



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ



ПГУ
ФК
СиТ

Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



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

**Материалы XI Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов с международным участием,
прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий**

Казань, 6 апреля 2023 года

Том 1. Секции 1-5

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

- А 38 **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.** Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 6 апреля 2023 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 1. – Секции 1-5. – 547 с.

В сборнике представлены материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 6 апреля 2023 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: Тимченко Т.В., Касмакова Л.Е., Мифтахов Р.Ф., Бурцева Е.В., Трегубова Т.М., Мотигуллина А.Р.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», к.б.н., доцента Назаренко А.С.

УДК 796/799
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Секция 1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ ЗАДНЕГО ОТДЕЛА СТОПЫ

Ахметшина Д.И.

студент 9261 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Переломы костей стопы нарушают взаимодействие всех компонентов опорно-двигательного аппарата и ведут к развитию дегенеративно-дистрофических процессов, которые сопровождаются болевым синдромом и ограничением способности к опоре и движению. Что, в свою очередь, влияет на снижение качества жизни пациента.

Повреждения костей стопы составляют 10-20 % от всех повреждений скелета [2]. Согласно данным медицинской статистики, переломы заднего отдела стопы составляют 2 – 6% от всех переломов костей скелета [1]. В 62% случаев такие переломы встречаются в составе сочетанной травмы, в 20,5% – с переломами костей нижних конечностей [3].

Несмотря на значительную частоту переломов стопы реабилитации после металлоостеосинтеза посвящено сравнительно небольшое количество научных и методических работ. В рассмотренной нами литературе мы не обнаружили данных о детальной методике реабилитации после оперативного лечения переломов заднего отдела стопы у женщин среднего возраста. В связи с этими тезисами можно выявить актуальность данной темы, ее теоретической и практической значимости.

Цель исследования – разработка методики лечебной физической культуры для женщин 45-60 лет после оперативного лечения перелома заднего отдела стопы.

Методика. После оперативных вмешательств, в нашем случае металлоостеосинтезе заднего отдела стопы, вследствие ограничения подвижности на ранних периодах возникают такие проявления как ограничение подвижности голеностопного сустава и атрофия мышц голени и стопы.

В связи с этим, для повышения эффективности занятия лечебной физической культуры мы включили в основную часть занятия нестабильных платформ BOSU и балансировочных подушек, в сочетании с занятиями на кардиотренажерах.

BOSU представляет собой круглую балансировочную полусферу диаметром 63 см и высотой 30 см. Тренажер используется как куполом вниз, так и куполом вверх в зависимости от типа выполняемых упражнений. При выполнении упражнений на тренажере включаются и основные группы мышц, отвечающие за равновесие и ориентацию в пространстве, и более мелкие, не включающиеся в работу в повседневной жизни. Благодаря мягкой резиновой поверхности, BOSU позволяет избежать ударного воздействия на суставы, что особенно важно для пациентов после металлоостеосинтеза, при этом в работу включаются мышцы голени.

Балансировочная подушка – средство для активизации мышечно-фасциальной системы. Применяется для оказания нагрузки на атрофированные мышцы, развития чувства равновесия и опороспособности. Для пациентов после металлоостеосинтеза, благодаря специфической структуре, балансировочная подушка открывает возможность для укрепления мышечного аппарата голени и стопы.

Занятия на кардиотренажерах формируют выносливость, т.е. оказывает стимулирующее и тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Занятия характеризуются динамичностью, вовлечением в работу большого количества мышечных групп, и ритмичностью.

Курс лечебной гимнастики проходит в 2 этапа по 1 неделе с целью разделения приоритетных задач, решаемых в каждом из них. Так, на первой неделе курса мы сделали акцент на увеличение подвижности голеностопного сустава и устранении тугоподвижности, а на второй – на улучшении силы и силовой выносливости мышц голени и стопы.

Занятие лечебной гимнастикой предполагает проведение 3 частей: водной, основной и заключительной.

Вводной (подготовительной) части отводится 17% от общего времени занятия, продолжительность 10 минут. Задачами вводного раздела были активизация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготовка организма к предстоящей физической нагрузке. Использовались ОРУ и ДУ в соотношении 2:1. В этой части выполнялись простые общеразвивающие упражнения для мышц шеи, пояса верхних конечностей и туловища. Темп выполнения упражнений – средний. Количество повторений – 4-6 раз, в различных исходных положениях, сочетаются с дыхательными упражнениями.

Для повышения эффективности занятия лечебной физической культурой в основную часть занятия мы включили специальные упражнения на нестабильных платформах BOSU и балансирующих подушках, в сочетании с занятиями на кардиотренажерах

На основную часть было отведено 66% – от общего времени занятия, продолжительность 40 минут.

Основная часть занятия начинается со специальных упражнений для голеностопного сустава для предварительной разработки сустава перед основными упражнениями. Объем движения максимальный.

Следующими выполняются специальные упражнения на нестабильных платформах, которые решают задачи улучшения подвижности голеностопного сустава, устранения тугоподвижности в нем, укрепление мышц стопы и голени, а также увеличения опороспособности и объема движения поврежденного сегмента. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, 10 раз по 3 подхода с отдыхом между подходами 1 минута. Применяемые исходные положения – стоя на балансирующей платформе.

Далее решаются задачи повышения общей физической работоспособности и улучшение силовой выносливости мышц стопы и голени при помощи поочередного использования кардиотренажеров, таких как велоэргометр и эллиптический тренажер. На велоэргометре время выполнения – 11-17 минут при темпе 30-40 об./мин в первую неделю и 40-50 об./мин – во вторую. Максимально допустимая частота пульса вычисляется по формуле Купера. Оптимальная тренировочная зона на первой неделе составляет 60% от максимального значения ЧСС, на второй неделе – 65%.

В заключительной части решаются такие задачи как: снижение функциональной активности организма и способствование расслаблению мышц. На эту часть занятия отводится 17% от общего времени занятия, то есть 10 минут. Здесь включаются упражнения на расслабление мышц и общее расслабление организма, а так же дыхательные упражнения, способствующие нормализации АД и ЧСС. Темп выполнения упражнений – медленный.

Таблица 1 – Схема использования физических упражнений в основной части занятия

Упражнение	Направленность	Нагрузка	
		1 неделя	2 неделя
Круговые движения в коленных суставах в полуприседе, стоя на балансировочной подушке с опорой о стену (станок)	Улучшение подвижности в голеностопном суставе	5 мин (3 подхода, 10 повторений в каждую сторону, отдых 1 мин между подходами; темп медленный, максимально возможная амплитуда)	4,5 мин (3 подхода, 10 повторений в каждую сторону, отдых 1 мин между подходами; темп средний, максимально возможная амплитуда)
Перекаты с пятки на носок, стоя на балансировочной подушке с опорой о стену (станок)	Устранение тугоподвижности в голеностопном суставе	5 мин (3 подхода, 15 повторений, отдых 1 мин между подходами; темп медленный, максимально возможная амплитуда)	4,5 мин (3 подхода, 15 повторений, отдых 1 мин между подходами; темп средний, максимально возможная амплитуда)
Приседания, стоя на балансировочной подушке с опорой о стену (станок), до касания коленями валика	Устранение тугоподвижности в голеностопном суставе	5 мин (3 подхода, 10 повторений, отдых 1 мин между подходами; темп медленный, валик установлен вплотную к баланс. подушке)	4,5 мин (3 подхода, 10 повторений, отдых 1 мин между подходами; темп средний между валиком и баланс. подушкой расстояние 2 см)
Шаг на BOSU травмированной ногой	Улучшение подвижности в голеностопном суставе, укрепление мышц стопы и голени	5 мин (3 подхода, 10 повторений, отдых 1 мин между подходами; темп медленный, максимально возможная амплитуда);	4,5 мин (3 подхода, 10 повторений, отдых 1 мин между подходами; темп средний, максимально возможная амплитуда)
Стойка на двух ногах на BOSU	Восстановление опорной функции стопы	4 мин (4 подхода, 20 секунд, отдых 1 мин между подходами)	5 мин (4 подхода, 30 секунд, отдых 1 мин между подходами)
Тренировка на кардиотренажерах	Повышение общей физической работоспособности и улучшение силовой выносливости мышц стопы и голени	11 мин (ЧСС 96-105 уд./мин. (60% от макс. ЧСС), частота педалирования 30-40 об./мин)	17 мин (ЧСС 104-113 уд./мин. (65% от макс. ЧСС), частота педалирования 40-50 об./мин)

Заключение. В заключение следует отметить, что физическая реабилитация является одной из важнейших частей в восстановительном периоде. Мы предполагаем, что применение упражнений на нестабильных платформах в сочетании с тренировкой на кардиотренажерах у женщин 45-60 лет после оперативного лечения перелома заднего отдела стопы в восстановительном периоде может быть полезным и позволит повысить эффективность реабилитационных мероприятий, что выразится в повышении функциональных возможностей нервно-мышечного и суставного аппарата оперированной конечности, сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Дмитриев, О. А. Малоинвазивный остеосинтез закрытых переломов пяточной кости. / О. А. Бочкова. – Текст : электронный // Московский хирургический журнал . – 2013. – № 1. – С. 5.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2014. – 592 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : непосредственный. Марченко, О.К. Основы физической реабилитации : учеб. Для студентов вузов / О. К. Марченко. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 527 с. – ISBN 978-966-8708-49-7. – Текст : непосредственный.
3. Корышков, Н.А. Лечение переломов пяточной кости с применением устройства для репозиции отломков / Н.А. Корышков., С.М. Платонов // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. – 2005. – №4. – С.33–35.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В ПЕРИОД РЕМИССИИ

Ахтареева Л.Р.

студент 9261гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Остеохондроз позвоночника является важной проблемой современной медицины. В группе болезней позвоночника наибольший удельный вес приходится именно на остеохондроз, который занимает первое место среди всех хронических заболеваний. Актуальность темы также определяется высокой медико-социальной значимостью заболевания, так как остеохондроз позвоночника все чаще встречается у лиц трудоспособного возраста. Он является не только важной медицинской проблемой, но и серьезным социально-экономическим вопросом. В современном мире в связи с изменившимися условиями жизни (урбанизация, низкая двигательная активность, изменение режима и качества питания) остеохондрозом болеют от 40 до 80% жителей земного шара. При этом доля остеохондроза поясничного отдела составляет 50%, шейного – более 25%, грудного – 1%, крестцового – 13% [4].

Остеохондроз позвоночника чаще всего возникает у женщин в возрасте 35-40 лет. Им страдают около 40% женщин до 40-45 лет и почти 90% в пожилом возрасте. Зачастую остеохондроз позвоночника является причиной поражения периферической нервной системы, нарушения кровообращения спинного мозга, вегетативной нервной системы, нарушения кровообращения головного мозга. Неврологические проявления остеохондроза позвоночника часто обуславливают временную и стойкую утрату работоспособности [2].

Для более эффективного восстановления здоровья и трудоспособности лиц с пояснично-крестцовым остеохондрозом, необходимо включать в программу действенный метод, то есть – физическую реабилитацию [1].

Цель исследования – определение эффективности усовершенствованной методики физической реабилитации для женщин 40-45 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника на поликлиническом этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Медицинского центра г. Иннополис-поликлиника № 3 ГАУЗ «Городской клинической больницы №7» в период с октября 2022 г. по ноябрь 2022 г. Группу реабилитантов составили женщины среднего возраста 40-45 лет, в количестве 20 человек, с пояснично-крестцовым остеохондрозом, проходящих реабилитацию в период ремиссии. Методом случайной выборки 20 женщин были подразделены на экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ) по 10 человек в каждой. Контрольная группа использовала общепринятую методику физической реабилитации, предложенную В.А.Епифановым.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике физической реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника на поликлиническом этапе свободно-двигательного режима. Особенностью физической реабилитации являлось то, что в основной части применялось комплексное использование упражнений пилатеса в сочетании с фитбол-гимнастикой, а также самомассаж массажным роликом в конце занятий. Занятия проводились 2 раза в день – один раз малогрупповым методом и один раз индивидуальным. 2 раза в неделю занимались по разработанной нами методике с включением в основную часть упражнений из пилатеса, а также самомассажа массажным роликом в заключительной части, и 1 раз в неделю – с использованием фитбол-гимнастики, также с использованием в заключительной части самомассажа. Упражнения из пилатеса и фитбол-гимнастики включались в основную часть занятия ЭГ.

Основные задачи ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника у женщин 40-45 лет в период ремиссии:

1. укрепление мышечного корсета;
2. повышение гибкости позвоночника;
3. улучшение кровообращения и питания межпозвоночных дисков;
4. ослабление мышечного спазма.

В начале основной части применялись упражнения с постепенным повышением нагрузки. Занятия начинались с выполнения дыхательных упражнений как статического, так динамического характера. Выполнялись ОРУ с добавлением ДУ.

В середине занятия применялись СУ, для повышения ЧСС и соблюдения физиологической кривой занятия. Также применялись упражнения из пилатеса и фитбола. В основной части использовались силовые упражнения (скручивания, упражнения с отягощением). СУ способствовали укреплению мышечного корсета, улучшению кровообращения межпозвоночных дисков.

Таблица 1 – Схема использование физических упражнений
в основной и заключительной части занятия

Упражнения	Время	Направленность	1 неделя	2 неделя	3 неделя
Пилатес	20-25 минут	Повышение гибкости позвоночника, увеличение объема движений в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.	15 минут по 10 упражнений в И.п.: лежа на спине, на животе, упор на коленях 5 минут ДУ Кол-во повторов: 1 Темп: медленный	20 минут по 12 упражнений в И.п.: лежа на спине, на животе, упор на коленях 5 минут ДУ Кол-во повторов: 2 Темп: медленный	25 минут по 16 упражнений в И.п.: лежа на спине, на животе, упор на коленях 5 минут ДУ Кол-во повторов: 3 Темп: медленный
Фитбол	25-30 минут	Укрепление мышечного корсета. Улучшение кровообращения и питания межпозвоночных дисков.	20 минут по 12 упражнений в И.п.: лежа на спине, на животе, упор на коленях 5 минут ДУ Кол-во повторов: 3 Темп: средний	25 минут по 15 упражнений в И.п.: лежа на спине, на животе, упор на коленях 5 минут ДУ Кол-во повторов: 4 Темп: средний	30 минут по 20 упражнений в И.п.: лежа на спине, на животе, упор на коленях 5 минут ДУ Кол-во повторов: 5 Темп: средний
Самомассаж массажным роликом	5-7 минут	Ослабление мышечных спазмов, улучшение трофики тканей	5 минут И.п.: лежа, сидя Темп: медленный	6 минут И.п.: лежа, сидя Темп: медленный	7 минут И.п.: лежа, сидя Темп: медленный

В конце основной части использовались упражнения на растягивание и расслабление мышц с помощью упражнений из пилатеса и упражнений с использованием фитбола, а также ДУ для снижения нагрузки. Использовались: дыхательные динамические упражнения, упражнения на расслабление.

В заключительной части занятия проводился самомассаж массажным роликом.

В начале и в конце педагогического эксперимента нами было проведено тестирование для определения показателей функционального состояния женщин 40-45 лет при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в период ремиссии. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Изменение функционального состояния женщин 40-45 лет при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в период ремиссии контрольной группы в процессе реабилитации ($X \pm \sigma$)

Показатели	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Прием (симптом) Шобера (см)	1,6 ± 0,84	2,7 ±0,82	4-6 см
	p <0,05		
Наклон в сторону (градус °)	10 ±0,17	16,4 ±0,5	20°
	p <0,05		
Разгибание назад (градус °)	22,2 ±0,61	29,1 ±0,37	35°
	p <0,05		
Поворот (градус °)	1,7 ±0,94	3,3 ±0,62	5°
	p <0,05		
Измерение силы мышц спины (минут)	1,1 ±0,31	1,9 ±0,41	2-3 мин
	p <0,05		
Измерение силы мышц брюшного пресса (мин)	1,4 ±0,36	2,1 ±0,22	2-3 мин
	p <0,05		

Примечание: p – достоверность различий между показателями в начале и в конце эксперимента.

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показал, что изучаемые показатели пациентов с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника контрольной группы в процессе курса реабилитации повышаются, несмотря на медленный прирост, часть изучаемых показателей не имеют достоверных отличий по отношению к исходному уровню (см. табл. 2).

Таблица 3 – Изменение функционального состояния женщин 40-45 лет при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в период ремиссии экспериментальной группы в процессе реабилитации ($X \pm \sigma$)

Показатели	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Прием (симптом) Шобера (см)	2,2±0,69	3,6±0,67	4-6 см
	p < 0,05		
Наклон в сторону (градус °)	14,4±0,62	18,7±0,39	20°
	p < 0,05		
Разгибание назад (градус °)	25,2±0,71	30,9±0,47	35°
	p < 0,05		
Поворот (градус °)	1,8±0,59	4,1±0,57	5°
	p < 0,05		
Измерение силы мышц спины (минут)	1,2±0,42	2,5±0,31	2-3 мин
	p < 0,05		
Измерение силы мышц брюшного пресса (мин)	1,6±0,36	2,8±0,24	2-3 мин
	p < 0,05		

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показал, что использование упражнений из пилатеса и фитбол-гимнастики в сочетании с самомассажем у женщин 40-45 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в период ремиссии позволяет добиться значительного прироста всех изучаемых показателей по отношению к исходному уровню.

Вывод. Анализ результатов проведенного исследования показал, что использование в занятиях лечебной физической культуры упражнений из пилатеса и фитбол-гимнастики в сочетании с самомассажем массажным роликом у женщин 40-45 лет при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в период ремиссии, достоверно улучшает все изучаемые показатели, по сравнению с контрольной группой, что говорит об эффективности усовершенствованной нами методики.

Список литературы

1. Каптелин, А. Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : Руководство для врачей / А. Ф. Каптелин, И. П. Лебедева. – М. : Медицина, 1995. – 399 с. - ISBN 5-225-02007-0. – Текст : непосредственный.
2. Безрукова, О.В. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника: учебное пособие/О.В. Безрукова, Г.И. Булнаева; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск: ИГМУ, 2013. – 58 с. – ISBN 3 99-17/1794- 8. – Текст: непосредственный.
3. Веселовский, В.П. Профилактика остеохондроза позвоночника /В.П. Веселовский. – Казань: УРАО, 2014. – 125 с.– ISBN 5-298-00254-4. – Текст: непосредственный.
4. Яшин, В.Н. Болезнь здоровых и молодых / В.Н. Яшин. – Текст : электронный // Интернет-журнал «Независимая». – 2022. – (https://www.ng.ru/health/2022-03-22/8_8397_illness.html) (дата обращения 21.02.2023).

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ АРТРОСКОПИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА В ПОЗДНЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Васильева В.Ю.

студент 9261 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Согласно статистике коленный сустав является наиболее часто травмируемым сегментом опорно-двигательного аппарата. Общее количество травм, приходящееся на нижние конечности, составляет порядка 13,1% [2]. При этом нарушение функций коленного сустава среди взрослого населения трудоспособного возраста находится на третьем месте среди общего количества травм опорно-двигательного аппарата [1]. Артроскопия является современным малоинвазивным оперативным методом лечения травм и заболеваний коленного сустава. Физическая реабилитация является частью комплексной реабилитационной программы, позволяет повысить ее эффективность, возвращая человека к его привычной жизни в более краткие сроки.

Целью исследования является определение эффективности методики физической реабилитации у мужчин молодого возраста после артроскопии коленного сустава в позднем послеоперационном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ГАУЗ Городская клиническая больница № 7, поликлиника № 3, Иннополис.

В эксперименте приняли участие 20 мужчин в возрасте 25-30 лет после артроскопии коленного сустава в позднем послеоперационном периоде. Из них 10 человек составили экспериментальную группу, остальные 10 контрольную. Контрольная группа занималась по методике С.Н. Попова.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике с включением в основную часть упражнений на балансировочных подушках, нейромышечных упражнений с резиновыми лентами, упражнений на лестнице-тренажере DST 8000, упражнений в ходьбе по ровной поверхности и на беговой дорожке. Курс физической реабилитации длился на протяжении двух недель, продолжительность занятия составляла 80-90 минут.

Перед началом проведения исследования оценивалось общее состояние коленного сустава посредством следующих тестов:

1. Single leg stance test (оценка уровня опороспособности).
2. Single leg squat test (оценка уровня постурального контроля и баланса).
3. Гониометрия (измерение параметров сгибания и разгибания в коленном суставе).
4. Мануально-мышечное тестирование (оценка силы четырехглавой мышцы бедра).
5. Тест на удержание позы (оценка уровня статической выносливости мышц бедра и голени).

Анализ промежуточных результатов показал статистически значимый ($p \leq 0,05$) прирост изучаемых показателей. Уровень показателей опороспособности в положении стоя на одной ноге улучшился на 53% в сравнении с данными, полученными в начале курса реабилитации. Показатели теста Single leg squat, определяющего уровень постурального контроля и способности сохранения баланса, улучшились на 78,5% по сравнению с исходными значениями. Показатели гониометрии улучшились на 87%. Оценка показателей мануально-мышечного тестирования, характеризующего уровень силы мышц бедра травмированной конечности, свидетельствует о повышении последних на 79%. Уровень показателей статической выносливости мышц бедра увеличился на 68% в сравнении с первоначальными данными.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей эффективности методики физической реабилитации экспериментальной группы до и в ходе проведения эксперимента

№	Показатели	Группа	M±m	t	p
1	Опороспособность, сек	до	15,1±0,36	21,39	≤0,05
		промежуточное	23,2±0,44		
2	Постуральный контроль и баланс, кол/ раз	до	1,4±0,37	11	≤0,05
		промежуточное	2,5±0,30		
3	Сгибание в коленном суставе, угл/гр	до	48,3±1,39	70,67	≤0,05
		промежуточное	90,7±0,96		
4	Сила четырехглавой мышцы бедра, баллы	до	1,9±0,40	9	≤0,05
		промежуточное	3,4±0,30		
5	Статическая выносливость мышц бедра и голени, сек	до	13,5±0,41	28,17	≤0,05
		промежуточное	22,7±0,41		

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

Выводы. Промежуточные данные проведенного исследования свидетельствуют о положительном воздействии разработанной нами методики на состояние коленного сустава после артроскопического лечения у мужчин 25-30 лет. Включение в занятия лечебной физической культуры предложенных нами упражнений способствовали улучшению уровня функциональных возможностей оперированной конечности в целом и коленного сустава в частности.

