	
1	Максимальная мощность, Вт (1)	1645±145,3	1729±145,3	p>0,05
	Максимальная мощность, Вт/кг(1)	22,4±1,6	23,6±1,6	p>0,05
2	Максимальная мощность, Вт (2)	1595±139,0	1645±139,0	p>0,05
	Максимальная мощность, Вт/кг(2)	20,8±1,6	21,3±1,6	p>0,05
3	Максимальная мощность, Вт (3)	1542±125,3	1678±125,3	p>0,05
	Максимальная мощность, Вт/кг(3)	18,2±1,3	19,4±1,4	p>0,05
4	Максимальная мощность, Вт (4)	1488±113,6	1538±113,6	p>0,05
	Максимальная мощность, Вт/кг(4)	16,2±1,3	16,3±1,3	p>0,05
5	Максимальный лактат, Вт (5)	16,9±1,7	18,0±1,5	p>0,05

На основании анализа динамики мощностей, зафиксированных в 3-м и 4-м ускорениях, наблюдалось постепенное увеличение уровня анаэробной выносливости. В то же время относительные показатели мощности, полученные при тех же ускорениях, не демонстрировали статистически значимых различий по сравнению с исходными результатами педагогического эксперимента.

Таким образом, результаты опубликованных на данный момент научных по этой теме позволяют предположить, что увеличение продолжительности активных рабочих интервалов в Zwift инициирует возникновение наилучших физиологических адаптаций. Такой процесс обеспечивает максимальное улучшение показателей спортивной результативности, что позволяет рекомендовать данные интервальные подходы для применения в циклических видах спорта, требующих выносливости.

Список литературы

1. Погребной, И.О. Новое в системе спортивной подготовки в триатлоне: зарубежный опыт. / А.И. Погребной, И.О. Комлев: КГУФКСТ, 2022. – 82 с. Текст : непосредственный.
2. Ширковец, Е.А. Методика специальной силовой подготовки велосипедистов BMX (гонки): учебно-методическое пособие / П.В. Квашук, А.В. Воронов, Г.Н. Семаева : М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.–, 2020.– 62 с. ISBN 978-5-907217-87-4.
3. Аулик, И.В. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости / И.В. Аулик, И.Э. Рубана // Научно спортивный вестник, – 1990 – № 5. – С. 15-19. – Текст: непосредственный.
4. Антипина, Ю.В. Исследование динамики результатов соревновательной деятельности и роста спортивного мастерства в триатлоне / Ю.В. Антипина, В.М. Башкин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 22-25. – Текст: непосредственный.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ТХЭКВОНДИСТОВ С ИХ КВАЛИФИКАЦИЕЙ

Егорова Е.Е.

студент

Миннахметов Р.Р.

к.б.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Тхэквондо, как динамичный и высокоинтенсивный вид спорта, требует от спортсменов не только технического мастерства, но и высокого уровня физической подготовки, особенно в аспектах кардиореспираторной выносливости. Кардиореспираторная система играет ключевую роль в обеспечении организма кислородом и поддержании энергетического баланса во время тренировок и соревнований.

В данном исследовании приводится зависимость параметров кардиореспираторной системы от уровня квалификации тхэквондистов. Кроме того, данная система обычно не рассматривается как возможный фактор, способствующий росту спортивного мастерства. Приведены примеры, в которых указано на что падает акцент каждого тренера при повышении уровня мастерства его спортсмена-тхэквондиста.

Введение: Достижения спортивных результатов в тхэквондо связаны с уровнем развития двигательных способностей, показателей взрывной силы и статических усилий. Эти параметры определяют эффективность ударных действий и способность поддерживать высокую интенсивность поединка.

Особое значение имеет специальная подготовка, которая должна быть направлена на развитие двигательных качеств, соответствующих нормативным требованиям, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, ориентирована на этап совершенствования мастерства. Согласно федеральным стандартам спортивной подготовки тхэквондо, определены влияние физических качеств на результативность по данному виду спорта (таблица 1). Развитие силовых качеств остается приоритетным направлением тренировочного процесса [2, 4].

Таблица 1 – Влияние физических качеств на результативность по виду спорта тхэквондо, согласно федеральному стандарту ГТФ

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

Примечание: 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние

На зарубежной конференции, авторами С.А. Bridge, М.А. Jones и В.А. Drust было выявлено, что будущие исследования тхэквондистов должны быть направлены на изучение взаимосвязи между производительностью и функциональными переменными, такими как мышечная сила, мышечная выносливость, время реакции и аэробная способность [5].

Таким образом, официального заявления, что кардиореспираторная система является важным фактором в улучшении результатов спортсмена, нет. Данную систему не рассматривают и не уделяют при тренировочном процессе должного внимания на ее совершенствование.

Недостаточность сведений о закономерностях формирования и развития реакций со стороны кардиореспираторной системы спортсменов-тхэквондистов на увеличение

продолжительности тренировочной нагрузки определяет необходимость проведения комплексных исследований в этом направлении.

Цель работы – исследование показателей кардиореспираторной системы спортсменов тхэквондистов различной спортивной квалификации в ходе тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической литературы установить факторы, влияющие на состояние показателей деятельности кардиореспираторной системы.
2. Изучить особенности показателей кардиореспираторной системы спортсменов тхэквондистов разного уровня подготовки.

Организация исследования: Проведение исследования было в «Центр Тхэквондо», г. Казань, ул. Трамвайная, 4а, среди возрастных групп 17 -21 год. Общее число исследуемых – 24 человека, по 8 человек на каждую группу.

Методы исследования: В ходе работы были изучены исходные показатели ЧСС, VC (ЖЕЛ), FVC (ОФВ1), MVV (МВЛ), а также эти показатели после выполнения упражнения Долю чаги в течение 15сек.

Физическая активность способствует усилению легочной вентиляции, что приводит к увеличению потребления кислорода организмом. Это происходит благодаря углублению и учащению дыхательных движений. Во время выдоха выделяется значительное количество энергии, необходимой для повышения эффективности выполнения физических упражнений [1].

При увеличении частоты сердечных сокращений во время тренировок ткани и кровь насыщаются большим количеством кислорода. Во время физической нагрузки происходит выброс адреналина, который в сочетании с другими биологически активными веществами способствует укреплению стенок сосудов и повышению тонуса сердечной мышцы [1].

В исследовании с участием 42 боксеров разного уровня выявлено, что у начинающих спортсменов возникают задержки дыхания и происходят они чаще и дольше, снижая эффективность в бою, тогда как у опытных боксеров такие паузы короче и возникают только при необходимости, что свидетельствует об оптимизации дыхания с ростом мастерства. Это говорит о том, что с повышением мастерства дыхание синхронизируется с движениями, а задержки возникают лишь в необходимых ситуациях [3].

Исследования на тхэквондистах зарубежных авторов, таких как С.А. Bridge, подтверждают, что ключевые показатели кардиореспираторной системы, включая максимальное потребление кислорода (VO_{2max}), частоту сердечных сокращений (ЧСС) и скорость восстановления после нагрузки, являются важными индикаторами уровня физической подготовки спортсменов [5].

В рамках нашего исследования были проанализированы показатели кардиореспираторной системы у 24 спортсменов – тхэквондистов: 8 высококвалифицированных, 8 разрядников и 8 спортсменов без разряда. Для оценки использовался спирограф, а в качестве нагрузки применялось упражнение «Долю чаги» из федерального стандарта, которое выполнялось с максимальной интенсивностью в течение 15 секунд. Полученные результаты представлены в таблицах 2, 3, 4.

Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа показателей кардиореспираторной системы тхэквондистов между высококвалифицированными и разрядниками

	ЧСС до нагрузки	ЧСС после нагрузки	VC до нагрузки %	VC после нагрузки %	FVC до нагрузки %	FVC после нагрузки %	MVV до нагрузки %	MVV после нагрузки %
КМС/МС	53±3.1	78±4.2	112±4.5	105±3.8	143±6.2	95±4.1	99 ±6.1	86 ± 5.4
Разряды	72±4.8	109±5.6	96±5.1	78±4.2	89±5.8	75±3.9	82 ± 7.2	71 ± 5.9
t крит	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10
t расч	5.67	7.21	10.24	17.32	25.61	13.45	8.92	7.15
P	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05

Таблица 3 – Результаты сравнительного анализа показателей кардиореспираторной системы тхэквондистов между высококвалифицированными и не имеющих разрядов

	ЧСС до нагрузки	ЧСС после нагрузки	VC до нагрузки %	VC после нагрузки %	FVC до нагрузки %	FVC после нагрузки %	MVV до нагрузки %	MVV после нагрузки %
КМС/МС	53±3.1	78±4.2	112±4.5	105±3.8	143±6.2	95±4.1	99 ±6.1	86 ± 5.4
Без разряда	67±5.2	121±6.3	83±6.7	71±5.9	71±7.1	67±6.2	72 ± 5.0	63 ± 4.8
t крит	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10
t расч	9.87	22.14	15.32	19.47	30.25	14.21	12.67	11.92
P	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05

Таблица 4 – Результаты сравнительного анализа показателей кардиореспираторной системы тхэквондистов между разрядниками и не имеющих разряд

	ЧСС до нагрузки	ЧСС после нагрузки	VC до нагрузки %	VC после нагрузки %	FVC до нагрузки %	FVC после нагрузки %	MVV до нагрузки %	MVV после нагрузки %
Разряд	72±4.8	109±5.6	96±5.1	78±4.2	89±5.8	75±3.9	82 ± 7.2	71 ± 5.9
Без разряда	67±5.2	121±6.3	83±6.7	71±5.9	71±7.1	67±6.2	72 ± 5.0	63 ± 4.8
t крит	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10
t расч	2.48	5.12	5.23	3.45	6.78	3.67	4.12	3.89
P	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05	p< 0,05

По результатам статистической обработки полученных показателей кардиореспираторной системы тхэквондистов между группами различных квалификаций выявлено, что средние арифметические групп отличаются значимо, следовательно выборки расч $\leq$ t крит отличаются статистически значимо, ($p < 0,05$) достоверно.

Исходя из полученных данных, можно сделать заключение, что показатели кардиореспираторной системы напрямую зависят от уровня мастерства спортсменов. Чем выше уровень спортсмена, тем больший процент его показателя на ССС и ДС. А также меньше теряется процентное соотношение функциональных показателей после нагрузки, что, вероятно, связано с адаптацией сердечно-сосудистой и дыхательной систем к интенсивным тренировочным нагрузкам.

Список литературы

1. Блеер. А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – Москва: ИЦ «Академия», 2010. – 464 с.
2. Мавлеткулова А.С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей: Автореф. дис....канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2007. – 21 с.
4. Обзор: Рациональное дыхание в боксе. – Текст : электронный. – Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 2009 – URL: <https://www.boxland.ru/since/racionalnoe-dihanie-v-boxe/> (дата обращения 09.01.2025)
5. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 988 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “тхэквондо”: официальный сайт. – Москва, 2022 – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405833459> / (дата обращения: 04.10.2024). – Текст: электронный.
6. Bridge, C.A. Physiological responses and adaptations to taekwondo / C.A. Bridge, M.A. Jones, B.A. Drust, // Journal of Sports Sciences. – 2014. – P. 1-10.

РАСЧЕТ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА СНА НА ПРИМЕРЕ КАЗАНИ

*Заббарова В.Ф., Королева А.Д.
студенты гр.21281*

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Современные условия жизни, характеризующиеся возрастающими стрессовыми факторами и ускоренным ритмом, подчеркивают значимость идеальной организации дневного и ночного времени. Влияние климатических особенностей и культурных обычаев на жизнь в Казани, одном из динамично развивающихся мегаполисов России, неоспоримо, как и его экономический статус, что создает уникальные проблемы для населения. Рациональное планирование активности, включающее труд, отдых и сон, критично для поддержания как здоровья, так и эффективности жителей.

Проблема заключается в том, что по мнению гигиенистов длительность сна 8 часов, как и время отхода ко сну и время пробуждения должны быть максимально неизменны независимо от чего-либо, в том числе от возможности выспаться в выходные или в отпуске [2, 3]. В то же время экологи настаивают, что деятельность человека должна быть синхронизирована с солнцем: вставать с рассветом и засыпать с закатом. Однако на территории России время рассвета и заката солнца меняются в течение года.

Цель исследования – предложить обоснованную методику расчета времени отхода ко сну и времени пробуждения, для оптимизации режима дня что может напрямую содействовать улучшению качества жизни.

Задача оптимизации дневного и ночного графика в Казани становится особенно насущной в контексте ее специфических экономических и климатических условий. В условиях меняющейся длины светового дня и стремительного темпа городской жизни перед жителями стоит вызов – находить способы достижения равновесия между трудовой деятельностью и отдыхом. Эмпирические данные демонстрируют, что структурированность режима способствует улучшению работоспособности, положительно влияет на здоровье и увеличивает общую удовлетворенность жизнью.

Результаты исследования и их обсуждение. Для формирования рекомендаций по оптимизации режима дня были изучены факторы, обеспечивающие сбалансированное сосуществование профессиональных и личных интересов [1, 4, 5], а также составлена таблица (рисунок 1) для наглядной иллюстрации динамики светового дня. В таблице представлен расчет оптимального времени сна для Казани, в которой отмечено символом «X» время восхода и захода солнца на первое и шестнадцатое число каждого месяца. Цветом выделен возможный восьмичасовой ночной сон так, чтобы десинхроноз был, желательно не более 2-х часов.

С практической точки зрения, внедрение таких рекомендаций станет возможным лишь посредством тесного взаимодействия государственных органов, образовательных учреждений и самого общественного сектора [4].

Реализация оптимального режима дня для жителей Казани не только улучшит их качество жизни и состояние здоровья, но и будет способствовать положительным изменениям в социальной и экономической сферах региона. В ходе нашего исследования был произведен детальный анализ временных рамок активности, учитывающий восход и закат солнца, а также минимально необходимое количество сна для обеспечения оптимальной продуктивности. Для определения оптимального режима сна не только можно, а нужно ориентироваться на время восхода и заката солнца.

Сбор данных о типичном распорядке дня жителей Казани охватил более 100 человек и позволил выявить, что жители города Казани:

- 65% проводят значительную часть дня на работе, с обычным графиком с 9 до 18;

- 52% используют общественный транспорт для передвижения по городу;
- 72% жителей предпочитают проводить время с семьей, заниматься спортом или отдыхать;
- 62% респондентов отмечают что их средняя продолжительность сна составляет около 5-6 часов;
- 50% респондентов питаются дома, но также часто заказывают еду на вынос.

Время	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00
Время года																			
1 января	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
16 января		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
1 февраля		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
16 февраля			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
1 марта			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
16 марта				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
1 апреля				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
16 апреля					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
1 мая					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
16 мая						x	x	x	x	x	x	x	x	x					
1 июня						x	x	x	x	x	x	x	x	x					
16 июня							x	x	x	x	x	x	x						
1 июля							x	x	x	x	x	x	x						
16 июля						x	x	x	x	x	x	x	x						
1 августа						x	x	x	x	x	x	x	x						
16 августа					x	x	x	x	x	x	x	x	x						
1 сентября					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
16 сентября				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
1 октября			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
16 октября			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
1 ноября		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
16 ноября		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
1 декабря	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
16 декабря	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Рисунок 1 – Время восхода и захода солнца в Казани

Из этого вытекает, что особое внимание следует уделить продолжительности сна жителей Казани, которая значительно влияет на физическое и психологическое состояние людей. Для жителей регионов с холодным климатом необходимо больше времени уделять на отдых в зимний период из-за снижения уровня солнечной активности. По мнению И.Г. Поздняковой это может привести к повышенной утомляемости и снижению работоспособности [3]. Поэтому важно учитывать факторы сезонности при планировании распорядка дня.

Культурные и социальные аспекты также играют ключевую роль в формировании режима дня. Например, традиции и обычаи, связанные с праздниками и семейными мероприятиями, могут вписываться в распорядок таким образом, чтобы поддерживать социальные связи и повышать уровень удовлетворения от жизни. С.А. Дракина отмечает, что анализ культурных факторов, таких как предпочтения в организации досуга и семейных отношений, способствует более детальному пониманию оптимального режима [2].

На основе собранных данных можно разработать рекомендации для разных возрастных групп и профессий. Например, для молодежи и студентов важной частью их режима могут стать вечерние занятия спортом или дополнительные курсы, тогда как для работающего населения следует уделять внимание правильно организованному рабочему времени с учетом регулярных перерывов для отдыха и восстановления [1]. Здоровый сон является неотъемлемой частью любого режима, и рекомендации по его оптимизации также должны быть включены в итоговую программу.

На основе этих данных можно построить следующий режим сна:

- засыпание: между 20:00 и 21:00 (это время соответствует естественной потребности организма в отдыхе после активного дня);
- пробуждение: между 4:00 и 5:00 утра (пробуждение вскоре после восхода помогает синхронизироваться с природными ритмами и поддерживать высокий уровень энергии в течение дня).

Продолжительность сна. Рекомендуемая продолжительность сна для взрослого человека составляет 7-9 часов. Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия важно придерживаться регулярного графика сна и избегать недосыпа.

Советы для улучшения качества сна. Чтобы улучшить качество сна и сделать его более эффективным, можно следовать следующим рекомендациям:

- создать комфортные условия для сна: темная, тихая и прохладная комната способствует лучшему отдыху;
- избегать употребления кофеина и тяжелой пищи перед сном;
- регулярно заниматься физической активностью, но не непосредственно перед сном;
- ограничить использование электронных устройств за час до сна, так как синий свет от экранов может нарушать выработку мелатонина – гормона, отвечающего за регуляцию сна.

Выводы. Предлагаемая методика расчета времени отхода ко сну и времени пробуждения, для оптимизации режима дня основывается на динамике светового дня в течение календарного года, предлагает десинхроноз не более двух часов и продолжительность сна 8 часов. Подобный расчет можно произвести для любой географической точки. Следуя рекомендациям и ориентируясь на восход и заход солнца, можно создать оптимальный режим сна, который будет способствовать поддержанию здоровья и высокой продуктивности.

Список литературы

1. Давыдова, Ю.А., Каргаполова, Е.В., Глазунов, О.Н., Лашук, И.В. Влияние режима сна на успешность учебной деятельности студентов // ТиПФК. 2022. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-rezhima-sna-na-uspeshnost-uchebnoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения: 26.02.2025).
2. Дракина, С.А., Перевощикова, Н.К., Черных, Н.С., Вакулова, Т.М. Режим дня – основа здоровья ребенка // МиД. 2023. №4 (95). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezhim-dnya-osnova-zdorovya-rebenka> (дата обращения: 19.02.2025).
3. Позднякова, И.Г. Режим дня – основа здорового образа жизни / И.Г. Позднякова, И.Ю. Прокушева, В.С. Киселева // Вестник научных конференций. – 2023. – № 10-2(98). – С. 80-81. – EDN XZPSRY. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55004614> (дата обращения: 19.02.2025). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.
4. Сахно, С.Р. Как сон влияет на учебную жизнь учащихся // Комплексные исследования детства. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-son-vliyaet-na-uchebnyu-zhizn-uchaschihsya> (дата обращения: 26.02.2025).
5. Мавлиев Ф.А. Хронотип и спортивная деятельность у студентов / Ф.А. Мавлиев, Э.Ш. Шамсувалеева, Ю. Сафиканова, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 128-134.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ПОМОЩИ СПИРОЭРГОМЕТРИИ МЕТОДОМ V-SLOPE

Злобина И.А.

студент 23107 М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Исхакова А.Т.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность работы. Современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов, особенно в плавании, где любое улучшение функциональных показателей может стать решающим фактором успеха. Для достижения высоких результатов необходим оптимальный уровень физической подготовленности, который невозможно оценить только методом наблюдения. Важнейшую роль в мониторинге функциональной подготовленности спортсмена играют методы объективной диагностики, например – спироэргометрический метод исследования.

Спироэргометрия – один из ведущих методов диагностики аэробной и анаэробной производительности спортсменов. Она помогает объективизировать показатели работоспособности, уровня потребления кислорода, порог лактатного обмена и другие важные параметры, влияющие на результаты отборочных и основных соревнований. Однако стандартная методика проведения спироэргометрии имеет ряд ограничений, связанных с индивидуальными физиологическими особенностями каждого спортсмена. Именно поэтому возникает потребность в разработке специализированных подходов, учитывающих особенности вида спорта и уровня квалификации атлета.

Метод V-slope, основанный на анализе кривых вентиляторного эквивалента углекислого газа (VE/VCO_2), представляет собой инновационный подход к оценке метаболической эффективности, который может стать более чувствительным инструментом для выявления изменений в функциональном состоянии организма высококвалифицированных пловцов. Однако, в спортивной практике применение метода V-slope пока недостаточно изучено, особенно в исследовании пловцов высокой квалификации.

Определение функционального состояния спортсменов-пловцов при помощи данного варианта исследования позволит глубже понять взаимосвязь между физическими нагрузками и адаптационными возможностями организма, что имеет важное значение для разработки индивидуальных тренировочных программ и оптимизации подготовки спортсменов к главным соревнованиям сезона.

Цель исследования. Целью работы являлся теоретический анализ проблемы оценки функционального состояния пловцов при помощи спироэргометрического метода исследования с выбором наиболее специфического варианта анализа подготовленности высококвалифицированных пловцов.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует ряд методов определения степени тренированности функциональной системы спортсменов. Одним из таких методов является метод V-slope или метод «наклонов». Данный метод определяет анаэробный порог (ПАНО) во время проведения нагрузочного тестирования в основном на биокинетических тренажерах (эргометрах) [1]. Метод V-slope используется для выявления источников энергообеспечения при помощи анализа газообмена, при помощи которого можно определить первую точку отклонения от линейности выработки углекислого газа (VCO_2), нанесенной на график в зависимости потребления кислорода (VO_2) [8]. Во время исследований в ходе возрастающей нагрузки на организм спортсменов в газоанализе, при отношении $VCO_2/VO_2 \geq 1$, наблюдается ряд процессов: резко увеличивается гипервентиляция легких; возрастает выработка CO_2 из молочной кислоты за счет уменьшения углекислого

газа в крови; активизируется гликолитический процесс энергообмена; уменьшается доля участия O_2 в образовании энергии [5].

Метод V-slope применяется в основном для определения анаэробного порога путем постепенного увеличения нагрузки [3]. Пловец увеличивает нагрузку постепенно от аэробных источников к анаэробным, до момента сильного увеличения концентрации VCO_2 в выдыхаемом воздухе по сравнению с кривой потребления CO_2 [8].

В том случае, когда пловцу необходимо пройти исследование на основе имитации проплывания спринтерской дистанции – 50-100 м основным стилем, протокол исследования меняется с учетом особенностей расходования источников энергии. Прежде всего пловец начинает спринтерскую дистанцию с большой долей анаэробных ресурсов, с первых метров, расходуя резервы организма, преимущественно, с креатинфосфатом и только затем – с гликогеном [6]. Аэробный источник энергии только «разбавляет» анаэробные энергетические ресурсы. При этом, энергетический запас показывает не линейную систему расхода энергии, а циклическую [4]. Возобновляемость источников энергии, их склонность к восстановлению и индивидуальность делают методику спироэргометрии надежным средством для определения степени вовлеченности различных источников энергии в работу пловца.

Сложность работы со спироэргометрической техникой состоит в том, что пловец выполняет работу в специфической водной среде, в которой сложно собирать выдыхаемый пловцом воздух. Здесь существует два варианта забора материала. Первый – это имитационные движения на суше, второй – метод обратной экстраполяции, когда выдыхаемый спортсменом воздух собирается не во время нагрузки, а сразу после нее. Во втором случае последний выдох на дистанции пловец выполняет в специальную маску в течение 3-5 минут после выполнения нагрузки. Затем полученный график разворачивают, получая график соотношения VCO_2 и VO_2 [9].

Если говорить о первом варианте, то в данном случае есть свои противоречия: исследования функциональной подготовленности пловцов на тредбане или на велоэргометре включают в себя неспецифические для пловцов двигательные действия. По этой причине, результаты теста чаще всего получаются недостоверными и не подходят для анализа источников энергообеспечения пловцов [2].