Список литературы

1. Губин, А. В. Травматизм, ортопедическая заболеваемость, организация травматолого-ортопедической помощи в российской федерации в 2019 году / А. В. Губин, И. А. Соломянник, А. А. Очкуренко, Д. В. Смоленцев, Д. С. Горбатюк, А. В. Волкова. – М.: НМИЦТиО им.Н.Н.Приорова, 2021. – 385 с. – ISBN [не указан].– Текст : непосредственный.
2. Смелов, П. А. Здравоохранение в России. 2021: Стат.сб./Росстат. / П. А. Смелов, С. Ю. Никитина, Л. И. Агеева, Г. А. Александрова, Н. А. Голубев, Г. Н. Кириллова, Е. В. Огрызко, Ю. И. Оськов, Пак Ден Нам, Т. Л. Харькова, В. Ж. Чумарина – М.: Росстат, 2021. – 171 с. – ISBN [не указан]. – Текст: непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПОЗДНЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Гайнутдинова А.Г.

студент 9261 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Эндопротезирование является наиболее частым методом оперативного вмешательства на последних стадиях артроза крупных суставов. В мире насчитывается около 2 млн данного хирургического разрешения заболевания [3]. По данным отчета НМИЦ ТО им. Н.Н. Приорова на 2020 год количество операций по эндопротезированию суставов по России составило 116 тысяч, из которых около 50 тысяч приходится на эндопротезирование коленного сустава.

Тотальное эндопротезирование коленного сустава является одним из наиболее успешных оперативных методов лечения при дисфункции сустава вследствие такого заболевания, как остеоартроз. При распространении артроза, распространяется и тотальное эндопротезирование, что делает данный метод одним из наиболее распространенных стационарных хирургических процедур, используемых для лечения патологий опорно-двигательного аппарата [4].

Несмотря на значительный прогресс и успешность сферы эндопротезирования коленного сустава, увеличивается также и количество новых задач восстановления утраченных функций в костно-мышечном аппарате. Это следствие указывает на необходимость выбора новых подходов к решению этих задач в реабилитации [1]. В связи с вышеизложенными тезисами можно выявить актуальность данной темы, ее теоретической и практической значимости.

Цель исследования: теоретическая разработка методики лечебной физической культуры после тотального эндопротезирования коленного сустава женщин зрелого возраста в позднем послеоперационном периоде.

Методика. Известно, что после оперативных вмешательств, в нашем случае тотальном эндопротезировании коленного сустава, вследствие ограничения подвижности на ранних периодах возникают такие проявления как ограничение подвижности сустава и атрофия околоуставных мышц [2].

В связи с этим, для повышения эффективности занятия лечебной физической культуры в основную часть занятия мы включили тренировку на велоэргометре и эллиптическом тренажере. Также в начале основной части была включена механотерапия на аппарате пассивной разработки Kinetec Spectra для предварительной разработки оперированного сустава с целью более эффективного влияния специальных упражнений.

Аппарат пассивной механотерапии Kinetec Spectra Knee CPM (изготовитель Kinetec SAS, Франция) – современный специализированный аппарат пассивного воздействия, предназначенный для увеличения подвижности пораженного сустава. Аппарат является хорошим дополнением к остальным реабилитационным мероприятиям при травмах опорно-двигательного аппарата, а также после тотального эндопротезирования суставов, артроскопии, капсулотомии, артротомии и др.

Тренировка на велоэргометре предполагает решение задачи улучшения функциональных возможностей оперированной конечности, являясь дополнением к специальным упражнениям, воздействуя на мышцы поврежденного сегмента.

Занятие на эллиптическом тренажере направлено на восстановление функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Кроме тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эллиптический тренажер также дает силовую нагрузку на нижние группы мышц, при этом исключая нагрузку коленный сустав.

Курс лечебной гимнастики мы разделили на 2 этапа по 1 неделе с целью разделения приоритетных задач, решаемых в том или ином этапе. Так, на первой неделе курса мы сделали акцент на увеличение подвижности оперированного сустава, а на второй – на укреплении околосуставных мышц. В связи с этим выбирались специальные упражнения, а также дозировка нагрузки на механотерапевтическом и тренажерных аппаратах.

Занятие лечебной гимнастики предполагает проведение вводной, основной и заключительной частей.

Вводной части занятия отводится 10% от общего времени занятия (10 минут). Решается задача подготовки организма к предстоящей нагрузке. Применяются общеукрепляющие и дыхательные упражнения в соотношении 2:1. В данной части занятия выполняются простые упражнения на мелкие и средние мышечные группы (шея, пояс верхних и нижних конечностей и туловища) для активизации деятельности основных жизнеобеспечивающих систем организма. Темп – медленный, 4-6 повторений.

Основная часть занятия составляет 80% от общего времени (73 минуты) и включает специальные упражнения на пораженный сегмент, общеразвивающие упражнения для общего укрепления основных мышечных групп организма, а также дыхательные упражнения для отдыха и восстановления дыхания между упражнениями. Кроме того, как говорилось ранее, для более эффективного протекания реабилитации мы включили кардиотренировку на велоэргометре и эллиптическом тренажере, механотерапию на аппарате Kinetec Spectra.

Задачами основной части занятия являются:

- улучшение подвижности в оперированном суставе;
- укрепление мышц оперированной конечности;
- улучшение кровообращения и лимфооттока в области поврежденного сегмента;
- восстановление функциональных возможностей кардиореспираторной системы;
- восстановление функциональных возможностей поврежденного сегмента;
- общее укрепление организма.

На первой неделе курса основная часть занятия начинается с механотерапии на аппарате Kinetec Spectra, для предварительной разработки сустава перед основными упражнениями. Длительность – 30 минут. Объем движения выбирается индивидуально инструктором ЛФК.

Следующими выполняются специальные упражнения с предметами (фитнес-резинки, фитбол, гимнастические мячи, грузы 1-1,5 кг), которые решают задачи укрепления мышц оперированного сустава и улучшения кровообращения и лимфооттока в области повреждения, а также увеличения амплитуды движения поврежденного сегмента. Упражнения выполняются в медленном темпе, 8-10 раз по 2 подхода в сочетании с дыхательными упражнениями между подходами. Количество упражнений – 12. Применяемые исходные положения – лежа на спине, боку, сидя, сидя на стуле.

Далее решаются задачи восстановления функциональных возможностей поврежденного сегмента, кардиореспираторной системы и общего укрепления организма при помощи использования велоэргометра и эллиптического тренажера. На велоэргометре время выполнения – 15 минут при темпе 20 Вт. На эллиптическом тренажере время выполнения составляет 10 минут медленным темпом. Максимально допустимая частота пульса вычисляется по формуле Купера. Оптимальная тренировочная зона на первой неделе составляет 50% от максимального значения ЧСС.

На второй неделе основная часть начинается с использования аппарата механотерапии Kinetec Spectra пассивной разработки поврежденного сустава. Так как во втором этапе курса делается акцент на укреплении околосуставных мышц, длительность

механотерапии снижается до 15 минут. Объем движения в суставе выбирается индивидуально инструктором ЛФК.

Далее в основной части следуют специальные упражнения с инвентарем в сочетании с дыхательными. Упражнения выполняются в медленном темпе в исходных положения лежа на спине и боку, сед, сидя на стуле. Количество повторений – 15 раз по 2 подхода. После каждого подхода следует выполнять статические и динамические дыхательные упражнения.

В середине основной части занятия решаются задачи восстановления функциональных возможностей поврежденного сегмента, кардиореспираторной системы и общего укрепления организма при помощи использования велоэргометра и эллиптического тренажера. На велоэргометре время выполнения – 10 минут при темпе 20 Вт. На эллиптическом тренажере время выполнения составляет 15 минут медленным темпом. Максимально допустимая частота пульса вычисляется по формуле Купера. Оптимальная тренировочная зона на второй неделе составляет значение 60% от максимального ЧСС.

На заключительную часть занятия отводится 10% от общего времени (5 минут). Используются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Задача основной части: постепенное снижение темпа физической нагрузки и восстановление до исходного состояния показателей функции кардиореспираторной системы. количество упражнений – 10, темп – медленный, с количеством повторений 4-6 раз.

Вывод. Анализ научно-методической литературы показал, что проведение физической реабилитации после тотального эндопротезирования коленного сустава по сей день актуально. В связи с этим, изучив анатомо-физиологические особенности состояния после данного оперативного вмешательства, мы разработали методику лечебной физической культуры после тотального эндопротезирования коленного сустава женщин зрелого возраста в позднем послеоперационном периоде с включением в основную часть тренировки на велоэргометре, эллиптическом тренажере, а также пассивную разработку сустава на аппарате Kinetec Spectra и предполагаем, что вышеизложенные элементы позволят повысить эффективность реабилитационных мероприятий.

Список литературы

1. Ассоциация травматологов-ортопедов России. Достижения российской травматологии и ортопедии / Материалы XI Всероссийского съезда травматологов-ортопедов: в 3 т. – СПб., 2018. – Т. 3. – 1200 с. ISBN 978-5-9651- 1136-7. Текст: непосредственный.
2. Воротников, А.А. Основы артроскопической диагностики и лечения повреждений и заболеваний коленного сустава: Учебно-методическое пособие для студентов медицинских вузов, интернов, клинических ординаторов, врачей травматологов-ортопедов, специалистов спортивной медицины /А.Э. Апагуни, И. В. Кривокрысенко, Е.А.Коновалов.. – Ставрополь : СтГМА, 2010. 77 с. – ISBN 616-728-3-616-07-08. – Текст : непосредственный.
3. Травматизм, ортопедическая заболеваемость, состояние травматолого-ортопедической помощи населению России в 2018 году : ежегодный статистический сборник. Москва : ЦИТО, 2019.
4. Singh J. A. Epidemiology of knee and hip arthroplasty: a systematic review // The open orthopaedics journal. – 2011. – Т. 5. – №. 1.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С С-ОБРАЗНЫМ СКОЛИОЗОМ В ОСНОВНОМ ПЕРИОДЕ

Гафарова Л.А.

студент 8261з гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Мартыканова Д.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Сколиотическая болезнь является одним из наиболее частых ортопедических заболеваний детского и подросткового возрастов. Специалисты отмечают, что, за последние 20 лет количество больных сколиозом выросло с 6,4% до 27,0%. Среди сколиозов наиболее распространены начальные стадии, т. е. сколиоз I и II степеней, на долю которых приходится 96% всех сколиозов [3].

Начальные формы сколиоза просматриваются специалистами ортопедами, или не являются поводом к обращению и, зачастую, диагностируются лишь спустя годы, когда деформация начинает значительно прогрессировать. В наше время информационных технологий значительно возросла нагрузка на организм детей, что оказывает губительное влияние на их здоровье [4].

Уже в дошкольных учреждениях в среднем 2-3% детей имеют начальные проявления сколиоза, в школах 6,3-8%, у детей с соматической патологией до 12,1% обследованных имеют сколиозы и 20% – порок осанки [1, 2].

В настоящее время существуют различные методики, направленные на коррекцию осанки, но разнообразия и количества методик недостаточно. Следует подчеркнуть, что для коррекции сколиоза детей школьного возраста всегда актуальны новые формы, средства, методы и способы коррекции данных нарушений.

Цель исследования: разработка и проверка эффективности разработанной методики физической реабилитации детей 11-12 лет с С-образным сколиозом первой степени в основном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментальной проверки эффективности методики, разработанной для коррекции С-образного сколиоза у детей 11-12 лет. В исследование приняли участие 20 девочек в возрасте от 11 до 12 лет. 10 детей составили экспериментальную группу и 10 контрольную. Все дети имели С-образный сколиоз первой степени.

Контрольная группа использовала общепринятую методику, предложенную С.Н. Поповым [3]. Экспериментальная группа занималась лечебной физической культурой по экспериментальной методике с включением в подготовительную часть дыхательных упражнений йоги, в основную часть занятия упражнений авторской методики реабилитации С.В. Овчаренко «Сфера» в сочетании с выполнением симметричных и асимметричных корригирующих упражнений, а в заключительную медитацию и релаксацию. Занятия по экспериментальной методике проводились в течении трех месяцев через каждые 2 дня, всего 30 занятий. Длительность каждого занятия 30 минут. Форма организации занятий – малогрупповая. В начале эксперимента все дети прошли тестирование, для каждого теста были использованы нормативные показатели. Затем после курса физической реабилитации проводилось повторное тестирование по тем же показателям, что и вначале курса. Оценивалась эффективность предложенной методики, а также сравнивались результаты в контрольной и экспериментальной группе.

Все полученные результаты исследования подвергались статической обработке. Для каждого из исследуемых показателей рассчитывались среднее значение ($\bar{X}$), среднеквадратическое отклонение (σ). Оценка достоверности различий средних

арифметических значений изучаемых показателей осуществлялась по t-критерию Стьюдента при 95% уровне значимости.

Для обоснования преимущества экспериментальной методики лечебной физической культуры для детей в возрасте 11-12 лет с С-образным сколиозом первой степени в основном периоде проводили сравнительный анализ динамики восстановления функциональных возможностей контрольной и экспериментальной групп.

По результатам сравнительного анализа исходных показателей детей контрольной и экспериментальной групп выявлено отсутствие достоверных различий между группами. Результаты проведенного исследования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ функциональных возможностей детей контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ($X \pm \delta$)

Показатели, ед. измерений	Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Угол искривления по Коббу, град.	КГ	$8,8 \pm 1,5$	$6,1 \pm 1,8$	1-10 град.
	ЭГ	$9,0 \pm 1,1$	$4,8 \pm 0,5$	
	Р	$> 0,05$	$< 0,05$	
Жизненная емкость легких, мл	КГ	$1678,0 \pm 105,9$	$1796,0 \pm 114,9$	2200-2300 мл
	ЭГ	$1657,0 \pm 88,1$	$1860,0 \pm 50,5$	
	Р	$> 0,05$	$> 0,05$	
Индекс Эрисмана, усл.ед.	КГ	$1,1 \pm 1,3$	$2,8 \pm 0,7$	3 усл.ед.
	ЭГ	$1,3 \pm 1,5$	$3,9 \pm 0,3$	
	Р	$> 0,05$	$> 0,05$	
Проба Ромберга, с	КГ	$21,4 \pm 4,6$	$33,4 \pm 3,2$	36-44 сек.
	ЭГ	$23,1 \pm 4,4$	$39 \pm 2,1$	
	Р	$> 0,05$	$< 0,05$	
Подвижность позвоночника, см	КГ	$1,0 \pm 1,0$	$2,9 \pm 1,1$	+1-(+7)
	ЭГ	$1,6 \pm 0,4$	$6,0 \pm 1,0$	
	Р	$> 0,05$	$< 0,05$	
Силовая выносливость мышц спины, с	КГ	$44,7 \pm 6,8$	$60,0 \pm 3,2$	90-120 сек.
	ЭГ	$44,6 \pm 8,5$	$68,6 \pm 3,9$	
	Р	$> 0,05$	$< 0,05$	
Силовая выносливость мышц живота, с	КГ	$35,2 \pm 6,9$	$40,0 \pm 7,1$	90-120 сек.
	ЭГ	$35,0 \pm 5,8$	$56,7 \pm 5,7$	
	Р	$> 0,05$	$< 0,05$	

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

Из таблицы 1 видно, что есть достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой по показателям большинства тестов после проведения курса физической реабилитации. Включение в занятия упражнений авторской методики С.В. Овчаренко «Сфера» в сочетании с корригирующими симметричными и ассиметричными упражнениями, дыхательными практиками хатха-йоги, релаксацией способствовали улучшению функциональных возможностей: активной подвижности позвоночника, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса и равновесия.

Вывод: данные проведенного исследования свидетельствуют об эффективности разработанной методики реабилитации для детей с С-образным сколиозом 1 степени в основном периоде реабилитации.

Список литературы

1. Алексеева, С. И. Методы физической реабилитации детей при нарушениях осанки и сколиозе: учебное пособие / С. И. Алексеева, И. Н. Кафидов. – Саарбрюкене : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2017. – 59 с. – ISBN: 978-620-2-01701-5. – Текст непосредственный.
2. Алексеенко, А. А. Йога как метод лечения искривления позвоночника / А. А. Алексеенко. – Текст: электронный // Физическая культура, спорт и здоровье // Научная электронная библиотека «eLIBRARY» [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41358062> (дата обращения: 26.12.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Васильев, В. А. Особенности доказательных методик коррекции сколиоза на примере концепции SEAS (Scientific Exercise Approach To Scoliosis, Italy) / В. А. Васильев. – Текст : электронный // Вопросы состояния и перспективы развития медицины в спорте высших достижений «Спортмед – 2019» : сборник трудов конференции. – М. : Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2019. – С. 178-179 // Научная электронная библиотека «eLIBRARY» [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42419620> (дата обращения: 13.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие / Л. П. Гребова. – М.: Академия, 2006. – 176 с. – Текст непосредственный.
5. Кондаков, В. Л. Опыт использования комплексной программы с элементами йоги на занятиях физической культуры в специальной медицинской группе / В. Л. Кондаков. – Текст: электронный // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 5-3. – С. 204-209 // Научная электронная библиотека «eLIBRARY» [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21140134> (дата обращения: 13.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМ БРОНХИТОМ НА ЭТАПЕ САНАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Гилязова А.И.

студент 8262 з гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – серьезная и растущая глобальная проблема здравоохранения, которая в настоящее время является третьей по распространенности причиной смерти во всем мире.

Международные исследования показали, что за последние 5 лет число больных с хроническими заболеваниями органов дыхания увеличилось в 2 раза. По результатам медицинской статистики в России около 2,5 млн. больных хроническими обструктивными болезнями легких [1, 2].

Болезни органов дыхания занимают первое место в структуре общей заболеваемости детей. Наибольший интерес в настоящее время представляет проблема хронического бронхита у детей дошкольного и школьного возрастов [3, 5].

Физическая реабилитация открывает путь к снижению его распространенности, увеличению длительности периода ремиссии, следовательно, к повышению качества жизни детей, страдающих хроническим бронхитом [4].

Цель: определение эффективности физической реабилитации детей с хроническим бронхитом на этапе санаторного лечения.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с октября 2022 г. по март 2023 г. на базе лечебно-профилактического частного учреждения профсоюзов санатория «ЖЕМЧУЖИНА» с участием детей 11-14 лет. В нашем эксперименте участвовало 20 детей с хроническим бронхитом на санаторном этапе. Из них 10 человек занимались по методике А.Н. Стрельниковой и входили в контрольную группу эксперимента. Остальные 10 человек занимались по предложенной и усовершенствованной нами методике ЛФК, они составили экспериментальную группу в нашем исследовании.

В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа изученной литературы нами была разработана методика лечебной физической культуры для экспериментальной группы, отличительной особенностью которой являлось включение в основную часть занятий дыхательной гимнастики йогов и выполнение упражнений на фитболах, вибрационное воздействие которых передается на бронхиальное дерево, разжижает мокроту, улучшает дренажную функцию бронхиального дерева и, в конечном счете, способствует отхождению мокроты и более легкому откашливанию.

Методика рассчитана на 6 месяцев занятий, из которых два месяца занятия проводились на базе санатория «ЖЕМЧУЖИНА». Было проведено 40 занятий в рамках процесса реабилитации на санаторном этапе лечения, занятия проводились 5 раз в неделю, длительностью 30 минут. Также нами был разработан комплекс упражнений для занятий в домашних условиях, который был рассчитан на 4 месяца занятий. В рамках процесса реабилитации в домашних условиях было проведено 48 занятий, занятия проводились 3 раза в неделю по 15 минут и выполнялись самостоятельно.

Основные задачи экспериментальной методики:

1. Улучшить вентиляцию легких.
2. Улучшить психоэмоциональное состояние.
3. Тренировать устойчивость организма к кислородному голоданию.
4. Улучшить резервную функцию дыхательной системы.

Методы: словесный и сенсорный методы; метод регламентированного упражнения; игровой метод.

Для того, чтобы оценить преимущество экспериментальной методики, которая была включена в основную часть занятий у детей с хроническим бронхитом на этапе санаторного лечения, следует провести сравнительный анализ изменения показателей функционального состояния дыхательной системы, а также психоэмоционального состояния детей в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ результатов показал, что исследования показателей в начале педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп не имели между собой достоверных различий, что говорит об идентичности сравниваемых групп и возможности дальнейшего исследования. Результаты исследования детей с хроническим бронхитом на этапе санаторного лечения контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения функционального состояния дыхательной системы детей с хроническим бронхитом на этапе санаторного лечения контрольной и экспериментальной групп

Тесты, ед. измерения	Группы	Исходные данные	Данные в конце курса реабилитации	Норма
Проба Штанге, с	КГ	26,29±0,681	28±0,577	42-45сек
	ЭК	26,43±0,363	30±0,201	
	р	p>0,05	p<0,05	
Проба Генчи, с	КГ	14,43±0,720	16,29±0,539	22 сек
	ЭК	14,86±0,690	19,29±0,453	
	р	p>0,05	p<0,05	
Проба Саабразе, %	КГ	33,14±0,847	28,86±0,622	10-25%
	ЭК	34±0,897	25,43±1,033	
	р	p>0,05	p<0,05	
ЖЕЛ, л	КГ	1,64±0,215	1,71±0,221	2,2-3,2 л
	ЭК	1,56±0,157	1,96±0,063	
	р	p>0,05	p<0,05	
ЧДД, уд/мин	КГ	25±0,408	22,57±0,242	18-20 уд/мин
	ЭК	24,43±0,358	21,14±0,352	
	р	p>0,05	p<0,05	
САН, балл	КГ	3±0,667	3,57±0,636	5
	ЭК	2,71±0,436	4,43±0,393	
	р	p>0,05	p<0,05	

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

В ходе сравнительного анализа к концу педагогического эксперимента было выявлено, что время задержки дыхания на вдохе у детей экспериментальной группы достоверно выше контрольной группы на 4,8%; время задержки дыхания на выдохе у детей экспериментальной группы достоверно выше контрольной группы на 13,6%; показатель теста «Проба Саабразе», позволивший оценить резервную функцию дыхательной системы,

у детей экспериментальной группы достоверно выше контрольной группы на 13,72%; измерение жизненной емкости легких, позволившее оценить глубину дыхания, у детей экспериментальной группы достоверно выше контрольной группы на 11,4%; показатель теста «ЧДД», характеризующий работоспособность грудной клетки, у детей экспериментальной группы достоверно выше контрольной группы на 7,15%; показатель теста «САН», характеризующий психоэмоциональное состояние, у детей экспериментальной группы достоверно выше контрольной группы на 17,2%.

Исследование показало, что экспериментальная методика лечебной физической культуры с использованием дыхательной гимнастики йогов в сочетании с упражнениями на фитболах у детей с хроническим бронхитом на санаторном этапе лечения привела к достоверному улучшению всех показателей, что говорит об эффективности экспериментальной методики.

Список литературы

1. Влияние факторов риска на развитие хронического бронхита у детей / Ф. М. Шамсиев, Р. А. Мусажанова, М. Х. Каримова, Ш. Х. Арипова // *Forcipe*. – 2021. – Т. 4, № S2. – С. 156.
2. Затяжной бактериальный бронхит у детей – «новая» «старая» болезнь / Е. Г. Фурман, Е. С. Мазунина, Е. В. Бойцова, Д. Ю. Овсянников // *Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского*. – 2017. – № 2. – С. 136–144. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zatyazhnoy-bakterialnyy-bronhit-u-detey-novaya-staraya-bolezn> (дата обращения: 17.01.2023).
3. Литвицкий, П. Ф. Патопфизиология : учебник / П. Ф. Литвицкий. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 864 с. – ISBN 978-5-9704-6071-9.
4. Пономарева, А. О. Реабилитационные мероприятия при бронхолегочных заболеваниях детей / А. О. Пономарева // *Современная медицина: новые подходы и актуальные исследования : сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции*, Москва, 23 июля 2021 г. – Москва : ООО «Интернаука», 2021. – С. 52–56.
5. Хронический бронхит / И. В. Демко, А. А. Зайцев, Г. Л. Игнатова [и др.] ; под редакцией И. В. Лещенко. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 80 с. – ISBN 978-5-9704-6503-

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ИШЕМИЧЕСКОМ ИНСУЛЬТЕ В ПОЗДНЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Закирова З.Р.

студент 82613 гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Мартыканова Д.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Инсульт занимает третье место среди основных причин смерти и второе место по инвалидности, как в мире, так и в России. Лица мужского пола, в том числе среднего, то есть трудоспособного возраста, более восприимчивы к этому заболеванию [1].

Высокая распространенность ишемического инсульта, а кроме того, выявление характерных сложных и стойких функциональных нарушений, которые сопровождаются длительной инвалидизацией, указывает на важность реабилитации пациентов с ишемическим инсультом как одной из важных медицинских и социальных проблем. Реабилитация этой категории пациентов также актуальна в позднем восстановительном периоде [2, 3].

Цель исследования: проверка эффективности разработанной методики физической реабилитации мужчин среднего возраста при ишемическом инсульте в позднем восстановительном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальное исследование проводилось на базе реабилитационного центра «Изгелек» в городе Набережные Челны Республики Татарстан. В эксперименте приняли участие 20 мужчин в возрасте 47-52 лет, перенесших инсульт в бассейне правой средней мозговой артерии (ПСМА) 6-7 месяцев назад с двигательными нарушениями в виде левостороннего гемипареза.

Методика заключалась в проведении курса, состоящего из 15 занятий в течение трех недель в рабочие дни. Пациентам давалось два дня на восстановление после физических нагрузок. Пациенты контрольной группы (10 человек) занимались по общепринятой методике физической реабилитации, предложенной В. А. Епифановым [3]. Пациенты экспериментальной группы (10 человек) занимались в соответствии с экспериментальной методикой с включением в основную часть занятия работы на эллиптическом тренажере «Kamper_Saturn_KE-1203» (Германия), стабиланализаторе «Стабилан-01-2» (Россия). В начале и в конце курса физической реабилитации изучались показатели функционального состояния пациентов.

В ходе исследования был проведен сравнительный анализ динамики изменений изучаемых параметров у мужчин контрольной и экспериментальной групп. На основе сравнительного анализа исходных показателей мужчин при ишемическом инсульте установлено отсутствие достоверных различий между группами ($p > 0,05$). Результаты исследования контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации представлены в таблице 1.

Согласно таблице 1, по всем изученным параметрам мужчины, перенесшие ишемический инсульт в контрольной и экспериментальной группах, показали улучшенные результаты, но прирост различен между группами. Так, исходный показатель отведения руки в плечевом суставе в обеих группах был ниже нормы и составил в контрольной группе $63,2 \pm 1,2$ градусов, в экспериментальной группе – $64,7 \pm 1,3$ градусов. В конце эксперимента у мужчин обеих групп результат измерения подвижности в плечевом суставе улучшился и составил в контрольной группе $68,5 \pm 1,4$ градусов, в экспериментальной группе – $77,2 \pm 1,0$ градусов. Однако если в начале эксперимента показатели между группами достоверно не различались ($p > 0,05$), то в конце курса реабилитации между группами в результатах исследования показателей отведения руки в плечевом суставе установлены достоверные различия ($p < 0,05$).

Таблица 1 – Изменение исследуемых показателей мужчин контрольной и экспериментальной группы в процессе реабилитации ($X \pm \sigma$)

Показатели, ед. измерений	Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Отведение в плечевом суставе, град	КГ	63,2±1,2	68,5±1,4	90 град
	ЭГ	64,7±1,3	77,2±1,0	
	p	>0,05	<0,05	
Разгибание в локтевом суставе, град	КГ	145,7±5,6	151,2±4,3	180 град
	ЭГ	144,9±5,4	169,8±3,9	
	p	>0,05	<0,05	
Движение кисти по шкале «Оргогозо»	КГ	8,1±1,3	8,9±1,2	10 баллов
	ЭГ	8,0±1,4	9,2±1,1	
	p	>0,05	>0,05	
Динамометрия, кг	КГ	19,5±1,7	22,8±1,5	30 кг
	ЭГ	19,1±1,6	25,3±1,2	
	p	>0,05	>0,05	
Проба Ромберга, с	КГ	12,7±2,4	15,3±2,1	15 с, без тремора
	ЭГ	12,3±2,2	20,6±1,6	
	p	>0,05	<0,05	

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

Исходный показатель разгибания руки в локтевом суставе в обеих группах был ниже нормы и составил в контрольной группе 145,7±5,6 градусов, в экспериментальной группе – 144,9±5,4 градусов. В конце эксперимента у мужчин обеих групп результат измерения улучшился и составил в контрольной группе 151,2±4,3 градусов, в экспериментальной группе – 169,8±3,9 градусов. Однако, если в начале эксперимента показатели разгибания руки в локтевом суставе между группами достоверно не различались ($p > 0,05$), то в конце курса реабилитации между группами в результатах исследования показателей разгибания руки в локтевом суставе установлены достоверные различия ($p < 0,05$).

В начале курса реабилитации исходный показатель пробы Ромберга у мужчин контрольной группы составлял 12,7±2,4 секунд, в экспериментальной группы – 12,3±2,2 с. К моменту завершения курса реабилитации у мужчин в обеих исследуемых группах было обнаружено увеличение времени удержания этой позы (в контрольной группе до 15,3±2,1 с, в экспериментальной группе до 20,6 ± 1,6 секунд). К периоду завершения реабилитационного курса в показателях данного параметра между группами выявлены достоверные различия ($p < 0,05$).

Вывод: анализ результатов исследования показал, что включение тренировок на эллиптическом тренажере в сочетании с работой на компьютерном стабиланализаторе в методику физической реабилитации позволяет более эффективно улучшать результаты функциональных показателей мужчин среднего возраста при ишемическом инсульте в позднем восстановительном периоде, а именно, способствует улучшению подвижности в плечевом, локтевом суставах и равновесия.

Список литературы

1. Ананьева, Н. И. КТ-и МРТ-диагностика острых ишемических инсультов / Н. И. Ананьева, Т. Н. Трофимова. – Санкт-Петербург : Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2006. – 136 с. – ISBN 5-98037-029-3. – Текст : непосредственный.

2. Березуцкий, В. И. Кинезиотейпирование в реабилитации постинсультных больных / В. И. Березуцкий. – Текст : электронный // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2018. – Т. 95. – № 2. – С. 58-64 // Научная электронная библиотека «eLIBRARY» [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34962872> (дата обращения: 30.10.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Белова, А. Н. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями / под редакцией А. Н. Беловой, О. Н. Щепетовой. – Москва : Антидор, 2017. – 221 с. – ISBN: 5-900833-14-3. – Текст : непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПОТОНИЕЙ

Зиятдинова Г.И.

студент 9261 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Актуальность данной темы заключается в том, что артериальной гипотонией, по статистике Всемирной организации здравоохранения на 2022 год, страдает 25% населения, а это почти каждый четвертый человек. Нормой артериального давления принято считать 120 мм рт.ст. САД и 80 мм рт. ст. ДАД. А при артериальной гипотонии эти показатели опускаются до 100/60 мм рт.ст. и ниже. В России артериальной гипотонией страдает примерно 3 млн. человек. Распространенность артериальной гипотонической болезни находится в пределах от 0,6 до 29% среди взрослых и от 3 до 21% среди детей. Ее распространенность с возрастом увеличивается [4].

Зачастую артериальная гипотония возникает после перенесенного инфаркта и черепно-мозговых травм. Известно, что черепно-мозговую травму чаще всего получают мужчины в возрасте от 21 до 50 лет. По статистике, мужчины составляют 78,8% от всех зарегистрированных случаев ЧМТ [3]. По статистике ВОЗ, инсульт возникает у 5-6 миллионов человек в мире, в Российской Федерации – примерно у 450 тысяч. Чаще всего, инсульт поражает мужчин, нежели женщин, примерно в 11,25 раз. Артериальная гипотоническая болезнь в большинстве случаев появляются у мужчин, как следствие ЧМТ или перенесенного инсульта [2].

Для более эффективного восстановления здоровья и трудоспособности лиц с артериальной гипотонией, необходимо включать в программу действенный метод, то есть – физическую реабилитацию [1].

Цель исследования – определение эффективности усовершенствованной методики физической реабилитации для мужчин среднего возраста с артериальной гипотонией на стационарном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ГАУЗ «Городской клинической больницы №7 г.Казань» в период с октября 2022 г. по ноябрь 2022 г. Группу реабилитантов составили мужчины среднего возраста 35-50 лет, в количестве 20 человек, с артериальной гипотонией, проходящих реабилитацию на стационарном периоде. Методом случайной выборки 20 мужчин были подразделены на экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ) по 10 человек в каждой. Контрольная группа использовала общепринятую методику физической реабилитации, предложенную И.В.Федотовой.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике физической реабилитации при артериальной гипотонии на стационарном этапе свободно двигательного режима. Особенностью физической реабилитации являлось то, что в основной части применялось комплексное использование упражнений йоги в сочетании с фитбол-гимнастикой. Занятия проводились 2 раза в день – один раз малогрупповым методом и один раз индивидуальным. 2 раза в неделю занимались по разработанной нами методике с включением в основную часть упражнения из йоги, и 1 раз в неделю – с использованием фитбол-гимнастики. Упражнения из йоги и фитбол-гимнастики включались в основную часть занятия ЭГ.

Задачи методики:

1) Выработка и совершенствование прессорной направленности регуляции кровообращения;

- 2) Тренировка всех систем и органов;
- 3) Повышение мышечного тонуса, регулятора артериального давления;
- 4) Выработка координации движений, равновесия;
- 5) Нормализация артериального давления;
- 6) Нормализация сосудистого тонуса, повышение тканевого обмена.

В начале основной части применялись упражнения с постепенным повышением нагрузки. Занятия начинались с выполнения дыхательных упражнений как статического, так динамического характера. Выполнялись ОРУ с добавлением ДУ.

В середине занятия применялись СУ, для повышения ЧСС и соблюдения физиологической кривой занятия. Также применялись упражнения из йоги и упражнения с фитболом. В основной части использовались скоростно-силовые упражнения (с отягощением, прыжки, подскоки). СУ способствовали повышению АД и улучшению ССС.

В конце основной части использовались упражнения на растягивание и расслабление мышц с помощью упражнений из йоги и упражнений с использованием фитбола, а также ДУ для снижения нагрузки. Использовались: ходьба, дыхательные динамические упражнения, упражнения на расслабление.

Таблица 1 – Схема использование физических упражнений в основной части занятия

Упражнения	Время	Направленность	1 неделя	2 неделя	3 неделя
Йога	15-25 минут	Повышение сосудистого тонуса, нормализация артериального давления. Упражнения из йоги способствуют повышению общего тонуса организма, способствуют нормализации деятельности Сердечно-сосудистой системы.	10 минут по 8 упражнений в И.п.: стоя, лежа и сидя 5 минут ДУ Кол-во повторов: 1 Темп: медленный	15 минут по 10 упражнений в И.п.: стоя, лежа и сидя 5 минут ДУ Кол-во повторов: 2 Темп: медленный	20 минут по 12 упражнений в И.п.: стоя, лежа и сидя 5 минут ДУ Кол-во повторов: 3 Темп: медленный
С фитболом	20-25 минут	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения с фитболом способствуют формированию правильного дыхания и нормализация артериального давления и деятельности ССС.	15 минут по 10-12 упражнений в И.п.: стоя, лежа и сидя 5 минут ДУ Кол-во повторов: 3 Темп: средний	20 минут по 12-15 упражнений в И.п.: стоя, лежа и сидя 5 минут ДУ Кол-во повторов: 4 Темп: средний	20 минут по 15 упражнений в И.п.: стоя, лежа и сидя 5 минут ДУ Кол-во повторов: 3 Темп: средний

В начале и в конце педагогического эксперимента нами было проведено тестирование для определения показателей артериального давления в ЭГ. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 2 – Изменение функционального состояния пациентов с артериальной гипотонией экспериментальной и контрольной групп в процессе реабилитации ($X \pm \sigma$)

№	Тест	Группы		M±m	T	p
1	Психоэмоцио- нальное состояние (САН), балл	КГ	в начале эксперимента	9,10 ±1,52	7,83	≤ 0,05
			в конце эксперимента	13,50 ± 1,51		
		ЭГ	в начале эксперимента	10,10 ±1,2	11,86	
			в конце эксперимента	15,10 ± 0,74		
2	Измерение АД в покое, мм.рт.ст.	КГ (САД)	в начале эксперимента	100,20 ±3,29	7,58	≤ 0,05
			в конце эксперимента	116,00 ±3,86		
		КГ (ДАД)	в начале эксперимента	61,70 ± 3,43	6,20	
			в конце эксперимента	71,40 ± 1,96		
		ЭГ (САД)	в начале эксперимента	98,40 ± 2,76	8,53	
			в конце эксперимента	123,20 ±4,89		
		ЭГ (ДАД)	в начале эксперимента	58,80 ± 3,05	8,74	
			в конце эксперимента	74,50 ± 2,92		
3	Ортостатичес- кая проба, мм.рт.ст.	КГ (САД)	в начале эксперимента	100,40±3,13	6,93	≤ 0,05
			в конце эксперимента	115,50±4,09		
		КГ (ДАД)	в начале эксперимента	62,00±2,91	6,17	
			в конце эксперимента	71,30±1,77		
		ЭГ (САД)	в начале эксперимента	98,40±2,76	8,76	
			в конце эксперимента	123,50±3,54		
		ЭГ (ДАД)	в начале эксперимента	60,00±2,94	8,60	
			в конце эксперимента	74,30±2,36		
4	Измерение ПД (САД-ДАД), мм.рт.ст.	КГ	в начале эксперимента	38,50 ± 1,78	3,49	≤ 0,05
			в конце эксперимента	44,10 ± 3,96		
		ЭГ	в начале эксперимента	39,60 ± 3,10	5,28	
			в конце эксперимента	48,70 ± 4,79		
5	Проба Мартине, мм.рт.ст.	КГ (САД)	в начале эксперимента	118,30±5,31	5,93	≤ 0,05
			в конце эксперимента	132,20±3,29		
		КГ (ДАД)	в начале эксперимента	71,80±2,86	7,48	
			в конце эксперимента	80,50±2,55		
		ЭГ (САД)	в начале эксперимента	123,20±8,30	6,36	
			в конце эксперимента	139,90±4,36		
		ЭГ (ДАД)	в начале эксперимента	71,10±3,03	8,41	
			в конце эксперимента	80,10±2,92		
6	Прессорная проба, мм.рт.ст.	КГ (САД)	в начале эксперимента	93,20±2,66	6,82	≤ 0,05
			в конце эксперимента	108,70±4,57		
		КГ (ДАД)	в начале эксперимента	54,70±66,20	6,51	
			в конце эксперимента	66,20±2,74		
		ЭГ (САД)	в начале эксперимента	90,90±1,85	7,66	
			в конце эксперимента	116,50±5,52		
		ЭГ (ДАД)	в начале эксперимента	52,50±1,96	8,77	
			в конце эксперимента	69,40±2,63		

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости.

Результаты теста САН, характеризующей текущую оценку самочувствия, настроение и активности у мужчин, значительно повысились. Если сравнивать результаты в начале и в конце реабилитации ЭГ, мы увидим улучшения на 33,10%, а в КГ – на 32,09%. (таблица 2).

Для оценки сердечно-сосудистой системы и общего состояния реабилитанта, мы измеряли артериальное давление. В ЭГ показатели артериального давления улучшились: САД на 20,1%, ДАД на 21,1%. В КГ показатели АД так же улучшились: САД на 18,7%, ДАД на 13,6% (таблица 2).

Пульсовое давление (САД-ДАД) к концу реабилитации в ЭГ повысилось на 18,7%, а в КГ – на 12,7% (таблица 2).

Показатели ортостатической пробы, оценивающие функции кровообращения, к концу реабилитации в ЭГ заметно улучшились – САД на 20,3%, ДАД на 19,2%. В КГ мы также заметили улучшения результатов: САД повысилось на 13,1%, ДАД на 13,0% (таблица 2).

Нами была проведена прессорная проба, которая оценивает состояние сердечной мышцы. В конце реабилитации и в КГ, и в ЭГ, ее показатели улучшились. В ЭГ мы видим улучшения САД на 21,9%, ДАД на 24,3%. В КГ результаты тоже улучшились: САД на 14,3%, ДАД на 17,4 (таблица 2).

Из таблицы 2 мы видим, что показатели пробы Мартине, которые позволяют оценить состояние ССС и ее способность к восстановлению после физических нагрузок, в обеих группах достоверно улучшились. В ЭГ показатели увеличились: САД на 11,9%, ДАД на 11,2%. В КГ показатели так же улучшились: САД на 10,5%, ДАД на 10,8%

В конце реабилитации у реабилитантов значительно повысилось давление, это означает, что занятия физической реабилитации положительно влияют на мужчин с артериальной гипотонией.

Вывод. Таким образом, анализируя данные педагогического тестирования, можно сделать вывод о том, что во всех исследуемых показателях произошли значительные изменения. Экспериментальная методика улучшила показатели артериального давления мужчин экспериментальной группы на 2-8% по сравнению с показателями контрольной группы.

Список литературы

1. Каптелин, А. Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : Руководство для врачей / А. Ф. Каптелин, И. П. Лебедева. – М. : Медицина, 1995. – 399 с. – ISBN 5-225-02007-0. – Текст : непосредственный.
2. Максимова М.Ю., Айрапетова А.С. Гендерные особенности отдельных факторов риска развития нарушений мозгового кровообращения./ М.Ю. Максимова. – Текст : электронный // Интернет журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2019. – 119, №2. (<https://doi.org/10.17116/jnevro201911912258>) (Дата обращения 15.02.2023).
3. Ясная, Н.В. Последствия черепно-мозговых травм и методы их коррекции / Н.В. Ясная. –Ростовский научный журнал. – 2017.– 320 с. – Текст : непосредственный.
4. Яшин, В.Н. Болезнь здоровых и молодых / В.Н. Яшин. – Текст : электронный // Интернет-журнал «Независимая». – 2022. – (https://www.ng.ru/health/2022-03-22/8_8397_illness.html) (дата обращения 21.02.2023).

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ АРТРОСКОПИИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Камалетдинова Г.И.

студент 9261 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Большой объем движений в жизни человека выполняется верхними конечностями. В большинстве случаев бытовая, профессиональная, спортивная деятельность подразумевает под собой активное включение плечевого сустава в работу. Плечевой сустав относится к наиболее подвижным и часто используемым сегментам опорно-двигательного аппарата. Обратная сторона повышенной подвижности – предрасположенность к повреждению. При повреждении последнего происходит нарушение функций верхней конечности, снижение уровня двигательной активности человека, общее ухудшение качества жизни [1]. По данным Росстата 34,6 процента на 100 000 человек населения в 2020 году получило травму верхних конечностей, 3,5 процента из которых приходится на травму плеча и плечевого пояса [2].

Наиболее часто встречающимися причинами получения травм и повреждений плечевого сустава являются: рефлекторная опора на руки при падении набок или вперед; ДТП; производственные травмы; занятия силовыми видами спорта, связанными с единоборствами; сдавливание или удар по плечу; резкий рывок рукой во время экстремальной ситуации или при поднятии тяжестей [3].

Лечение пациентов с травмами плечевого сустава часто проводится с применением артроскопии – малоинвазивного оперативного вмешательства, что в свою очередь позволяет в более краткие сроки начать проводить реабилитационные мероприятия.

В связи с этим вопрос реабилитации и восстановление двигательных возможностей человека является актуальным.

Цель исследования: определение эффективности методики физической реабилитации женщин после артроскопии плечевого сустава в восстановительном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ГАУЗ «Городской клинической больницы №7 г. Казань» в период с октября 2022 г. По ноябрь 2022. Группу реабилитантов составили женщины среднего возраста, в количестве 9 человек после артроскопии плечевого сустава в восстановительном периоде.

Экспериментальная группа занималась по составленной нами методике физической реабилитации после артроскопии плечевого сустава в восстановительном периоде. Особенностью методики являлось сочетанное применение силовых упражнений и упражнений на растягивание с использованием резинового жгута (эспандера) с разной степенью сопротивления в определенной дозировке.

Задачи:

- 1) Повышение силовых показателей мышц плечевого пояса и свободной верхней конечности, улучшение их тонуса,
- 2) Улучшение стабилизирующей функции связок плечевого сустава;
- 3) Увеличение объема движений в плечевом суставе;
- 4) Восстановление крово и лимфообращения в области целевого сегмента;
- 5) Улучшение трофики мышц и тканей сустава.

В основной части используются: ОРУ, СУ, ДУ в соотношении 2:3:1.

Темп средний, число повторений 5-6 раз.

Занятие проводится мало-групповым методом.

ОРУ – упражнения для всех мышечных групп, начиная с головы, заканчивая нижними конечностями.

СУ – упражнения для мышц, обеспечивающих движение в плечевом суставе для мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

ДУ – статического и динамического характера, диафрагмальное дыхание.