Другим вариантом исследования функциональной подготовленности высококвалифицированных пловцов, является имитация двигательных действий в более специфической для них деятельности – с использованием биокинетического тренажера Vasa Swim Ergometer. При выполнении работы на данном эргометре пловец выполняет гребковые движения руками в горизонтальной плоскости, ноги при этом находятся в неподвижном положении. Нагрузка на организм спортсмена определяется с помощью специальной инструкции, в которой мощность лопастей гребной тяги равна сопротивлению воды во время проплывания плавательной дистанции [1].

При всей простоте и схожести данного имитационного теста, а также – высокой степени корреляционных отношений, которую выявил Д.А. Дрожецкий, проводя сравнения имитационного теста на Vasa Swim Ergometer с соревновательными дистанциями на 100 м, можно отметить несколько слабых моментов в данном протоколе. Во-первых, техника имитационного движения спортсмена на тренажере и, непосредственно, в водной среде имеют свои особенности и различия. Во-вторых, пловец осуществляет более локальную нагрузку на мышцы верхнего плечевого пояса и спины, поскольку у него отключены ноги и не в полной мере работает корпус, находясь в непривычном статичном положении без выталкивающей силы воды.

Возвращаясь к методу обратной экстраполяции – математическому методу, при котором анализируется объем и состав воздуха, который человек успевает выдохнуть от уровня максимально глубокого вдоха до достижения нулевой точки [7], нельзя не отметить один из основных недостатков данного теста – данный вариант исследования функциональной подготовленности пловцов является проекцией нагрузки на процесс восстановления спортсмена после выполненной специфической нагрузки. Результаты

проведенных исследований с помощью данного метода имеют свои особенности и не всегда являются объективными, так как процесс нагрузки и процесс восстановления у пловцов высокой квалификации по большей части случаев происходит со своими индивидуальными особенностями и не всегда являются полной противоположностью друг друга. Процессы восстановления и скорость их протекания зависит от многих факторов: функционального состояния спортсмена на момент исследования, уровня подготовленности пловца, психологической готовности к предстоящей нагрузке и других весомых факторов.

Для точного определения вовлеченности энергетической системы пловца во время нагрузки исследователям не хватает оборудования для сбора выдыхаемого воздуха, которое могло бы удобно располагаться на теле пловца и не мешать ему выполнять привычные движения в водной среде.

Выводы. Из имеющихся в доступе вариантов спироэргометрии в наших исследованиях использовался протокол имитационного теста на биокинетическом тренажере Vasa Swim Ergometer с применением спироэргометрической системы Cortex Meta Lyzer 3В и метода V-Slope, как наиболее подходящий вариант для анализа основной дистанции пловцов-спринтеров высокой квалификации. Данный вариант исследования позволил нам определить функциональные маркеры для оценки уровня функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов и помог выявить основные источники энергообеспечения в спринтерском плавании, обращаясь лишь к косвенному методу исследования функциональных резервов организма в специфической для него нагрузке.

Список литературы

1. Дрожецкий, Д.А. Типы энергообеспечения и их взаимосвязь с выбором тактической стратегии прохождения дистанции у пловцов высокой квалификации на дистанции 100 м / Д.А. Дрожецкий, Э.Р. Румянцева // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 8(161). – С. 97-104.
2. Злобина, И.А. Сравнительный анализ аэробной производительности пловцов высокой квалификации при использовании метода V-slope / И.А. Злобина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием, Казань, 05 апреля 2024 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", 2024. – С. 643-645.
3. Costill, D.L. Physiology of Sport and Exercise \ D.L. Costill, W.L. Kenney, J.H. Willmore. – Indiana: American College of Sports Medicine, 1994. – 286 p.
4. Figueiredo, P. An energy balance of the 200 m front crawl race / P. Figueiredo, P. Zamporo, A. Sousa, (et al) // Europe journal application physiology. – 2010. – Vol. 7. – pp. 337–348.
5. Glaab T. Physiological Principles of Cardiopulmonary Exercise Testing. / T. Glaab, C. Taube // Sports injuries and medicine. – 2022. – Vol. 6(186). – pp. 1 – 12.
6. Hollander A.P. The relationship between heart rate and oxygen uptake during non-steady state exercise / A.P. Hollander, S.D. Bot // Ergonomics. – 2000. – Vol. 43(10). – pp.1578 – 1592.
7. Polidori, D. Optimal back-extrapolation method for estimating plasma volume in humans using the indocyanine green dilution method / D. Polidori, C. Rowley // Theoretical Biology and Medical Modelling. – 2014. – Vol. 11(33). – pp. 44-58.
8. Schneider, D.A. The simplified V-slope method of detecting the gas exchange threshold / D.A. Schneider, S.E. Phillips, S. Stoffolano // Medicine and science in sports and exercise. – 1993. – Vol. 11. – pp. 1180 – 1184.
9. Zamporo, P. Energetic of swimming: a historical perspective / P. Zamporo, C. Capelli, D. Pendergast // Europe journal application physiology. – 2011. – Vol. 11. – pp. 367–378.

ПОКАЗАТЕЛИ ЭКГ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДО ОТКАЗА У ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Иванова Е.С.

преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Регулярные физические нагрузки приводят к увеличению объема циркулирующей крови и усилению работы сердечной мышцы. В результате этого сердце спортсмена претерпевает ряд изменений, направленных на повышение эффективности его функционирования. Спортсмены часто имеют особенности электрокардиограммы (ЭКГ), обусловленные адаптацией сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Эти изменения называются «спортивным сердцем» и включают следующие особенности: гипертрофия миокарда, брадикардия, повышенный тонус блуждающего нерва, а также сопутствующие им характерные изменение интервалов и зубцов ЭКГ. Учитывая важность ранней диагностики потенциальных патологий сердца, регулярный мониторинг ЭКГ имеет ключевое значение для поддержания здоровья спортсменов. Особенно это актуально для тех, кто занимается видами спорта, связанными с высокими физическими нагрузками, такими как футбол. Раннее обнаружение проблем с электрической активностью сердца дает возможность скорректировать режим тренировок, провести дополнительное обследование и, при необходимости, назначить соответствующее лечение.

Цель исследования – определить показатели ЭКГ до и после физической нагрузки до отказа у футболистов 16-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам велоэргометрического ступенчатого теста до отказа определены характерные изменения на ЭКГ у спортсменов, как адаптация сердечно-сосудистой системы.

Гипертрофированный миокард генерирует большее количество электрических импульсов, что отражается на увеличении высоты зубцов R у спортсменов как до так и после предельной нагрузки (рис. 1). Это особенно заметно в левых грудных отведениях (V5 и V6), где регистрируется электрическая активность левого желудочка.

Повышенный тонус блуждающего нерва может приводить к незначительному удлинению интервала PQ в покое, который отражает время проведения электрического сигнала от предсердий до желудочков. У юных футболистов в отличие от контрольной группы наблюдается удлинение интервала PQ до нагрузки (рисунок 1).

У юношей-спортсменов произошло сокращение интервала PQ после нагрузки, что характеризует более быстрое время проведения возбуждения по предсердиям и атриовентрикулярному узлу до миокарда желудочков и является нормой при росте ЧСС [2].

В покое у футболистов показатели интервала PQ и амплитуды зубца R значительно выше по сравнению с контрольной группой, что является характерной особенностью спортсменов, развивающих кардиореспираторную выносливость (рисунок 1) [1].

Особенности ЭКГ у спортсменов являются результатом адаптационных процессов сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, в частности изменение интервала PQ и амплитуды зубца R. Важно понимать, что эти изменения не являются патологическими и не требуют лечения. Однако для предотвращения возможных осложнений и поддержания оптимального уровня здоровья необходим регулярный медицинский контроль, включающий мониторинг ЭКГ и соблюдение профилактических мер.

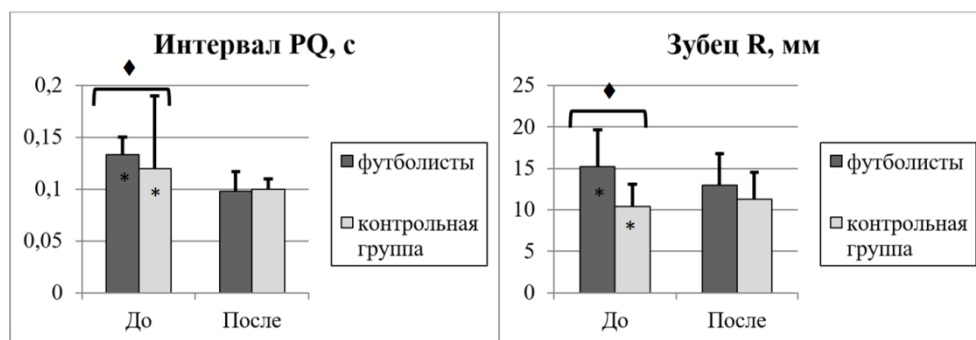


Рисунок 1 — Показатели ЭКГ у футболистов и контрольной группы до и после нагрузки до отказа

Примечание: ♦ – наличие достоверных различий в показателях контрольной группы и футболистов ($p < 0,05$), * – наличие достоверных различий в показателях до и после нагрузки ($p < 0,05$)

Список литературы

1. Скуратова Н.А. «Спортивное сердце» / Н.А. Скуратова // Проблемы здоровья и экологии. – 2010. – №2 (24). – С. 71-77.
2. Хусаинова Ю.Б. Сравнение электрокардиографических показателей спортсменов ациклических видов спорта / Ю.Б. Хусаинова // Человек. Спорт. Медицина. – 2012. – №8 (267). – С. 28-30.

КРИТЕРИИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ

Калимуллин А.А.

студент гр.23411м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Дедловская М.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В настоящих реалиях, для такой дисциплины легкой атлетики, как марафонский бег, спортивный отбор ведется, как на начальном уровне подготовки, так и на этапах высшего спортивного мастерства. Чаще, квалифицированные бегуны-марафонцы – это бегуны, которые состоялись в беге на дорожке стадиона (5000 м, 10000 м), либо спортсмены, которые соревнуются в кроссовом беге по шоссе и пересеченной местности (трейл). Спортивный отбор для данных легкоатлетов понятен: выносливость – качество, которое поддается тренировке лучше и дольше всего, поэтому спортсмены, бегавшие на треке 5 и 10 км, с легкостью могут перейти на следующий уровень бегового объема, а это главное в спортивной подготовке квалифицированного марафонца. Но что, если, провести отбор не просто для высококвалифицированного марафонца, а для будущего рекордсмена Мира в беге на 42,195 км? Мы задались данным вопросом и сформулировали цель исследования – определить критерии спортивного отбора для мирового рекордсмена в марафонском беге, с учетом антропометрических, биохимических, психологических и генетических факторов.

Цель исследования – представить алгоритм отбора спортсменов для установления нового мирового рекорда в марафонском беге, с учетом психологических, биомеханических, антропометрических и генетических критериев.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели нами были использованы метод анализа научно-методической литературы, факторный анализ данных, который позволял оценивать каждый из факторов влияния на положительный результат в марафонском беге с определенной значимостью.

Проведя анализ научных работ по теме исследования, нами было принято решение использовать алгоритм проведения отбора, который состоит из нескольких этапов.

Антропометрические показатели. Антропометрия включает в себя такие параметры, как рост, вес, телосложение и соотношение мышечной и жировой массы. Для марафонского бега важно оптимальное соотношение этих факторов, потому что:

- *меньший вес* (особенно жировая масса) помогает улучшить выносливость и эффективность бега на длинные дистанции;
- *рост и длина ног* могут влиять на шаг и эффективность бега, а также на терморегуляцию во время физических нагрузок.

Ключевые параметры для отбора:

- *индекс массы тела (ИМТ);*
- *объем грудной клетки, бедер, талии;*
- *длина ног и размах рук.*

Биохимические показатели. Биохимические показатели важны для оценки физической подготовленности организма спортсмена, его способности восстанавливаться, а также для оценки кислородной емкости и метаболизма.

Ключевые параметры:

- *уровень гемоглобина* (для транспортировки кислорода);
- *показатели лактата* (для выносливости);
- *уровень креатинкиназы* (для оценки мышечной усталости и восстановления);
- *соотношение жиров и углеводов в организме.*

Генетические маркеры. Генетика может играть ключевую роль в предрасположенности человека к различным видам физической активности. Основные генетические маркеры, связанные с марафонским бегом, это:

- *ген ACTN3* (анализирует наличие или отсутствие белка, влияющего на тип мышечных волокон);
- *ген VEGF* (для оценки способности к образованию новых сосудов и кровоснабжению);
- *ген ACE* (регулирует кровяное давление, сердечную функцию и выносливость).

Психологические маркеры. Для установления мирового рекорда в марафонском беге крайне важна психологическая подготовка. Марафонцы должны обладать стрессоустойчивостью, сильной мотивацией и способностью преодолевать высокие физические и психологические нагрузки.

Ключевые параметры:

- *мотивация* (например, наличие рекордов или наград);
- *стрессоустойчивость* (способность адаптироваться к условиям соревнования);
- *психологическая выносливость* (способность к концентрации в долгосрочных соревнованиях);
- *эмоциональная устойчивость* (способность справляться с неприятными ситуациями и напряжением во время тренировочной и соревновательной деятельности).

Корректировка значимости факторов. Важно отметить, что уровень значения для каждого критерия можно корректировать в зависимости от специфики соревнований или тренировочного процесса. Например, если нужно сделать акцент на улучшении выносливости, можно повысить значимость биохимических и генетических факторов, а если физическая форма и антропометрия играют важную роль, можно сделать больший акцент на этих данных.

Таким образом, этот алгоритм позволяет учитывать множество различных факторов для выбора оптимальных кандидатов для установления мирового рекорда в марафонском беге.

Все эти параметры (антропометрия, биохимия, генетика, психология) необходимо интегрировать в общий алгоритм. Спортсмены будут оцениваться по суммарному баллу, и тот, кто наберет наибольшее количество баллов, станет кандидатом на установление мирового рекорда.

Определив алгоритм и основные параметры отбора по вышеизложенным факторам, с помощью нейросети нам удалось сгенерировать алгоритм для систематизации критериев по рангу, где каждому параметру присваивается определенное значение (таблица 1).

Таблица 1 – Алгоритм для отбора рекордсмена в марафонском беге

Параметры фактора	Формулы для расчета
Антропометрические показатели	Формула для вычисления индекса массы тела $ИМТ = \text{вес} / (\text{рост} * 2)$ <i>Оценка телосложения</i> если $ИМТ < 18.5$, то значение = 3 – Худощавое телосложение если $18.5 \leq ИМТ \leq 24.9$, то значение = 5 – Среднее телосложение если $ИМТ > 24.9$, то значение = 2 – Избыточный вес <i>Оценка роста</i> если $\text{рост} > 180$, то значение = 2 – Высокий рост если $170 \leq \text{рост} \leq 180$, то значение = 1 – Средний рост – оптимальный для марафонского бега если: $\text{рост} < 170$, то значение = 0 – Низкий рост
Биохимические показатели	<i>Оценка гемоглобина</i> Если $\text{уровень\_гемоглобина} > 16$, значение = 5 – Высокий уровень, хороший для длительных нагрузок Если $14 \leq \text{уровень\_гемоглобина} \leq 16$, то значение = 3 – Средний уровень Если $\text{уровень\_гемоглобина} < 14$, то значение = 1 – Низкий уровень, недостаточный для интенсивных тренировок <i>Оценка уровня лактата</i> Если $\text{уровень\_лактата} < 1.5$, то значение = 5 – Отличная способность к выносливости Если $1.5 \leq \text{уровень\_лактата} \leq 3.5$, то значение = 3 – Средняя способность Если $\text{уровень\_лактата} > 3.5$, то значение = 1 – Плохая способность

Генетические маркеры	<i>Ген ACTN3</i> Если gene_ACTN3 == "RR", то значение = 5- Предрасположенность к выносливости Если gene_ACTN3 == "RX", то значение = 3 – Средняя предрасположенность или значение = 2 – Слабая предрасположенность <i>Ген VEGF</i> Если gene_VEGF == "AA", то значение = 5 – Хорошее кровоснабжение Если gene_VEGF == "AG", то значение = 3 – Среднее кровоснабжение Или значение = 1 – Слабое кровоснабжение <i>Ген ACE</i> Если gene_ACE == "II", то значение = 5 – Отличная выносливость Если gene_ACE == "ID", то значение = 3 – Средняя выносливость Или значение = 2 – Низкая выносливость
Психологические маркеры	Оценка мотивации Если мотивация_высокая: значение_психология = 5 Если мотивация_средняя: значение_психология = 3 Или значение_психология = 1 <i>Оценка стрессоустойчивости</i> Если стрессоустойчивость > 8, то значение_психология = 5 – Отличная стрессоустойчивость Если 5 <= стрессоустойчивость <= 8, то значение_психология = 3 – Средняя стрессоустойчивость Или значение_психология = 1 -Низкая стрессоустойчивость <i>Оценка психологической выносливости</i> Если психологическая_выносливость > 8, то значение_психология = 5 – Высокая выносливость Если 5 <= психологическая_выносливость <= 8, то значение_психология = 3 – Средняя выносливость Или значение_психология = 1 – Низкая выносливость
Расчет общего балла	Общий_балл = значение_антропометрия + значение_биохимия + значение_генетика + значение_психология <i>Оценка спортсмена по итоговому баллу</i> Если общий_балл >= 30, то оценка = "Отличный кандидат для мирового рекорда" Если 20 <= общий_балл < 30, то оценка = "Средний кандидат для мирового рекорда" Или оценка = "Низкий шанс на установление рекорда"

Заключение. Данный алгоритм позволяет производить спортивный отбор спортсменов, учитывая всестороннюю информацию о физической, генетической и психологической готовности к установлению мирового рекорда в марафонском беге.

Список литературы

1. Фонарев, Д.В., Погудин С.М. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной ориентации и отбора олимпийского резерва // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-aspekty-fizkulturno-sportivnoy-orientatsii-i-otbora-olimpiyskogo-rezerva> (дата обращения: 16.02.2025).
2. Семенова, Е.А. Роль геномных предикторов гематологических показателей в видах спорта на выносливость / Кулемин Н.А., Ларин А.К., Попов Д.В., Тарасова Г.Р., Черепнев Г.В., Аль-хелаифи Ф., Георгакопулос К., Юсри Н.А., Дибун И., Альбага О., Сухре К., Эль-райес М., Генерозов Э.В., Ахметов И.И. // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-genomnyh-prediktorov-gematologicheskikh-pokazateley-v-vidah-sporta-na-vynoslivost> (дата обращения: 17.02.2025).
3. Шамсувалеева, Э.Ш. Проблемы интерпретации результатов генетического тестирования на примере изучения выносливости / Э.Ш. Шамсувалеева, А.И. Невмывака, А.С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-interpretatsii-rezultatov-geneticheskogo-testirovaniya-na-primere-izucheniya-vynoslivosti> (дата обращения: 18.02.2025).

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Каменский И.Р.
студент гр. 1м-4

Научный руководитель – к.б.н., доцент Гришин В.В.
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. Изучение сдвигов функционального состояния организма спортсмена и его работоспособности в ходе взаимодействия этих двух эффектов является важной задачей спортивной науки, от решения которой зависит успех всей подготовки в целом [1].

Эффективное восстановление после физических нагрузок является ключевым фактором для оптимизации спортивной производительности и предотвращения перегрузок организма [2]. Использование немедикаментозных методик при лечении травм у спортсменов не только сокращает сроки лечения травматического повреждения, но и способствует повышению физической работоспособности [3].

Интерес к альтернативным методам восстановления, обоснован их способностью активизировать естественные адаптационные и резервные механизмы организма, мобилизовать психологический потенциал [4]. Набирающие популярность терапии имеют наибольшую биологическую совместимость с организмом, что в значительной мере вызывает меньше аллергических и побочных реакций [5].

Цель исследования: обобщить имеющиеся литературные сведения о практике применения альтернативных средств восстановления в спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение

1. Особенности восстановления в функциональном многоборье

Функциональное многоборье – вид спорта, в котором используются функциональные движения с весом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими движениями, объединенные в комплексы упражнений, выполняемые непрерывно на время.

Как известно, высокий уровень функциональной подготовленности является основой для роста спортивного мастерства, возможности организма вести своевременные и качественные адаптационные процессы. Эффективное протекание нейрогуморальных реакций в тканях, мобилизация психического, нейродинамического, двигательного компонента не представляется возможным без слаженного функционирования звеньев всех систем организма, что выступает в качестве интегрального показателя функциональной подготовленности.

В связи с этим, возникает потребность в сохранении адаптационного потенциала организма, стимулируя и обеспечивая протекания его биохимических реакции восстановительными средствами.

2. Альтернативные подходы к восстановлению в спорте

В ходе произведенного обзора научной литературы по вопросам восстановления работоспособности немедикаментозным путем. установлена следующие методы.

Фитотерапия. Известна использованием препаратов, в основе которых содержатся адаптогены, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, антигипоксиданты, растительного происхождения. Экспериментально установлено, что природные адаптогены способны оказывать тонизирующие и стимулирующее действие на организм спортсмена..

Ароматерапия. Данный метод использования натуральных эфирных масел, находит применение в различных сферах, включая спортивную медицину. Ее воздействие на организм спортсменов проявляется через улучшение психофункционального состояния и ускорение восстановительных процессов. Эфирные масла, применяемые в ароматерапии, оказывают комплексное влияние на организм, воздействуя на центральную нервную систему и улучшая общее эмоциональное состояние и иммунный ответ организма.

Гидротерапия. Данное направление включает себя использование воды для терапевтических целей. Талассотерапия, одна из форм гидротерапии, использует морскую воду и климат для восстановления организма. Процедуры гидротерапии способствуют улучшению кровообращения, снятию мышечного напряжения и ускорению процессов клеточного метаболизма. Вводные процедуры оказывают значительную роль в реабилитации спортсменов. Занятия в воде снижают нагрузку на опорно-двигательный аппарат, уменьшают риск повторных травм.

Бальнеотерапия. Восстановление при помощи купания активно используется для коррекции резервных возможностей организма спортсменов. Исследователи отмечают, что применение минеральных ванн позволяет эффективно воздействовать как на местном, так и на системном уровне организма. Проведено исследование, иллюстрирующее влияние бальнеотерапии на способность к модификации факторов риска, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, что особенно важно для спортсменов, подвергающихся высоким физическим нагрузкам.

Электротерапия. Электротерапия, представляющая собой использование электрических импульсов в медицинских целях, широко применяется в спортивной медицине для улучшения функционального состояния спортсменов и ускорения восстановительных процессов. Проведенные исследования в данной области показывают, что под влиянием ТЭС-терапии повышается психофизиологическая устойчивость, снимается напряжение в предстартовой ситуации и во время выполнения физической нагрузки.

Нутрициология. Данное направление изучает рациональное питание и является основой для поддержания здоровья и повышения спортивной работоспособности. С недавних пор набирает популярность вегетарианство для восполнения белка, которое предлагает без избытка холестерина, опасности повышенного отложения неорганических солей в тканях спортсменов, восполнять суточные потребности организма в витаминах и минералах. При специализированном подходе аминокислоты растительного происхождения могут быть совместимы с высокими спортивными достижениями, однако данное направление требует внимательного отношения к составлению рациона и мониторинга состояния здоровья.

Выводы. Применение натуропатических методов в спорте является перспективным направлением, способствующим повышению работоспособности, ускорению процессов восстановления и профилактике травм. Приведенные в исследовании направления представляют собой одни из наиболее безопасных и эффективных способы поддержки здоровья спортсменов, особенно в периоды высоких физических нагрузок.