В начале основной части применяются упражнения с постепенным повышением нагрузки. Занятия начинаются с выполнения обще-развивающих упражнения для всех мышечных групп, дыхательных упражнений как статического, так динамического характера.

В середине основной части применяются специальные упражнения с применением резинового жгута, в сочетании с более интенсивными ОРУ для соблюдения физиологической кривой занятия.

В конце основной части применяются СУ на растягивание с резиновым жгутом, которые способствуют развитию подвижности суставов верхних конечностей и эластичности связочного аппарата и ДУ помогают стабилизировать работу ССС и ДС.

В начале и в конце педагогического эксперимента нами было проведено тестирование в ЭГ для определения эффективности предложенной методики. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа состояния пациентов после артроскопии плечевого сустава экспериментальной группы в процессе реабилитации ($M \pm m$)

№	Тест	ЭГ	$M \pm m$	p	Норма
1	Отведение пл. сустава	до пед.экс.	103,33±0,29	$p \leq 0,05$	180 угл/гр.
		после пед. экс.	135,44±0,31		
2	Сгибание пл. сустава	до пед.экс.	103,11±0,13	$p \leq 0,05$	180 угл/гр.
		после пед. экс.	147,44±0,45		
3	Разгибание пл. сустава	до пед.экс.	28,44±0,84	$p \leq 0,05$	45 угл/гр.
		после пед. экс.	37,89±0,43		
4	Кистевая динамометрия, кг	до пед.экс.	18,11±0,53	$p \leq 0,05$	25-33 кг
		после пед. экс.	25,56±0,36		
5	Ротация плечевой кости внутрь и наружу при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руки и горизонтальном положении предплечья, угл/гр.	до пед.экс.	65,44±0,44	$p \leq 0,05$	90 угл/гр.
		после пед. экс.	83,33±0,37		

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости.

Анализ результатов показал статистически значимый прирост ($p \leq 0,05$).

При сравнении показателей отведения в плечевом суставе в начале и конце исследования, мы можем видеть улучшение на 23,7%.

Сгибание в плечевом суставе в начале и конце исследования, улучшилось на 30,1%

Разгибание в плечевом суставе улучшилось на 24,9%.

Показатели динамометрии на определение силы мышц кисти проявили улучшение на 29%.

Ротация плечевой кости внутрь и наружу при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руки и горизонтальном положении предплечья на 21,4%.

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная нами методика физической реабилитации женщин после артроскопии плечевого сустава в восстановительном периоде показывает положительную динамику в восстановлении пациентов. Наблюдаются достоверные улучшения результатов.

Список литературы

1. Николаев В. И. Восстановительное лечение травм плечевого сустава / В.И. Николаев, Г.В. Дивович. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – 2012; – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vosstanovitelnoe-lechenie-travm-plechevogo-sustava/viewer> (дата обращения: 25.02.2023).
2. Смелов П. А. Здоровоохранение в России. 2021: статистический сборник / П. А. Смелов, С. Ю. Никитина. – М.: Росстат, 2021. – 171 с. – Текст : непосредственный.
3. Цыкунов М. Б. . Комплексное применение криотерапии в системе реабилитационных мероприятий при посттравматических контрактурах плечевого сустава/ М. Б. Цыкунов, Е. А. Кубылинская// Медицинская помощь. – 2004. – №4. – С. 20-24. – Текст: электронный// Электронная библиотека ДВГМУ: [сайт]. – URL: <http://elib.fesmu.ru/elib/Article.aspx?id=114006> (дата обращения: 13.02.2023). – Режим доступа: посетитель.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

Каюмова З.А.

студент 21261м гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современном мире, в логопедии, до сих пор нет единой системы определений речевых нарушений. Это особенно касается детей раннего и начала младшего дошкольного возраста. Поэтому в специальной литературе все схожие по своим проявлениям речевые нарушения объединяются в одно определение: задержка речевого развития.

Задержка речевого развития определяется как отставание у детей речевого развития от возрастной нормы. Следовательно, подразумевается, что дети с задержкой речевого развития будут осваивать необходимые речевые навыки так же, как и нормальные дети, без нарушений и задержек речи, только позже и за более короткое время.

Если развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие. Многочисленными исследованиями педагогов доказано, что движения пальцев рук стимулируют развитие центральной нервной системы и ускоряют развитие речи ребенка [3, 4].

Цель исследования: провести сравнительную оценку мелкой моторики у младших дошкольников с задержкой речевого развития и детей без задержки речевого развития.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления зависимости качества речи от развития мелкой моторики мы провели оценку мелкой моторики у младших дошкольников с задержкой речевого развития и детей без задержки речевого развития. Нами были проведены следующие тесты: «Кулак-ребро-ладонь», «Колечки», тест на определение уровня сформированности умения удерживать заданную позу пальцев руки, «Название предметов и действий», «Определение понятий», «Одновременное и поочередное сжатие кистей». В результате мы получили следующие результаты:

Таблица 1 – Показатели развития мелкой моторики детей с задержкой речевого развития и детей без задержки речевого развития

Показатели, ед.изм	Хср ± σх		Нормативные показатели
	Дети с ЗРР	Дети без ЗРР	
Координация движения (тест «Кулак-ребро-ладонь»), балл	1,6± 0,65	4,5 ± 0,64	5
Кинетический праксис (тест «Колечки»), балл	1,3 ± 0,32	4,7 ± 0,32	5
Кинестетический праксис (тест на определение уровня сформированности умения удерживать заданную позу пальцев руки), балл	1,7± 0,65	4,4 ± 0,64	5
Объем словарного запаса (тест «Название предметов и действий»), балл	8,5 ± 0,97	27,6 ± 2,92	21-30
Активный словарный запас (тест «Определение понятий»), балл	3,5 ± 0,97	9,4 ± 0,32	9-10
Кинетический праксис (тест «Одновременное и поочередное сжатие кистей»), балл	2 ± 0,65	4,7 ± 0,64	5

Как мы видим из таблицы, в тесте «Кулак-ребро-ладонь», где определялась переключаемость движений пальцев рук, в группе детей с задержкой речевого развития показатели ниже нормы на 68%, а в группе без задержки всего на 10%.

В тесте «Колечки» определялся точность выполнения движений пальцами. В группе детей с задержкой речевого развития показатели ниже нормы на 74%, а в группе без задержки всего на 6%.

В тесте на определение уровня сформированности умения удерживать заданную позу пальцев руки дети с ЗРР отстают от нормы на 66%, без задержки речевого развития на 22%.

В тесте «Название предметов и действий» определялся объем словарного запаса, максимальное возможное количество баллов, которое можно получить, было 30 баллов: у детей с ЗРР отставание от нормы 72%, у детей без ЗРР 8%.

В тесте «Определение понятий» определялся уровень активного словарного запаса, максимальное возможное количество баллов 10: в группе детей с задержкой речевого развития показатели ниже нормы на 65%, а в группе без задержки всего на 6%.

В тесте «Одновременное и поочередное сжатие кистей» оценивалась отчетливость выполнения движений руками, максимальное возможное количество баллов 5: в группе детей с задержкой речевого развития показатели ниже нормы на 60%, а в группе без задержки всего на 6%.

Заключение. Таким образом, обобщая результаты тестирования, можно сделать вывод, что уровень развития речи и показатели развития мелкой моторики у детей с задержкой речевого развития существенно ниже результатов детей, не имеющих нарушения речи, что подтверждает факт существования зависимости уровня речи от развития мелкой моторики.

Список литературы

1. Артеменко, Е.П. Развитие локомоторных способностей у детей с церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры / Е.П.Артеменко, С.В.Каракузов, Н.Л.Литош // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 4 (88). – С.16-17.
2. Вавилова, Е. А. Развитие мелкой моторики как средство улучшения речи / А.В. Вавилова. – URL: <https://moluch.ru/archive/64/10336/> (дата обращения 13.11.2022) – Текст : электронный.
3. Воробьева, Г. Е. Развитие мелкой моторики у детей с общим недоразвитием речи / Г. Е. Воробьева, В. Ю. Лапина – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23601805> (дата обращения 16.11.2022) – Текст : электронный.
4. Громова, О. Е. Задержка речевого развития: дизонтогенез или «особый» путь развития речи / О. Е. Громова // Логопед. – 2007. – № 3. – 26-32 с. – Текст: непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Кохан Е.С.

студент 9261 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Стоит отметить, что за последние годы резко возросло количество заболевших внебольничной пневмонией. На 8 Конгрессе педиатров России были озвучены следующие статистические данные: в 2011-2019 годах случаев внебольничной пневмонией фиксировалось порядка 580 тыс. случаев в год, в 2020 году число заболевших возросло до 2 млн 724 тыс. случаев. Увеличению числа заболеваемости поспособствовали возросшие темпы загрязнения воздуха и масштабы применения химических продуктов на производстве, в сельском хозяйстве и быту, а также появление новой коронавирусной инфекции.

Согласно исследованиям Е.В. Никоновой, в развитии пневмонии имеют значение следующие механизмы: нарушение клеточных механизмов противомикробной, проникновение инфекции в мелкие бронхи и альвеолы и развитие воспаления, повышение агрегации тромбоцитов, нарушения в системе микроциркуляции, нервно – трофические нарушения бронхов и легких. У заболевших пневмонией отмечается сильный кашель при глубоких вдохах, повышение температуры, насморк, болезненные ощущения в груди [3].

В пожилом возрасте риск заболеваемости возрастает в связи с возрастными изменениями дыхательной системы: уменьшение жизненной емкости легких, разрушение альвеол, которое влечет за собой снижение диффузионной способности легких. Также с возрастом происходит угнетение иммунной системы на уровне респираторного тракта, что приводит к повышению риска заболеваемости бронхолегочным инфекциям. Осложняют течение внебольничной пневмонии в пожилом возрасте и свойственные возрасту такие заболевания, как сахарный диабет, перенесенные инфаркты, большой объем медикаментозной терапии по поводу многочисленных хронических заболеваний, более частые оперативные вмешательства. В пожилом возрасте важно как можно раньше обнаружить заболевание, иначе возрастет риск тяжелого течения заболевания, который требует более длительной реабилитации.

В большинстве случаев при заболеваниях органов дыхания отмечается нарушение бронхиальной проводимости, что влечет за собой дыхательную недостаточность при ходьбе, выполнении базовых бытовых действий.

Согласно исследованиям Е.Е. Ачкасова (2010), доказано, что под влиянием физических упражнений повышается вентиляция легких за счет повышения экскурсии грудной клетки (расслабление напряженных мышц, статические и динамические дыхательные упражнения), а так же улучшается дренажная функция бронхов, что способствует восстановлению функции дыхательной системы пациента и облегчению его состояния после болезни. А также, в исследовании Бодровой Р.А. (2020) говорится, что применение физических методов реабилитации позволяет увеличить толерантность к физической нагрузке, улучшить потребление кислорода и выносливость реабилитантов. Поэтому существует необходимость в поиске новых средств, методов физической реабилитации пожилых женщин после перенесенной пневмонии [1, 2].

Цель исследования – внедрение экспериментальной методики физической реабилитации после пневмонии у женщин пожилого возраста на стационарном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках педагогического эксперимента нами разработана методика, основанная на применении следующих средств реабилитации: комплекса с биологической обратной связью «Астмакор», тренажера

механотерапии «Орторент», звуковой гимнастики, статических и динамических дыхательных упражнений.

Занятия по экспериментальной методике проводились по три занятия в неделю в течение трех недель.

Задачи экспериментальной методики на стационарном этапе:

1. Улучшение бронхиальной проводимости и дренажной функции легких;
2. Восстановление функции внешнего дыхания;
3. Улучшение крово- и лимфообращения в легочной ткани;
4. Профилактика спаечного процесса.

Занятия лечебной физической культурой состояли из вводной, основной и заключительной частей. Занятие длилось 40 минут.

Таблица 1 – Схема использования физических упражнений в основной части занятия

Упражнение	Направленность	1 неделя	2 неделя	3 неделя
Комплекс с биологической обратной связью «Астмакор»	Восстановление функциональных возможностей дыхательной системы (Способствует коррекции функции внешнего дыхания и повышению функции экскурсии грудной клетки)	10 мин.	15 мин.	20 мин.
Тренажер механотерапии «Орторент»	Тренировка сердечно-сосудистой системы, улучшение работы дыхательной системы, повышение устойчивости к физическим нагрузкам (Упражнения направлены на развитие общей выносливости)	4 мин. 85-90 уд/мин И.п. – сидя на стуле Скорость: 20-30 об/мин Нагрузка: - Режим: ручной	6 мин. 91-97 уд/мин И.п. – сидя на стуле Скорость: 31-40 об/мин Нагрузка: 2 кг Режим: ручной	8 мин. 98-105 уд/мин И.п. – сидя на стуле Скорость: 41-50 об/мин Нагрузка: 4 кг Режим: ручной
Общеразвивающие и дыхательные упражнения	Повышение общего тонуса организма (Упражнения направлены на крупные группы мышц верхних и нижних конечностей, мышцы диафрагмы)	5 минут 5-7 упражнений И.п.: стойка ноги врозь Кол-во повторов: 6 Темп: медленный	6 минут 7-8 упражнений И.п.: стойка ноги врозь Кол-во повторов: 8 Темп: медленный	7 минут 8-10 упражнений И.п.: стойка ноги врозь Кол-во повторов: 8 Темп: медленный
Звуковая гимнастика	Расслабление гладкой мускулатуры дыхательных путей, формирование правильного чередования фаз вдоха, выдоха и дыхательной паузы	2 мин. Кол-во повторений 2-3 раза	3 мин. Кол-во повторений 3-4 раза	4 мин. Кол-во повторений 4-5 раз

Вводная часть – на вводную часть отводилось около 20% от общего времени занятия (8 мин). Задачей является подготовка организма к предстоящей нагрузке. В занятия входят ОРУ и ДУ в соотношении 1:1 не требующие дополнительной подготовки. В этой части использовались элементарные общеразвивающие упражнения, задействующие мышцы шеи, пояс верхних и нижних конечностей, а также мышцы туловища и дыхательные упражнения, способствующие активизации деятельности нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения выполняются в медленном темпе, основное исходное положение – стойка ноги врозь. Количество повторений 4-6 раз.

Основная часть занимает примерно 65% от общего времени занятия. В основной части используется комплекс с биологической обратной связью «Астмакор», тренажер механотерапии «Орторент», звуковая гимнастика, статические и динамические дыхательные упражнения. Схема использования физических упражнений в основной части занятия представлена в таблице 1.

Заключительная часть – на заключительную часть отводится 15% от общего времени занятия (6 мин). Задача заключительной части: снижение функциональной активности организма, постепенное снижение темпа физической нагрузки и восстановление его до исходного состояния. Особое внимание уделяется ДУ, упражнениям на растягивание, расслабление.

Для определения эффективности разработанной методики, нами был проведен сравнительный анализ функциональных показателей в начале и в конце эксперимента (рис.1).

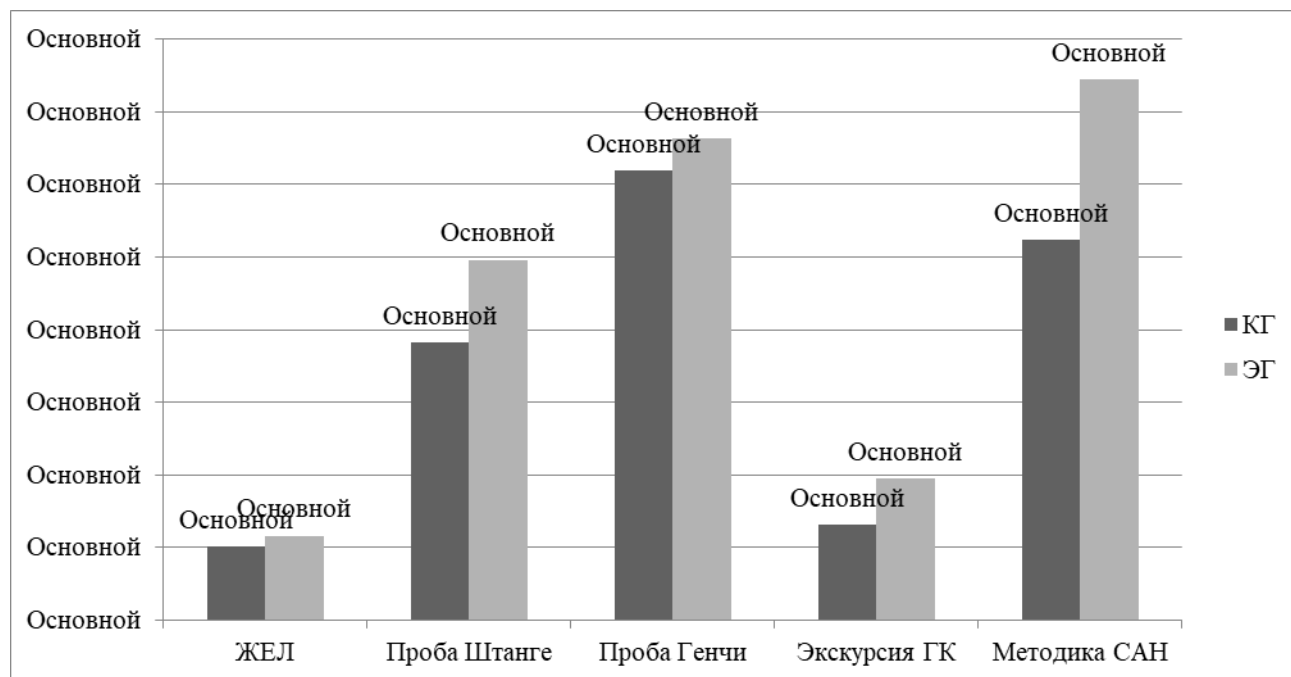


Рисунок 1 – прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах в %

Как видно на рисунке 1, показатели жизненной емкости легких, отражающие максимальное количество воздуха, которое помещается в легких после полного выдоха, у женщин экспериментальной группы на 1,5% больше чем у контрольной группы. Результаты пробы Штанге, используемые для оценки устойчивости организма к гипоксии, в экспериментальной группе выше на 11,4%, нежели в контрольной группе. Показатели пробы Генчи, говорящие о кислородном обеспечении организма, в экспериментальной группе больше на 4,4%, чем в контрольной группе. Итоги измерения экскурсии грудной клетки, показывающей подвижность грудной клетки, в экспериментальной группе на 6,3% выше, чем в контрольной группе. Результаты методики САН, характеризующей текущую оценку

самочувствия, активности и настроения, у женщин в экспериментальной группе выше на 22,2%, чем в контрольной.

Вывод. Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что экспериментальная методика улучшила показатели функции дыхания женщин экспериментальной группы по сравнению с женщинами контрольной группы.

Список литературы

1. Ачкасов, Е.Е. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б., Руненко С.Д., Султанова О.А., Красавина Т.В., Мандрик Л.В. – М.: Триада – Х, 2011.– 100 с. – ISBN 978-5-8249-01165-8 – Текст: непосредственный.
2. Бодрова, Р.А. Возможности физической реабилитации при пневмонии / Кирьянова В.Р., Цыкунов М.Б., Деян А.М., Садыков И.Ф. – Текст: непосредственный // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – №3. – С. 92.

МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Мингазетдинова О.С.

студент 8261 з гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Значение правильной осанки для благополучия позвоночника и всего организма трудно переоценить. Сколиоз и нарушение осанки – распространенные заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относятся к числу наиболее сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения функциональных и морфологических расстройств здоровья и оказывают отрицательное воздействие на течение многих заболеваний [2].

Статистика детской заболеваемости в Российской Федерации носит достаточно неблагоприятный характер. По статистическим данным у 60% российских школьников нарушена осанка, 50% детей заканчивает школу с ослабленным зрением, третья часть детей страдает нервно-психическими расстройствами [1].

Нарушение интеллектуального развития – это состояние задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, т.е. когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей. Отсталость может развиваться с любыми другими психическими, соматическими расстройствами или нарушениями. Сопутствующие психические, соматические расстройства или отклонения оказывают большое влияние на клиническую картину. Дети с нарушением интеллекта, обучающиеся в специальных (коррекционных) школах VIII вида, подвержены тем же «школьным» заболеваниям, что и дети с нормальным интеллектуальным развитием. Традиционно к «школьным» заболеваниям относят: нарушения осанки, сколиоз и миопию [3].

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что проведение специально организованных занятий лечебной физкультуры (ЛФК) в условиях школы позволит своевременно устранить причины на ранних этапах формирования нарушений осанки. Применяемые в ЛФК физические упражнения должны быть просты и доступны для выполнения, а проводимые в игровой форме повышать эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устранять имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования: теоретически рассмотреть и практически обосновать методику профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с особенностями интеллектуального развития.

Организация исследования. Наблюдения и сравнительный анализ различных методик лечебной физической культуры для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата у детей 8-10 лет с особенностями интеллектуального развития проводились в реабилитационном центре «Первый шаг» г. Казани.

Под наблюдением находилось 20 детей 8-10 лет с нарушением осанки и плоскостопием. Контрольная группа из 10 детей использовала методику доктора Попова. Экспериментальная группа, так же из 10 детей, занималась по нашей предложенной методике ЛФК. Экспериментальная группа занималась 4 недели 5 раз в неделю по 40 минут.

Методика включала в себя 4 комплекса упражнений. Каждый комплекс упражнений состоял из подготовительной, основной и заключительной частей. Каждую неделю дети осваивали по одному комплексу упражнений. Количество занятий в неделю 5 раз по 40 минут.

В своей методике мы использовали следующие специфические методы:

1. Метод повторений. Многократное повторение упражнений и блоков.

2. Метод стимулирования двигательной активности. Необходимо дать почувствовать детям радость движений, помогать почувствовать свои силы.

3. Метод сходства. При подборе и изучении упражнений шагов за основу берется один стиль движений.

В подготовительной части использовались общеразвивающие упражнения, беговые упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями. Темп медленный, средний, дозировка упражнений по секундам и количеству раз.

На основную часть отводилось 29 минут от общего времени занятия. Задачи основной части: разучивание новым двигательным действиям и их закреплению. Включались упражнения, которые способствовали профилактике и коррекции осанки и плоскостопия в сочетании с дыхательными упражнениями. В конце основной части были включены подвижные игры. Темп упражнений средний, нарастающий. Дозировка упражнений 6-8 раз.