Список литературы

1. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дисс. докт. биол. наук. М.: 1990. – 101 с.
2. Хорева О.Ю., Махов С.Ю. Способы восстановления в спорте // Наука/ 2020, №1. (12), С. 43-50.
3. Кулемзина Т.В. "Принципиальные подходы к немедикаментозной реабилитации спортсменов (краткий обзор литературы)" Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание, 2014. – №1. – 198 с.
4. Чарыкова И.А., Парамонова Н.А., Новиков С.С., Стаценко Е.А. "использование показателей психофизиологического тестирования спортсменов для определения эффективности применения фитопрепаратов разнонаправленного действия, влияющих на функциональное состояние ЦНС" Прикладная спортивная наука, 2015. – №1. – С. 47-52.
5. Измайлова А.А. "фитотерапия заболеваний бронхолегочной системы/ forcipe // 2020. – №3. – 806-807с.

ВЛИЯНИЕ МОЗЖЕЧКА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кулакова Ю.В.

студент гр. 23263

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Щитковская Т.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Изучение значение мозжечка представляет значительный интерес для современной нейрофизиологии и спортивной медицины. Мозжечок играет ключевую роль в регуляции жизненно важных функций, поддержании равновесия, координации движений и адаптации организма к физическим нагрузкам [1]. В условиях интенсивных тренировок и соревновательной деятельности у спортсменов происходят сложные нейрофизиологические перестройки, влияющие на рефлекторную активность. Рефлекс-специализированная ответная реакция организма на какое-либо изменение внешней или внутренней среды с участием нервной системы [2].

Они подразделяются на:

- безусловные – врожденные реакции, постоянно существующие реакции, видовые рефлексы, имеются готовые рефлекторные дуги, осуществляются всеми отделами ЦНС;
- условные – приобретенные реакции, временно существующие реакции, индивидуальные рефлексы, образуются новые рефлекторные дуги, осуществляются ведущими отделами ЦНС [3].

Цель – оценить функциональные особенности мозжечка у спортсменов в зависимости от спортивной специализации, степени тренированности и характера физических нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные рефлексы были проверены у студентов 2 курса, было 5 мальчиков (2 из них занимаются флорболом) и 15 девочек (все до поступления в вуз занимались различными видами спорта: плавание, настольный теннис, баскетбол, фитнес аэробика, спортивная аэробика, велоспорт, спортивной гимнастикой) из девочек лишь 3 человека продолжают заниматься спортом.

Проверяли статико-кинетические рефлексы с помощью усложненной пробы Ромберга.

У исследуемой группы наблюдалась высокая степень устойчивости и сохранность равновесия. Испытуемые успешно удерживали заданную позу с закрытыми глазами на протяжении всего времени тестирования, демонстрируя минимальные колебания. При выполнении пробы с приподнятой ногой также отмечалась стабильность положения тела.

В результате исследования с открытыми и закрытыми глазами не выявлено каких-либо нарушений в координации движений и равновесии у студентов.

Затем провели тестовую ходьбу, в результате которой испытуемые должны пройти по прямой с открытыми и закрытыми глазами, ставя пятку к носку, наблюдалось отсутствие отклонений от заданной траектории, стабильный ритм шагов и минимальные колебания корпуса. Испытуемые демонстрировали стабильную и уверенную походку, что свидетельствует о хорошем функциональном состоянии нервно-мышечной системы.

Проба на дисметрию успешно была проведена, все испытуемые независимо от возраста, пола и вида спорта, продемонстрировали высокую точность и аккуратность движений. Минимальное расстояние предмета от исходной точки, зафиксировали при помощи линейки.

Также была проведена мозжечковая проба, испытуемые плавно и точно направляли руку к кончику носа, что свидетельствует о хорошей работе мозжечка, который отвечает за координацию движений.

Выводы. Таким образом, у всех участников исследования, вне зависимости от пола, возраста и вида спорта, физиологические показатели работы мозжечка находятся в пределах нормы.

Список литературы

1. Геренг Е.А., Мильто И.В., Иванова В.В., Суходоло И.В. Функциональная анатомия центральной нервной системы человека: учебное пособие Изд-во СибГМУ, 2022 – 242 с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Учебник для высших учебных заведений физической культуры М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
3. Чулкова Н.Ю. Строение и функции центральной нервной системы. АмГПГУ, 2023

ИНДИКАТОРЫ ГЕМОДИНАМИКИ СПОРТСМЕНОВ-САМБИСТОВ ПРИВОЛЖСКОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Лукоянова Д.А.

студент гр. 320

Научный руководитель – старший преподаватель Киселев Я.В.

Приволжский исследовательский медицинский университет

Нижний Новгород, Россия

Актуальность. Современный спорт требует от атлетов отличного состояния сердечно-сосудистой системы, и это особенно важно для единоборств, таких как самбо. В таких видах спорта сочетаются мощные нагрузки и статические усилия, что создает совсем особые условия для тренировки. Изучать, как работает сердечно-сосудистая система самбистов в возрасте 18-25 лет, очень интересно как для науки, так и для практики [2] Это время, когда система только формируется, и многое зависит от того, как спортсмен пройдет этот этап, так как он закладывает основополагающие моменты для будущей карьеры. Есть несколько причин, почему такое исследование сейчас крайне актуально. Во-первых, в литературе мало данных о том, как именно адаптируется кровообращение самбистов в этой возрастной группе. Большинство существующих исследований касаются либо более взрослых спортсменов, либо атлетов из других видов спорта. Во-вторых, в университетах обучающиеся находятся под большими физическими нагрузками, а также учатся. Это создает уникальные условия, которые можно изучать, чтобы понять, как организм справляется с такими нагрузками. Важно следить за такими показателями, как сосудистое сопротивление, объем крови, который выбрасывает сердце, сердечный выброс и скорость кровотока. Эти показатели помогают нам понять, каково текущее состояние спортсмена и увидеть, если сердечно-сосудистая система начинает испытывать стресс. Исследования показывают, что у бойцов единоборств часто наблюдаются изменения в гемодинамике, которые связаны с их тренировками. Практическое значение этого исследования также велико. Результаты могут помочь создать индивидуализированные советы для самбистов. Эти данные будут полезны для улучшения методов контроля состояния спортсменов, чтобы своевременно выявлять признаки перетренированности. Также можно разработать персонализированные программы для восстановления и сделать учебный процесс более эффективным [3]

Цель исследования. Оценить гемодинамические показатели у сборной по самбо в возрасте 18–25 лет для определения функционального состояния их сердечно-сосудистой системы и выявления особенностей, связанных с интенсивными тренировочными нагрузками и их дальнейшими результатами.

Результаты исследования и их обсуждение. Ниже в таблице №1 – «Гемодинамические показатели спортсменов самбистов» представлены результаты обследования студенческой сборной «ПИМУ».

Исследование показало интересные результаты по ключевым гемодинамическим параметрам у 20 мужчин-самбистов в возрасте 18-25 лет.

Первое, что заметили авторы исследования, это периферическое сосудистое сопротивление (ПСС) [1] У участников средний показатель составил 1265.65, что в пределах нормы (<1300). Это говорит о том, что их сосуды находятся в хорошем тонусе. Значения ПСС варьировались от 1150 до 1380, что показывает, что сердце нормально работает, преодолевая артериальное сопротивление. У 18 из 20 спортсменов (90%) показатели были в норме, что свидетельствует о хорошей адаптации их сосудистой системы к нагрузкам самбо. Следующий параметр – ударный объем сердца (УОС). Его среднее значение составило 64.41 мл/удар, что тоже в пределах нормы (60.0-100.0 мл/удар). У 16 спортсменов (80%) ударный объем оказался в здоровом диапазоне (61.2-85.3 мл/удар), но у 4 участников (20%) он был

ниже 58.9 мл/удар. Это может указывать на проблемы с сердечной мышцей, и таким спортсменам стоит больше следить за своим состоянием.

Таблица №1 – Гемодинамические показатели спортсменов самбистов

Физиологический показатель	Значение показателя	Возрастной норматив	Краткое описание физиологического норматива
Периферическое сопротивление сосудов	1265.65	< 1300	Отражает нагрузку на сердце при преодолении сопротивления артериол.
Ударный объем (мл/удар)	64.41	60.0–100.0	Количество крови, выбрасываемое левым желудочком за одно сокращение. Снижение может указывать на сердечную недостаточность.
Сердечный выброс (л/мин)	6.21	> 5.5	Общий объем крови, перекачиваемый сердцем за минуту. Зависит от ЧСС и УОС.
Объем циркулирующей крови (л)	4.48	4.96-5.48	Общий объем крови в организме. Снижение при кровопотере, увеличение при гипергидратации.
Сердечный индекс (л/мин/м ²)	1.09	>2.80	Нормированный сердечный выброс на площадь тела. Критическое снижение (<2.2) – признак шока.

Что касается сердечного выброса (СВ), то среднее значение составило 6.21 л/мин, что выше нормы (>5.5 л/мин). Все спортсмены показали результаты в диапазоне от 5.8 до 7.1 л/мин. Это характерно для тех, кто хорошо тренирован, и указывает на высокую работу сердечно-сосудистой системы. Спортсмены с большим стажем тренировок (5-7 лет) показывали лучшие результаты (6.8-7.1 л/мин). Объем циркулирующей крови (ОК) у участников составил 4.48 л, тогда как норма – 4.96-5.48 л. У 12 спортсменов (60%) объем был ниже нормы (4.2-4.8 л), что может быть связано с их гидробалансом во время интенсивных тренировок. У 8 человек (40%) объем крови был в пределах нормы (5.0-5.4 л). Это снижение ОК требует внимания к гидратации. Наконец, индекс объемной скорости кровотока (СИ) составил 1.09 л/мин/м², когда норма – >2.80 л/мин/м². У всех участников этот индикатор оказался ниже нормы (0.9-1.3 л/мин/м²), что требует внимания, поскольку может указывать на недостаточное кровоснабжение тканей.

Также замечена связь между опытом в самбо и гемодинамическими показателями: спортсмены с большим стажем показывали лучшие результаты по УОС и СВ, что подчеркивает значимость длительной адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам.

Выводы. Исследование гемодинамических показателей у 20 спортсменов сборной по самбо медицинского университета в возрасте от 18 до 25 лет выявило несколько интересных моментов. Данные показали, что сердечно-сосудистая система хорошо адаптируется к нагрузкам, связанным с самбо. Это видно по нормальным значениям периферического сосудистого сопротивления и повышенному сердечному выбросу. Но есть и отклонения: у 60% спортсменов наблюдается снижение объема циркулирующей крови, а также значительно уменьшенный индекс объемной скорости кровотока. Эти изменения могут быть связаны с особенностями гидробаланса во время интенсивных тренировок. Интересно, что среди более опытных самбистов результаты по объемному выбросу сердца лучше. Это еще раз подтверждает, что важно следить за состоянием здоровья самбистов, особенно в отношении водного баланса и периферической перфузии. Дальнейшие исследования помогут найти более эффективные методы контроля и улучшения гемодинамических показателей у этих спортсменов, что будет полезно для их тренировочного процесса и здоровья.

Список литературы

1. Дроздов Д.Н. Влияние физической нагрузки на показатели периферической крови человека / Д.Н. Дроздов, А.В. Кравцов // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. – 2015. – № 1 (45). – С. 23-28.
2. Псеунок А.А., Гайрабеков Р.Х. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юных самбистов 10-12 лет / А.А. Псеунок, Р.Х. Гайрабеков // Фундаментальные исследования. 2015. № 2-16. С. 3532-3535.
3. Мартусевич А.К., Бочарин И.В., Диленян Л.Р., Киселев Я.В. Оценка адаптационных резервов сердца студентов медицинского вуза в динамике обучения / А.К. Мартусевич, И.В. Бочарин, Л.Р. Диленян, Я.В. Киселев // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. Т. 13. № 1. С. 208-221.

СКОРОСТЬ БЕГА КАК ПРЕДИКТОР МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА: РЕЗУЛЬТАТЫ ОДНОМЕРНОГО РЕГРЕССИОННОГО АНАЛИЗА

Мавлиев Ф.А., Коровина Д.К.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается связь параметров потребления кислорода и ЧСС при плавновозрастающей скорости бега для расчета потребления кислорода (ПК). Выявлена высокая корреляция потребления кислорода ПК с частотой сердечных сокращений (ЧСС, $r=0,83$) и скоростью бега ($r=0,91$). Регрессионный анализ с использованием в качестве предиктора скорости бега объяснила 83,6% изменчивости ПК, в то время как использование в качестве предиктора ЧСС объясняла лишь 65,3% изменчивости. Полученные данные позволяют рассматривать скорость как более надежный предиктор для расчета МПК в условиях использования плавно возрастающей скорости беговой дорожки.

Введение. Оценка аэробной производительности организма является популярной и востребованной в первую очередь у спортсменов, тренирующихся в видах спорта на выносливость. Для оценки аэробных возможностей используется нагрузочное тестирование с плавно- или ступенчатовозрастающей нагрузкой. Использование таких нагрузочных протоколов направлено на выведение уровня аэробной производительности атлета до его предельных значений (определение аэробного потенциала или максимального потребления кислорода – МПК).

Ввиду затратности и необходимости специальных условий для лабораторной оценки МПК исследователи ищут упрощенные косвенные прогностические подходы. Наиболее распространенным способом является осуществление расчетов, производимых с помощью математических моделей, в основе которых лежат параметры-предикторы. Одни авторы предлагают использование одного показателя в качестве прогностического параметра МПК, например, скорости [2]. Другие включают в расчет комплекс индивидуальных значений – возраст, вес, рост, индекс массы тела, скорость и т.д [1]. Однако нам не встречались модели, которые бы были построены в условиях моделирования тестового нагрузочного протокола, применяемого с газоанализатором и учитывающим специфику выполняемой работы – например, нагрузки с плавно возрастающей скоростью бега. Данный подход позволяет оценить потенциал расчета с использованием лишь данных ЧСС или же скорости бега (при использовании беговой нагрузки) показателей ПК. Отличительной особенностью такого подхода является возможность оценки потребления кислорода в любом моменте измерения, а значения в момент отказа будут отражать параметры МПК. Следовательно, если использовать доступные лактометры для определения анаэробного порога (ПАНО), то используя предложенную методику можно оценить уровень потребления кислорода на ПАНО.

Цель исследования – оценка корреляций потребления кислорода с частотой сердечных сокращений и скоростью бега.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 40 студентов-спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Применялся тестовый протокол с повышающейся нагрузкой: двухминутная разминка, тестовая нагрузка с динамикой возрастания 1 км/ч в минуту, начиная с 7 км/ч. В конце проводилась двухминутная заминка. Для тестирования использовали беговую дорожку Cosmos Quasar и газоанализатор Metalyzer 3B (Германия).

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS 20. Все данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Были использованы методы регрессионного анализа (одномерная

линейная регрессия), корреляционный анализ (метод Браве-пирсона). Качество регрессионных моделей оценивалось с помощью следующих показателей: R-квадрат (R^2) – доля объясненной дисперсии зависимой переменной; стандартная ошибка оценки (SEE) – среднее отклонение предсказанных значений от фактических; F-статистика – для проверки статистической значимости модели. Для сравнения качества моделей использовались: значения R-квадрат и стандартной ошибки оценки; визуализация предсказанных и фактических значений (графики рассеяния). Для моделирования использовались значения начиная со второй минуты беговой нагрузки, где приращение скорости было 1 км/ч в минуту.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследованной выборке, как ЧСС, так и ПК имели корреляции со скоростью, при этом большая корреляция отмечалась скорости с ПК $r=0,91$ ($p<0,001$), чем с ЧСС $r=0,83$ ($p<0,001$). В связи с тем, что в выборке были люди разного пола, занимающиеся видами спорта на выносливость, с разным уровнем подготовленности и разной спецификой спортивной локомоции (лыжные гонки, легкая атлетика, спортивное ориентирование и т.д.) отмечается существенный разброс показателей как ЧСС, так и ПК. При этом, частный корреляционный анализ показал, что при исключении из анализа ЧСС между ПК и скоростью бега коэффициент частной корреляции составляет $r=0,74$ ($p<0,01$), а для ЧСС и скорости бега, при исключении показателя ПК – $r=0,39$ ($p<0,01$). Следовательно, при выборе предиктора для расчета ПК наиболее выгодным будет использование скорости бега.

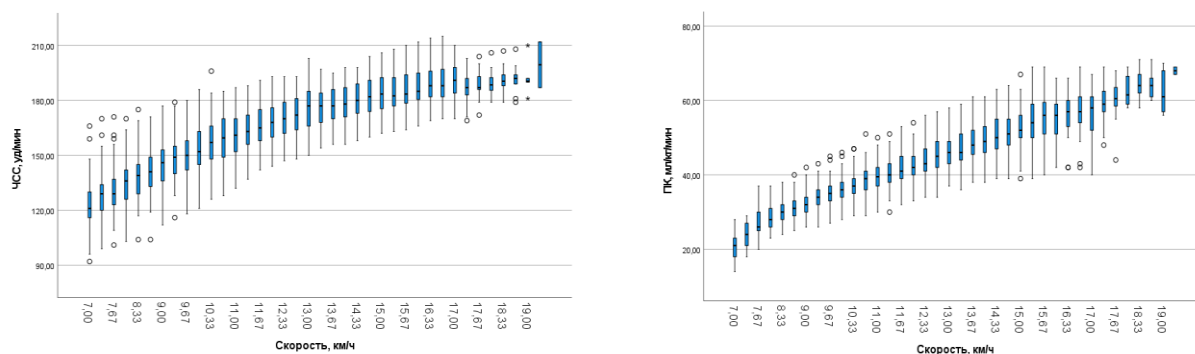


Рисунок 1 – Динамика частоты сердечных сокращений и потребления кислорода в зависимости от скорости бега

Примечание: данные в рисунках представлены в виде Q_1 и Q_3 квартилей, минимума, максимума и медианы, мягкие выбросы обозначены как «°» ($1,5 Q$)

На основе регрессионного анализа были созданы две модели для расчета ПК: одна – с использованием в качестве предиктора скорости бега, а другая – с использованием в роли предиктора ЧСС (рисунок 2). Регрессионный анализ показал, что использование скорости бега как предиктора объясняет 83,6% изменчивости ПК, а использование ЧСС лишь 63,5. При этом, стандартная ошибка первой модели 4,7 мл/кг/мин (диапазон от -4.098 до 3.247), а второй – 6,8 мл/кг/мин (диапазон от -3.205 до 3.277), то есть модель со скоростью имеет меньшую ошибку предсказания и является более точной.

Если полученные модели рассматривать с механической точки зрения, скорость бега – это косвенный показатель работы, которую нужно выполнять и чем она выше, тем выше уровень аэробного энергообеспечения мышц¹, в нашем случае – уровень ПК. ЧСС, в отличие от скорости – отражение физиологической стоимости беговой нагрузки, при этом, данный показатель отражает лишь часть работы, выполняемой кислородотранспортной системой, которая будет существенно отличаться у спортсменов разных видов спорта и квалификации. Данная система призвана обеспечить транспорт кислорода и утилизацию продуктов распада. Ее активность, в первую очередь, определяется не скоростью бега, а уровнем ПК в ответ на повышение скорости.

¹ Данное утверждение верно лишь до определенных скоростей бега, чем выше скорость бега и ближе к предельной скорости, тем выше доля анаэробных источников энергообеспечения.

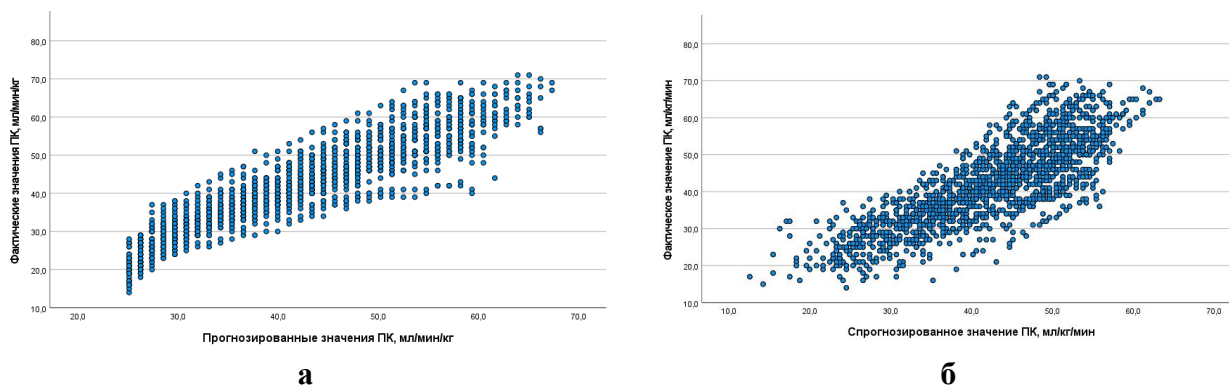


Рисунок 2 – Графики рассеяния для моделей: а – фактические и рассчитанные значения для модели с предиктором «скорость»; б – фактические и рассчитанные значения для модели с предиктором «ЧСС»

В ряде случаев, у спортсмена могут наблюдаться высокие значения ЧСС из-за низких показателей ударного объема крови, который, в свою очередь зависит от размеров сердца, которая, как известно, зависит от тренированности атлета. Показано, что не функция, а в значительной степени размеры сердца являются лучшим предиктором максимального потребления кислорода [3]. По всей видимости разнообразие размеров сердца у исследуемых делают показатели ЧСС менее надежным предиктором ПК.

Заключение. Проведенное исследование показывает, что в условиях использованного протокола нагрузки скорость бега является наиболее надежным предиктором для расчета МПК, чем параметр ЧСС. Проведенный корреляционный анализ демонстрирует более сильную зависимость между параметрами ПК и скоростью. Регрессионная модель на основе скорости объясняет 83,6% изменчивости ПК, демонстрируя превосходство над моделью с ЧСС. Влияние физиологической вариабельности размеров сердца и лабильности частоты сердечных сокращений, ее зависимость от внешних факторов и уровня адаптированной спортсмена снижают прогностический потенциал ЧСС для определения ПК.

Список литературы

1. Akay, M.F. Performance comparison of different regression methods for VO2max prediction / Akay M. F. // 7th International Symposium on Electrical and Electronics Engineering and Computer Systems. – 2012, Lefka, North Cyprus.
2. Chatterjee, P. A regression equation for the estimation of maximum oxygen uptake in nepalese adult females / P. Chatterjee, A.K. Banerjee, P. Das, P. Debnath // Asian J Sports Med – 2010. – №1(1):41-5.
3. La Gerche, A. Maximal oxygen consumption is best predicted by measures of cardiac size rather than function in healthy adults / A.L. Gerche, A.T. Burns, A.J. Taylor, A.I. Macisaac, H. Heidbüchel [et.al.] // European journal of applied physiology. – 2012. – № 112. – С. 2139-2147.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТИВНЫХ АКРОБАТОВ

Муратова В.В.

студент гр.23107М

Научный руководитель – д.м.н., доцент Давлетова Н.Х.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. На сегодняшний день в спортивной акробатике ключевым фактором соревновательного успеха выступает уровень развития координационных способностей, поскольку эффективное выполнение технических элементов требует точного управления движениями, сохранения устойчивости как в статических положениях, так и при динамических перемещениях, а также оперативного переключения между двигательными действиями различной биомеханической структуры. В балансовых упражнениях ключевым критерием технического мастерства выступает удержание статических положений с фиксацией не менее 3 секунд, при этом взаимодействие между «верхними» и «нижними» спортсменками предполагает согласованный переход из одной позиции в другую без потери контроля над телом. В динамических упражнениях координационная сложность возрастает: «нижние» обеспечивают точные подбрасывания и ловлю «верхних», тогда как «верхние» выполняют серии вращений с последующей стабилизацией тела в условиях ограниченного времени.

Современная судейская система оценивает не только техническую чистоту элементов, но и их комбинационную плотность, что создает предпосылки для преимущественного использования динамических связок с минимальными паузами между элементами. Это требует от акробатов высокой степени кинетической и динамической координации, поскольку необходимо мгновенно перестраивать двигательные действия без нарушения биомеханики движений[2]. Особое значение приобретает финальная фаза элементов – «приземление», где даже незначительные отклонения от оптимального положения тела приводят к снижению оценки за исполнение. В связи с этим разработка методик, направленных на совершенствование координационных способностей с учетом специфики нагрузок в спортивной акробатике, представляет собой актуальную научно-практическую задачу, решение которой способно повысить соревновательную надежность и технический уровень спортсменов.