Задачи заключительной части: снижение активности, приведение организма в состояние покоя. Использовались дыхательные упражнения, упражнения на растяжку мышц, упражнения на расслабление, упражнения на внимание. Темп упражнений медленный. Количество повторений 4-6 раз.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов проводился по следующим показателям: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, статическая силовая выносливость мышц спины, проба Штритер, подометрический индекс.

Анализ результатов исследований показал, что дети в контрольной и экспериментальной группах на начало нашего эксперимента сильно-значимых различий не имеется.

Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп представлен в таблице 3.

Таблица 3 – сравнительный анализ результатов тестирований контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	КГ	1,2±0,6	1,3±0,4	3 см
	ЭГ	1,2±0,5	1,5±0,7	
	р	($p>0,05$)	($p<0,05$)	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	КГ	15,8±3,6	16,1±3,2	24 раза
	ЭГ	16,2±4,1	16,5±3,8	
	р	($p>0,05$)	($p<0,05$)	
Статическая силовая выносливость мышц спины (сек)	КГ	9,3±2,5	9,9±2,8	22 сек
	ЭГ	8,2±2,7	8,5±2,5	
	р	р	р	
Проба Штритер (градусы)	КГ	8,5±1,6	8±1,8	6 градусов
	ЭГ	5,4±2,3	5,5±1,9	
	р	р	р	
Подометрический индекс (мм)	КГ	23,2±2	23,6±2,5	29-31 см
	ЭГ	22,4±3,3	22,9±2,8	
	р	р	р	

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

Исходные данные показателя наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье в контрольной и экспериментальной группах между собой не различались (контрольная группа $1,2 \pm 0,6$ см, экспериментальная группа $1,2 \pm 0,5$ см ($p > 0,05$)). На конец эксперимента этот показатель увеличился как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе (в контрольной группе $1,3 \pm 0,7$ см, в экспериментальной группе $1,5 \pm 0,4$ см)

Исходные данные показателя поднимания туловища из положения лежа на спине в контрольной и экспериментальной группах между собой не различались (контрольная группа $15,8 \pm 3,6$ раз, экспериментальная группа $16,2 \pm 4,1$ раз ($p > 0,05$)). На конец эксперимента этот показатель увеличился как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе (в контрольной группе $16,1 \pm 3,2$ раз, в экспериментальной группе $16,5 \pm 3,8$ раз), но у детей экспериментальной группы данный показатель лучше, чем в контрольной группе.

Исходные данные показателя статическая силовая выносливость мышц спины в контрольной и экспериментальной группах между собой не различались (контрольная группа $9,3 \pm 2,5$ сек., экспериментальная группа $8,2 \pm 2,7$ сек. ($p > 0,05$)). На конец эксперимента этот показатель увеличился как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе (в контрольной группе $9,9 \pm 2,8$ сек, в экспериментальной группе $8,5 \pm 2,5$ сек), но у детей контрольной группы данный показатель лучше, чем в экспериментальной группе.

Исходные данные показателя проба Штритер в контрольной и экспериментальной группах между собой немного различались (контрольная группа $8,5 \pm 1,6$ гр., экспериментальная группа $5,4 \pm 2,3$ гр. ($p > 0,05$)). На конец эксперимента этот показатель улучшился как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе (в контрольной группе $8 \pm 1,8$ гр, в экспериментальной группе $5,5 \pm 1,9$ гр), но у детей контрольной группы данный показатель лучше, чем в экспериментальной группе.

Исходные данные показателя подометрический индекс в контрольной и экспериментальной группах между собой немного различались (контрольная группа $23,2 \pm 2$ см., экспериментальная группа $22,4 \pm 3,3$ см. ($p > 0,05$)). На конец эксперимента этот показатель улучшился как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе (в контрольной группе $23,6 \pm 2,5$ см, в экспериментальной группе $22,9 \pm 2,8$ см), но у детей контрольной группы данный показатель лучше, чем в экспериментальной группе.

Прирост показателей после проведенного эксперимента представлен на рисунке 6.



Рисунок 1 – Прирост показателей (%) после эксперимента контрольной и экспериментальной групп, каждый тест в своих значениях

Можно сделать вывод, по результатам проведенного эксперимента наша методика для детей 8-10 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата с особенностями интеллектуального развития работает, улучшает показатели, но медленно. А также требует доработки, потому что не всегда были видны улучшения.

Список литературы

1. Исаева, О.В. Дифференцированные подходы к оздоровлению студентов 16-17 лет с нарушениями осанки в процессе физического воспитания: диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук: 14.01.08. – Иваново, 2015. -150 с . – Текст : непосредственный.
2. Кирпиченков, А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений / А. А. Кирпичникова. – Смоленск, 2012. – 21 с. – ISBN 5-85534-847-4 – Текст непосредственный.
3. Мозговой, В. М. Физическое воспитание и укрепление здоровья детей с интеллектуальной недостаточностью / В. М. Мозговой – Текст : непосредственный // Сборник программ дисциплин психолого-педагогической и предметной подготовки – «Олигофренопедагогика». – М., 2010. – Ч. 2. – С. 150–158.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19

Миргазизова А.А.

студент 9261 гр.

Научный руководитель – к.м.н., доцент Максимов И.Л.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Беременность – это естественный физиологический процесс развития оплодотворенной яйцеклетки в женском организме, в результате которого формируется плод, способный к внутриутробному существованию.

С момента возникновения нестабильной эпидемиологической обстановки и до настоящего времени по всему миру ежедневно заболевает множество людей, в том числе и беременных женщин, для которых заболевание Covid-19 носит более опасный характер, чем для остального населения [2]. Путем быстрого и глобального распространения инфекции общество находится в нестабильной эпидемиологической ситуации, осложнения в период заболевания Covid-19 наблюдаются со стороны физиологической, психологической и физической сферах человека.

В настоящее время имеется недостаточное количество данных, как о влиянии Covid-19 на беременных женщин в различные сроки беременности, так и конкретных рекомендаций по физической реабилитации беременных женщин, перенесших данное заболевание [4].

Существует необходимость поиска средств и методов физической реабилитации для беременных женщин после Covid-19.

Цель исследования: анализ научно-методической литературы по физической реабилитации беременных женщин в условиях нестабильной эпидемиологической ситуации.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по физической реабилитации беременных женщин в различные периоды беременности; анкетирование беременных женщин на базе женской консультации №3 города Казани.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования на базе женской консультации №3 города Казани проведено анкетирование беременных женщин (n=9), находящихся на 22-36 неделях беременности. Результаты анкетирования показали, что у 5-и женщин (55,6%) наблюдается первая по счету беременность, у 3-х женщин (33,3%) – вторая, у 1-ой женщины (11,1%) третья по счету беременность.

Анализ анкетирования позволил выявить предпочтения женщин в сфере физической активности, как до беременности, так и в период беременности:

- до беременности 5 респонденток (38,6%) не занимались спортом, 3 женщины (23%) занимались танцами, 2 женщины (15,4%) занимались бегом, 2 женщины (15,4%) посещали фитнес зал, 1 женщина (7,6%) ходила в бассейн;

- в период беременности женщины использовали несколько видов физической активности (4 женщины (44,4%) выполняют зарядку по утрам, 1 женщина (11,1%) занимается по индивидуальному комплексу упражнений, 7 женщин (77,8%) выполняют пешие прогулки, 3 женщины (33,3%) занимаются в бассейне);

- индивидуальный комплекс упражнений беременных включает в себя дыхательные практики (5 женщин (55,6%)); элементы йоги (4 женщины (44,4%)), элементы пилатеса (3 женщины (33,3%)); общеразвивающие упражнения (1 женщина (11,1%)).

При этом физические упражнения во время беременности 5 респонденток (55,5%) выполняют регулярно, 3 женщины (33,3%) выполняют в зависимости от настроения, 1 женщина (11,1%) не занимается физической активностью.

При анкетировании зафиксировано, что все респондентки (9 человек) переболели Covid-19: 4 женщины (44,4%) переболели в первом триместре беременности, 3 женщины (33,3%) переболели во втором триместре беременности, по 1 женщине (по 11,1%) переболели в третьем триместре беременности и до беременности (Таблица 1).

Таблица 2 – Заболевание беременных COVID-19, срок беременности

Кол-во женщин	Кол-во женщин в %	Триместр беременности
4	44,4%	1
3	33,3%	2
1	11,1%	3
1	11,1%	До беременности

После перенесенного заболевания COVID-19 всего 2 женщины (22,2%) проходили физическую реабилитацию, 7 женщин (77,8%) не занимались восстановлением своего организма после болезни. На вопрос об интересе к информации по грамотному восстановлению после данного заболевания 8 женщин (88,9%) дали положительный ответ, 1 женщина (11,1%) дала отрицательный ответ. Однако на вопрос об интересе к информации по профилактике заболевания, если бы респондентки не болели Covid-19 только 6 женщин (66,7) дали положительный ответ, 3 женщины (33,3%) дали отрицательный ответ.

Было выявлено, что в женской консультации отсутствуют занятия лечебной физической культурой для восстановления беременных женщин, переболевших Covid-19. Отсутствие занятий объясняется сложностью собрать воедино беременных женщин одного триместра, переболевших коронавирусной инфекцией.

На втором этапе научно-исследовательской работы проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Группа авторов (Л.Т. Гильмутдинова, А.Р. Гильмутдинова, Э.Р. Фаизова, Э.М. Салахов, Б.Р. Гильмутдинов) утверждают, что физическая реабилитация (средства, формы и методы лечебной физической культуры, аппаратной физиотерапии, методы курортной терапии с использованием природных лечебных факторов) является основной частью программ медицинской реабилитации пациентов с коронавирусными пневмониями. Эффективность реабилитационных программ состоит из повышения толерантности организма к нагрузкам и гипоксии, повышению адаптационно-компенсаторных возможностей организма, восстановлению иммунологической реактивности со стабилизацией физического и психического здоровья реабилитанта.

Имеющиеся на сегодняшний день данные свидетельствуют, что эффективность программ физической реабилитации для занимающихся, перенесших коронавирусную инфекцию COVID-19, реализуемых на базах поликлиник и санаторно-курортных организаций, зависит от комплексного и рационального использования реабилитационных технологий [3].

Другие специалисты (Л.В. Адамян, В.И. Вечорко, О.В. Кобышева, Э.И. Харченко), наблюдая у лиц, перенесших COVID-19, различные осложнения (развитие почечной недостаточности, нарушение свертываемости крови, внутрисосудистого свертывания, тромбозы, развитие сердечно-сосудистой недостаточности, присоединение бактериальной инфекции, пневмонии и септического шока, развитие дыхательной недостаточности и др.) рекомендуют в процессе физической реабилитации подбирать физические упражнения, изначально для снижения выраженности признаков осложнений после данной болезни. В реабилитационном периоде авторами рекомендованы применение дыхательной гимнастики, лекарственной терапии, дыхательных тренажеров и психотерапевтических мероприятий [1].

В осложнениях после COVID-19 у беременных женщин и остального населения наблюдается сходство. Специалисты (В.А. Черноротов, Л.Ш. Дудченко, М.М. Гришин, В.С. Костенич, М.Н. Гришин) в статье «Результаты санаторно-курортной реабилитации больных, перенесших пневмонию, вызванную новой коронавирусной инфекцией (по данным компьютерной томографии органов грудной клетки)» представили результаты физической реабилитации лиц, перенесших коронавирусную пневмонию, в санаторно-курортных условиях г. Ялта. Санаторно-курортное лечение состояло из климатотерапии, лечебной физической культуры (ЛФК), респираторной терапии, физиотерапии, медикаментозной поддержки. Результаты эксперимента показали, что использование экспериментальной методики (климатотерапия, ЛФК, респираторная терапия, физиотерапия, медикаментозная поддержка) привели к снижению у пациентов экспериментальной группы процесс перехода нефиброзных остаточных изменений в фиброзные, тем самым способствуя более качественной их реабилитации [5].

Заключение. Анкетирование беременных женщин (n=9), перенесших COVID-19 на различных периодах беременности, позволило выявить их интерес и желание заниматься физическими упражнениями для восстановления и укрепления здоровья. Результаты анализа научно-методической литературы и анкетирования беременных женщин позволили разработать авторскую методику физической реабилитации женщин, перенесших данное заболевание в различные триместры беременности.

Список литературы

1. Адамян Л.В. Беременность и COVID-19: актуальные вопросы (обзор литературы) / Л.В. Адамян, И.В. Вечорко, О.В. Конышева, Э.И. Харченко. – Текст : электронный // Интернет-журнал «Проблемы репродукции». – 2021. – Т.27, №3 (<https://www.mediasphera.ru/issues/problemy-reproduktsii/2021/3/1102572172021031070>) (дата обращения 13.01.2023).
2. Беременные подвержены большому риску при «омикроне». – Текст: электронный. – URL: <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/news/20220114-1902.html> (дата обращения 12.12.2022)
3. Гильмутдинова Л.Т. Аспекты физической реабилитации пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию / Л.Т. Гильмутдинова, А.Р. Гильмутдинова, Э.Р. Фаизова, Э.М. Салахов, Б.Р. Гильмутдинов. – Текст : электронный // Интернет-журнал «Медицинский вестник Башкортостана». – 2020. – Т.15, №6 (<https://cyberleninka.ru/article/n/aspekty-fizicheskoy-reabilitatsii-patsientov-perenesshih-novuyu-koronavirusnuyu-infektsiyu>) (дата обращения 05.01.2023).
4. Министерство здравоохранения РФ. Организация оказания медицинской помощи беременным, роженицам, родильницам и новорожденным при новой коронавирусной инфекции COVID-19: методические рекомендации. Россия, 2021. – Текст: электронный. – URL: https://static0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/057/333/original/05072021_MR_Preg_v4.pdf (дата обращения 12.01.2023)
5. Черноротов В.А. Результаты санаторно-курортной реабилитации больных, перенесших пневмонию, вызванную новой коронавирусной инфекцией (по данным компьютерной томографии органов грудной клетки) / В.А. Черноротов, Л.Ш. Дудченко, М.М. Гришин, В.С. Костенич, М.Н. Гришин. – Текст : электронный // Интернет-журнал «Крымский терапевтический журнал». – 2022. – №3 (<https://cyberleninka.ru/article/n/rezultaty-sanatorno-kurortnoy-reabilitatsii-bolnyh-perenesshih-pnevmoniyu-vyzvannuyu-novoy-koronavirusnoy-infektsiyey-po-dannym>) (дата обращения 05.01.2023).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Мифтахов С.Ф.

старший преподаватель

Григорьева Е.В.

студент 9261 гр.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Настольный теннис считается одной из самых популярных спортивных игр в мире, это эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Он развивает множество качеств, необходимых в современном мире, как физические, так и морально-волевые [3].

Оздоровительный эффект настольный теннис приносит сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Главное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. А также, игровую практику, которая способствует укреплению нервной системы и двигательного аппарата [2].

Нарушение координации характеризуется несогласованностью движений из-за нарушений в передаче сигнала от мозга к клеткам мышц. Оно встречается у 11% детей школьного возраста, преимущественно у мальчиков. Этим и обосновывается актуальность нашей работы.

По данным Всемирной организации здравоохранения в последние десятилетия в мире фиксируется рост числа инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья [1]. Среди нарушений развития человека наиболее частыми являются нарушения интеллекта. Практически у всех детей этой категории отмечается моторная недостаточность.

Для развития координационных способностей применимы симметричные и асимметричные упражнения, чередование мышечных усилий, тренировка вестибулярного аппарата, выполнение упражнений и смена положений по сигналу, по заданному ритму, упражнения в парах и группах на согласованность движений и иные, что и развивает настольный теннис.

Цель исследования. Определение эффективности процесса развития координационных способностей у школьников с интеллектуальными нарушениями, занимающихся настольным теннисом.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе «Сюкеевская СОШ», участвовали 20 человек 12-16 лет с интеллектуальными нарушениями, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы методом случайной выборки. В начале педагогического эксперимента в обеих группах были определены показатели исходного уровня координационных способностей. Занятия по настольному теннису проводились с 30 октября по 2 февраля 2 раза в неделю, также занятия проходили в инклюзивной среде. Разделили занимающихся на 2 группы: школьники, занимающиеся по методике с применениями средств настольного тенниса и школьники, которые занимались по методике адаптивного физического воспитания.

Разработанная нами методика развития координационных способностей применялась во всех частях занятия, длившееся 45 минут. Использовались ДУ, ОРУ и СУ с элементами настольного тенниса, подвижные игры.

Вводная часть – отводится 20% от общего времени занятия (10 минут). Задачи вводного раздела: активизация функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, и подготовка организма к предстоящей нагрузке. Используются общеразвивающие и дыхательный упражнения в ходьбе и беге, упражнения с теннисным мячом.

Основная часть – отводится 60% от общего времени занятия (25 минут). Проводилась система занятий, основными положениями которой являлось:

1. Применение общеразвивающих и специальных упражнений на развитие равновесия. В этом блоке выполнялись наклоны, повороты, ходьба по ограниченной площади опоры, а также с удержанием мяча на ракетке или в стойке с различной постановкой ног. Подвижные игры для развития равновесия и вестибулярной устойчивости. Включались упражнения с имитацией ударов с ракеткой без мяча, сначала на месте, затем с перемещениями.

2. Для развития меткости применялись следующие упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, в коробку, броски с отскоком от пола и попаданием в коробку, броски у теннисного стола с попаданием в конус, упражнения с элементами настольного тенниса, подвижные игры для развития меткости.

3. Для развития быстроты реакции использовались упражнения с теннисными мячами, тренажер «мяч на спице», подвижные игры.

4. Техническая подготовка, которая включала: освоение стойки и правильного удержания ракетки, удержание мяча на ракетке, различные чеканки мяча на ракетке, отработка подач, ударов и подрезок, игры в парах.

Заключительная часть – отводится 20% от общего времени (10 минут). Задача заключительной части: снижение функциональной активности организма, постепенное снижение темпа физической нагрузки и восстановление его до исходного состояния. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям, упражнениям на мелкую моторику, на внимание, на расслабление, также выполняется гимнастика для глаз.

При составлении комплекса физической культуры соблюдается физиологическая кривая, в середине занятия пик нагрузки.

Для отслеживания результатов использовались функциональные пробы: проба с линейкой, метание теннисного мяча, проба Ромберга, прыжки на скакалке за 45 сек, обводка фишек с набиванием теннисного мяча на ракетке, челночный бег 5х6.

Эффективность занятий достигалась за счет разделения тренировок общих, специальных и специфических координационных способностей, а также подбора и применения наиболее рациональных средств и методов варьирования упражнений и их постепенного усложнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Изменения функционального состояния школьников представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения функционального состояния школьников

Показатели, ед.измерения	Исходные данные	В конце	Норма
Проба с линейкой	20,3±0,74	18,1±0,97	Исходные показатели
	P < 0,05		
Метание мяча	5,2±0,41	6,3±0,78	8 раз
	P > 0,05		
Проба ромберга	9,53±0,35	11,32±0,46	Более 15 сек
	P < 0,05		
Прыжки на скакалке за 45 сек	57,3±1,58	59,4±1,46	Исходные показатели
	P < 0,05		
Челночный бег 5х6	13,1±0,35	12,58±0,43	9,9-11,4 сек.
	P < 0,05		
Обводка фишек с набиванием теннисного мяча на ракетке	17,97±0,39	17,1 ±0,48	Исходные показатели
	P < 0,05		

Примечание: p – уровень значимости.

Сравнительный анализ результатов исследования пробы с линейкой и пробы Ромберга у школьников экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента достоверно выше контрольной на 10%, по сравнению с исходными данными.

Результат теста «Метание теннисного мяча в цель», характеризующий оценку способности дифференцированию параметров движений, у школьников экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента достоверно выше контрольной на 11%, по сравнению с исходными данными.

Сравнительный анализ результатов исследования в тесте «Прыжки на скакалке за 45 сек» в начале эксперимента результат у экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента достоверно выше контрольной на 9%.

Результаты в тесте «Челночный бег 5х6» у школьников экспериментальной и контрольной групп к концу педагогического эксперимента улучшились на 4 %, по сравнению с исходными данными и составил, что свидетельствует об улучшении.

В показателях теста «Обводка фишек с набиванием теннисного мяча на ракетке» у школьников обеих групп к концу эксперимента изучаемый показатель улучшился на 4 и 5%, по сравнению с исходными данными.

Выводы. Таким образом, детям среднего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью свойственны двигательно-координационные нарушения, которые проявляются в плохо развитых меткости и равновесии, замедленности реакции, сниженной скорости двигательной активности. Анализ результатов проведенного исследования показал, что включение в занятия специальные физические упражнения с применением средств настольного тенниса способствует улучшению двигательно-координационных способностей.

Список литературы

1. Двейрина, О.А. Педагогическое тестирование как способ выявления уровня развития координационных способностей в структуре первичного отбора детей для занятий спортом в инновационном проекте «Стань Чемпионом»/ О.А. Двейрина. – Текст : электронный // Интернет-журнал «Наука о здоровье». – 2019. – №12, С.178. – сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 15.02.2023).

2. Дорошенко, С.А. Настольный теннис: учебное пособие / С.А. Дорошенко, А.Б.Муллер. УДК 396.386(07), 2000. – 1320с. Красноярск. Текст: электронный:<https://dushyunost.yam.sportsng.ru/media1240839486/fiz.pdf> (дата обращения 20.02.2023).

3. Обзор: Все о вредном и полезном: сайт. – . Москва, 2019. – Текст: электронный.URL:<https://masters.donntu.org/2013/fimm/usataya/ind/inde> (дата обращения: 03.03.2023).

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ИНФАРКТ МИОКАРДА

Салахова З.Р.

студент 9261 гр.

Научный руководитель – старший преподаватель Ширшаева Ю.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время инфаркт миокарда – это ведущая причина смертности не только в России, но и во всем мире. Как форма ишемической болезни сердца, инфаркт миокарда считается одной из главных кардиологических проблем, с которой сталкиваются в современном обществе.

На данный момент известно, что своевременное проведение реабилитационных мероприятий снижает риск повторного инфаркта миокарда, который в последующем может привести к развитию ишемической болезни сердца. Ликвидируют неблагоприятные последствия гипокинезии и осложнений, уменьшается промежуток восстановительного периода, но и в целом процесс восстановления здоровья и сил человека перенесшего инфаркт миокарда уменьшается в разы [5].

Отмечено, что лечебная гимнастика оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние больного, восстанавливает физическую работоспособность, при этом является мощным средством вторичной профилактики.