Цель исследования: оценить эффективность разработанной методики совершенствования координационных способностей у спортивных акробатов в условиях тренировочного процесса, направленной на повышение точности двигательных действий, статокинетической устойчивости и скорости переключения между элементами различной биомеханической структуры.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Научно-исследовательского института физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Первичное тестирование осуществлено в сентябре 2024 года с участием 30 квалифицированных акробатов (возраст 10-14 лет), находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную (n=15) и экспериментальную (n=15), сопоставимые по возрасту, спортивной квалификации и исходному уровню координационных подготовленностей.

Для объективной оценки координационных способностей применялся комплексный диагностический протокол. Стабилометрическое исследование проводилось на платформе «Стабилан-01» (производство ОКБ «РИТМ», Россия). Регистрировались следующие параметры: средний радиус отклонения центра давления (COP) от нулевой точки (мм), траектория движения (по 100-балльной шкале экспертной оценки) и показатель

статодинамической устойчивости [1, 5]. Динамический компонент координации оценивался посредством стандартизированного теста – выполнения трех быстрых кувырков вперед [4].

Экспериментальная группа в течение 4 месяцев (сентябрь 2024г. – январь 2025г.) тренировалась по разработанной авторской методике, направленной на совершенствование координационных способностей с акцентом на точность движений, статокINETическую устойчивость и скорость переключения между элементами различной биомеханической структуры. Контрольная группа продолжала занятия по стандартной программе подготовки. Повторное тестирование проведено в марте 2025 года с использованием идентичного протокола измерений. Статистическая обработка данных включала расчет t-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок ($p \leq 0,05$) с применением пакета программ SPSS 19.0.

Результаты исследования и их обсуждения. Результаты исходного тестирования демонстрируют сопоставимые показатели координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах до начала экспериментального воздействия. Средние значения СОР в условиях как открытых ($5,2 \pm 0,5$ мм у «верхних» спортсменок контрольной группы), так и закрытых глаз ($5,0 \pm 0,5$ мм) свидетельствуют о типичном для данной возрастной категории уровне статокINETической устойчивости. Примечательно, что «верхние» спортсменки обеих групп показали незначительно лучшие результаты по сравнению с «нижними» (разница $0,3-0,6$ мм), что может быть обусловлено спецификой их двигательной деятельности, требующей более развитых способностей к статическому удержанию позиций. Выполнение тестовой двигательной нагрузки (три быстрых кувырка) привело к ожидаемому ухудшению показателей во всех группах (увеличение радиуса отклонения на $0,5-1,3$ мм), подтверждая значимость динамического компонента в оценке координации (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели координационных способностей акробатов контрольной и экспериментальной групп до и после выполнения двигательного теста

Показатели		Контрольная группа				Экспериментальная группа			
		«верхние»		«нижние»		«верхние»		«нижние»	
		до кувырка	после кувырка	до кувырка	после кувырка	до кувырка	после кувырка	до кувырка	после кувырка
Открытые глаза	СОР, мм	$5,2 \pm 0,5$	$5,9 \pm 0,6$	$4,9 \pm 1,7$	$5,7 \pm 2,6$	$5,3 \pm 1,1$	$6,2 \pm 0,9$	$4,7 \pm 0,8$	$5,2 \pm 2,1$
	Оценка движения, балл	$53,9 \pm 1,0$	$55,2 \pm 4,8$	$50,8 \pm 5,6$	$51,6 \pm 8,2$	$55,5 \pm 10,4$	$52,8 \pm 19,2$	$50,4 \pm 8,8$	$52,3 \pm 9,4$
Закрытые глаза	СОР, мм	$5,0 \pm 0,5$	$5,4 \pm 0,4$	$4,6 \pm 1,4$	$5,4 \pm 1,6$	$5,8 \pm 2,3$	$5,7 \pm 1,8$	$5,1 \pm 1,9$	$5,9 \pm 1,6$
	Оценка движения, балл	$60,9 \pm 10,8$	$68,9 \pm 8,9$	$65,9 \pm 14,5$	$61,3 \pm 15,7$	$61,8 \pm 24,4$	$69,7 \pm 20,3$	$64,7 \pm 8,6$	$65,4 \pm 8,7$
Статодинамическая устойчивость, балл		$61,7 \pm 4,0$	$60,7 \pm 2,2$	$75,1 \pm 6,4$	$72,8 \pm 2,4$	$65,6 \pm 8,1$	$60,8 \pm 11,5$	$70,5 \pm 19,2$	$69,5 \pm 16,7$

Разработанная методика, применявшаяся в тренировочном процессе экспериментальной группы, включала средства общей и специальной физической подготовки, а также подготовительные и подводящие упражнения к техническим элементам [3]. Данные средства реализовывались в подготовительной части тренировки (разминка) продолжительностью 15 минут. После применения методики в экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые улучшения по всем исследуемым параметрам. Наиболее выраженная положительная динамика отмечена в показателях статодинамической устойчивости, где результаты экспериментальной группы ($90,8 \pm 2,5$ балла у «верхних» спортсменок) существенно превысили показатели контрольной ($81,8 \pm 10,7$ балла). Ключевым достижением следует считать

минимизацию различий между измерениями до и после двигательного теста в экспериментальной группе (разница радиуса отклонения всего $0,6 \pm 0,1$ мм против $1,1 \pm 0,3$ мм в контрольной), что свидетельствует о повышении адаптационных возможностей вестибулярного аппарата и эффективности разработанной методики (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей координационных способностей акробатов контрольной и экспериментальной групп после применения методики

Показатели		Контрольная группа				Экспериментальная группа			
		«верхние»		«нижние»		«верхние»		«нижние»	
		до кувырка	после кувырка	до кувырка	после кувырка	до кувырка	после кувырка	до кувырка	после кувырка
Открытые глаза	СОР, мм	$3,8 \pm 1,8$	$4,4 \pm 1,1$	$3,9 \pm 1,7$	$4,7 \pm 2,6$	$3,2 \pm 0,5$	$3,8 \pm 0,6$	$3,4 \pm 0,5$	$3,9 \pm 1,3$
	Оценка движения, балл	$66,1 \pm 10,3$	$62,1 \pm 11,4$	$57,5 \pm 9,3$	$58,3 \pm 11,1$	$72,2 \pm 11,3$	$70,2 \pm 9,5$	$65,9 \pm 18,2$	$70,9 \pm 16,2$
Закрытые глаза	СОР, мм	$4,2 \pm 1,4$	$4,1 \pm 1,8$	$4,0 \pm 1,0$	$4,4 \pm 1,6$	$3,1 \pm 0,5$	$3,4 \pm 0,4$	$3,5 \pm 1,3$	$3,4 \pm 1,1$
	Оценка движения, балл	$65,5 \pm 19,8$	$65,9 \pm 21,2$	$69,8 \pm 12,7$	$66,7 \pm 9,7$	$77,4 \pm 16,3$	$78,9 \pm 13,2$	$71,5 \pm 10,1$	$75,0 \pm 9,2$
Статодинамическая устойчивость, балл		$81,8 \pm 10,7$	$85,2 \pm 10,5$	$81,8 \pm 11,5$	$82,8 \pm 13,0$	$90,8 \pm 2,5$	$89,2 \pm 5,6$	$94,3 \pm 2,5$	$94,1 \pm 2,0$

В показателях «оценка движения» (при открытых и закрытых глазах) у экспериментальной группы зафиксированы более высокие баллы по сравнению с исходными данными, полученными до выполнения двигательного теста. Особого внимания заслуживает улучшение результатов при выполнении тестов с закрытыми глазами: экспериментальная группа продемонстрировала увеличение оценки движения на $15,6 \pm 2,1$ балла (с $61,8 \pm 24,4$ до $77,4 \pm 16,3$), тогда как в контрольной группе прогресс составил лишь $4,6 \pm 1,3$ балла. Это подтверждает развитие проприоцептивной чувствительности и способности к кинестетическому контролю без визуальной коррекции

Выводы. Разработанная методика, направленная на совершенствование координационных способностей, демонстрирует положительное влияние на подготовку акробатов. Результаты исследования свидетельствуют о значительном улучшении способности спортсменов сохранять баланс в статическом положении и быстро восстанавливать исходную позу после выполнения двигательного теста, что проявляется в уменьшении амплитуды постуральных колебаний и сокращении времени стабилизации. Таким образом, целенаправленное совершенствование координационных способностей через специализированные тренировочные средства позволяет не только улучшить абсолютные показатели устойчивости, но и повысить устойчивость к дестабилизирующим факторам, характерным для соревновательной деятельности в спортивной акробатике.

Список литературы

1. Болобан В.Н., Литвиненко Ю.В., Оцупок А.П. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации // Физическое воспитание студентов. – 2012. – Т. 4. – С. 17-24.
2. Болобан В.Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – №. 2. – С. 21-32.

3. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – №. 2. – С. 73-80.
4. Павленкович С.С., Казакова Е.А. Влияние занятий спортивной акробатикой на совершенствование координационных способностей девочек 11-13 лет // Форум молодых ученых. 2018. №12-3 (28). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-sportivnoy-akrobatikoy-na-sovershenstvovanie-koordinatsionnyh-sposobnostey-devochek-11-13-let> (дата обращения: 24.03.2025).
5. Переяслов Г.А., Слива С.С. Методическое обеспечение стабиланализатора «Стабилан 01» // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2002. – Т. 28. – №5. – С. 82-88.

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ПЛОВЦОВ И ТРИАТЛЕТОВ К УСЛОВИЯМ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Петрова Г.С.

преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты адаптации организма спортсменов к плаванию на открытой воде, включая терморегуляцию, кардиореспираторную систему, метаболические процессы и психологическую устойчивость.

Актуальность. Плавание на открытой воде представляет собой уникальный вид физической активности, который предъявляет высокие требования к организму спортсменов. В отличие от плавания в бассейне, открытая вода характеризуется изменчивыми условиями, такими как температура воды, волны, течения, ветер и отсутствие четких ориентиров. Эти факторы создают дополнительные физиологические и психологические нагрузки, что делает адаптацию организма пловцов и триатлетов к таким условиям важным объектом научного исследования.

Цель исследования: анализ научной литературы по вопросам адаптации организма пловцов и триатлетов к условиям плавания на открытой воде.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим основные аспекты терморегуляции пловцов на открытой воде и триатлетов. Температура воды в открытых водоемах может значительно варьироваться в зависимости от времени года, географического расположения и погодных условий. Низкая температура воды может привести к гипотермии, тогда как высокая температура – к гипертермии. Организм пловцов и триатлетов адаптируется к этим условиям через механизмы терморегуляции. При плавании в холодной воде организм активизирует механизмы сохранения тепла, такие как сужение периферических сосудов и увеличение теплопродукции за счет активации бурой жировой ткани и мышечной дрожи. У опытных спортсменов наблюдается повышенная толерантность к холоду, что связано с улучшенной способностью поддерживать внутреннюю температуру тела. В теплой воде (свыше 25°C) организм сталкивается с риском перегрева. Адаптация включает усиление потоотделения, увеличение кожного кровотока для отвода тепла и улучшение способности к гидратации [2].

Плавание на открытой воде так же требует высокой эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В условиях открытой воды спортсмены сталкиваются с дополнительными нагрузками, такими как необходимость преодолевать сопротивление волн и течений. У пловцов и триатлетов наблюдается увеличение ударного объема сердца, что позволяет эффективнее снабжать мышцы кислородом [3].

Адаптация дыхательной системы включает увеличение жизненной емкости легких и улучшение способности к задержке дыхания, что особенно важно при плавании в условиях волн и брызг от спортсменов плывущих рядом. В условиях длительных нагрузок, характерных для плавания на открытой воде, организм преимущественно использует аэробный метаболизм. Однако при необходимости резкого ускорения или преодоления сильных течений активируется анаэробный метаболизм [1].

Психологическая устойчивость играет ключевую роль в успешном преодолении дистанции на открытой воде. Спортсмены сталкиваются с такими вызовами, как отсутствие видимых ориентиров, страх перед глубиной и возможными опасностями (например, морскими обитателями). Тренировки включают развитие навыков ориентации в пространстве и умения сохранять концентрацию в условиях стресса. У опытных спортсменов вырабатывается способность контролировать страх и тревогу, что позволяет им сохранять спокойствие и эффективно распределять силы [4].

В отличие от бассейна, где сопротивление воды постоянное, в открытой воде оно варьируется, спортивные тренировки в течение сезона должны учитывать эти факторы. Для успешной адаптации к условиям открытой воды спортсмены используют специальные тренировочные программы, которые включают: имитацию условий открытой воды в бассейне (например, создание искусственных волн); тренировки в естественных водоемах с постепенным увеличением дистанции и сложности; упражнения для улучшения техники плавания в условиях волн и течений.

Заключение. Адаптация организма пловцов и триатлетов к условиям плавания на открытой воде представляет собой комплексный процесс, затрагивающий физиологические и психологические аспекты. Понимание этих механизмов позволяет разрабатывать эффективные тренировочные программы и стратегии, направленные на повышение выносливости, устойчивости к стрессу и общей функциональных резервов спортсменов. Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать улучшению подготовки спортсменов и снижению рисков, связанных с плаванием на открытой воде.

Список литературы

1. Петряев, А.В. Соотношение параметров срочной и долговременной адаптации в годичном цикле подготовки пловцов на открытой воде // Медико-биологические проблемы спорта. – №1. – 2013. С.42-50
2. Петряева, А.В. Влияние температурных условий среды на адаптацию функциональных систем организма пловцов на открытой воде / Петряева А.В., Ширковец Е.А. // Теория и методика спорта высших достижений. – №2. – 2017. С.8-18.
3. Хорькова, А.С. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение / А.С. Хорькова, В.О. Адилев // Вестник Югорского государственного университета. № 1 (40). – 2016. С. 209-212.
4. Карякин, Р.Е. Подготовка спортсменов к ведению контактной борьбы в плавании на открытой воде. / Карякин Р.Е., Нижник Г.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, – №. 7 (185), – 2020. С.157-161.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Плюснина М.Р., Лымарь Е.В.

студенты гр. 23271

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Щитковская Т.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Лечебная физкультура (ЛФК) – метод активной функциональной терапии [5]. Регулярная и дозированная физическая тренировка стимулирует восстановление физиологических функций всех основных систем организма, способствует функциональной адаптации больного к возрастающим физическим нагрузкам, повышает резервы его жизнеспособности [1].

Лечебная физическая культура играет большую роль при реабилитации пациентов [2]. Когда люди становятся ограничены в движениях, они желают, как можно скорее вернуться к прежнему образу жизни, не чувствовать болезненных ощущений [4]. Регулярные физические упражнения помогают восстановить физиологические функции и вернуть людей в прежнее состояние.

Цель исследования – улучшить восстановление физиологически функции прооперированной ноги, выявить положительную роль лечебной физической культуры при реабилитации после оперативного вмешательства.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено исследование, как влияет лечебная физическая культура при восстановлении после оперативного вмешательства на опорно-двигательный аппарат. В качестве испытуемого был молодой человек 16 лет с эндопротезированием левой ноги. Операция была завершена 6 месяцев назад. Он использовал костыли при ходьбе, не мог вставать на операбельную ногу. В течение 8 недель ежедневно по 30-40 минут использовался один и тот же комплекс упражнений, направленный на восстановление физиологических функций прооперированной ноги.

На первой неделе испытуемый выполнял 3-4 количества повторений, на второй не более 5, на третьей уже 7-8 повторений. Так с каждой неделей испытуемый делал все больше повторений и состояние больной ноги улучшалось. Начиная с пятой недели испытуемый практически не чувствовал болевых ощущений после курса ЛФК. Физиологические функциональность прооперированной ноги стала значительно лучше, возросли количественные показатели выполняемых упражнений. На последней неделе он делал уже 20-23 повторения.

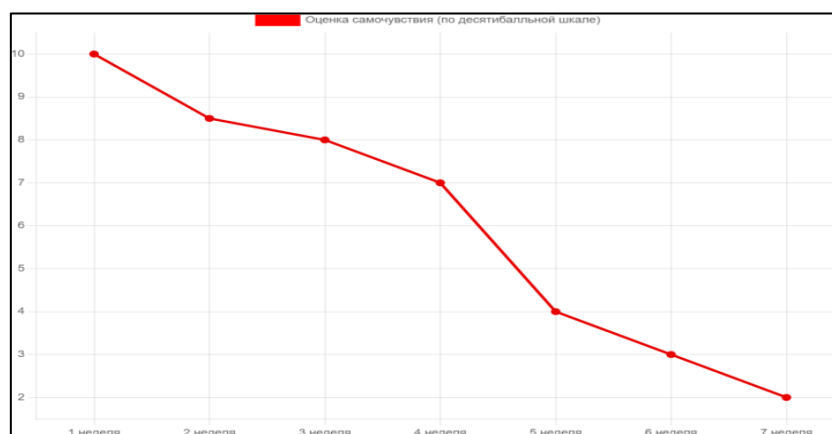


Рисунок 1 – Зависимость оценки самочувствия от времени реабилитации после операции

Выводы. Полученные результаты позволили нам доказать, что лечебная физическая культура положительно влияет на физиологические функции мышечного аппарата пациентов в результате реабилитации [3]. Испытуемый в конце восьмой недели смог практически идеально выполнять упражнения, его болевые ощущения снизились, количественные показатели возросли.

Список литературы

1. Белова, А.Н. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями: том 1 / Под ред. Шепетовой О.Н. – М., 1998. – 224с.
2. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата 2000 г. – 224 с.
3. Кузнецова, В.П. Хе М.В. Реабилитация больных после эндопротезирования тазобедренного сустава на базе отделения травматологии и ортопедии / Кирчанов В.А., Буряков А.Е., Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 3 (45). – С. 29-33.
4. Левченко И.Ю., Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Приходько О.Г. – 2001 г. – 192 с.
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Уч.пос. / Под ред. Л.В. Шапковой. – М., 2003. – С. 415-425

ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Прокудин Н.О.

студент гр. 23411м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования обусловлена тем, что отбор спортсменов в пауэрлифтинг, как и в любой вид спорта требует комплексного подхода, учитывающего как физические, так и генетические предрасположенности. Знание генетических факторов, влияющих на развитие силовых способностей, может значительно повысить эффективность тренировочного процесса и отборной кампании [3]. Спортивный отбор в спорте высших достижений становится областью именно научного поиска, когда среди относительно фенотипически-однородных спортсменов необходимо выбрать одного или нескольких тех, кто гарантированно покажет высокий спортивный результат [4].

Цель исследования – рассмотреть и проанализировать генетические и анатомо-морфологические особенности спортсменов, их питание как факторы успешности в пауэрлифтинге.

Результаты исследования и их обсуждение. В статье рассмотрены особенности генетического отбора в пауэрлифтинге, раскрыты особенности проявления силовых способностей у квалифицированных пауэрлифтеров в зависимости от их анатомо-морфологических особенностей, а также роль правильного питания в их спортивной подготовке на основе анализа научно-методической литературы.

В рамках теоретического анализа научно-методической литературы были выявлены ключевые генетические факторы, которые влияют на предрасположенность к занятию силовыми видами спорта, особенно в пауэрлифтинге. Основными генами, которые стоит учитывать, являются ACTN3 и ACE [2].

Ген ACTN3 отвечает за синтез белка альфа-актинина 3, играющего критическую роль в функционировании быстрых мышечных волокон. У него различают три генотипических вариации.

Наличие двух аллелей R/R – обеспечивает высокий уровень альфа-актинина-3 и, как следствие, способствует развитию скоростных и силовых качеств, что дает значительное преимущество в видах спорта, где требуется взрывная сила и быстрота, в том числе в пауэрлифтинге.

Обладатели гетерозиготного варианта R/X имеют средний уровень альфа-актинина-3, что может снижать потенциал по сравнению с генотипом R/R.

Наличие двух аллелей X/X указывает на дефицит данного белка, что может сказываться на силовых показателях спортсмена не в лучшую сторону [1].

Ген ACE (Angiotensin-Converting Enzyme) также играет важную роль, влияя на работу сердечно-сосудистой системы и анаболические процессы. Генотип DD ассоциирован с высокой предрасположенностью к развитию скоростно-силовых качеств, что делает его более предпочтительным для пауэрлифтеров. В то же время генотип II связан с предрасположенностью к выполнению длительных физических нагрузок и может не соответствовать целям, ставящимся перед пауэрлифтером.

Значительное внимание следует уделять анатомо-морфологическим особенностям спортсменов, которые могут оказывать влияние на достижения в этом виде спорта. При отборе важно учитывать анатомические пропорции, так как они могут способствовать высокому спортивному результату. Например, более низкий рост спортсменов обычно приводит к уменьшению амплитуды движений, что является преимуществом в основных упражнениях пауэрлифтинга [3].

Специфика отбора по упражнениям также играет ключевую роль.

В приседании со штангой оптимальными являются короткие ноги относительно туловища, что способствует лучшим результатам. Кроме того, длинная голень по сравнению с бедром положительно сказывается на эффективности выполнения упражнения, а более широкая стопа увеличивает устойчивость, что важно как в приседаниях, так и в становой тяге.

В жиме лежа важными анатомическими характеристиками являются длина рук и соотношение длины плеча и предплечья. Короткие руки могут привести к более высоким результатам в жиме, в то время как более длинные предплечья относительно плеча также могут положительно повлиять на эффективность выполнения этого упражнения.

Для становой тяги предпочтение следует отдавать спортсменам с длинными руками, так как они могут снизить амплитуду движения штанги и сделать ее выполнение более эффективным. Также важна длина ног – спортсмены с короткими ногами, особенно в бедрах, могут легче захватывать штангу. Наконец, широкие кисти обеспечивают оптимальный захват штанги, что критически важно, поскольку сила хвата часто становится лимитирующим фактором при выполнении становой тяги [2].

Важно подчеркнуть, что успешный отбор и подготовка пауэрлифтеров требуют не только качественных тренировок, но и внимательного подхода к питанию.

Первым аспектом является соблюдение калорийного баланса, который критически важен для достижения успеха. Необходимо потреблять достаточное количество калорий для поддержания активности и восстановления, при этом калории должны поступать из качественных источников, способствующих росту мышц и поддержанию оптимального веса [1].

Основные макроэлементы также играют ключевую роль в рационе пауэрлифтеров. Белки должны составлять 20-30% от общего калорийного потребления, где предпочтение отдается натуральным источникам, таким как мясо, рыба, яйца и бобовые.

Углеводы, составляя 45-55% от калорий, являются основным источником энергии, и рекомендуется делать упор на сложные углеводы, включая овощи, фрукты и цельнозерновые продукты.

Жиры, составляя 20-30%, также являются важным источником энергии и поддерживают обмен веществ; предпочтение следует отдавать здоровым жирам, таким как орехи, авокадо и рыба.

Кроме того, витамины и минералы имеют первостепенное значение для здоровья пауэрлифтеров. Рекомендуется разнообразное потребление фруктов и овощей, обращая особое внимание на ключевые витамины, такие как витамин D (для здоровья костей и мышц), витамин С (для восстановления и иммунитета), витамины группы В (для нормальной работы, в первую очередь, нервной, а также пищеварительной и сердечно-сосудистой систем), а также железо и магний (для транспортировки кислорода) [2].

Гидратация является критически важной для физической производительности. Рекомендуется потребление 2-3 литров воды в день в зависимости от индивидуальных потребностей, так как обезвоживание отрицательно сказывается на активности и самочувствии, как и в любом другом виде спорта.

Наконец, рационализация питания важна для обеспечения устойчивого поступления питательных веществ. Рекомендуется организовать несколько приемов пищи в день, что способствует поддержанию уровня энергии и предотвращению обезвоживания [3].

Заключение. Таким образом, генетические факторы, такие как полиморфизмы генов ACTN3 и ACE, играют значительную роль в определении потенциала спортсменов в пауэрлифтинге и могут использоваться для более точного отбора и подготовки будущих атлетов в этом направлении. Анатомо-морфологические особенности спортсменов в сочетании с их генетическими предрасположенностями играют важную роль в процессе отбора и подготовке пауэрлифтеров, помогая достичь максимально возможных результатов. Правильное питание является неотъемлемой частью успеха в пауэрлифтинге, вместе с качественными тренировками и генетическими предрасположенностями.

Список литературы

1. Видонова, Л.И. Роль генов PPARG и ACTN3 в предрасположенности к занятиям пауэрлифтингом / Л.И. Видонова, Л.Т. Миннахметова – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25–26 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО "Медиапапир", 2021. – С. 343-348.
2. Еськова, А.В. Взаимосвязь объемов тренировочной нагрузки мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу с полиморфизмами генов / А.В. Еськова, А.В. Гаськов, А.В. Аксенова, М.О. Аксенов – Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 1(85). – С. 201-206.
3. Леконцев, Е.В. Спортивный отбор в силовые виды спорта на основе генетического анализа / Е.В. Леконцев, Е. В. Быков – Текст: непосредственный // Олимпийский спорт и спорт для всех : Материалы XXVI Международного научного Конгресса, Казань, 08–11 сентября 2021 года / Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. – г. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 368-371.
4. Шамсувалеева Э.Ш. Генетические аспекты спортивного отбора: учебно-методическое пособие / Э.Ш. Шамсувалеева, Р.С. Камахина – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2022. – 56 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ГАДЖЕТОВ НА ЗРЕНИЕ

Садикова Р.Р.

студент гр. 23211

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Щитковская Т.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В цифровую эпоху, в которую мы живем, техническое устройство, которое может работать само по себе, называют девайсом. Device (англ.) – устройство, приспособление, прибор, а gadget (англ.) – приспособление, безделушка, легкий электронный аксессуар, который является дополнением к основному устройству.

Телевизор, компьютер, ноутбук, смартфон, планшет, игровая приставка, смарт-часы – это девайсы. Наушники, мышка, флэшка, геймпад, фитнес-браслет, виртуальный шлем, сэлфи-палка – это гаджеты. Но сегодня гаджетами называют все мобильные устройства. Современные дети с первых месяцев жизни знакомятся с мобильными устройствами. Родители знакомят детей с гаджетами, и у ребенка формируется привычка развлекать себя с их помощью. Электронные устройства могут приводить к различным нарушениям и снижению остроты зрения. Поэтому профилактике этих проблем и защите зрения следует уделять особое внимание.

Глаз – один из важных органов чувств человека, поэтому он требует постоянной защиты и подвергается наибольшему воздействию при работе за компьютером и с другими девайсами, если не соблюдать определенные правила, что может привести к различным заболеваниям. Правильное и умеренное использование технологий может способствовать развитию ребенка и помочь ему адаптироваться к современным реалиям [1].

Цель исследования – узнать, какое влияние оказывают современные гаджеты на зрение подростков.

Результаты исследования и их обсуждение. Как когда-то в сказках героям помогали сапоги-скороходы, шапка-невидимка, скатерть-самобранка и волшебный клубочек, так и современные устройства призваны сделать нашу жизнь легче, приятнее и комфортнее. Что интересного и полезного можно делать с их помощью?

1. Работать и учиться.
2. Искать и находить информацию обо всем на свете.
3. Общаться – в том числе собираться большой компанией в Сети, если трудно всех собрать вместе «вживую».
4. Быть на связи с теми, кто дорог, даже если они находятся на другом краю Земли.
5. Тренировать мозг – развивать память, внимание, быстроту реакции, математические способности, логику.
6. Организовывать мероприятия.
7. Фотографировать и обрабатывать фотографии, создавая мини – шедевры.
8. Снимать и монтировать классные видео.
9. Создавать тексты и презентации.
10. Совершать покупки и оплачивать счета.
11. Прокладывать интересные маршруты.
12. Делать сложные вычисления.
13. Сканировать и распечатывать документы.
14. Составлять списки дел.
15. Рисовать.
16. Следить за здоровьем, распорядком дня, питанием и физической подготовкой.

17. Отдыхать и развлекаться – смотреть фильмы и мультки, играть в игры, слушать музыку, путешествовать по другим планетам и даже вымышленным мирам.

Глаза являются важным органом человека, позволяющим ему взаимодействовать с окружающим миром. Примерно 85-90% всей информации, поступающей из внешней среды, воспринимается через зрительный анализатор. В настоящее время на остроту зрения оказывают влияние множество факторов, связанных с развитием технологий [3]. Увлечение молодежи смартфонами, компьютерами и другими гаджетами негативно сказывается на зрительном анализаторе [2].

Гаджеты, такие как смартфоны, планшеты, электронные книги и ноутбуки могут по-разному влиять на зрение. Смартфоны имеют маленький экран, что заставляет пользователя приближать устройство к глазам и увеличивает нагрузку на зрение, а планшеты обладают большим экраном, что позволяет держать устройство на безопасном расстоянии. Большая площадь экрана излучает больше света и требует большего перемещения глаз при просмотре контента.

Электронные книги имеют специальный экран, который имитирует бумагу и не излучает свет. Это делает их более безопасными для зрения, чем другие девайсы. Но если их использовать при недостаточном освещении, они негативно влияют на зрение.

Использование ноутбука может вызывать перенапряжение зрения, если их используют при неправильной регулировке яркости, а наиболее часто встречающимся заболеванием глаз среди подростков является миопия.

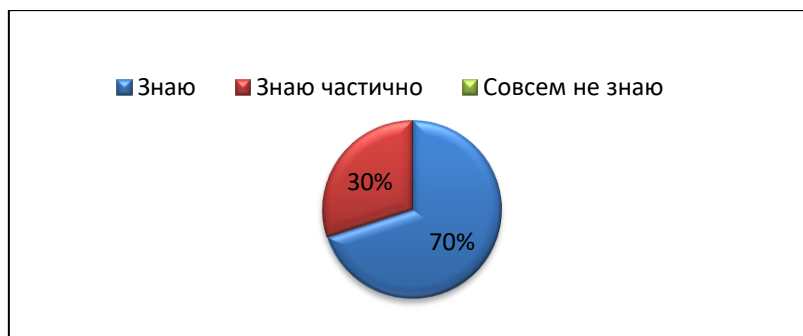
Чтобы защитить детское зрение от негативного воздействия мобильных устройств, нужно:

1. Ограничить время использования гаджетов. Для детей до 12 лет – менее 3ч., для подростков – менее 4 часов.
2. Соблюдать дистанцию. Для смартфонов и планшетов – не менее 30 см, для ноутбуков – не менее 50 см.
3. Обеспечить достаточное освещение.
4. Делать регулярные перерывы и гимнастику для глаз.
5. Следить за контентом.
6. Регулярно проветривать помещение, чтобы поддерживать оптимальную влажность воздуха и баланс влаги в глазах.
7. Регулярно проверять зрение.

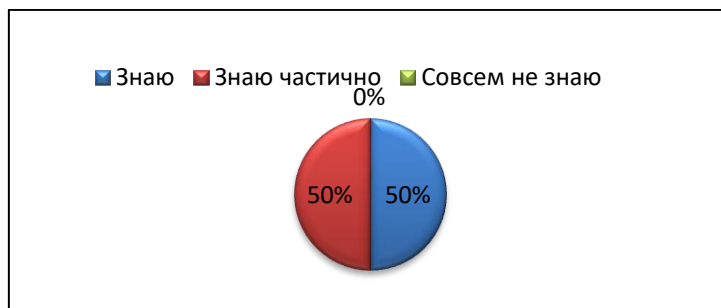
Родители – главный источник формирования интересов своего ребенка. Чтобы дети не садились за мобильные устройства, нужно предлагать ребенку альтернативу: познавательные путешествия, экскурсии, чтение, книги, рисование.

Таким образом, необходимо по возможности ограничить время непрерывного использования гаджетов. Необходимо вести беседы среди родителей и учащихся по гигиене зрения. Нами был проведен опрос среди студентов в возрасте от 17 до 20 лет на тему «Влияние гаджетов на зрение».

1. Знаете ли вы о профилактических мерах, которые помогают сохранить здоровье глаз: регулярный осмотр у офтальмолога, правильное питание, достаточный сон и активный образ жизни.



2. Знаете ли Вы о правилах использования гаджетов?



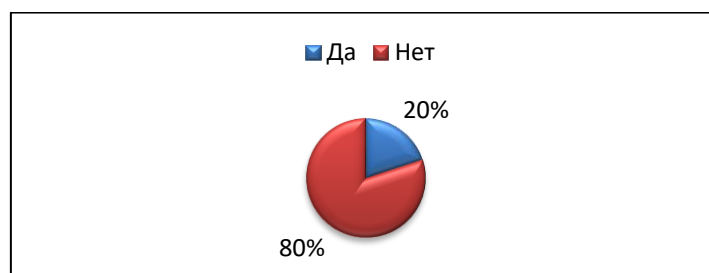
3. Как активно Вы пользуетесь смартфоном?



4. Есть ли у Вас трудности со зрением?



5. Носите ли Вы очки?



Выводы. Таким образом, после проведенного опроса, было установлено, что большая часть студентов (70%) знают, что необходимо по возможности ограничить время непрерывного использования гаджетов, но не соблюдают правила работы с гаджетами. Поэтому необходимо проводить просветительскую работу среди населения как в средствах массовой информации, так и на занятиях в различных учебных заведениях и доводить информацию о соблюдении гигиенических нормативов для сохранения зрения.

Список литературы

1. Скударнова Е.А., Фатесков И.А., Аминов Р.Р. Смартфон как дополнительный неблагоприятный фактор, влияющий на здоровье студента //Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2018. – С. 133–136.
2. Кормилкина Т.П., Попов В.Ю., Бурыгина Т.А., Шеметова Г.Н. Использование гаджетов среди студенческой молодежи и их воздействие на здоровье студентов и формирование патологии // БМИК. – 2017. – № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovaniegadzhetrov-sredi-studencheskoy-molodezhi-i-ih-vozdeystvie-na-zdoroviestudentov-i-formirovanie-patologii>
3. Рапопорт И.К., Лапонова Е.Д., Гудинова Ж.В. и др. Особенности жизнедеятельности и самочувствие студентов в цифровой среде // Гигиена и санитария. – 2022. – Т. 101, № 3. –С. 323–330.

МЕТОДИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Смолина Ю.И.

студент гр. 23107м

Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в велосипедном спорте требует научно обоснованной системы спортивной подготовки велосипедистов, основанной на систематическом контроле их функциональных подготовленности и состояния с применением различных устройств и технологий [1].

Совокупность методов и инструментов, направленных на оценку функциональных подготовленности и состояния спортсменов, называется функциональной диагностикой. Существуют универсальные методы функциональной диагностики, применимые вне зависимости от специфики деятельности спортсмена, однако некоторые методы – целесообразны к применению только для представителей конкретных видов спорта или спортивных дисциплин, в связи с наличием различных требований к функциональному состоянию, двигательным качествам и доминирующим энергетическим системам организма спортсменов.

Разнообразие методов функциональной диагностики и наличие специфики соревновательной деятельности велосипедного спорта обуславливает необходимость разработки специализированной методики функциональной диагностики спортсменов-велосипедистов, с целью повышения эффективности оценки их функциональных подготовленности и состояния.

Цель исследования – разработать методику функциональной диагностики спортсменов-велосипедистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Велосипедный спорт, включающий в себя несколько дисциплин, характеризуется многократным повторением однотипных движений (педалирования), с целью преодоления определенной дистанции или достижения заданной цели. Циклический характер движений и условия проведения соревновательной деятельности предъявляют определенные физиологические требования к организму спортсменов, что необходимо учитывать при оценке их функционального состояния и подготовленности. В связи с этим, для оценки функциональных состояния и подготовленности велосипедистов наиболее целесообразно решение следующих задач функциональной диагностики:

1. Оценка компонентного состава тела велосипедистов с использованием анализатора биоимпедансный обменных процессов и состава тела ABC-01 «МЕДАСС» (Россия) и анализатора состава тела InBody 770 (Южная Корея).

Мониторинг компонентного состава тела велосипедистов (мышечной и жировой масс) способствует разработке стратегий питания и тренировок, направленных на оптимизацию энергозатрат спортсменов, что приводит к повышению экономичности педалирования и увеличению продолжительности работы спортсмена до наступления утомления.

2. Оценка мощности, максимальной мышечной силы и продолжительности ее воспроизведения с использованием вертикального ножного велоэргометра Ergomedic 894E Peak Bike (Германия).

Максимальная мышечная сила и мощность мышц нижних конечностей велосипедистов – ключевые факторы способности к мощному ускорению и финишному спринту. Способность поддерживать высокую мощность в течение длительного времени характеризует анаэробную мощность и выносливость спортсмена, что особенно важно для продолжительных гонок, требующих периодическую смену темпа движений.

Одна из дисциплин велосипедного спорта, апхилл, характеризуется стремлением спортсменов к подъему на крутые склоны за минимальное количество времени, что требует значительных усилий в преодолении гравитации. При этом скорость подъема обеспечивается проявлением высокой мощности ног при минимальном весе спортсмена. Комплексная оценка компонентного состава тела, мощности и продолжительности воспроизведения максимальной мышечной силы спортсменов-велосипедистов способствует расчету параметра power-to-weight ratio [3, 4], характеризующего соотношение мощности спортсмена к собственному весу и являющегося одним из ключевых факторов повышения результативности в данной спортивной дисциплине.

3. Исследование специальной выносливости и работоспособности велосипедистов с использованием ножного велоэргометра eBike Basic (Германия), системы эргоспирометрического тестирования Metalyzer 3B (Германия) и беспроводного датчика приемника частоты сердечных сокращений Polar (Финляндия) для оценки аэробной мощности, выносливости, экономичности и продолжительности работы спортсменов с заданной мощностью или возрастающей нагрузкой.

4. Оценка общей выносливости велосипедистов путем измерения параметров кровообращения (например, ударного, минутного и общего объема крови и гидростатического давления)), которые отражают функциональное состояние кардиореспираторной системы и определяют способность организма обеспечивать эффективное кровоснабжение мышц во время длительных велосипедных гонок. Измерение параметров возможно с использованием лазерного диагностического аппарата «ЛАЗМА СТ» (Россия) и реографа-полианализатора РГПА-6/12 «Реан-Поли» (Россия).

В связи с многообразием методов функциональной диагностики спортсменов-велосипедистов возникает проблема с определением приоритетных параметров функциональной диагностики, определяющих функциональные подготовленность и состояние велосипедистов. Lidia B. Alejo и соавторы в исследовании, посвященном сравнительному анализу показателей выносливости, силы и состава тела велосипедистов различных возрастных групп, доказали, что только значения показателей выносливости, а также жировой и мышечной массы велосипедистов могут быть использованы для выявления различий между спортсменами разных возрастных категорий. Иными словами, велосипедисты различных возрастов (юниоры/юниорки и мужчины/женщины) существенно отличаются уровнем работоспособности и количественными параметрами мышечной и жировой массы, в то время как по показателям мышечной силы мощности ног существенных различий выявлено не было [2].

5. Оценка степени вовлеченности мышц и мышечных групп в выполнение двигательных задач с использованием беспроводной системы регистрации параметров движения и многоканальной электромиографии «Флайбокс» (Россия).

Использование электромиографии способствует оптимизации техники педалирования велосипедистов, а также выявлению наличия мышечных дисбалансов значимых в велосипедном спорте мышц (полусухожильной, большой ягодичной и передней большеберцовой мышц, двуглавой и латеральной и медиальной головки четырехглавой мышц бедра, напрягателя широкой фасции бедра и медиальной головки икроножной мышцы) [5].

6. Оценка способности к отклонению тела с сохранением статокINETической устойчивости, а также оценка моторной памяти и степени чувствительности управления телом велосипедиста с использованием стабИлографического аппаратно-программного комплекса с биологической обратной связью «Стабилан 01-2» (Россия).

Способность спортсмена быстро и точно реагировать на изменения положения тела в пространстве, а также сохранять равновесие при наклонах и поворотах способствует повышению эффективности управления велосипедом на технически сложных участках трассы. Умение отклонять тело в нужную сторону и контролировать центр тяжести позволяет велосипедисту более эффективно проходить повороты и объезжать препятствия,

повышая маневренность и скорость во время заезда. При этом, развитая статокINETическая устойчивость позволяет велосипедисту быстрее восстанавливать равновесие при потере контроля над велосипедом, что снижает риск падений и травм.

7. Исследование психофизиологического статуса велосипедистов с использованием аппаратно-программного комплекса НС-Психотест 2.0. (Россия) для оценки когнитивных функций, эмоционального состояния, уровня стресса и степени утомления спортсменов.

Регулярная оценка психофизиологического статуса позволяет отслеживать динамику изменений психического состояния спортсмена, с целью своевременного выявления признаков переутомления и поддержания оптимального психоэмоционального состояния, необходимого для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности.

Выводы. Разработана методика функциональной диагностики спортсменов-велосипедистов, предназначенная для модернизации организации научно-методического обеспечения (НМО) спортсменов велосипедного спорта, с целью повышения эффективности управления процессом их спортивной подготовки. Использование методики возможно для обеспечения тренеров, спортивных врачей и научных сотрудников институтов физической культуры и спорта рекомендациями по оценке функциональных подготовленности и состояния спортсменов-велосипедистов в рамках углубленного медицинского (УМО), этапного комплексного (медицинского) (ЭКО (ЭМО)) и текущего медицинского (ТМО) обследований.

Список литературы

1. Костюнина, Л.И. Научная проблематика велосипедного спорта в современной России: аналитический обзор результатов исследований за период с 2000 по 2022 гг. / Л.И. Костюнина, А.В. Шлындов, Н.А. Касаткина, М.О. Маркин – Текст: непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Выпуск 18. – № 2. – С. 17-29.
2. Alejo, L.B. Comparative analysis of endurance, strength and body composition indicators in professional, under-23 and junior cyclists / L.B. Alejo, A. Montalvo-Pérez, P.L. Valenzuela, C. Revuelta, L.M. Ozcoidi, V. de la Calle, M. Mateo-March, A. Lucia, A. Santalla, D. Barranco-Gil – Text: direct // Frontiers in physiology. – 2020. – № 13. – 8 p. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.945552>
3. Menaspà, P. Demands of World Cup Competitions in Elite Women's Road Cycling / P. Menaspà, M. Sias, G. Bates, A. La Torre – Text: direct // Int J Sports Physiol Perform. – 2017. – № 12(10). – P.1293-1296. doi:10.1123/ijsp.2016-0588
4. Moro, T. Time-restricted eating effects on performance, immune function, and body composition in elite cyclists: a randomized controlled trial / T. Moro, G. Tinsley, G. Longo, D. Grigoletto, A. Bianco, C. Ferraris, M. Guglielmetti, A. Veneto, A. Tagliabue, G. Marcolin, A. Paoli – Text: direct // J Int Soc Sports Nutr. – 2020. – № 17(1):65. – 11 p. doi:10.1186/s12970-020-00396-z.
5. Tang, C.K. Effects of Different Pedaling Positions on Muscle Usage and Energy Expenditure in Amateur Cyclists / C. Huang, K.C. Liang, Y.J. Cheng, Y.L. Hsieh, Y.F. Shih, H.C. Lin – Text: direct // Int J Environ Res Public Health. – 2022. – № 19 (19). – 11 p

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ

Султанбаева А.М.

студент гр. 23263

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Щитковская Т.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Вингейт-тест – это стандартизированный метод оценки анаэробных возможностей спортсменов [3]. Он проводится на велоэргометре с фиксацией ключевых показателей мощности, работы и усталости в течение 5 секунд интенсивной работы в максимальном темпе. Результаты теста помогают тренерам и спортсменам понять текущий уровень подготовки и скорректировать тренировочный процесс.

Цель – изучение особенностей организма спортсменов разной квалификации к мышечным нагрузкам посредством Вингейт-тестирования.

Объектом исследования были студенты Поволжского «ГУФКСиТ» института физической культуры, занимающиеся циклическими (легкая атлетика, велогонки, плавание, лыжные гонки) и ациклическими видами спорта (фитнес-аэробика, спортивная аэробика, спортивная гимнастика, флорбол, борьба, футбол, фехтование). В исследовании приняли участия 30 человек: 15 юношей и 15 девушек, возраст испытуемых от 19 до 22 лет. Квалификация спортсменов: 3 взрослый разряд – мастера спорта РФ.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, метод математической статистики, анализ данных, полученных при тестировании на велоэргометре Monark Ergonomic 891E (Sweden).

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование проходило следующим образом: спортсмен начинал крутить педали с максимальной скоростью при минимальном сопротивлении 7,5% от массы тела. Через 5 секунд после начала теста включается полное сопротивление рассчитанное по формуле: Сопротивление (кг)=Вес спортсмена (кг)×0,075. Это момент, когда спортсмен должен приложить максимальные усилия.

Для исследования берутся следующие показатели: пиковая мощность (PP [W]), средняя мощность (AP [W]), время достижения максимальной мощности, общая работа (PW [J]).

Таблица 1 – Результаты Вингейт-тестирования студентов,
занимающихся циклическими видами спорта

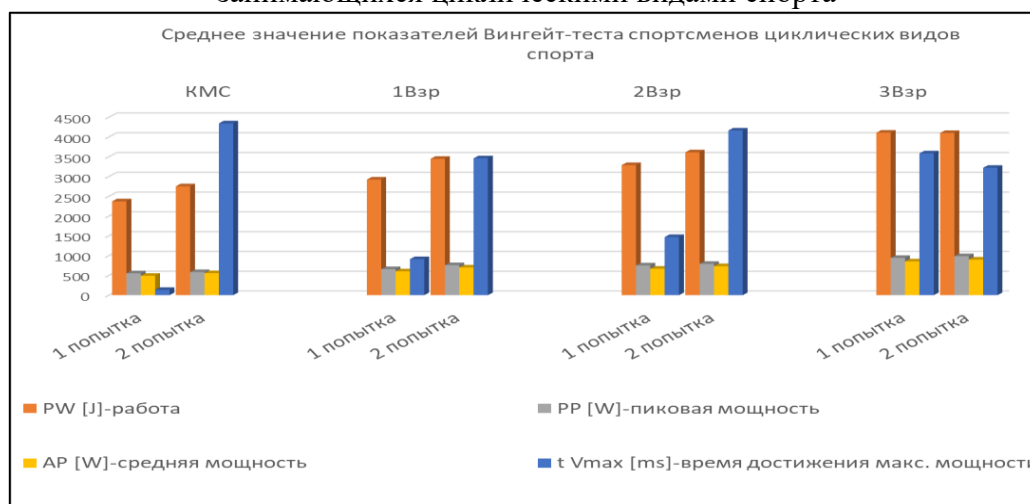
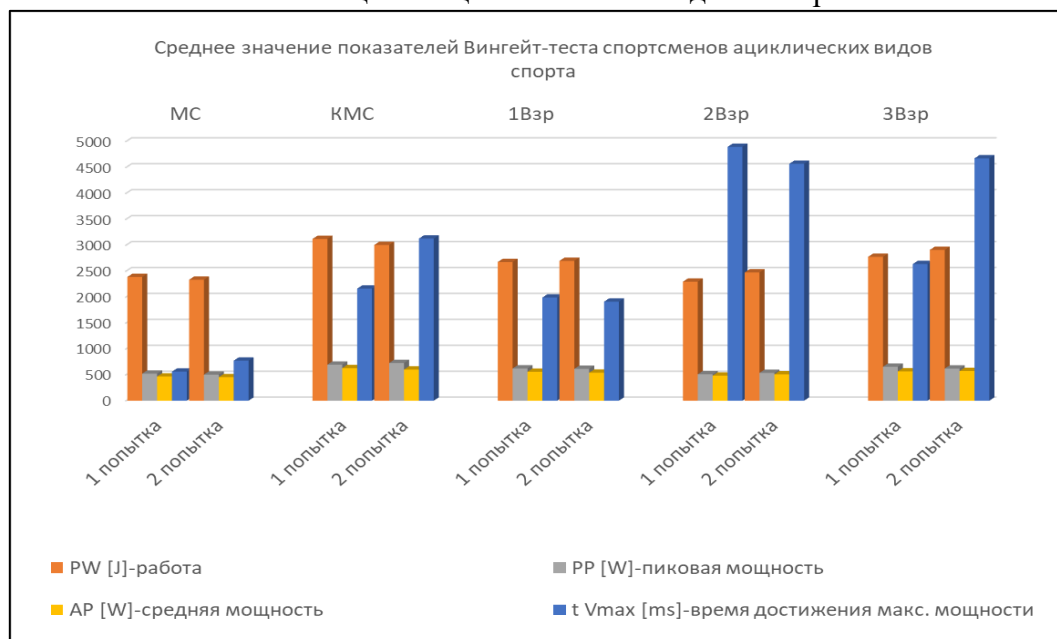


Таблица 2 – Результаты Вингейт-тестирования студентов, занимающихся ациклическими видами спорта



1. У мастеров спорта ациклических видов время достижения пиковой мощности минимальное, а самое большое – у второразрядников.