Цель исследования. Определить эффективность физической реабилитации при инфаркте миокарда у лиц пожилого возраста в условиях дневного стационара. Провести анализ литературных, научно-методических и периодических изданий.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе «Городской клинической больницы №7», в котором приняло участие 20 человек, в возрасте 65-75 лет.

Курс физической реабилитации, состоящий из 4-х недель включал в себя: лечебную физическую культуру, физиотерапию, лечебный массаж.

В основе реабилитации многих заболеваний, в том числе и инфаркта миокарда, лежит лечебная физическая культура (ЛФК). Это метод лечения, включающий в применении физические упражнения и естественные факторы природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. Данный метод основан на использовании основной биологической функции организма – движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

Занятия ЛФК проводились 3 раза в неделю, продолжительностью 25 минут.

В занятие включаются общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения и специальные упражнения.

Вводная часть – отводится 20% от общего времени занятия (6 минут). Задачи вводного раздела: активизация функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем, и подготовка организма к предстоящей нагрузке. Используются общеразвивающие и дыхательные упражнения. В этой части выполняются элементарные общеразвивающие упражнения для мышц шеи, пояса верхних и нижних конечностей, туловища (наклоны и повороты), и дыхательные упражнения из исходного положения – сидя и стоя. Темп медленный и средний, количество повторений 4-6 раз [4].

Основная часть – отводится 65% от общего времени занятия (20 минут). Задачи основного раздела: подготовка больного к полному самообслуживанию, к выходу на прогулку, к дозированной ходьбе в тренирующем режиме, повысить ослабленные физиологические функции организма, нормализация нарушенных функций ССС, ДС, НС, повышение физической работоспособности и улучшение психоэмоционального состояния.

Основная часть занятия начинается с ходьбы на тредмиле, после мы включаем стретчинг с прослушиванием классической музыки. Выполняются упражнения на все мышечные группы. Темп медленный и средний. Количество повторений 4-6 раз. В занятиях используются исходные положения: стоя, сидя, упор стоя на коленях.

Заключительная часть – отводится 15% от общего времени (4 минуты). Задача заключительной части: снижение функциональной активности организма, постепенное снижение темпа физической нагрузки и восстановление его до исходного состояния. Особое внимание уделяется дыхательные упражнения, упражнениям на растягивание, расслабление [1].

При составлении комплекса лечебной физической культуры соблюдается физиологическая кривая, в середине занятия пик нагрузки.

В период восстановления после инфаркта показаны такие физиопроцедуры: электрофорез с применением лекарственных средств, гальванизация, которая оказывает воздействие токами силой до 5 микроампер; кислородотерапия; ножные ванны (серные, углекислые или радоновые, с добавлением йода); электросон – воздействие токами низких частот, которая позволяет нормализовать эмоциональную сферу человека [2].

Также при комплексной реабилитации используется массаж. Он проводится 1–2 раза в сутки в течение 5–15 дней. Используются приемы: поглаживание, растирание и неглубокое разминание. Массируют спину, нижние конечности, живот и верхние конечности; грудную клетку поглаживают. Массаж спины проводится в и.п. лежа на правом боку, при этом врач (или массажист) левой рукой поддерживают больного за правую руку, а правой рукой массируют спину (растирание, ординарное разминание, поглаживание).

Для отслеживания результатов использовались функциональные пробы: измерение АД, проба Штанге, проба Генчи, тест 6-минутной ходьбы, индекс Робинсона, проба Ашнера, шкала депрессии Бека [3].

В ходе эксперимента для отслеживания эффективности процесса реабилитации, мы определили исходные показатели и показатели в конце курса реабилитации с помощью функциональных проб. Результаты представлены в (таблице 1).

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности и функционального состояния женщин пожилого возраста, перенесших инфаркт миокарда в процессе реабилитации

Тесты, ед. измерения	Исходные данные	В конце курса реабилитации	Норма
АДС, мм.рт.ст.	148,9±6,1	124,8±0,9	110-139
	P < 0,05		
АДД, мм.рт.ст	110,9±6,1	89,3±2,1	70 – 89
	P < 0,05		
Проба Генчи, с	35,8±0,3	36,9±0,27	35-40
	P > 0,05		
Проба Штанге, с	43±0,29	44,2±0,79	40-50
	P > 0,05		
Тест 6-минутной ходьбы, м	412±2,6	440±2,33	400-450
	P < 0,05		
Индекс Робинсона, ед.	86± 0,3	83± 0,47	Не более 85
	P < 0,05		
Проба Ашнера, м	6,9±0,29	8,1±0,29	5-12
	P < 0,05		
Шкала депрессии Бека, баллы	11,6 ±0,28	8,4 ±0,23	Менее 9
	P < 0,05		

Анализ полученных результатов показал, что в начале курса реабилитации систолическое артериальное давление у женщин составляло $148,9 \pm 6,1$ мм.рт.ст, диастолическое – $110,9 \pm 6,1$ мм.рт.ст. После 4-х недельного курса реабилитации систолическое артериальное давление снизилось до $124,8 \pm 0,9$ мм.рт.ст., диастолическое до $89,3 \pm 2,1$ мм.рт.ст. В конце курса реабилитации мы наблюдали нормализацию рассматриваемых показателей. Систолическое артериальное давление понизилось на 15,1% ($p < 0,05$), диастолическое на 19,6% ($p < 0,05$) по сравнению с исходными данными.

Тест 6-минутной ходьбы – безопасный метод оценки толерантности к физической нагрузке у больных с острым инфарктом миокарда. По данному тесту результат в начале курса реабилитации $412 \pm 2,6$, в конце $440 \pm 2,33$ ($P < 0,05$). Прирост по данному показателю 6,69%.

По индексу Робинсона показатели в начале курса составили $86 \pm 0,3$, к концу курса $83 \pm 0,47$, прирост 3,48% по сравнению с исходными данными.

В начале курса реабилитационных мероприятий показатель по пробам Генчи и Штанге составляли $35,8 \pm 0,3$ и $43 \pm 0,29$. К концу курса $36,9 \pm 0,27$ и $44,2 \pm 0,79$ ($P > 0,05$). Прирост по данным показателям составил 3,07% и 2,79%.

По пробе Ашнера результат в начале $6,9 \pm 0,29$, в конце $8,1 \pm 0,29$ ($P < 0,05$), прирост по данному тесту 17,39%.

По шкале депрессии Бека результаты в начале реабилитационных мероприятий составляли $11,6 \pm 0,28$, к концу результаты снизились до $8,4 \pm 0,23$ ($P < 0,05$). Прирост по данному показателю составил 27,5%.

Выводы. Таким образом, физическая реабилитация при инфаркте миокарда для лиц пожилого возраста играет важную роль. Она положительно влияет на многие системы организма, которые утрачивают свои функциональные возможности после перенесения инфаркта миокарда. Анализ результатов проведенного исследования показал, что использование лечебной физической культуры, физиотерапии, лечебного массажа позволяет пациентам добиться значительного положительного изменения всех изучаемых показателей по отношению к исходному уровню.

Список литературы

1. Береславская, Е.Б. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Современный взгляд на лечение и профилактику /Е.Б. Береславская. – СПб.: ИГ «Весь», 2018. -192 с. - Текст: непосредственный.
2. Быковская, Т.Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: учебное пособие / Т.Ю.Быковская, Б.В Кабарухин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2010. – 557 с. – Текст : непосредственный.
3. Духова, Г.А. Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы: методические указания / Г.А. Духова. – М.: МИИТ, 2014. – 25 с.– Текст: электронный // – URL: https://www.miit.ru/content/Книга.pdf?id_vf=36849 (дата обращения: 25.02.2023).
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебное пособие / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева – М.: ФиС, 2005. – 210 с. – ISBN 978-5-7695-8766-5. – Текст : непосредственный.
5. Сергейчик, Н.А. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в 2016-2017гг./ Н.А. Сергейчик, В.М. Степанцов, С.С. Кветинский. – Гомель, Республика Белоруссия: Белорусский торговоэкономический университет потребительской кооперации, 2017. –4с.– Текст: электронный //–URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/217021/1/597-600.pdf> (дата обращения: 01.03.2023)

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Сафиуллина Э.Ф.

студент гр. 21261 М

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Адаптивное физическое воспитание – важная часть общей системы воспитания и обучения детей с церебральным параличом. По данным ВОЗ, дети имеющие диагноз ДЦП рождается с каждым годом все больше. Все мероприятия, направленные на улучшение качества жизни детей с ДЦП очень востребованы, и это поясняет актуальность нашей работы [4].

По мнению А.А. Баранова, О.А. Ключковой: «Основная причина, по которой в России в три раза выше частота ДЦП, чем в других европейских странах, является перенесенный инсульт плода или новорожденного ребенка, наступающий вследствие гипоксии. Гипоксия (кислородное голодание) – это самая частая патология беременности, нередко к ней приводят кистозы. Профилактика ДЦП, которой пока в стране практически не существует, является важнейшей задачей, потому что дети – это будущее нашей страны» [1].

Следует отметить, что ДЦП не является прогрессирующим заболеванием. С возрастом при правильном лечении, реабилитации и коррекционно-педагогической работе состояние ребенка улучшается [3].

Цель: развитие двигательных возможностей у детей с детским церебральным параличом.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что показатели двигательных возможностей детей с патологиями опорно-двигательного аппарата в результате диагноза «ДЦП» будут увеличиваться, если применять предложенные упражнения и подвижные игры в занятиях.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование двигательных возможностей детей с ДЦП. По результатам тестирования было установлено, что у детей с ДЦП отмечается низкий уровень развития двигательных возможностей.

На основе анализа литературных источников были подобраны методы, направленные на развитие двигательных возможностей у детей с ДЦП (спастическая диплегия). Основным методом построения занятий был игровой метод. В основе игрового метода лежат подвижные игры.

В результате проведения повторного тестирования двигательных возможностей детей с ДЦП было установлено, что результаты увеличились в значительной мере.

Заключение. Таким образом, в основе физического воспитания детей с диагнозом «ДЦП» лежит индивидуальный, творческий подход на основе дидактических принципов. Главный принцип занятий заключается в том, что уроки должны приносить удовольствие детям и быть безопасными – это и есть залог эффективного адаптивного физического воспитания. Все упражнения направлены на формирование жизненно необходимых функций у занимающихся, которые нужны людям в быту, труде, учебе и для выполнения функций самообслуживания.

В тесте «Качели» два ребенка показали результат 0 балл, три ребенка показали результат 1 балла и еще пять показали результат 2 балла.

При проведении теста на определение двигательных навыков нижних конечностей пять детей показали результат 0 баллов, четыре ребенка показали результат 4 балла и один ребенок показал результат 0 баллов.

Тест на определение умения ползать был оценен следующим образом: пять детей выполнили тест на 0 баллов, три ребенка выполнили тест на 1 балл, два ребенка выполнили тест на 2 балла.

Таблица 1 – Исходные показатели физического развития
 детей с детским церебральным параличом ($\bar{X} \pm \delta$)

Наименование теста	Начало эксперимента $n=10$	Норма
Тест «средняя длина шага», м	$0,5 \pm 0,1$	0,64 м
Тест «Наклон вперед из положения сидя», см	$-0,7 \pm 9,3$	+5 см
Тест «Качели», балл	$1,3 \pm 0,8$	3 балла
Тест «Двигательные навыки нижних конечностей», балл	$0,7 \pm 0,9$	3 балла
Тест «Ползание», балл	$0,7 \pm 0,9$	3 балла
Тест «Положение сидя», балл	$0,3 \pm 0,5$	3 балла

При проведении теста «наклон из положения сидя» были получены следующие результаты: результаты 0 см, 1 см, 6 см, 7 см, 13 см, -10 см, -20 см показал один ребенок; два ребенка показали результат 3 см и четыре ребенка показали результат 4 см.

Тест «средняя длина шага» дал следующие результаты: по два ребенка показали результат 0,60 м., три ребенка показали результат 0,53 м., по одному ребенку показали результаты 0,30 м., 0,53 м, 0,65 м.

В тесте на удержание положения сидя семь детей показали результат 0 баллов и 3 ребенка показали результат 3 балла.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что большинство детей с детским церебральным параличом показали низкие результаты по всем тестам.

Нами было проведено повторное тестирование детей с детским церебральным параличом в конце педагогического эксперимента. Результаты представлены в приложении 4.

С целью выяснения эффективности экспериментальной методики мы сравнили результаты до эксперимента, через 2 недели после занятия с инструктором, через 4 месяца после занятия дома и в конце эксперимента.

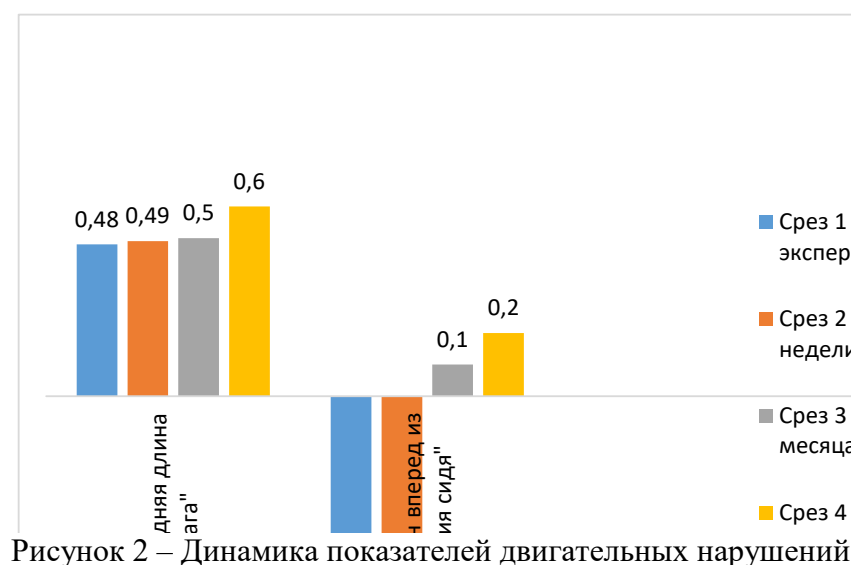
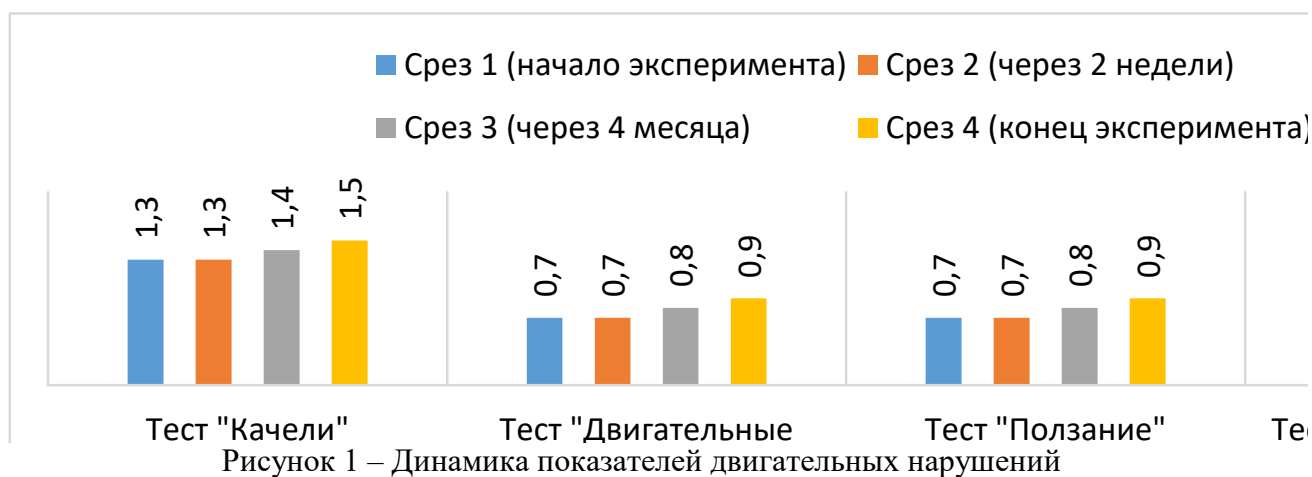
Таблица 2 – Динамика показателей двигательных нарушений
 детей с детским церебральным параличом за период эксперимента

Наименование теста	Срез 1 (начало эксперимента) $\bar{X} \pm \delta$	Срез 2 (через 2 недели)	Срез 3 (через 4 месяца)	Срез 4 (конец эксперимента) $\bar{X} \pm \delta$	Прирост	P	Норма
Тест «средняя длина шага», м	$0,48 \pm 0,1$	$0,49 \pm 0,1$	$0,5 \pm 0,2$	$0,6 \pm 0,1$	4,1%	<0,05	0,64 м
Тест «Наклон вперед из положения сидя», см	$-0,7 \pm 9,3$	$-0,6 \pm 9,3$	$0,1 \pm 9,3$	$0,2 \pm 9,3$	10%	>0,05	+5 см
Тест «Качели», балл	$1,3 \pm 0,8$	$1,3 \pm 0,8$	$1,4 \pm 0,7$	$1,5 \pm 0,8$	15,3%	<0,05	3 балла
Тест «Двигательные навыки нижних конечностей», балл	$0,7 \pm 0,9$	$0,7 \pm 0,9$	$0,8 \pm 0,9$	$0,9 \pm 0,9$	28,6%	<0,05	3 балла
Тест «Ползание», балл	$0,7 \pm 0,9$	$0,7 \pm 0,9$	$0,8 \pm 0,9$	$0,9 \pm 0,6$	14,3%	>0,05	3 балла
Тест «Положение сидя», балл	$0,3 \pm 0,5$	$0,4 \pm 0,5$	$0,5 \pm 0,5$	$0,5 \pm 0,7$	33,3%	<0,05	3 балла

После проведения контрольных тестов и обработки полученных данных, мы можем сказать, что экспериментальная группа за время эксперимента улучшила свои результаты по всем тестам:

- средний показатель по тесту «длина шага» улучшился на 0,2 м, прирост составляет 4,1%.
- средний показатель «Наклон вперед из положения сидя» улучшился на -0,1 см, прирост составляет 10%.
- средний показатель по тесту «Качели» улучшился на 1,2 балла, прирост составляет 15,3%.
- средний показатель по тесту «Двигательные навыки нижних конечностей» улучшился на 0,9 балла., прирост составляет 28,6%.
- по тесту «Ползание» результаты улучшались на 0,5 баллов, прирост составляет 14,3%.
- средний показатель по тесту «Положение сидя» улучшился на 0,6 баллов, прирост составляет 33,3%.

Подводя итог, мы можем сделать вывод, что все дети с детским церебральным параличом улучшили свои результаты.



Список литературы

1. Быкова, О. В., Платонова А. Н., Балканская С. В., Батышева Т. Т. Детский церебральный паралич и эпилепсия: подходы к лечению и реабилитации. // Журнал неврологии и психиатрии, 2014. – № 7. – С.22-27.
2. Гончарова М.Н. Реабилитация детей с заболеваниями и 47 повреждениями опорно–двигательного аппарата. – М.: Просвещение, 2014.–207с.
3. Жиленкова В.П. Реабилитация инвалидов с поражениями органов опоры и движения средствами физической культуры и спорта. – М.: Академия, 1999. – 142 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2003 -С.58-82.
5. Немкова С.А. Детский церебральный паралич. Современные технологии в комплексной диагностике и реабилитации когнитивных расстройств. – М.: Медпрактика-М, 2013. – 554 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Сафронова Е.А.

студент группы 21ФК-о-21

Научный руководитель – к.п.н. Коновалов В.В.

ГОУ ВО Московской области

«Государственный социально-гуманитарный университет»

Коломна, Россия

Актуальность. На сегодняшний день в нашей стране количество детей, имеющих нарушения и отклонения в состоянии здоровья неуклонно растет. Данная категория детей относится к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья. Одним из наиболее распространенных нарушений является нарушение слуха, которое затрудняет межличностные коммуникации в социуме [2, 3].

В наше время обучение данной категории детей в специализированных образовательных организациях проходит с учетом индивидуализации и создания оптимальных условий для становления и развития их личности. Но всестороннее гармоничное развитие личности невозможно без занятий адаптивной физической культурой, обеспечивающей не только физическое развитие, но и коррекцию видимых отклонений в различных сферах жизнедеятельности этой категории детей. К сожалению, до сих пор, остается недооцененной роль адаптивной физической культуры, как важного средства, определяющего большие возможности коррекционной помощи, в системе обучения детей с нарушением слуха [1, 4, 5].

Цель работы – изучение особенностей применения средств адаптивной физической культуры, для организации занятий с детьми с нарушениями слуха.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа научно-методической литературы следует, что при работе со слабослышащими детьми основное внимание уделяется индивидуальному подходу, который ориентирован на раскрытие всесторонней, разносторонней личности ребенка.

Нарушения слуха у человека начинает проявляться в тех случаях, когда звуковые сигналы перестают доходить до головного мозга. Они могут возникать либо с рождения, либо в процессе его жизнедеятельности, в следствии перенесенных травм, на уровне внешнего или среднего уха или в случаях, когда травмируются волосковые клетки или сам слуховой нерв.

Кроме того, причинами проявления стойкого нарушения слуха являются острые инфекционные заболевания, особенно в детском возрасте, среди которых наиболее значимыми являются менингит, грипп, свинка, скарлатина и корь. Именно эти заболевания вызывают разрушение нервного аппарата слухового анализатора, воздействующих на среднее ухо и нарушение функции звукопроводящего аппарата, а также воздействуют на работоспособность внутреннего уха [1, 3].

Установлено, что потеря слуха, влияет на процесс физического развития, а именно на работу опорно-двигательного аппарата и развитие моторной функции. Кроме того, нарушение слуха оказывает негативное воздействие на работу вестибулярного аппарата и перестраивает работу двигательной функции организма.

В слуховом анализаторе процесс патологии реформирует функцию кинестетического анализатора, который способствует определению особенности двигательного навыка у детей с нарушением слуха [2, 3].

У детей с недостаточной вестибулярной устойчивостью при выполнении различных видов двигательной активности: наклонов, круговых движений, ускорений, существенно нарушается координация движений, снижается способность к восприятию и демонстрации двигательных действий.

Следовательно, тренировка вестибулярного аппарата с учетом правильно подобранных физических упражнений способствует нормализации и стабилизации работы вестибулярного анализатора [5].