2. Спортсмены ациклических видов спорта имеют незначительные изменения в показателях пиковой и средней мощности работы. Это говорит о низкой адаптации организма, так как улучшение результата на второй попытке не происходило.

3. Самые лучшие показатели работы и мощности показали кандидаты мастера спорта в ациклических видах.

4. Самые лучшие показатели мощности и работы показали спортсмены с 3 взрослым разрядом в циклических видах.

5. Самые низкие показатели мастера спорта в ациклических и кандидаты мастера спорта в циклических видах. Можно предположить, что спортсмены высокой квалификации находятся не в пике формы из-за ряда других факторов, поэтому не выложились в тестировании на максимум.

6. Наилучшая адаптация к нагрузкам видна у спортсменов циклических видов: вторая попытка была лучше, чем первая. С этим может быть связано несколько причин: улучшение техники во время второй попытки, хорошая физиологическая адаптация.

Выводы. Спортсмены циклических видов спорта демонстрируют более высокую степень адаптации к повторным нагрузкам, что может быть обусловлено спецификой их тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости и способности к быстрому восстановлению после интенсивных нагрузок [2]. У спортсменов ациклических видов адаптационные механизмы к повторным нагрузкам выражены в меньшей степени, что может быть связано с особенностями их подготовки, акцентированной на быстрых, взрывных усилиях [1]. Вингейт-тестирование, рассчитанное кратковременную интенсивную нагрузку, показало, что ключевым фактором в результатах спортсменов было повторение нагрузки, а не умение использовать взрывную скорость.

Список литературы

1. Кочнев А.В., Голубина О.А., Репицкая М.Н., Белов В.К. Динамический контроль показателей функционального и физического состояния организма спортсменов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта // ТиПФК. 2023. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamicheskiy-kontrol-pokazateley-funktsionalnogo-i-fizicheskogo-sostoyaniya-organizma-sportsmenov-zanimayuschih-sya-tsiklicheskimimi> (дата обращения: 24.03.2025).

2. Тычина Е.Г., Полячок Л.Н., Мальцева Д.А. Взаимосвязь показателей тензодинамометрического прыжкового теста и Вингейт-теста спортсменов циклических видов спорта // Прикладная спортивная наука. 2023. №2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-pokazateley-tenzodinamometricheskogo-pryzhkovogo-testa-i-vingeyt-testa-sportsmenov-tsiklicheskih-vidov-sporta> (дата обращения: 24.03.2025).

3. Хроменкова Е.В., Тычина Е.Г., Титова Е.М. Взаимосвязь показателей тензодинамометрического прыжкового теста и Вингейт-теста спортсменов игровых видов спорта // Прикладная спортивная наука. 2022. №1 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-pokazateley-tenzodinamometricheskogo-pryzhkovogo-testa-i-vingeyt-testa-sportsmenov-igrovyyh-vidov-sporta> (дата обращения: 23.03.2025).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕХИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Титова А.В.

студент гр. 23316

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Щитковская Т.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В спортивной акробатике главным в тренировочном процессе и в достижении высоких результатов является физиологические характеристики спортсменов [1]. Показатель физиологических факторов в достижении успеха становится все более значимым. Усиленная работа над гибкостью, силой и координацией может существенно повлиять на качество исполнения элементов, а также на общий результат выступления [3]. В связи с этим, тщательное изучение физиологических способностей спортсменов позволит тренерам разрабатывать эффективные стратегии тренировки, что, в свою очередь, будет способствовать повышению конкурентоспособности и снижению травматизма. Так же в создании персонализированных подходов к тренировкам, помогает понимание индивидуальных физиологических данных спортсмена [2].

Цель исследования: проанализировать физиологические особенности спортсменов по спортивной акробатике спортивной школы в городе Чистополь.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивная акробатика – это дисциплина, требующая высокой степени координации, силы, гибкости и выносливости. Ключевым аспектом для улучшения тренировочного процесса и достижения высоких результатов является понимание физиологических особенностей спортсмена.

Был проведен опрос в спортивной школе «Гимнаст» г. Чистополь среди спортсменов.

В опросе приняли участие 11 девочек, в возрасте от 14 до 16 лет. Были заданы вопросы по физической подготовленности, где 64% – спортсменов ответили, что важным фактором для успеха в спортивной акробатике является хорошая физическая подготовленность.

Важными физическими характеристиками являются гибкость, так ответили 64% и координация 73% обучающихся, что подтверждает важность этих аспектов для акробатической практики.

Для достижения высоких результатов, и снижение травматизма в акробатике важным является поддержания оптимального веса, так считают 70% спортсменов.

По мнению спортсменов, для улучшения результатов в спортивной акробатике, является необходимость в большем количестве специализированных тренировок для улучшения физиологических показателей. Работа над физиологическими характеристиками отмечают 27% опрошенных «иногда» и «редко» 18%.

Наличие персонального тренера способствует более эффективной работе над физиологическими аспектами, считают 60% спортсменов.

Физическое состояние не только влияет на результаты, но и на психологическое восприятие тренировок отмечают 60% участвующих в опросе [4].

Препятствием для улучшения физиологических характеристик является недостаток времени полагают 27% и нехватка квалифицированных тренеров 18% опрошенных. Спортсмены также сталкиваются с внешними ограничениями, что мешает им улучшать свои показатели.

Можно отметить, что спортивная акробатика требует гармоничного сочетания всех физиологических характеристик. Спортсменам необходимо делать упор на гибкость, координацию, четкое выполнение элементов, что способствует успеху на соревнованиях. А также спортсменам следует уделять больше времени на восстановление организма, после выступлений и тренировок.

Вывод. Таким образом, физиологические особенности человека играют значительную роль в успехах спортсменов в спортивной акробатике. А также сила, гибкость, координация и выносливость являются ключевыми факторами, определяющими уровень мастерства акробатов. Для достижения высоких результатов необходимо обеспечить индивидуальный подход к каждому спортсмену, основываясь на его физиологических характеристиках и психологическом состоянии.

Список литературы

1. Апокин В.В. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена / В.В. Апокин, Д.А. Быковских, А.А. Повзун // Теория и практика физ. культуры.– 2015. – №4. – С. 89.
2. Давиденко Д.Н. Механизмы проявления и развития выносливости / Д.Н. Давиденко, А.С. Мозжухин // Социальные и биологические основы физической культуры: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко, А.И. Зорин, В.Е. Борилкевич [и др.]; отв. ред. Д.Н. Давиденко, Б.Г. Тихонов. СПб., 2001. С. 116–120.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания ; 5-е изд., стереотип. М. : Спорт, 2020. 200 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2019. 352 с.

ОТБОР И ПОДГОТОВКА ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ВСАДНИК-ЛОШАДЬ

Файзерахманова Д.И.

студент гр.23411м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Для выявления предрасположенных к конному спорту одаренных детей необходимо проводить отбор по физическим качествам с применением знаний о генетике спорта.

Конный спорт относится к сложно-координационным видам спорта. Это вид спорта с ациклической структурой движений, характеризующейся резким изменением характера двигательной активности. У конников одна из главных задач – сохранение устойчивого положения тела в разных ситуациях, быстро восстановление исходного положения. Усилия пары «всадник – лошадь» направлены на поддержание совместного равновесия, изменение направления и темпа движения.

Цель исследования – анализ показателей для эффективного формирования пары всадник лошадь при отборе и подготовке в конном спорте.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные исследования выделяют ключевые генетические маркеры, связанные с физическими качествами, критически важными для спорта. Выносливость, скорость и сила наиболее изученные параметры (гены ACTN3, PPARG, PPARGC1A/B, UCP2, VEGFA). Гибкость и ловкость остаются малоисследованными, что требует фокуса на фенотипической диагностике.

В ациклических видах спорта, в отличие от циклических видов, физические качества проявляются в разном соотношении, без какого-либо преобладания одного из них. На этом основании, маркерами успешности для видов спорта этой группы могут быть различные сочетания аллелей-антагонистов (например, одновременно наличие маркеров выносливости и быстроты/силы). Основные маркеры спортивной успешности для всех ациклических видов спорта этой группы: ACTN3 R577, PPARG 12Ala, PPARGC1A Gly482, PPARGC1B 203Pro, TFAM 12Thr, UCP2 55Val, VEGFA rs2010963 C. Идеальные комбинации генотипов: PPARGC1A Gly/Ser (Gly/Gly), PPARGC1B Ala/Pro (Pro/Pro), TFAM Ser/Thr (Thr/Thr), UCP2 Ala/Val (Val/Val), VEGFA GC (CC) [1].

Генетика играет ключевую роль в определении физических возможностей человека, включая выносливость, силу и координацию, что критично для успехов в спорте. Исследования показывают, что генетические вариации, такие как полиморфизмы генов ACE и ACTN3, влияют на предрасположенность к различным видам спорта, включая конный [4].

В первую очередь для всадника важна скорость двигательной реакции, которая, к сожалению, не нашла отражение в ФССП. Данное качество наследуется в 80% – следовательно, выявление таких детей играет первостепенную задачу при отборе.

Далее, для будущих чемпионов в конном спорте наиболее важна координация и ловкость. Однако данные качества имеют коэффициент наследования 45%. Следовательно, они развиваемы в процессе тренировок. Однако ввиду короткого периода подготовки от набора детей и до первых соревнований, целесообразнее изначально отбирать детей с хорошей координацией.

Предлагаю дополнить проверку более специфическими тестами, так как упражнения на вестибулярную устойчивость и координационные способности, предложенные Федеральным стандартом, не выявляют в полной мере данные физические качества.

Проба Ромберга направлена на проверку чувствительности, деятельности вестибулярного аппарата и адаптации зрения. Тест выявляет нарушения организма, опорно-двигательного аппарата, определяет физическую подготовку человека.

Проба Яроцкого позволяет определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Данные тесты являются более предпочтительными при прочих равных способностях у детей.

Переходим к проверке качеств, которые имеют среднее влияние на результативность в конном спорте. Это гибкость, выносливость и сила.

Гибкость наиболее наследуемое качество (75%) – поэтому отбор проводится строго в соответствии с нормативом ФССП. Далее определяем силу и в последнюю очередь выносливость.

Особенность конного спорта состоит в том, что пара «всадник – лошадь» действует как единое целое. Как в процессе тренировки, так и в процессе соревнований, взаимодействуют два живых организма, каждый из которых претерпевает значительные изменения в различных системах организма.

Основные показатели, характеризующие систему «всадник-лошадь» и имеющее достаточно тесные связи со спортивным результатом:

- физиологические показатели (частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания в состоянии покоя и после нагрузки), которые могут служить объективными показателями, характеризующими тренированность и спортсмена, и лошади;
- соматометрические, влияющие на спортивный результат (вес тела, $r = 0,57$, длина тела, $r = 0,56$, даяна корпуса, $r = 0,54$, длина рук, $r = 0,58$);
- промеры лошадей (высота в холке, $r = 0,50$, косая длина $r = 0,62$);
- показатели высшей нервной деятельности спортсменов-конников и их лошадей, которые остаются стабильными на протяжении длительного времени (представители сильного уравновешенного подвижного типа являются наиболее желательными для всех видов конного спорта);
- анализ промеров и индексов спортивных лошадей позволил установить, что лошади, принадлежащие МС-МСМК, характеризуются более крупным ростом (высотой в холке – $169,7 \pm 4,8$), несколько меньшим индексом формата ($99,6 \pm 2,4$) и обхватом груди ($189 \pm 6,0$) при достаточно высоком индексе костистости ($12,3 \pm 0,7$) [2, 3];

Генетика спортивных лошадей позволяет учитывать наследственные факторы для отбора наиболее перспективных для спорта животных, а также для выбора подходящей спортивной дисциплины (конкур, выездка или троеборье).

Наследуемость спортивных качеств лошадей: выездженность 26–52%, стиль прыжка 23–47%, качество аллюров: 20–50%.

Интерпретации генетического анализа юного спортсмена должны предшествовать фенотипическая диагностика и анкетирование со сбором полной информации об испытуемом, и, при необходимости, о его родственниках (наличие спортивного разряда и стажа у его родителей, братьев и сестер, сведения о заболеваниях и т.п.).

Следовательно, при отборе детей предпочтение необходимо отдать худощавым, правильно сложенным ребятам среднего роста. Фигура должна быть с коротким верхом и длинными ногами: голени должны быть длинными, икроножные мышцы сильными, голеностопные суставы подвижными.

В конном спорте важны не только физические данные, но и психологические особенности, такие как стрессоустойчивость, которые также могут быть обусловлены генетически.

Генетическая предрасположенность к развитию мышечных волокон I типа (медленных) может повышать выносливость всадника, что важно для длительных дисциплин, таких как троеборье.

Координация и чувство баланса, необходимые для верховой езды, связаны с работой мозжечка и вестибулярного аппарата, на которые влияют наследственные факторы.

Гены, отвечающие за реакцию на адреналин и дофамин, могут определять способность сохранять хладнокровие и быстро принимать решения во время соревнований.

Таким образом, отбор в конном спорте должен проводиться как всадника, так и лошади, так как в соревнованиях принимает участие «спортивная пара» как единая система.

Интегративный подход к отбору должен включать в себя:

- генетическое тестирование всадника и лошади;
- фенотипический анализ по антропометрии, использование функциональных проб;
- генеалогический метод;
- психологическая оценка (стрессоустойчивость, скорость принятия решений).

Эффективность системы всадник–лошадь определяется синергией генетических, физических и психологических факторов. Персонализированный отбор и тренировки на основе ДНК-анализа и объективных фенотипических данных позволяют максимизировать потенциал пары, снижая риски травм и повышая конкурентоспособность.

Заключение. Изучение генома спортсменов позволяет разрабатывать персонализированные тренировочные программы, максимизирующие их природный потенциал. В конном спорте генетика лошади также играет роль, поэтому взаимодействие геномов всадника и животного может влиять на результативность пары. Генетическое тестирование помогает выявлять риски травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, что важно для профилактики у профессиональных наездников. Понимание генетических основ спортивных способностей способствует более эффективному отбору талантливых спортсменов и развитию конного спорта на научной основе.

В качестве рекомендаций можно предложить: внедрение геномного скрининга в программы отбора; акцент на скоростную реакцию и координацию у всадников; учет наследственных признаков лошадей при формировании спортивных пар.

Список литературы

1. Ахметов И.И. Методические рекомендации по отбору спортсменов в ДЮСШ города Москвы для раннего выявления предрасположенности к занятиям в определенных видах спорта на основе молекулярно-генетических методов – М: 2012 [Электронный ресурс]. – <https://www.genotek.ru/files/-/06ea7654667bf40aa3a46b1270c4af75/metod-sport-7.2.pdf>
2. Бойкова, М.В. Обоснование системы "Всадник-лошадь" с учетом соматометрических показателей для управления тренировочным процессом спортсменов-конников : автореферат дис.... кандидата педагогических наук : 13.00.04, 14.00.02. – Малаховка, 2000. – 20 с.
3. Агафонова, М.Е. Коррекция физического состояния спортивной пары "всадник-лошадь" в троеборье на основе оценки критериев функциональной подготовленности : диссертация... кандидата биологических наук: 14.00.51 / Агафонова Маргарита Евгеньевна; [Место защиты: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта]. – Москва, 2009. – 148 с.
4. Шамсувалеева Э.Ш. Генетические аспекты спортивного отбора: учебно-методическое пособие / Э.Ш. Шамсувалеева, Р.С. Камахина – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. – 56 с.

ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АНАЛИЗАТОР И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ФИЗИОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Хабибуллин К.Л.

студент гр. 23211

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Щитковская Т.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Вестибулярный аппарат является неотъемлемой частью организма человека. Благодаря вестибулярному аппарату мы способны анализировать свое положение тела в пространстве. Особенно важную роль вестибулярный аппарат играет в командных видах спорта.

Целью исследования является определение влияния вестибулярного аппарата на результативность спортсменов.

В исследовании изучалась ответная реакция сердечно-сосудистой системы на раздражение вестибулярного аппарата и оценивалась вестибулярная устойчивость. Вестибулярный аппарат – особый орган, который фиксирует изменение положения тела в пространстве и направление его движения тела. Вестибулярная система отвечает за анализ положения и перемещение тела в пространстве. Периферический отдел представлен вестибулярным аппаратом, расположенном во внутреннем ухе. Он включает в себя преддверие и полукружные каналы [3].

Главное предназначение вестибулярного анализатора – идентификация положение тела в пространстве и поддержание статического и динамического равновесия. При изменении ускорения как вращательных, так прямолинейных движений происходит раздражение рецепторов вестибулярного анализатора. Данное раздражение приводит к тоническим (мышечным) и вегетативным рефлексам. Первые отвечают за изменение тонуса мышц тела. Вторые влияют на деятельность таких систем органов, как сердечно-сосудистая, дыхательная и другие.

В ходе онтогенеза вестибулярный анализатор возникает и совершенствуется одним из первых. В последующем периоде развития вестибулярный аппарат влияет на образование и становление других анализаторных систем. При такой взаимосвязи становится ясным интерес о состоянии органа равновесия, в особенности, в деятельности, требующей сложно-координационных движений.

Для раздражения вестибулярного аппарата использовалась проба В.И. Воячека, так называемая отолитовая реакция. Проба выполнялась в положении сидя в кресле Барани. По итогу исследования выяснилось, что к вестибулярным раздражениям более устойчивыми оказались студенты-представители командных видов спорта.

Принято считать, что различные виды спорта оказывают влияние на вестибулярную функцию, придавая ей специфичность [4].

Но особо важная роль вестибулярного аппарата в поддержании баланса и ориентира в пространстве играет именно у спортсменов, а в особенности у спортсменов, занимающихся в командных видах спорта (баскетбол, волейбол, хоккей и т.д.) [2].

Стоит учитывать важность проявления координационных способностей в достижении высоких результатов в сложно-координационных видах спорта, как фактор степени развития вестибулярного аппарата. Исходя из этой мысли, развитию и совершенствованию координации уделяют особое внимание в процессе подготовки спортсменов. Координационные способности – совокупность свойств организма человека, обеспечивающих согласованное, точное и эффективное выполнение сложно-координационных движений [1].

Командные виды спорта причисляют к сложно-координационным спортивным играм. Это обусловлено необходимостью выполнять эффективные двигательные действия в условиях ограниченного времени и пространства для выполнения определенных двигательных действий, действия и противодействия против соперника, а также выполнение двигательных действий в непредвиденных ситуациях. Все предъявленные факторы в особой степени проявляются только при наличии высокого уровня развития вестибулярного аппарата у спортсменов, в частности, способности к ориентации в пространстве.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 10 студентов 2 курса, направление подготовки: Физкультурное образование. Для последующего сравнения результатов была организована контрольная группа студентов (не занимавшихся спортом); экспериментальная группа – студенты-представители командных видов спорта. В исследовании определялось влияние вестибулярного раздражения на сердечно-сосудистую систему и оценка вестибулярной устойчивости. Проведение исследования заключалось в том, что испытуемые сажаются в кресло Барани для вращательной нагрузки. У испытуемых в покое определяют ЧСС и систолическое и диастолическое артериальное давление с помощью тонометра. Чтобы вызвать раздражение в вестибулярном аппарате использовалась проба В.И. Воячека, так называемая отолитовая реакция. Процедура пробы проводится в положении сидя в кресле Барани с закрытыми глазами, голова и корпус туловища наклоняются вперед и вниз на 90°. В таком положении необходимо выполнить 5 вращений кресла со скоростью 180°/с (1 оборот за 2 с). После остановки кресла, выждав 5 с, испытуемый возвращает положение головы в вертикальное и в этот же момент замеряют показатели АД и ЧСС.

После проведения исследования сравнили, полученные результаты экспериментальной и контрольной групп. Также проведено определение степени сердечно-сосудистой реакции по показателям ЧСС и систолического и диастолического давления. Результаты исследования экспериментальной и контрольной групп представлены на рисунке 1.

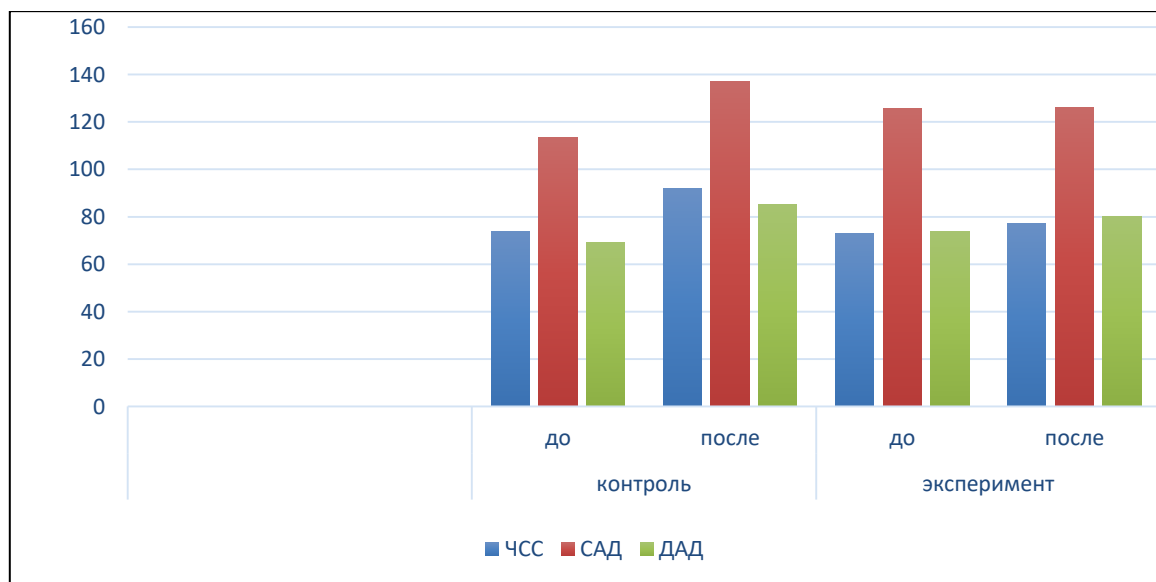


Рисунок 1 – Изменение показателей сердечно-сосудистой системы на вестибулярное раздражение

По полученным результатам необходимо отметить, что показатели ЧСС в обеих группах изменялись в пределах нормы, что не скажешь о разнице показателей систолического давления. В контрольной группе средняя разница систолического давления составляет 13,6 мм.рт.ст., что соответствует сердечно-сосудистой реакции II степени. В экспериментальной группе данная разница в среднем равна 7,2 мм.рт.ст., что соответствует сердечно-сосудистой реакции I степени. Диастолическое давление находилось в пределах нормы, до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Выводы. С физиологической точки зрения полученные данные свидетельствуют о более выраженной реакции сердечно-сосудистой системы на вестибулярные нагрузки у студентов, не занимающихся спортом, что может отражать менее совершенные механизмы вегетативной регуляции. У спортсменов командных видов спорта отмечена лучшая переносимость вестибулярных раздражений, что, вероятно, обусловлено адаптационными изменениями в результате специфических тренировок. Регулярные быстрые перемещения в пространстве, резкие смены направления движений и необходимость ориентации в условиях дефицита времени и пространства способствуют развитию более эффективных механизмов вестибулярной системы.

Таким образом, различия в реактивности сердечно-сосудистой системы на вестибулярные раздражения у студентов с разным уровнем двигательной активности могут отражать степень адаптации вегетативных регуляторных систем к пространственно-ориентирующим нагрузкам.

Список литературы

1. Батагов, В.М. Развитие координационных способностей как основа технической подготовки в сложнокоординационных видах спорта / В.М. Батагов // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 112-5. – С. 83-86. – DOI 10.18411/trnio-08-2024-249. – EDN ХЕКРЈW.
2. Холина, В.П. Развитие равновесия у спортсменов / В.П. Холина, А.Т. Биналиев // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : Сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 20 апреля 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2023. – С. 168-171. – EDN НВРТНА.
3. Чинкин, А.С., Назаренко А.С. «Физиология человека – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2017. – 271 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/154946> (дата обращения: 24.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 94.
4. Чинкин, А.С. Оценка влияния спорта на вестибулярную устойчивость / А.С. Чинкин, Р.И. Хуснуллина // Успехи современного естествознания. – 2006. – № 4. – 100 с. – EDN ПЗИНХ.

КОРРЕЛЯЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОСТАВА ТЕЛА С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Шалавина Ю.В.

студент гр. 23107М

Научный руководитель – к.б.н., доцент, директор НИИ ФКиС Зверев А.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Сложность программ в виде спорта «фитнес-аэробика» продолжает расти, что создает серьезные трудности для судей при ранжировании команд. Многие спортсмены демонстрируют одинаково высокий уровень мастерства (высокий уровень мышечного контроля и выносливости), включая в свою композицию различные технически сложные элементы и переходы, при этом сохраняя высокий темп движений.

При равных оценках судей по технике, обеспечить более высокую позицию в рейтинге соревнований спортсменам поможет высокий балл по критерию артистизм. В данном случае эстетическая сторона может служить тем, что будет выделять команду из «толпы» соперников. Синхронное исполнение и внешний вид участников соревнования становятся ключевыми критериями оценивания выступлений. Часто именно эти аспекты помогают судьям принять решение и обеспечить справедливое распределение мест [3].

Изучение корреляции состава тела спортсменов с результативностью является актуальным, так как помогает выявить как физиологические факторы (аэробная и анаэробная выносливость, мышечная сила), так и эстетические (вес, содержание жира), напрямую влияющие на спортивные достижения [1, 2].

Цель исследования: Исследование корреляции спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой и их результативности на этапе высшего спортивного мастерства.

Методы исследования: Исследование проводили на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Изучали биоимпедансный состав тела спортсменок занимающихся фитнес аэробикой. В исследовании приняли участие 16 спортсменок, входящих в состав сборной команды РТ по фитнес-аэробике, имеющие спортивные разряды: 1 взрослый и кандидат в мастера спорта (КМС). Оценка биоимпедансного состава тела, производилось с помощью программного обеспечения ABC-01 «Медасс» (Россия) и профессиональном анализаторе InBody.

Результаты исследования и их обсуждение. Все участники исследования были поделены на 2 группы. Первую группу составили спортсменки сборной команды Поволжского ГУФКСиТа, вторую – сборная КФУ. Результаты сравнительного анализа состава тела двух групп представлены на рисунке 1.

При сравнении весовых показателей спортсменок было выявлено незначительно различие средних значений параметров массы составило 240 граммов, что является несущественным различием и вряд ли может оказывать влияние на спортивные результаты.

Средний уровень содержания жира в организме двух группах не имеет достоверных отличий. Имеется тенденция увеличения содержания жира во второй группе. У представителей второй группы в среднем имеют чуть большее содержание жира (13,32кг), тогда как у первой группы этот показатель составил 13,05кг. Несмотря на небольшую разницу в содержании жира между группами, она все же может служить индикатором более строгого контроля за питанием и тренировочным процессом у спортсменок КМС.

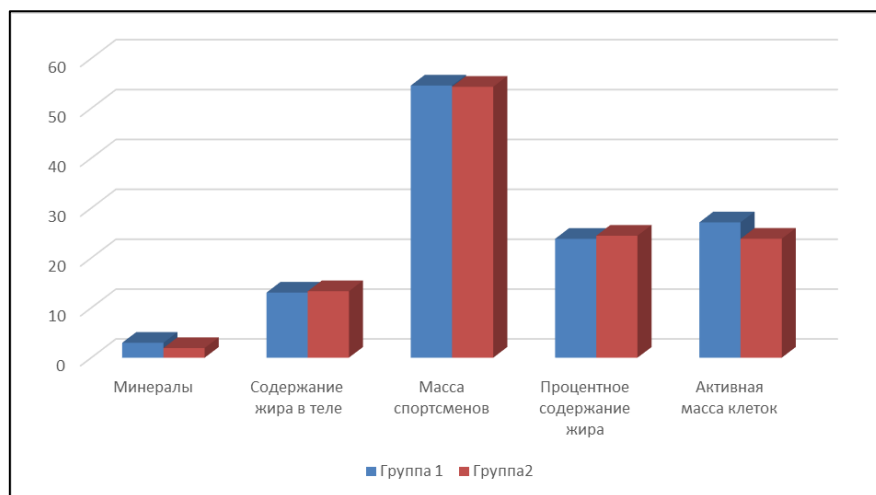


Рисунок 1– Сравнительный анализ состава тела спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой

Расхождения в значениях процентного содержания жира между спортсменами КМС и 1 разрядом составило 0,63%, что является небольшим, но значимым показателем. При равном весе спортсменок обеих групп данная характеристика может свидетельствовать о более развитой мышечной мускулатуре первой группы, а также тенденции увеличения аэробной выносливости, что в свою очередь является одним из маркеров успешного выступления. Помимо этого, не стоит забывать, что в фитнес-аэробике, где эстетическая составляющая образа имеет большой вес и положительно отражается в оценках судей по артистизму, низкий процент жира придает телу более привлекательный вид, что помогает команде занимать более высокие позиции в итоговом рейтинге соревнований.

Активная масса клеток спортсменок группы 1 составила 27,13 кг, что на 3,29 больше чем у их оппонентов. Уровень минералов в организме спортсменок КМС почти в 2 раза выше чем представителей первого разряда (2,989091 и 1,934 соответственно). Данные два параметра указывают на оптимальное физическое состояние, грамотный подход к вопросам питания и восстановления у первой группы респондентов.

Выводы. Таким образом, более высококвалифицированные спортсменки демонстрируют высокий уровень тренированности, что выражается в высоких показателях активной массы клеток и минералов. У второй группы спортсменов отмечен низкий уровень выносливости. В их тренировочную программу следует включить упражнения для формирования данной способности. Была выявлена зависимость морфофункциональных особенностей состава тела с показателями физической работоспособности и результативностью в фитнес-аэробике.

Список литературы

1. Плеханова, М.Э. Комплексная оценка эстетических компонентов исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / М.Э. Плеханова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6(64). – С. 65-68. – EDN MQHZIB.
2. Повышение артистичности исполнения программ по фитнес-аэробике на этапе совершенствования спортивного мастерства / А.С. Шалавина, Ю.В. Шалавина, А.А. Зверев, Л.П. Маслова // Вестник педагогических наук. – 2025. – № 1. – С. 306-311. – DOI 10.62257/2687-1661-2025-1-306-311. – EDN TMZZTA.
3. Шалавина, Ю.В. Особенности биоимпедансного анализа спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой / Ю.В. Шалавина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием, Казань, 05 апреля 2024 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", 2024. – С. 689-690. – EDN GSLRFQ.

НЕОБХОДИМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ ОТБОРА В КОННЫЙ СПОРТ

Шинкарова Т.

студент гр.23411м

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Отбор юных всадников для занятий в видах конного спорта начинается в учебно-тренировочных группах подготовки, после чего формируются специализированные группы по выездке и конкуру.

Подготовка спортсменов в конном спорте включает в себя несколько ключевых компонентов, которые обеспечивают всестороннее развитие, как всадника, так и лошади. Эти компоненты можно условно разделить на физическую, техническую, психологическую и координационную подготовку.

Хорошая координация движений необходима для гармоничного взаимодействия с лошадью во время езды. Развитая выносливость помогает спортсмену сохранять правильное положение в седле и управление лошадью на протяжении всей тренировки или соревнования. Гибкость тела способствует плавности движений и уменьшает риск травм при выполнении сложных элементов. Скорость реакции играет ключевую роль в обеспечении безопасности и эффективности верховой езды [1, 2].

Цель исследования – проанализировать физические качества необходимые для конного спорта.

Результаты и их обсуждение. Физическая подготовка включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости и координации [3]. Эти физические качества формируются в процессе специализированной подготовки и являются основой для успешного отбора и дальнейшего прогресса в конном спорте.

Развитие силы у всадников критически важно для выполнения различных элементов верховой езды. Силовые тренировки помогают укрепить основные группы мышц, что позволяет всаднику лучше контролировать движения лошади и сохранять баланс во время езды. Кроме того, сильные мышцы помогают предотвратить травмы, как у всадника, так и у лошади. Статическая сила мышц спины и пресса обеспечивает удержание равновесия и контроль над положением корпуса.

Выносливость играет ключевую роль в конном спорте, особенно в длительных соревнованиях. Тренировки на выносливость помогают всадникам поддерживать необходимый уровень энергии и концентрации на протяжении всего мероприятия. Это особенно актуально в дисциплинах, требующих длительного времени пребывания в седле.

Аэробная выносливость важна для поддержания высокой работоспособности всадника в дисциплинах, требующих длительных нагрузок (например, троеборье). Силовая выносливость мышц корпуса и ног позволяет сохранять правильную посадку в течение длительных тренировок и соревнований.

Гибкость также является важным аспектом физической подготовки. Она способствует улучшению амплитуды движений всадника, что позволяет более эффективно взаимодействовать с лошадью и выполнять сложные элементы. Гибкость суставов и позвоночника способствует амортизации движений лошади, что способствует снижению риска травм и повышению общей функциональности организма.

Координация – это еще один важный элемент физической подготовки. Развитая координация движений является ключевым качеством, так как управление лошадью требует точности и синхронизации действий всадника.

Проприорецепция, чувство тела, как нейромускульная координация помогает всаднику тонко чувствовать движения лошади и корректировать свою посадку.

Развитие координационных способностей позволяет всаднику лучше чувствовать лошадь и реагировать на ее движения. Специальные упражнения на координацию могут включать балансировку на нестабильных поверхностях и выполнение различных движений в сочетании с работой с лошадью.

Кроме перечисленного есть еще некоторые аспекты успешности в конном спорте, которые требуют внимания. Развитый вестибулярный аппарат обеспечивает устойчивость в седле при выполнении сложных элементов, таких как прыжки или резкие повороты. Быстрая реакция необходима для своевременного реагирования на изменения поведения лошади и внешние условия. Оптимальный уровень мышечной массы без избыточного веса важен для удобства лошади и эффективности управления ею.

Таким образом, при выполнении специальных упражнений на гибкость, координацию, выносливость и силу, тренер оценивает физическую подготовку будущих спортсменов. Маркеры на выносливость, силу изучены и могут быть определены.

Спортивные достижения зависят не только от тренировок, но и от природных данных. Генетика влияет на физические параметры, психоэмоциональные особенности и адаптацию к нагрузкам и восстановлению. Спортивные, физические и психологические качества во многом обусловлены ДНК полиморфизмами [5].

Психологическая подготовка в конном спорте является важным аспектом, который значительно влияет на результаты выступлений спортсменов. Она включает в себя развитие навыков управления эмоциями, стрессоустойчивости и уверенности в своих силах, что необходимо для успешного взаимодействия с лошадью и эффективного выполнения заданий на соревнованиях.

Одним из ключевых элементов психологической подготовки является умение справляться со стрессом [4].

Психомоторная устойчивость позволяет сохранять концентрацию и хладнокровие в стрессовых ситуациях, что критично в соревновательных дисциплинах.

Ключевые компоненты физической подготовки всадников.

1. Силовая подготовка:

- укрепление мышц корпуса, спины, ног и рук для контроля над лошадью, баланса и предотвращения травм;
- ключевые группы мышц – стабилизаторы корпуса (пресс, поясница) для удержания равновесия, а также мышцы ног (внутренняя поверхность бедра, икроножные) для обеспечения правильной посадки и управления лошадью;
- примеры упражнений – планка, приседания, «мостик», подтягивания, упражнения с резиновыми лентами.

2. Выносливость:

- аэробная выносливость (кардио) – важна для длительных дисциплин (троеборье, конные пробеги);
- тренируется через бег, плавание, велоспорт;
- силовая выносливость – способность сохранять посадку без усталости;
- тренируется через изометрические упражнения (удержание позы «всадника» на мяче).

3. Гибкость:

- задача – увеличение амплитуды движений для плавности и амортизации;
- области – тазобедренные суставы, позвоночник, плечевой пояс;
- методы – динамическая и статическая растяжка, йога, пилатес.

4. Координация и проприорецепция. Упражнения для формирования и развития:

- баланс на качающейся платформе (например, балансборд);
- выполнение движений с закрытыми глазами (развитие чувства тела);
- синхронизация действий с лошадью (например, перемены поводьев в движении).

5. Дополнительные аспекты:

- вестибулярный аппарат – тренируется через упражнения на вращение (например, «вращалка»);
- реакция – игры с мячом, имитация резких изменений направления;
- оптимальный вес – контроль мышечной массы и жировой прослойки (важно для комфорта лошади).

Для оценки подготовки и подготовленности тренеры могут использовать следующие достаточно информативные тесты:

- на силу – время удержания планки, количество приседаний;
- на выносливость – тест Купера (бег 12 минут);
- на гибкость – наклон вперед из положения сидя;
- на координацию – выполнение сложных двигательных задач (например, жонглирование в седле на месте).

Выводы. Конный спорт – это сложная дисциплина, требующая от спортсмена гармоничного развития физических, технических, психологических и координационных навыков. Сбалансированное сочетание этих компонентов позволяет всаднику эффективно взаимодействовать с лошадью, демонстрировать мастерство и минимизировать риски. Физическая подготовка является основой контроля и выносливости спортсмена. Способность мгновенно реагировать на изменения в поведении лошади или внешние факторы напрямую влияет на безопасность. Отличная физическая форма не гарантирует успеха без отточенной техники. Всадник должен не только контролировать посадку, баланс и положение корпуса, но и адаптироваться к индивидуальным особенностям каждой лошади. Развитие психологической устойчивости включает работу со стрессом, визуализацию успешных выступлений и тренировки в условиях, приближенных к соревновательным. Хотя ДНК не является определяющим фактором, она задает базовые возможности, которые можно развить через грамотный тренировочный процесс.

Идеальный всадник – это синтез силы, техники, психической устойчивости и природных данных. Только комплексный подход к подготовке, учитывающий все аспекты, позволяет достичь высот в конном спорте и создать по-настоящему слаженный тандем с лошадью.

Список литературы

1. Белихова Э.Н., Кузнецов В.В., Петрушин Е.А. Биомеханические аспекты движения в конном спорте // Биология. Физиология. Медицина.: Третье направление. М., 1980. – С.207-208.
2. Калугина Г.Е. Оценка состояния тренированности спортсменов-конников при подготовке к Олимпийским Играм // Материалы итоговой научной сессии института за 1968 г. / ВНИИФК. М., 1970. – С.459-460.
3. Кириенко Л.И., Макарова Т.Н. Методы оценки функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в конном спорте // Тезисы к итоговой научной конференции ВНИИФК. Л., 1971. – С.41-43.
4. Стрельникова И.В., Стрельникова Т.Н. Исследование свойств нервной системы и темперамента: Уч.- методическое пособие / МГАФК – Малаховка, 1999. – 18 с.
5. Шамсувалеева Э.Ш. Генетические аспекты спортивного отбора: учебно-методическое пособие / Э.Ш. Шамсувалеева, Р.С. Камахина – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. – 56 с.

ОТБОР СПОРТСМЕНОВ 13-15 ЛЕТ В СПРИНТ

Юферева Д.В.

студент гр.23411м

Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Проблема отбора одаренных детей в легкой атлетике (спринт) является актуальной проблемой во многих странах мира. Одной из существенных составляющих спортивного отбора является разработка адекватных критериев, позволяющих диагностировать особенности детей. Прогнозирование потенциальных достижений спортсмена может быть осуществлено на основе показателей, принятых за критерии спортивной пригодности к специализации в легкой атлетике.

В настоящее время для оценки возможностей спортсмена чаще всего используются критерии, которые касаются так называемых модельных характеристик, которые обеспечивают успех в определенном виде спорта или в спортивной дисциплине. Это показатели психологического статуса, физической подготовленности, функционального состояния, физического развития. Но при этом мало кто учитывает отбор с генетической точки зрения, ведь оно имеет огромное значение в реализации спортсмена и его дальнейшее развитие. Следовательно, нужно проводить тестирование не только по принятым критериям и нормативам, но и следует учитывать их генетические особенности.

Цель исследования – проанализировать имеющиеся маркеры отбора в спринт, в том числе, с позиций спортивной генетики.

Результаты и их обсуждение. Отбор спортсменов для легкой атлетики, в том числе спринта, с генетической точки зрения включает оценку консервативных, генетически обусловленных качеств и способностей [5]. К ним относятся:

- антропометрические показатели (строение и пропорции тела);
- состав мышечных волокон;
- быстрота;
- способность к максимальному потреблению кислорода;
- экономичность функционирования вегетативных систем организма;
- некоторые психические особенности личности спортсмена;
- группа крови;
- генетические маркеры.

В основе комплексной характеристики способностей спринтера лежат антропометрические особенности (рост, вес, основные пропорции тела).

Уровень развития важнейших для спринтера физических качеств (быстрота, скоростно-силовые качества), а их соответствие основным биодинамическим особенностям спринтерского бега (специфическая координация движений). Также при отборе учитываются весоростовые индексы. Принято считать, что 11–13-летние подростки, у которых этот индекс находится в пределах 250–350 единиц, обладают хорошими анатомо-морфологическими данными для специализации в легкой атлетике. К занятиям легкой атлетикой также пригодны дети, у которых разница между ростом и весом несколько больше 100 единиц.

Размер аорты. Чем она больше, тем эффективнее доставка кислорода к мышцам.

Состав мышечных волокон. Преобладание быстрых мышечных волокон указывает на фенотип «спринтера». Состав мышечных волокон. Преобладание быстрых мышечных волокон указывает на фенотип «спринтера», а медленных – на фенотип «стайера». Не только состав мышечных волокон, существует множество фенотипических и генетических маркеров, отличающих спринтера от марафонца, что, естественно, отражается на отборе [3].

Способность к максимальному потреблению кислорода (МПК) учитывается при отборе детей для занятий спринтом. Этот показатель имеет важное прогностическое значение, так как определяет способность спортсмена достигать высоких спортивных результатов. Подростки и юноши быстрее, чем взрослые, достигают значений максимального потребления кислорода, однако не способны поддерживать его длительное время. Для оценки МПК используются косвенные показатели, например, показатели МПК и кислородного долга. Наибольший прирост аэробных возможностей наблюдается у мальчиков в возрасте 13–14 лет, а у девочек – в 12–13 лет.

Экономичность функционирования вегетативных систем организма является одним из критериев отбора детей для занятий спринтом. Для оценки экономичности функционирования вегетативных систем организма при отборе спринтеров используют физиологические показатели, например, частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое и реакцию на нагрузку, частоту дыхания (ЧД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ), степ-тест, пробу Ромберга, подвижность в суставах, позвоночнике и другие.

Некоторые психические особенности. К ним относятся активность, упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований.

Также к генетическим маркерам предрасположенности к спринту относят группы крови АВО: лица с «0» группой крови имеют способности к спринту [4].

Некоторые генетические маркеры предрасположенности к спринту в легкой атлетике [1, 2]. Генетика играет ключевую роль в определении спортивного потенциала человека, влияя на силу, выносливость и скорость. Генетический анализ позволяет выявлять талантливых спортсменов на ранних этапах, оптимизируя их тренировочный процесс.

Исследования выявили гены, такие как ACTN3 и ACE, которые связаны с предрасположенностью к спринтерским дисциплинам. Ген ACE (ген ангиотензин-конвертирующего фермента). Носители длинного гена ACE в основном предрасположены к развитию выносливости, а короткого – к наращиванию мышечной массы и силы. Носители варианта R577X в гене ACTN3 чаще обладают быстросокращающимися мышечными волокнами, что критично для взрывной скорости.

Полиморфизм 7-го интрона гена PPARA. Частота встречаемости PPARA G-аллеля выше среди стайеров по сравнению с контрольной группой, а частота PPARA C-аллеля – среди спринтеров.

Индивидуальные различия в метаболизме лактата, обусловленные генами, влияют на восстановление после высокоинтенсивных нагрузок. Генетика объясняет до 70% вариативности в анаэробных показателях, что подчеркивает ее значение в отборе спортсменов. Полиморфизмы в генах, регулирующих синтез тестостерона и гормона роста, также коррелируют с мышечной мощностью.

Персонализированная медицина на основе ДНК-тестов помогает минимизировать риски травм и повысить эффективность тренировок. Изучение генетической предрасположенности к спринту способствует развитию не только элитного спорта, но и массовой физической культуры.

Следует учитывать, что генетические маркеры не гарантируют успешность в спорте, их использование должно быть дополнено другими факторами и методами отбора.

Выводы. Таким образом, отбор в легкой атлетике, по специализации спринт, проходит в несколько этапов, начинается с антропометрических показателей, потом физические, после состав мышц, кровь и генетические маркеры и психологические данные. Путь спортсмена сложный, и чтобы показать высокие результаты в беге на короткие дистанции, ребенок должен соответствовать всем требованиям, если же нет, то их отсеивают на каждом этапе по несколько человек.

Список литературы

1. Ахметов И.И. Молекулярно-генетические маркеры предрасположенности к различным видам спорта // И.И. Ахметов. — Текст научной статьи по специальности «Фундаментальная медицина». — 2017. — С.56
2. Каллаур Е.Г. Оценка генотипа и функционального состояния спортсменов при отборе в греблю на байдарках и каноэ: монография / Е.Г. Каллаур, В.В. Шантарович. — Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. — 76 с.
3. Кашапов Р.И., Шамсувалеева Э.Ш. Марафон и смежные дистанции // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. — С. 264-265.
4. Сергиенко Л.П., Лишевская В.М. Проблемы генетической диагностики: серологические маркеры в прогнозе развития скоростных способностей человека // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2011. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-geneticheskoy-dagnostiki-serologicheskie-markery-v-prognoze-razvitiya-skorostnyh-sposobnostey-cheloveka> (дата обращения: 23.03.2025).
5. Чесно А.В., Федорова Е.Ю. Критерии спортивного отбора бегунов 12-13 лет на различные дистанции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-sportivnogo-otbora-begunov-12-13-let-na-razlichnye-distantsii> (дата обращения: 23.03.2025).