Многочисленные нарушения в развитии слабослышащих детей не являются следствием только лишь плохого доступа звуковых раздражителей, здесь еще и прямое влияние имеют и речевые нарушения, которые приводят к смешанному восприятию поступающей информации, что отражается на познавательных процессах ребенка. Соответственно, если ребенок с рождения является слабослышащим, то и слуховое внимание у него складывается плохо. Однако, за счет последовательной работы по развитию слухового аппарата можно компенсировать пробел в развитии слухового внимания.

Учитывая исследования ряда специалистов по адаптивной физической культуре, было установлено, что у слабослышащих детей наблюдаются серьезные отставания в развитии координационных и скоростно-силовых способностей. Отмечая высокую важность развития данных способностей, имеющих большое значение для освоения основных видов движений, необходимо обучить детей правильно и уверенно выполнять двигательную деятельность в изменяющихся условиях.

Методика развития скоростно-силовых способностей для детей с нарушением слуха опирается на принцип взаимодействия кондиционных и координационных способностей. Именно поэтому, в данную методику включаются упражнения на равновесие, упражнения на точность восприятия движений, упражнения преимущественного воздействия на вестибулярный аппарат. Особенностью выполнения этих упражнений будет их выполнение под громкие и ритмичные удары музыкального инструмента, так как изначально дети будут воспринимать данные звуки только слухо-зрительно, а затем, в процессе регулярных и систематических занятий восприятие будет перестраиваться исключительно под слуховое восприятие.

Необходимыми условиями развития скоростно-силовых способностей в процессе занятий адаптивной физической культурой являются различные виды бега, метаний и прыжков, упражнения с мячами различного диаметра. Ведущим методом для детей с нарушением слуха будет игровой и соревновательный, включающий игры, эстафеты, круговые занятия.

При организации занятий по адаптивной физической культуре следует учитывать следующие методические рекомендации:

- подбирать физические упражнения, с учетом состояния и двигательной подготовленности ребенка;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие выполнять в усложненных условиях с подстраховкой;
- выполнение упражнений на ориентацию в пространстве с закрытыми глазами следует выполнять только после освоения этих упражнений с открытыми глазами;
- в процессе занятия систематически стимулировать познавательную деятельность.

С целью повышения уровня физического развития детей с нарушением слуха нами был разработан комплекс физических упражнений коррекционной направленности:

1. Упражнение на овладение чувством ритма – бег с препятствиями.
2. Упражнение на дифференцирование пространственных усилий – метание набивного мяча.
3. Упражнения на динамическое равновесие – прыжки с преодолением препятствий, ходьба по гимнастической скамейке;
4. Упражнение на концентрацию внимания – метание различных по весу предметов в цель.
5. Упражнение на овладение темпом движений – бег в заданном направлении по отрезкам.
6. Упражнение на внимание – перенос тяжести веса тела по сигналу.

Выводы. Таким образом, использование вышеперечисленных средств, методов и методических рекомендаций на занятиях по адаптивной физической культуре для слабослышащих детей, будет способствовать улучшению их физической подготовленности, коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата и стимуляции психомоторного развития.

Список литературы

1. Брызгалова С. О. Инклюзивный подход и интегрированное образование детей с особыми образовательными потребностями / С. О. Брызгалова, Г. Г. Зак// Специальное образование. – 2010. – № 3. – с. 14-20
2. Колупаева А. А. Педагогические основы интеграции школьников с особенностями психофизического развития в общеобразовательные учебные заведения: [монография.] / А. А. Колупаева. – М.: Педагогическая мысль, 2007. – 458 с.
3. Речицкая Е.Г., Пархалина Е.В. Готовность слабослышащих детей школьного возраста к обучению в школе. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 260 с.
4. Самощенко, И.В. Глухой ребенок: Воспитание и обучение: Опыт матери и сурдопедагога / И.В. Самощенко. – Москва: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 171 с. – Текст: непосредственный.
5. С.П. Евсеев. – Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с. – Текст: непосредственный.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТОВ

Смирнова Ю.В.

студент 9261 гр.

*Научный руководитель – старший преподаватель Череничиков А.Г.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. В современном обществе детский церебральный паралич (ДЦП) остается актуальной проблемой. На сегодняшний день распространенность данного заболевания составляет в среднем 1,5-4 на 1000 новорожденных. ДЦП – это тяжелое заболевание головного мозга и проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном эффекте [1, 5, 6]. В настоящее время выделяются следующие формы ДЦП: спастическая диплегия, двойная гемиплегия, гемипаретическая форма, гиперкинетическая форма, атонически-астатическая форма и смешанная форма [8]. У детей с патологией ДЦП, в зависимости от повреждений определенных структур головного мозга возникают различные двигательные нарушения, такие как: нарушение удержания головы, навыков стояния, сидения и манипулятивных навыков [2].

В комплексной реабилитации у детей с ДЦП важную роль играет развитие мелкой моторики [7]. Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении точных и мелких движений кистями и движений рук [3]. Упражнения, которые предполагают участие рук и пальцев в процессе их выполнения, положительно влияют на деятельность головного мозга, в частности на протекание важных психических процессов таких как: внимания, памяти, мышления. Формирование и совершенствование тонкой моторики пальцев рук способствует развитию психики, эмоционального состояния и интеллекта ребенка [4]. Уровень развития мелкой моторики у детей с ДЦП находится в зависимости от формы и типа заболевания.

Развитие детей с нарушением мелкой моторики невозможно без адаптивного физического воспитания, так как оно помогает развить речь, координацию, зрительное и слуховое внимание ребенка.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики развития мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с ДЦП с использованием гимнастических предметов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе реабилитационного центра «Астра» города Елабуги в период с ноября 2022 г по декабрь 2022. Группу больных составили дети младшего возраста, с детским церебральным параличом в количестве 20 человек, проходящих реабилитацию. В эксперименте приняли участие 20 испытуемых в возрасте 7-9 лет, имеющих спастическую диплегию, которых разделили на контрольную (КТ) и экспериментальную (ЭГ) группы, по 10 человек в каждой. Контрольная группа реабилитантов использовала по общепринятой программе АФВ БФ «Сила в детях», а именно по методике Е.В.Рябовой. А экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, занятие лечебной гимнастики проводилась по 3 частям: вводная (подготовительная), основная, заключительная.

Задачи методики:

- 1) Улучшить мелкую моторику пальцев, кистей рук;
- 2) Улучшить координацию и точность движений рук;
- 3) Улучшить общую двигательную активность;
- 4) Создавать эмоционально-комфортную обстановку в общении со сверстниками и взрослыми.

Занятия в экспериментальной группе проводились 5 раз в неделю по 25 минут. Вводная (подготовительная) часть занятий начиналась с самомассажа в игровой форме и пассивных упражнений кистей и пальцев рук. В основную часть включались упражнения с гимнастическими предметами, уделяя внимание силовой подготовки, что способствовало развитию тонких движений пальцев. А в заключительную часть входили упражнения на расслабления и рефлексии.

В начале и в конце педагогического эксперимента нами были проведено тестирование для определения мелкой моторики.

Таблица 1 – Изменение показателей развития мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с ДЦП экспериментальной группы

школьного возраста с ДДП экспериментальной группы			
Наименование теста, ед. измерения	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
1	2	3	4
Тест «Открой колодец», балл	1,4±0,5	2,2±0,8	3
	p <0,05		
Тест «Возьми мячик» , балл	1,5±0,5	2,6±0,5	3
	p <0,05		
Тест «Шевелящиеся червячки», балл	1,5±0,5	2,7±0,5	3
	p <0,05		
Тест «Собери палочки», балл	1,4±0,5	2,2±0,4	3
	p <0,05		
Тест «Зашнуруй ботинок», балл	1,3±0,5	2,0±0,7	3

Из таблицы 1 видно, что в тестах на определение развития мелкой моторики, все результаты являются достоверными после проведенного эксперимента, что может говорить об усовершенствованной нами методики развития мелкой моторики для детей младшего возраста с ДЦП.

Вывод. Данные проведенного исследования свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики развития мелкой моторики детей младшего школьного возраста с ДЦП с использованием гимнастических предметов. Включение разработанных нами комплексов упражнений с гимнастическими предметами в занятия по адаптивному физическому воспитанию детей данной категории, способствовало развитию всех компонентов мелкой моторики.

Список литературы

1. Бадалян, Л.О. Детская неврология : учебное пособие / Л.О. Бадалян. – М.: МЕД пресс-информ, 2016. – 608 с. – ISBN 978-5-00030-012-1. – Текст : непосредственный.
2. 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.
3. Беличева, Т.В. Развитие мелкой моторики рук у детей 9–12 лет с детским церебральным параличом /Т.В. Беличева. – Текст: электронный// Научно-методический

электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 07 (июль). – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2020/202026.htm>. дата обращения: 20.12.2022). – Режим доступа: открытый доступ.

4. Голубева, Н.В. Коррекция мелкой моторики у детей дошкольного возраста с ДЦП на занятиях по адаптивному физическому воспитанию / Н.В.Голубева. – Текст: электронный // – URL: <http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/10061/47.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ysclid=lc6abldj7g315988309> (дата обращения: 20.12.2022). – Режим доступа: открытый доступ.

5. Григорьев, Д.В. Дети с заболеванием ДЦП: особенности двигательного развития : методическое пособие / Д.В. Григорьев. – М.: Адаптивная физическая культура, 2012. – 39 с. – ISBN 978-5-09-020549-8. – Текст : непосредственный.

6. Калижнюк, Э.С. Психические нарушения при детских церебральных параличах : учебное пособие / Э.С. Калижнюк. – Киев: Вища школа, 2012. – 272 с. – ISBN 978-5-732-83651-2. – Текст : непосредственный.

7. Оглоблина, И.Ю. Развитие мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста в коррекционно-развивающих играх с природным материалом : методическое пособие / И.Ю. Оглоблина. – М.: Аквариум, 2017. – 73 с. – ISBN 978-5-83692-446-1. – Текст : непосредственный.

8. Семенова, К.А. Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах : методическое пособие / К.А. Семенова. – М.: Медицина, 2002. – 185 с. – Текст : непосредственный. 48. Солодова, Е.Л. Современные технологии реабилитации детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом: автореф. дисс. д-ра мед. наук / Е.Л. Солодова. – СПб., 2007. – 39 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА КОРРЕКЦИЮ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С УЧЕТОМ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТНР

Соломкина А.К.

Инструктор по физической культуре МАДОУ «Сказка»

Когалым, Россия

Макина Л.Р.

д.п.н., профессор

Башкирский институт физической культуры,

филиал ФГБОУ ВО УралГУФК

Уфа, Россия

Актуальность. Дети с ТНР – это особая категория детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые дефекты [5]. Ряд специалистов утверждают, что дети с ТНР введут их индивидуальных особенностей, наиболее предрасположены к нарушениям ОДА и заболеваниям позвоночного столба. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что в науке и практике широко изучена проблема нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста с ТНР. Однако в исследованиях не учитывается индивидуальный подход к процессу коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста [1, 2, 3].

Цель исследования. Определить эффективность модели, направленной на коррекцию нарушений ОДА, исходя из значимых компонентов для детей старшего дошкольного возраста с ТНР.

Организация и методы исследования. С целью выявления значимых компонентов, способствующих коррекции нарушений ОДА, у детей старшего дошкольного возраста с ТНР было проведено анкетирование учителей-логопедов дошкольных образовательных организаций города Когалыма. В анкетировании принимало участие 12 специалистов, со стажем более 10 лет. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Исходя из результатов анкетирования определено, что на занятиях по физической культуре необходимо способствовать развитию ОДА, органов дыхания, психическому развитию и подготовке детей к обучению в школе (первое ранговое место).

Для развития ОДА на занятиях по физической культуре респонденты рекомендуют применять физические упражнения, ритмическую гимнастику, логоритмику, дыхательную гимнастику и плавание (первое ранговое место).

Для формирования психического развития учителя-логопеды рекомендуют использовать групповую работу со сменой лидера, командную работу со сменой лидера, индивидуальную работу и способствовать проявлению детской инициативы (первое ранговое место).

С целью развития органов дыхания целесообразно выполнять дыхательную гимнастику, формировать правильный цикл дыхания, навык дышать под водой и над водой (вдох через нос/выдох через рот; вдох через рот/выдох через нос), формировать навык брюшного дыхания и форсированного выдоха (первое ранговое место).

Для формирования предпосылок к учебной деятельности необходимо развивать навыки пространственной организации движений, двигательную память, формировать навык произвольно напрягать и расслаблять собственное тело, выполнять согласованные движения (разноименные и разнонаправленные) и двигательные действия по словесной инструкции (первое ранговое место).

Таблица 1 – Результаты анкетирования учителей-логопедов

№	Вопросы анкеты	%	Ранговое место
1	На занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста с ТНР необходимо способствовать развитию:		
	Опорно-двигательного аппарата	25%	1
	Органов дыхания	25%	1
	Психического развития	25%	1
	Готовности к обучению в школе	25%	1
	Всех компонентов моторики	0%	0
	Автоматизации звуков	0%	0
	Коррекции звуков	0%	0
2	Что, по Вашему мнению, целесообразно применять на занятиях по физической культуре в процессе развития ОДА у детей старшего дошкольного возраста с ТНР		
	Физические упражнения	20%	1
	Ритмическую гимнастику	20%	1
	Танцевальную гимнастику	0%	0
	Логоритмику	20%	1
	Плавание	20%	1
	Дыхательную гимнастику	20%	1
	Иное	0%	0
3	Что, по Вашему мнению, целесообразно использовать на занятиях по физической культуре для формирования психического развития у детей старшего дошкольного возраста с ТНР		
	Групповую работу со сменой лидера	25%	1
	Групповую работу без смены лидера	0%	0
	Командную работу со сменой лидера	25%	1
	Командную работу без смены лидера	0%	0
	Индивидуальную работу	25%	1
	Способствовать проявлению детской инициативы	25%	1
	Способствовать поддержке только одного лидера	0%	0
4	Что, по Вашему мнению, целесообразно применять на занятиях по физической культуре для развития органов дыхания у детей старшего дошкольного возраста с ТНР		
	Дыхательную гимнастику	20%	1
	Формирование правильного цикла дыхания	20%	1
	Дыхание под водой и над водой (вдох через нос/ выдох через рот; вдох через рот/ выдох через нос)	20%	1
	Формирование речевого дыхания	0%	0
	Способствовать формированию брюшного дыхания (диафрагмального)	20%	1
	Способствовать формированию грудного дыхания	0%	0
	Способствовать формированию форсированного выдоха	20%	1
5	Что, по Вашему мнению, целесообразно применять на занятиях по физической культуре для формирования предпосылок к учебной деятельности у детей старшего дошкольного возраста с ТНР		
	А. Развитие мелкой моторики	0%	0
	В. Развитие навыков пространственной организации движений	20%	1
	Д. Развитие произвольного мышечного напряжения и расслабления	20%	1
	Е. Формирование навыков одновременного выполнения согласованных движений (разноименных и разнонаправленных)	20%	1
	Ж. Развитие двигательной памяти	20%	1
	З. Формирование навыков выполнять двигательные действия по словесной инструкции	20%	1
	И. Иной ответ	0%	0

Таким образом, определено, что на занятиях по физической культуре с детьми с ТНР особое внимание стоит уделить развитию ОДА, органам дыхания, психическому развитию и подготовке детей к обучению в школе. Для развития ОДА наиболее целесообразно применять физические упражнения, ритмическую гимнастику, логоритмику, дыхательную гимнастику и плавание. Для формирования психического развития групповую работу со сменой лидера, командную работу со сменой лидера, индивидуальную работу и способствовать проявлению детской инициативы. Для развития органов дыхания: дыхательную гимнастику, формировать правильный цикл дыхания, навык дышать под водой и над водой (вдох через нос/ выдох через рот; вдох через рот/ выдох через нос), формировать навык брюшного дыхания и форсированного выдоха. Для формирования предпосылок к учебной деятельности необходимо развивать навыки пространственной организации движений, двигательную память, формировать навык произвольно напрягать и расслаблять собственное тело, выполнять согласованные движения (разноименные и разнонаправленные) и двигательные действия по словесной инструкции [5].

Исходя из результатов анкетирования учителей-логопедов, была разработана модель. Модель имеет свойство цикличности, вариативности и способствует коррекции нарушений ОДА с учетом тех компонентов, которые наиболее значимы для детей с ТНР. Экспериментальная модель представлена на рисунке 1.

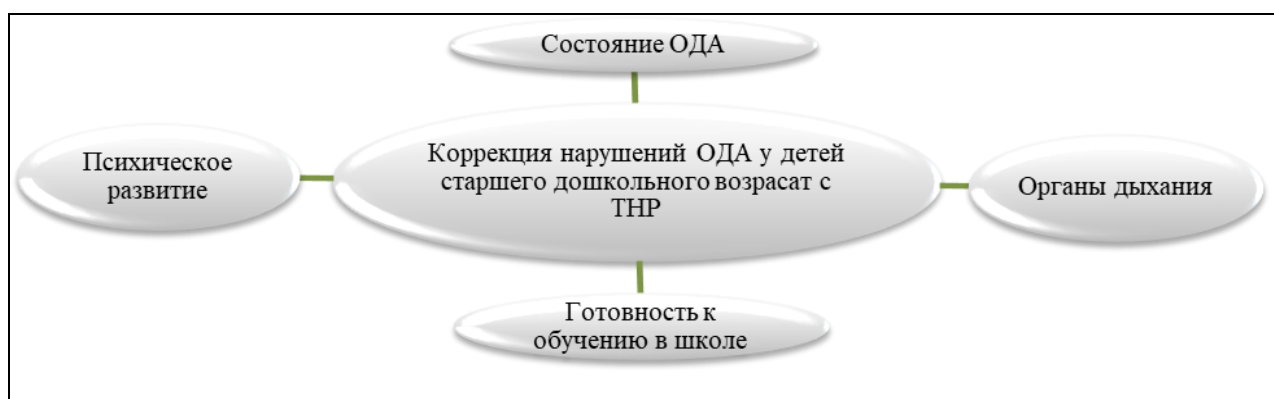


Рисунок 1 – Модель коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста с ТНР

С целью определения эффективности разработанной модели в октябре 2021 года в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Сказка» был проведен эксперимент. В эксперименте участвовали дети 6-7 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты эксперимента представлены в таблице 2.

Анализ результатов, между показателями контрольной и экспериментальной групп в октябре 2018 года не выявил достоверно значимых различий.

Анализ результатов между показателями контрольной и экспериментальной групп в мае 2019 года выявил достоверно значимые различия по всем показателям. В ходе определения состояния ОДА: выносливость мышц спины (статическое усилие) ($39,3 \pm 4,1$; $74,1 \pm 3,8$; $p < 0,05$), показатели улучшились на 34,8 см; выносливость мышц живота (статическое усилие) ($33,8 \pm 1,5$; $76,8 \pm 2,8$; $p < 0,05$) на 43с; диагностика по методу «Ромб Мошкова» ($0,68 \pm 0,03$; $0,27 \pm 0,03$; $p < 0,05$) на 0,41 см. В ходе проведения Бодиплетизмографии на определение состояния органов дыхания ЖЕЛ (жизненная емкость легких) ($1,58 \pm 0,17$; $1,86 \pm 0,09$; $p < 0,05$) выявлена положительная динамика на 0,02 л.

В ходе определения готовности к обучению в школе по тесту А. Рея «Переплетенные линии» (Ю.А. Афонькина, 2014) (балл) ($4,78 \pm 1,09$; $8,35 \pm 1,49$; $p < 0,05$), выявлено, что результаты улучшились на 0,99 баллов; определение кратковременной зрительной памяти «10 предметов» (Ю.А. Афонькина, 2014) ($5,37 \pm 0,69$; $8,52 \pm 0,62$; $p < 0,05$) на 1,84 балла. В ходе определения уровня психического развития: диагностика психического развития детей (Е.В.Гурова, Н.Ф.Шляхта, Н.Н. Седова) по критериям: уход в себя ($19,95 \pm 1,32$; $7,97 \pm 1,39$; $p < 0,05$) показатели улучшились на 9,27 б.; эмоциональное напряжение ($10,03 \pm 1,07$; $4,55 \pm 1,03$; $p < 0,05$) на 3,38 б.

Таблица 2 – Межгрупповые результаты показателей тестирования
 у детей старшего дошкольного возраста с ТНР (n=60)

Метод	Год/месяц	КГ	ЭГ	p 1-2	
Определение состояния ОДА					
Тест на определение выносливости мышц спины (статическое усилие) (с)	окт. 2018	33,9±4,5	31,4±6,2	p>0,05	
	май 2019	39,3±4,1	74,1±3,8	p<0,05	
Тест на определение выносливости мышц живота (статическое усилие) (с)	окт. 2018	26,9±2,5	27,8±6,1	p>0,05	
	май 2019	33,8±1,5	76,8±2,8	p<0,05	
Ромб Мошкова (см)	окт. 2018	0,76±0,04	0,75±0,04	p>0,05	
	май 2019	0,68±0,03	0,27±0,03	p<0,05	
Определение состояния органов дыхания Бодиплетизмография					
ЖЕЛ (жизненная емкость легких) л	окт. 2018	1,55±0,17	1,52±0,15	p>0,05	
	май 2019	1,58±0,17	1,86±0,09	p<0,05	
Определение готовности к обучению в школе					
Методика исследования устойчивости внимания. Модифицированный тест А. Рея «Переплетенные линии» (Ю.А. Афонькина, 2014) (балл)	окт. 2018	3,07±0,94	3,12±1,11	p>0,05	
	май 2019	4,78±1,09	8,35±1,49	p<0,05	
Определение кратковременной зрительной памяти «10 предметов» (Ю.А. Афонькина, 2014)	окт. 2018	3,23±0,67	3,07±0,69	p>0,05	
	май 2019	5,37±0,69	8,52±0,62	p<0,05	
Определение уровня психического развития					
Диагностика психического развития детей (Е.В.Гурова, Н.Ф.Шляхта, Н.Н. Седова)	Уход в себя	окт. 2018	22,28±1,17	23,57±0,98	p>0,05
		май 2019	19,95±1,32	7,97±1,39	p<0,05
	Эмоциональное напряжение	окт. 2018	11,97±1,01	12,37±0,99	p>0,05
		май 2019	10,03±1,07	4,55±1,03	p<0,05

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс коррекции нарушений ОДА это целостный процесс в котором необходимо учитывать значимые компоненты: состояние ОДА, органов дыхания, уровень подготовки детей к обучению в школе и их психическое развитие. Данные компоненты мы заложили в экспериментальную модель, которая доказала свою эффективность.