СОДЕРЖАНИЕ



Секция 1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	3
Аниськова О.Е., Банчевская А.А.	
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	4
Ахметзянова А.Р., Султанбаева А.М.	
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ КВАРТИР ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	8
Банчевская А.А.	
ПРИМЕНЕНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ КАК РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	11
Банчевская А.А.	
СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	14
Банчевская А.А., Аниськова О.Е.	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	17
Бологов В.В.	
МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПРИ ГЕМИПАРЕЗЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	22
Бычкова Е.В.	
РАЗВИТИЕ СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	26
Васильева В.Ю.	
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕЙРОТРЕНАЖЕРОВ.....	29
Вахнянская А.А.	
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	31
Вершинина С.А.	
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ	34
Голер А.В.	
МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА	38
Григорьев И.С.	
ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	41
Давлетшина Т.И.	
ВЛИЯНИЕ ПСИХОГИМНАСТИКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	44

Думбалова Е.С. РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	47
Зернов Н.С. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКИМИ ФОРМАМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА	49
Зиннатова А.В. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА ПО МЕТОДИКЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ	55
Кадырова К.З. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СМГ-Б К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ	57
Князева П.А. ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБОЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	60
Кривова К.А. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА ВСЛЕДСТВИЕ ПЕРЕЛОМА ЛУЧЕВОЙ КОСТИ ПРИ ПОМОЩИ MAPS ТЕРАПИИ	62
Маркузина А.С. КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИКИ ДВИЖЕНИЙ	64
Минчакова А.М. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОСТИ	66
Соколов Д.С. ПОСТАНОВКА ВОПРОСА О КОНКРЕТИЗАЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО НОВООБРАЗОВАНИЯ КАК ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	69
Стародубцева А.А. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С ВКЛЮЧЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ...	73
Стародубцева М.В. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ПРЕДЛЕЧЬЯ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ	76
Стрелкова Д.Д. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	78
Сулейманова А.И. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	81
Сыроватская Е.Е. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ.....	85
Ташева С.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПОСЛЕ ТРАВМ У МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ	87

Трушникова М.А. МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ТРАВМЫ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ.....	91
Тухтаманов А.В. НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ИНСУЛЬТА.....	94
Хасанова Ф.Р. МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ПЕРЕЛОМАМИ СТОПЫ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ.....	97
Цымпилова В.З. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ОРГАНИЗОВАННЫХ В ФОРМАТЕ КВЕСТОВ, В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	100
Шамсутдинова М.С. ХОРЕОГРАФИЯ И ЕЕ КОМПЛЕКСНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ СТОПЫ ДЕТЕЙ ..	104
Шарифуллина К.Б. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ	107
Юсупов И.И. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ КИСТИ У МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ	110
Юсупов К.А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ОТ ЧРЕЗМЕРНОЙ ГИПЕРОПЕКИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	113
Секция 2.1 СПОРТИВНАЯ АНАЛИТИКА	115
Анисимова К.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ ЛИБЕРО В ЗАЩИТЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВАНИИ 27 ТУРОВ МУЖСКОЙ PARI СУПЕРЛИГИ	116
Галеев В.Э. РОЛЬ СПОРТИВНОЙ АНАЛИТИКИ В РЕГБИ	119
Гибадуллин И.И. ВОЗМОЖНОСТИ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПЛАТФОРМ ДАННЫХ В ПОИСКЕ ФУТБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ПЛАТФОРМЫ RUSTAT И ЯНДЕКС ПЛЮС X VSPORTE.....	121
Карпович А.А. РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ЗАЩИТНИКОВ В ФУТБОЛЕ	123
Погодаев Н.Р. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РОЛЕЙ В DOTA 2	126
Раков В.О. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНАЛИТИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ В ТХЭКВОНДО.....	129
Уткульбаев А.Ю. ТАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ В ФУТБОЛЕ: СТРУКТУРА И ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К МАТЧАМ.....	132
Ухарева П.К. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК	134

Шайхутдинов Н.М. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАЩИТЫ КОМАНД «СУПЕРЛИГИ» ПО ГАНДБОЛУ: АНАЛИЗ ДАННЫХ СТАТИСТИКИ.....	137
Шакирзянов И.Р. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В КИБЕРСПОРТЕ	140
Шепелев В.М., Шаромов К.Э. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИСПОЛНЕНИЯ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НА ОСНОВЕ ВИДЕОАНАЛИЗА.....	143
Шестаков С.О. МЯГКИЕ БИОДАТЧИКИ С ИНТЕРФЕЙСОМ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ И АНАЛИТИКИ	146
Секция 2.2 ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	148
Астахова А.Ю. EMS-ТРЕНИРОВКИ: РЕВОЛЮЦИЯ В МИРЕ ФИТНЕСА	149
Бикбулатова Э.Э. ФИДЖИТАЛ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ..	151
Есипова В.Е., Каведуке Н.Д. ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ МЫШИ В КИБЕРСПОРТЕ	154
Ефремов Н.М. ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	157
Иванов В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ГРАФИЧЕСКОГО ИНТЕРФЕЙСА В ИГРАХ РАЗНОГО ТИПА	160
Иванченко С.В. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИИ	163
Канаичев Д.О. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХОККЕЙНЫХ СТРАТЕГИЙ С ПОМОЩЬЮ СТАТИСТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ.....	166
Канаичев Д.О. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ОБЗОР ИНСТРУМЕНТОВ ДОСТУПНОСТИ	169
Канаичев Д.О. ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО: КАК IT МЕНЯЕТ НАШЕ ОБЩЕСТВО	173
Касимов Б.И. LOW RESOURCE NLP: КАК ОБУЧАТЬ МОДЕЛИ ДЛЯ РЕДКИХ ЯЗЫКОВ	176
Лозгачева М.С. РАЗВИТИЕ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫХ ФИТНЕС- ТРЕНИРОВОК: ВОЗМОЖНОСТИ И ПРИВИЛЕГИИ	179
Мурашкинцев Н.А. ПРОИЗВОДНАЯ ФУНКЦИИ: ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В ГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ СМЫСЛ.....	182
Недбай И.Э. ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ОБРАЗОВАНИИ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	184

Никитина А.А. ПРИМЕНЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В ИСКУССТВЕННОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ.....	186
Савин И.В. РОЛЬ И ФУНКЦИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОВРЕМЕННЫХ ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИЯХ	188
Хакимова Д.Р. ПРИМЕНЕНИЕ В МАТЕМАТИКЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ, ОСНОВАННЫХ НА ИСКУССТВЕННОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ.....	191
Чемерис А.К. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	195
Чернышев А.П. ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ.....	197
Шарафутдинова Э.И. ЭТИКА ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА: КТО НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕШЕНИЯ AI?	201
Секция 3	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	204
Александров В.А., Драндров Г.Л. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	205
Арапова А.Р. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ГОНКАХ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ.....	209
Ахметова А.А. ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ «ТАЛАНТ И ГРАЦИЯ» ДЛЯ ОСНОВНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	212
Беткузин Б.Р. МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ ХОККЕЙНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД	215
Войнова М.М., Войнова С.Е. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗах ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	217
Волкова Д.А., Миннахметова Л.Т. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО РАЗДЕЛУ ТЕОРИИ В 2021-2024 ГГ.	219
Галиева Д.И. АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАСТНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ»	223
Ганин Д.С. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФЕХТОВАНИЕМ НА САБЛЯХ	226
Глазырина К.К. АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА «ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСИТ» В ЗАНЯТИЯХ СТРИТБОЛОМ.....	229

Цзянь Го ОЦЕНКА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНЯТИЯМИ КИТАЙСКИМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	232
Ерошевская Я.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СРАВНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	235
Ерошевская Я.А. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ВОСПИТАНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	238
Зиганшин Р.Р. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	241
Зиньков А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА КАРАТИСТОВ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА	244
Зиньков А.А. АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ С УЧЕТОМ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА	248
Ибатуллин А.И. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ IV СТУПЕНИ ГЛУХИМИ ШКОЛЬНИКАМИ	253
Кокшарова К.Ю. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	256
Краснова Ю.С. СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ РАВНОВЕСИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ МАСТЕРСТВА.....	258
Медведева Л.Г. КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	260
Петрова Е.С. ГОТОВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ».....	263
Прокудин Н.О. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ...	267
Рахимзянова М.И. К ВОПРОСУ О ПОЛОЖЕНИИ ТЕЛА СПОРТСМЕНА НА СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	271
Романова С.С. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	273

Сакаева А.Р. АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА РАПИРАХ	276
Степанова В.Н. БИОРИТМЫ И СПОРТ	279
Трепалина Е.И. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КОМПОЗИЦИЙ КОРОТКИХ ПРОГРАММ ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОК	281
Файзерахманова Д.И. РОЛЬ ПОСАДКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГАРМОНИИ ПАРЫ «ВСАДНИК-ЛОШАДЬ» В КОННОМ СПОРТЕ (ДИСЦИПЛИНА ВЫЕЗДКА)	283
Фатыхов Р.Р. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ РУКАМИ «ГЪЯКУ ДЗУКИ» И «КИЗАМИ ДЗУКИ» У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ.....	287
Хочопуло О.Д. ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	290
Храменков Г.А. РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ФАЗЕ АТАКИ С УЧЕТОМ МОДЕЛИ ИГРЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	293
Хузина Р.Р. ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	297
Цзян Лян СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	300
Цзян Лян ФАКТОРЫ, ПОВЛИЯВШИЕ НА РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ	303
Чжу Юйлин МОДЕЛЬ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ ВУЗА.....	306
Чэнь Цзинцзин ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КИТАЙСКИХ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	310
Шевченко М.Д. АНАЛИЗ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ФИТНЕС-УСЛУГ НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС-КЛУБА «АЛЬБАСПОРТ» Г. ТОЛЬЯТТИ	312
Шершунов А.Ю. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ.....	316
Шинкарова Т.Д. К ВОПРОСУ О СОВМЕСТИМОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ И СПОРТСМЕНА В КОННОМ СПОРТЕ	318

Секция 4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФК И СПОРТА: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ, ИННОВАЦИИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ.....	321
Абдуллина Л.К. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА КАК ИНСТРУМЕНТА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ...	322
Абдурахмонова Р.А. АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	326
Антонова В.Н. ПОЛИКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЫ ОБРАЗОВАНИЯ	329
Ахмадуллина Д.Р. ВНЕДРЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ МЕТОДИК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В КИТАЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ.....	332
Бакаев Э.М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ГОЛЬФ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	335
Бикбулатова А.Э. ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	338
Бояринцева А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ССУЗ.....	341
Буркова Я.А. ВЫЗОВЫ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫБОРУ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИИ.....	344
Быков Д.А. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	347
Бычков Д.С. РОЛЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ	350
Вафина Л.Э. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА К УЧАСТИЯМ В ТВОРЧЕСКИХ КОНКУРСАХ	353
Габдулхакова Л.И. СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЫ И СЕМЬИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	355
Газизов И.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ У ФУТБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ: ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ	357
Джахангиров С.А. РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ: ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	360
Дорогов Р.О. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	363

Драгунов К.А. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА.....	366
Дуленко П.А. РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ КАК ФАКТОРА ЗОЖ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	368
Елизарова А.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЧИР СПОРТОМ НА УСПЕВАЕМОСТЬ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ	371
Ермолаев А.Е. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПО	374
Журин В.С. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНА	378
Закирова Р.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ ВУЗЕ.....	380
Кадырова А.Ф. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ССУЗАХ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ	383
Кац А.С., Смолина Ю.И. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ	386
Коваль А.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	389
Королева А.Д. АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ПРОЦЕССУ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	393
Курсова Е.Д. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	395
Лашина В.А. АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....	398
Лысенко В.Д. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ГРЕБЦОВ	401
Мацуткявичюс М. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-АКТЕРОВ.....	404
Машарипов А.А. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТРАХОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ У САМБИСТОВ 10-12 ЛЕТ	407
Мелехина В.В. ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	410

Морозова А.Д. ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ	412
Мухамадуллина А.Ф. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ	416
Мухарямов Н.Т. О НЕКОТОРЫХ СТРАТЕГИЯХ ПОВЕДЕНИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ КОНФЛИКТА.....	418
Насырова Л.Р. СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	421
Никешина Е.А. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА	424
Никифоров А.А. ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	426
Петрова Д.С. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ГЛАЗАХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ	428
Петрова А.А. РОЛЬ ТРЕНЕРА В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЮНИОРОВ В ХОККЕЕ	431
Пронина Р.Е. ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК С РОДИТЕЛЯМИ.....	433
Рыжов И.В. РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ	436
Рябова А.А. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	438
Сабирова А.Г. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОПЫТА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.....	440
Сатторова В.Э. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД	443
Секретарева А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ	445
Сидоренко А.С. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	448
Синцова К.К. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ И УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	452

Сиразеева Д.А. МУЗЫКАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	455
Султанов М.У. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ КОЛЛЕКТИВИЗМА И ОСОБЕННОСТИ ИХ ВОСПИТАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	458
Фаварисов Э.А. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ	461
Фазлеев Р.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПЕРСПЕКТИВЫ И ВЫЗОВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ	464
Федулов Я.Д. МЕЖПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ И ЕЕ СУЩНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	467
Хандарова Ю.С. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ.....	470
Хисматов А.Н. ПРОЕКТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ	473
Хусаинова К.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	476
Хуснутдинова Е.В. МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-ГО КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА.....	479
Чайникова Т.Н. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ	483
Шамсутдинова М.С. ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ФИДЖИТАЛ ФУТБОЛА В СИСТЕМУ ШКОЛЬНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	485
Шарифуллин Р.Р. ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....	488
Шеронов В.Д. ВЛИЯНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ.....	491
Якупов И.И. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ХОККЕИСТОВ К КОМАНДНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ	493
Секция 5.1 ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА (на иностранных языках)	496

Bashirov R. ANALYSIS OF THE TRANSLATION OF POETIC LINES BY A. S. GRIBOEDOV INTO ENGLISH USING THE NEURAL NETWORKS GROK 3 AND DEEPSEEK.....	497
Burleeva A.D. CULTURAL ADAPTATION IN CHEERLEADING SPORT IN RUSSIA.....	500
Bykov D.A. REFLECTION AND PERCEPTION IN BUSINESS COMMUNICATION	503
Chesonova T.A. THE LANGUAGE OF VOLLEYBALL RULES AND REGUALTIONS.....	505
Dauletshin R.R. GLOBALIZATION OF SPORT: HOW THE ENGLISH LANGUAGE UNITES ATHLETES AROUND THE WORLD	507
Dorogov R.O. FEATURES OF IMAGE FORMATION IN BUSINESS COMMUCATION IN ENGLISH MARKETING AREA.....	510
Dudoladova P.A. ENGLISH IS THE MAIN LANGUAGE OF SPORTS COMMUNICATION.....	512
Dunyasheva K.I. STUDENT ASSOCIATION AS A MEANS OF PRESERVING AND DEVELOPING THE NATIVE LANGUAGE.....	515
Emelyanova K.A. VOLUNTEERING IN THE EMERGENCY ZONE: WHY IT IS BECOMING MORE RELEVANT EVERY DAY	517
Ermokhina E.E. THE LANGUAGE OF COACH IN PROVIDING FEEDBACK	519
Ezhova A.S. ASSOCIATIVE KAZAN OR IMAGE OF THE MAIN CITY OF TATARSTAN IN THE EYES OF TOURISTS	521
Gallyamova C.F. LINGUOCULTURAL COMPETENCE IN HANDLING GUEST COMPLAINTS ABOUT FACILITIES.....	524
Gilazova V.O. L'UTILISATION DES JEUX VIDÉO POUR APPRENDRE LE FRANÇAIS	526
Gorelysheva S.V. FOREIGN MUSIC IN ENGLISH LANGUAGE LEARNING.....	528
Kavkaeva V.S. ENGLISH IN PROFESSIONAL PRACTICE SWIMMERS' ACTIVITIES	532
Khaziakhmetova U.U. ORIGINE DES NOMS DE PLATS DE LA CUISINE FRANÇAISE	534
Kolosova N.V. “DELICIOUS” IDIOMS (BASED ON THE MATERIAL OF RUSSIAN AND ENGLISH).....	537
Krasnoperova E.D. EMOTIONAL SERVICE: HOW IT AFFECTS TOURISTS' REPEAT VISITS.....	540
Lunev D.I. THE LANGUAGE OF CAUSE AND EFFECT IN ENGLISH PROVERBS	543
Mubarakshin M.A. LINGUOCULTURAL DIMENSIONS OF NETWORK MARKETING IN TOURISM.....	545

Nasyrova K.A. THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS AT UNIVERSITY	547
Nikiforova M.S. ENGLISH PROVERBS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE	549
Полищук С.О. ВЛИЯНИЕ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА НА МИРОВУЮ КУЛЬТУРУ И КОММУНИКАЦИЮ	552
Pshenitsyna K.V. FOSTERING TOLERANCE IN ENGLISH CLASSES	555
Рябушенко А.Д. СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА, ПРИЧИНЫ ЕГО РАЗВИТИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ХОДЕ ИСТОРИИ	557
Sevtsova E.A. PATRIOTISM AS THE BASIS FOR EDUCATING STUDENTS AT A SPORTS UNIVERSITY	559
Shirobokova.D.A. LINGUISTIC FEATURES OF SAFETY DISCOURSE IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION	562
Shklyar K.H. INTERCULTURAL TRAINING FOR COACHES WORKING IN MULTINATIONAL TEAMS	564
Sidorova I.I. ENGLISH LANGUAGE IN THE SPHERE OF RECREATIONAL TOURISM.....	567
Sirazeeva D.A. ANALYZING AUTHENTIC LANGUAGE THROUGH POPULAR SONGS	570
Talgat A. THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN LEARNING ENGLISH: A STUDENT'S PERSPECTIVE.....	572
Терпавцевич Р. SPORT DIPLOMACY AS ONE OF THE DIRECTIONS OF DIPLOMACY OF THE NEW SPHERES – THE EXPERIENCE AND EXAMPLES OF SPORT DIPLOMACY OF TATARSTAN.....	575
Ulyanova A.I. TENNIS AS A TOOL FOR INTERCULTURAL COMMUNICATION: ANALYSIS OF COMMUNICATIVE PRACTICES.....	578
Umyarova R.Z. THE ROLE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE	581
Utyamysheva D.S. THE CHINESE LANGUAGE AS ONE OF THE WUSHU DEVELOPMENT DIRECTIONS....	583
Vafina L.E. WAYS TO OVERCOME COMMUNICATION BARRIERS.....	585
Vildanov A.N. ANGLICISMS IN SPORTS	587
Yashtuganova A.S. SEMANTIC AND EMOTIONAL-SENSORY CONTENT OF BUSINESS COMMUNICATION IN ENGLISH	590

Секция 5.2

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

(на родных языках).....	593
Айнетдинова А.Р.	
СПЕЦИФИКА ЯЗЫКА СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ.....	594
Бакаев Э.М.	
К ИСТОРИИ ГОЛЬФА КАК «ИНОСТРАННОЙ ИГРЫ» В НАШЕЙ СТРАНЕ.....	596
Варфоломеева Р.Д.	
СПЕЦИФИКА ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	599
ВострокнUTOва С.А.	
НЕОЛОГИЗМЫ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ.....	601
Докукина В.Н.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЛИНГВИСТИКИ В СПОРТЕ.....	603
Заһретдинова Т.И.	
КЛИЕНТЛАРГА ХЕЗМӘТ КҮРСӘТҮДӘ ВЕРБАЛЬ ҺӘМ НЕВЕРБАЛЬ КОММУНИКАЦИЯ ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ: ТЕЛНЕҢ РОЛЕ	605
Миннуллин А.А.	
ЗАИМСТВОВАНИЯ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ: ЗА ИЛИ ПРОТИВ?	608
Николаева Р.Р., Комарова С.Д.	
ТАТАР ХАЛКЫНЫҢ МӘДӘНИ-РУХИ КҮЙММӘТЛӘРЕН ӨЙРӘНҮ ЮЛЛАРЫ (АРЧА РАЙОНЫ МИСАЛЫНДА)	610
Ставская А.А., Михайлова А.Д.	
ОСОБЕННОСТИ СЛОВООБРАЗОВАНИЯ В НАЗВАНИЯХ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ЭЛЕМЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ (НА МАТЕРИАЛЕ РУССКОГО, ТАТАРСКОГО И АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКОВ).....	613
Тарасова К.А. Березовская О.И.	
ЖАРГОНИЗМЫ МОЛОДЕЖИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ: АНАЛИЗ ЯЗЫКОВЫХ ТРЕНДОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕСТВО	616
Ульянова А.И.	
СИНТЕЗ СПОРТА И КУЛЬТУРЫ (НА МАТЕРИАЛЕ ПРОЕКТА «ТАТАР КОШ»)	618
Умярова Р.З.	
ВЛИЯНИЕ АНГЛИЦИЗМОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ	621
Уфимцева В.К.	
НЕДОСТАТОК МОТИВАЦИИ В ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ ДЛЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ	624
Толмачева А.В.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНГЛИЙСКИХ ГЛАГОЛОВ В РЕЧИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА	627
Хәсәнов Б.И.	
РЕГБИ УЕН ТӨРЕНЕҢ ЛЕКСИК-СЕМАНТИК ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ	630
Шарипова А.И.	
РОЛЬ УЧЕБНИКОВ ТАТАРСКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ В НЕПЛЮЕВСКОМ КАДЕТСКОМ КОРПУСЕ ОРЕНБУРГА	634
Шарипов И.И.	
ТАТАР ХОККЕЙ СПОРТ КОММЕНТАТОРЛАРЫ СӨЙЛӘМЕНЕҢ ЛЕКСИК-СЕМАНТИК ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ	637

Секция 6

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

640

Алиуллов Р.Р.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ
ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В ПАДЕЛ-ТЕННИС

641

Ахметзянова А.Р.

ВЛИЯНИЕ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АССИМЕТРИЮ МОЗГА.....

643

Багаева Д.Ю.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ВНС НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
В СПОРТЕ

646

Барканов М.Г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕИНВАЗИВНЫХ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИОННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ
РАЗНЫХ ЗОН СПИННОГО МОЗГА НА ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

649

Бартова Ю.Д.

АССОЦИАЦИЯ ПОЛИМОРФНОГО МАРКЕРА RS 1799945 ГЕНА HFE СО
СПОРТИВНЫМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ ТЕННИСИСТОВ.....

652

Варфоломеева Р.Д.

ПОЛОЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА

655

Демидова А.Д.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

658

Егорова Е.Е., Миннахметов Р.Р.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ
ТХЭКВОНДИСТОВ С ИХ КВАЛИФИКАЦИЕЙ

660

Заббарова В.Ф., Королева А.Д.

РАСЧЕТ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА СНА НА ПРИМЕРЕ КАЗАНИ

663

Злобина И.А.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ПОМОЩИ СПИРОЭРГОМЕТРИИ МЕТОДОМ V-SLOPE

666

Иванова Е.С.

ПОКАЗАТЕЛИ ЭКГ ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДО ОТКАЗА
У ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

669

Калимуллин А.А.

КРИТЕРИИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ.....

671

Каменский И.Р.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....

674

Кулакова Ю.В.

ВЛИЯНИЕ МОЗЖЕЧКА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....

676

Лукоянова Д.А.

ИНДИКАТОРЫ ГЕМОДИНАМИКИ СПОРТСМЕНОВ-САМБИСТОВ ПРИВОЛЖСКОГО
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

678

Мавлиев Ф.А., Коровина Д.К.

СКОРОСТЬ БЕГА КАК ПРЕДИКТОР МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА:
РЕЗУЛЬТАТЫ ОДНОМЕРНОГО РЕГРЕССИОННОГО АНАЛИЗА

681

Муратова В.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТИВНЫХ АКРОБАТОВ.....	684
Петрова Г.С. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ПЛОВЦОВ И ТРИАТЛЕТОВ К УСЛОВИЯМ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	688
Плюснина М.Р., Лымарь Е.В. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	690
Прокудин Н.О. ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	692
Садикова Р.Р. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ГАДЖЕТОВ НА ЗРЕНИЕ	695
Смолина Ю.И. МЕТОДИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОСИПЕДИСТОВ	699
Султанбаева А.М. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ	702
Титова А.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕХИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	705
Файзерахманова Д.И. ОТБОР И ПОДГОТОВКА ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ВСАДНИК-ЛОШАДЬ.....	707
Хабибуллин К.Л. ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АНАЛИЗАТОР И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ФИЗИОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	710
Шалавина Ю.В. КОРРЕЛЯЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОСТАВА ТЕЛА С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ	713
Шинкарова Т. НЕОБХОДИМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ ОТБОРА В КОННЫЙ СПОРТ	715
Юферева Д.В. ОТБОР СПОРТСМЕНОВ 13-15 ЛЕТ В СПРИНТ	718
СОДЕРЖАНИЕ	721