Список литературы

1. Баряева Л.Б. Адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. Л.Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О.П. Гаврилушкина, Г.Г. Голубева СПб.: 2021 – 336 с.
2. Большакова, С.Е. Речевые нарушения и их преодоление: сб. упражнений / С.Е. Большакова. – М.: Сфера, 2005. – 124 с. – ISBN 5-89144-511-5 – Текст: непосредственный.
3. Сайкина Е.Г. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников. Учебно-методическое пособие, СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 112 с.
4. Соломкина А.К. Сборник материалов ежегодной межвузовской научно-практической конференции: «Психолого-педагогические, медико-биологические и социальные проблемы физической культуры и спорта». – 2021, Уфа, ЦНИЗ и Р, 2021. 383с. № 7-21 Тираж 50.
5. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) методами физического воспитания. М.А. Якубович. – М.: Гуманитарный изд.центр ВЛАДОС, 2017. – 279 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Сорокина А.Б.

студент 21461М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Гильмутдинова Р.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Развитие зрительного восприятия и двигательной сферы ребенка тесно взаимосвязаны с момента его рождения. Зрительный анализатор играет ведущую роль в формировании движений, коррекции их точности и направленности. Именно поэтому двигательная сфера детей с нарушениями зрения развивается иначе, чаще запаздывает в развитии, в координации движений, их точности, так как нарушенное зрение не обеспечивает ребенку необходимый контроль за движениями [2].

Движение – одно из важнейших условий жизни и развития ребенка. Для детей с нарушениями зрения дефицит движения возрастает в несколько раз, так как эти дети ограничены зрительными возможностями [3].

По мнению многих специалистов, дети с нарушениями зрения имеют определенную специфику развития. Это происходит по причине недостаточной двигательной активности, обусловленной сложностями зрительно – пространственной ориентации слабовидящих детей. Неправильно сформированные навыки в ходьбе, беге и других движениях, недостаточная двигательная активность детей также создают опасность для большего проявления различных нарушений (плоскостопие, деформация нижних конечностей). Двигательная активность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма [1].

Цель исследования. Изучить особенности физического развития детей с нарушениями зрения на основе анкетирования их родителей для дальнейшей разработки программы адаптивного физического воспитания.

Организация и методы исследования. Анкетирование является необходимым этапом для изучения актуальности проблематики исследования и разработки подходящей методики. Анкета включала в себя 20 вопросов. Вопросы, представленные в анкете, содержали общую информацию и информацию о физическом развитии детей. В анкетировании приняли участие 27 семей, которые воспитывают детей с нарушениями зрения в возрасте от 3 до 8 лет (6 девочек и 21 мальчик), проживающие на территории Российской Федерации. Дети имеют глубокие нарушения зрения и часто встречающиеся диагнозы – это ретинопатия недоношенных 5 стадия (12 детей – 44%), заболевания зрительного нерва (9 детей – 33%), отслойка сетчатки (5 детей – 17%), недоразвитие органов зрения (1 ребенок – 6%). 78% детей посещают детские образовательные учреждения компенсирующего вида (коррекционные группы). После опроса был проведен анализ анкет. В работе использовались такие методы исследования, как метод опроса, сбора и накопления информации, математические методы обработки информации.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос «В каком возрасте дети начали ходить» родители ответили, что 56% детей пошли до 2-х лет, 34% – пошли в возрасте от 2-х до 3-х лет и 10% пошли в возрасте после 3-х лет. У детей наблюдались сложности удержанием равновесия, нарушена координация, медлительность и нерешительность при ходьбе. Так же дети сначала боялись ходить. Каждый второй ребенок пропустил период ползания и сразу начал ходить.

Курсы реабилитации проходили 89% детей в возрасте от 0 до 3 лет. Использовались такие методики, как: войта-терапия, бобат-терапия, иппотерапия, аквареабилитация, моторный онтогенез, аппаратные методы лечения и другие методы.

Высокая двигательная активность наблюдается только у 21% детей. Средний уровень активности у 34% детей с нарушениями зрения, у остальных снижена двигательная активность (45%) (Рис. 1). Это говорит о том, что зачастую дети с нарушениями зрения ведут малоподвижный образ жизни. 80% опрошенных родителей не удовлетворяет физическое развитие ребенка.

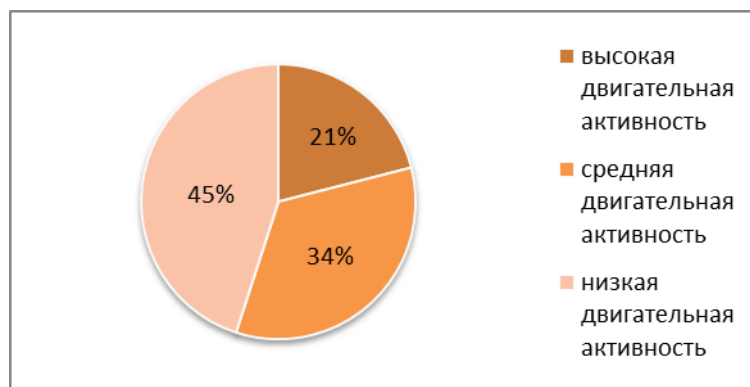


Рисунок 1 – Оценка двигательной активности детей с нарушениями зрения

На вопрос о том, какими видами физической активности ребенок занимается сейчас, родители ответили, что 45% детей дополнительно посещают занятия плаванием, 22% занимаются только в дошкольном образовательном учреждении, 10% – ежемесячно проходят курсы реабилитации и 22% детей не занимаются физической культурой.

По данным анкетирования только 10% детей не имеют нарушений в физическом развитии и развиваются наравне с нормотипичными детьми. Остальные дети имеют вторичные нарушения. Уже с раннего возраста наблюдаются нарушения осанки (67%), плоскостопие (56%), сниженный мышечный тонус (23%). Часто наблюдается сочетание нарушений. Поэтому дети с нарушениями зрения нуждаются в ранней помощи и двигательной коррекции для предотвращения вторичных нарушений и улучшения физического состояния.

Из видов физической активности 78% родителей предпочтение отдают занятиям по общей физической подготовке и плаванию, 11% легкой атлетике. При этом 89% родителей хотят, чтобы их дети занимались адаптивным спортом.

Все родители считают, что им необходима консультация специалиста по адаптивной физической культуре, но готовы заниматься с детьми только 78% опрошенных самостоятельно, остальные предпочли, чтобы дети занимались с педагогом. Это подтверждает необходимость помощи специалистов по адаптивной физической культуре, которые будут не только заниматься с детьми с нарушениями зрения, но и помогать и обучать родителей организовать правильную физическую активность ребенка дома.

Заключение. На основе анализа результатов анкетирования мы можем констатировать, что дети с нарушениями зрения уже с раннего возраста отстают в физическом развитии от своих сверстников. Семьи, воспитывающие детей с патологией зрения, нуждаются в помощи специалистов по адаптивной физической культуре. Для детей с нарушениями зрения для полноценного и гармоничного физического развития необходима разработка специальной программы адаптивного физического воспитания, которая позволит учитывать особенности их развития, и служить профилактикой вторичных нарушений.

Для получения наилучшего результата физического развития и коррекции двигательных нарушений необходимо начинать с раннего возраста с помощью специалистов в области адаптивной физической культуры и родителей.

Список литературы

1. Азарян, А. Р. Правильная ходьба и манера движений как важное условие социализации слепых и слабовидящих / А. Р. Азарян // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. – 2005. – № 6. – С. 14-17. Текст: непосредственный.
2. Литвак, А. Г. Память слепых и слабовидящих / А. Г. Литвак // Вопросы обучения и воспитания слепых и слабовидящих: сб. науч. трудов / под редакцией А. Г. Литвак. – СПб.: Невское время, 2011. – С. 227-234. – Текст: электронный. https://pedlib.ru/Books/3/0497/3_0497-234.shtml#book_page_top.
3. Плаксина, Л. И. Содержание медико-педагогической помощи детям с нарушением зрения / Л. И. Плаксина. – М.: Академия, 2009. – 231 с. – Текст: электронный. https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_68a7326704bed1fc1c98f2209f62f9e7/.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степанова А.А.

студент гр. Ф-11-22

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова

Сидоров Д.Д.

студент гр. 2 СЭЗС 01-21

Чебоксарский техникум ТрансСтройТех

Научный руководитель – старший преподаватель Игнатьева М.Г.

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова

Чебоксары, Россия

В настоящее время большое внимание уделяется вопросам, связанным с социальной адаптацией, интеграцией и социализацией детей с ограниченными возможностями.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что, хотя исследования по социализации детей с ограниченными возможностями развиваются, свод методов социальной интеграции детей с ограниченными возможностями еще не создан. Для решения важных социально-педагогических задач нового этапа развития перед специализированными учебными заведениями стоит проблема поиска новых путей обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями. Сегодня эта проблема имеет не только научное, но и социальное значение.

Объект исследования: школьники с ОВЗ.

Предмет исследования: социализация детей с ограниченными возможностями через физическое воспитание в образовательных учреждениях.

Цель исследования: определение условий для успешной социализации детей с ОВЗ в условиях СОШ.

Задачи исследования:

- изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме социализации детей с ограниченными возможностями;
- провести эмпирическое исследование для определения уровня социализации детей с ограниченными возможностями.

Дети с инвалидностью в большинстве случаев находятся на домашнем обучении, либо учатся в специализированных или коррекционных школах, классах. Это значит, что школа может стать тем местом, где семья сможет получить ту поддержку и помощь, которая необходима ей для воспитания социально адаптированного ребенка. Однако, в большинстве школ дети с инвалидностью не получают необходимой поддержки для их полного участия в обществе.

Вовлечение детей с инвалидностью к занятиям физической активностью может стать той поддержкой, которая необходима им.

В этом смысле «вовлечение» в спорт уже тесно связано с социализацией, так как общение способствует освоению и присвоению опыта данной общности людей. Особенно сильно социализация проявляется в системе спортивных мероприятиях, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, также в процессе создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание и др.

Педагоги, работающие с такими детьми, уделяют большое внимание использованию в работе оздоровительных технологий [2]. Для детей работают объединения по интересам, где каждый ребенок может выбрать себе занятие по душе. Наблюдается положительная динамика в развитии познавательной деятельности обучающихся, повышение их социальной активности в жизни коллектива детей и взрослых, увеличение культурного уровня, прослеживается тенденция к здоровому образу жизни, развитию толерантности [1, 3].

Для определения отношения учащихся с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой были разработаны следующие вопросы:

1. Нравится ли тебе заниматься физической культурой?
2. Всегда ли ты понимаешь задание, которое тебе дает учитель?
3. Ты понимаешь, для чего ты занимаешься физической культурой?

Анализ полученных данных позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Абсолютному большинству детей с ограниченными возможностями нравится заниматься физической культурой – это 89% опрошенных школьников с ОВЗ, и лишь 11% дали отрицательный ответ.

На второй вопрос 79% школьников ответили утвердительно на вопрос о понимании задания на уроке и 21 % опрошенных не понимают задания учителя.

На вопрос о сознательном отношении учащихся к занятиям физической культурой и спортом 89% респондентов ответили, что понимают для чего занимаются двигательной деятельностью и 11% учеников затрудняются с ответом. Интересно, что результаты ответов на третий вопрос идентичны с результатами ответов на первый вопрос.

Из анализа исследований видно, что адаптивные физические упражнения являются для детей с ограниченными возможностями здоровья наиболее эффективным средством оздоровления, адаптации и интеграции в современное общество. Физическая культура и спорт способствуют развитию социальных и коммуникативных навыков, формированию адекватного понимания окружающего мира. Дети и подростки, активно занимающиеся спортом, имеют больше шансов адаптироваться в современном обществе.

Список литературы

1. Бегидов, М. В. Социальная защита инвалидов : Учебное пособие / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2017. – 111 с. – (Университеты России). – ISBN 978-5-534-05572-6. – Текст : непосредственный.
2. Игнатьева, М. Г. Йога как эффективное средство восстановления душевных и физических сил / М. Г. Игнатьева, Н. Н. Пашкова, О. В. Черникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20 мая 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 144-148. – Текст : непосредственный.
3. Игнатьева, М. Г. Чувашские подвижные игры как средство физического воспитания / М. Г. Игнатьева, Н. Н. Пашкова // Общество, культура, личность XXI века : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, Чебоксары, 23–24 июня 2016 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 148-152. – Текст : непосредственный.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДАУНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ

Столяренко Б.Г.

студент 9261 гр.

Научный руководитель – к.м.н., доцент Максимов И.Л.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Синдром Дауна – самая распространенная наследственно передающаяся хромосомная заболевание, известная на сегодняшний день. На данный момент наблюдается рост заболеваемости детей во всех возрастных группах. Согласно данным официальной статистики за 2022 год распространенность данной болезни – 1:600-900 новорожденных, а общая заболеваемость детей в возрастной группе от 0 до 14 лет составила 343 594,7 случаев на 100 тыс. населения данного возраста [4].

Дети с синдромом Дауна имеют умственную отсталость, сочетаемую со своеобразной внешностью. Помимо этого, у них наблюдается слабый мышечный тонус, плохая ориентация в пространстве, а также нарушена координация, что влечет за собой потерю равновесия, которое приводит к нарушению осанки [3].

Кроме того, дети с синдромом Дауна отстают от своих сверстников в психомоторном и моторном развитии, которые проявляются в снижении эмоциональной активности, в скудной речи с малым словарным запасом, а также в двигательных возможностях [3].

Следует отметить, что роль адаптивной физической культуры в физическом развитии детей с СД является не только средством укрепления здоровья и увеличения двигательных возможностей, но и повышению функционального состояния организма, то есть коррекции и компенсации недостаточных функций [2].

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 гласит об регламенте адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, где описаны стандарты физических нагрузок для дошкольников с ОВЗ [1].

Очевидно, что времени, проводимого по АООПДО для детей дошкольного возраста интеллектуальными отклонениями (в том числе для детей с СД) на занятиях физической культуры недостаточно для того, чтобы в их организме кардинально произошли функциональные изменения, которые компенсируются качественными изменениями в их двигательном аппарате [2]. Поэтому следует обратить внимание на необходимости дополнительных форм физического воспитания для детей с нарушениями интеллекта.

Огромные преимущества воды в двигательной сфере и сфере здоровья человека хорошо известны. Комплексный контакт с водой особенно важен для гармоничного развития детей. Применение средств гидрореабилитации на занятиях АФК для детей младшего дошкольного возраста с синдромом Дауна позволит улучшить физическое, умственное, психологическое развитие, а также повысить его координационные способности и увеличить уровень двигательной активности в целом. Кроме того, гидрореабилитация приносит детям с СД много положительных эмоций – радость, счастье [5].

Цель исследования: разработка и проверка эффективности методики развития координационных способностей детей младшего дошкольного возраста с синдромом Дауна с использованием гидрореабилитации.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по физической реабилитации детей дошкольного возраста с синдромом Дауна, проведение функциональных тестов на актуальный уровень координационных способностей.

Результаты исследования и их обсуждения. Исследование проводилось в 3 этапа на базе дворца водных видов спорта Поволжского ГУФКСИТ Ново-Савиновского района г. Казани. Для проведения сравнительного педагогического эксперимента нами была сформирована экспериментальная группа детей младшего дошкольного возраста с синдромом Дауна в количестве 8 человек. Данная группа занималась по авторской методике. Сравнительный педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев по 2 занятия в неделю, каждое из которых длилось по 40 минут. Метод проведения урока был выбран групповой.

Динамика развития координационных способностей детей (в начале, в середине и в конце сравнительного педагогического эксперимента), выявлялась с помощью 3 тестов.

1) «Бег змейкой». Данный тест был направлен на определения умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: конусы, секундомер.

Задача ребенка как можно быстрее пробежать данный путь, не касаясь конусов. Тест выполняется 3 раза, после чего записывается лучшее время пройденного теста (ВФСК ГТО).

2) «Ходьба по линии». Этот тест помогает определить уровень динамической координации ребенка. (ВФСК ГТО).

Оборудование: сантиметровая лента.

Исходное положение – левая нога впереди, правая нога сзади на носке. Руки в сторону. Задача испытуемого пройти вдоль сантиметровой линии, стараясь не отступить в сторону. На выполнение теста дается 3 попытки, результат отмеряется там, где испытуемый отступился

Результата: максимальное пройденное расстояние по сантиметровой линии из 3 попыток.

3) «Перешагивание через кубики». Тест для определения точности движений (По Л.В. Шапковой).

Тест заключается в поочередном перешагивании десяти кубиков, которые располагаются друг за другом на расстоянии 1 метра.

Исходное положение – основная стойка.

Задача испытуемого перешагнуть и не задеть каждый кубик.

Результат определяется в количестве кубиков, которые испытуемые пройдут не задев.

На основе полученных результатов мы смогли выявить улучшения в их координационных способностях таблица 1.

Таблица 1 – Динамика показателей координационных способностей в экспериментальной группе

Функциональные тесты	Начало курса	Середина курса	p_1	Окончание курса	p_2	p_3	Прирост %
«Бег змейкой» (сек.)	$31 \pm 1,32$	$26 \pm 0,99$	$>0,05$	$21 \pm 1,32$	$<0,05$	$<0,05$	32,25
«Ходьба по линии» (см.)	$85 \pm 1,69$	$96 \pm 1,17$	$>0,05$	$117 \pm 1,8$	$<0,05$	$<0,05$	37,64
«Перешагивание через кубики» (кол-во куб.)	$2 \pm 0,78$	$4 \pm 0,87$	$>0,05$	$6 \pm 1,22$	$<0,05$	$<0,05$	200

Примечание: p_1 – достоверность различий между началом и серединой курса занятий, p_2 – достоверность различий между серединой и концом курса занятий, p_3 – достоверность различий между началом и концом курса занятий.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности экспериментальной методики. Таким образом, уровень координационных способностей в тесте «бег змейкой» увеличился на 32,2%, в тесте «ходьба по линии» прирост на 37,6 %, а тест «перешагивание через кубики» в конце курса дети стали выполнять лучше на 200%.

Выводы. В результате исследования выявлено, что занятие по гидрореабилитации обеспечивает динамику развития координационных способностей у детей младшего дошкольного возраста с синдромом Дауна, позволяя компенсировать физиологические и анатомические недостатки, а также анализ результатов проведенного исследования показал достоверное улучшение всех изучаемых показателей, что говорит об эффективности усовершенствованной нами методики.

Список литературы

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036> (дата обращения 14.03.2021) – Текст: электронный.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация АФК : учебник: 1т./ под общ.ред. проф. С. П. Евсеева. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2016. – 298 с. – Текст: непосредственный. (дата обращения 24.01.2023)
3. Евсеев С.П. Частные методики адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, Л.М. Шипицына. – Текст : электронный // Учебное пособие – 145 с. / Под ред. Л. В. Шапкова. – М. 2015. (дата обращения 05.02.2023).
4. Министерство здравоохранения РФ. Эксперт Минздрава: статистика рождаемости детей с синдромом Дауна в 2022 году: методические рекомендации. Россия, 2023. – Текст: электронный. – URL: <https://tass.ru/obschestvo/7965127> (дата обращения 17.02.2023)
5. Колобков, П.А. Межведомственная программа «Плавание для всех» / М.М Котюков, П.А. Колобков, О.Ю Васильева, В.В Сальников / Паспорт подпрограммы 1. – М, 2019. – 18-21 с.– Текст: непосредственный

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ (КОВИД-19)

Сторублевцева В.С.

студент 8262 з гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В конце 2019 года в Китайской Народной Республике (КНР) произошла вспышка новой коронавирусной инфекции, возбудителю которой было дано временное название 2019-nCoV. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 11 февраля 2020 г. присвоила официальное название инфекции, вызванной новым коронавирусом, – COVID-19 («Coronavirsdisease 2019»). Международный комитет по таксономии вирусов 11 февраля 2020 г. присвоил официальное название возбудителю инфекции – SARS-CoV-2.

Пандемия коронавирусной инфекции (COVID-19) продолжает свое развитие и постоянную мутацию по всему миру и на сегодняшний день. Данное заболевание вызвано вирусом SARS-CoV-2, является высококантагиозным и имеет тяжелые последствия во всем организме человека, поражая многие функциональные системы и органы. На сегодняшний день количество заболевших уже достигло примерно 683 миллионов человек, в нашей стране пострадало более 22 миллионов человек.

По данным оперативного штаба количество пациентов, перенесших заболевания в тяжелой форме достигает 15%. Также, следует отметить, что значительная доля людей, столкнувшаяся с новой коронавирусной инфекцией, имеет сильнейшие осложнения в виде COVID-19-ассоциированной пневмонии и нуждается в доступной, квалифицированной реабилитации. Медицинская и спортивная реабилитация является неотъемлемой частью лечебно-диагностического процесса при оказании медицинской помощи пациентам с COVID-19.

Цель: оценка эффективности методики физической реабилитации лиц, перенесших COVID-19.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с октября 2022г по март 2023г на базе городской больницы №7 города Казань с участием лиц мужского пола в возрасте 47-52года. В нашем эксперименте участвовало 20 человек с перенесенной коронавирусной инфекцией. Из них 10 человек занимались по методике, которая сочетает в себе дыхательную гимнастику, тренировки на прикроватном велотренажере и механотерапию, которые входили в контрольную группу эксперимента. Остальные 10 человек занимались по предложенной и усовершенствованной нами методике ЛФК, они составили экспериментальную группу в нашем исследовании.

В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа изученной литературы нами была разработана методика лечебной физической культуры для экспериментальной группы, отличительной особенностью которой являлось использование дыхательной гимнастики совместно с медитативными и статическими упражнениями, которые способствуют улучшению и восстановлению психо-неврологического статуса и дыхательной системы после перенесенной коронавирусной инфекции.

Методика рассчитана на 6 месяцев занятий, из которых два месяца занятия проводились на базе городской больницы №7 города Казани в отделении реабилитации. Было проведено 60 занятий в рамках процесса реабилитации на стационарном и

поликлиническом этапе лечения, занятия проводились 5 раз в неделю длительностью 30 минут. Основные задачи экспериментальной методики:

5. Улучшить кардио-респираторную деятельность.
6. Улучшить психо-эмоциональное состояние.
7. Укрепить мышечного каркаса организма.
8. Повысить работоспособность.

Методы: словесный и сенсорный методы; метод релаксационного упражнения.

Для того, чтобы оценить преимущество экспериментальной методики мы провели сравнительный анализ изменения показателей функционального состояния дыхательной системы, а также психоэмоционального состояния мужчин в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ результатов показал, что исследования показателей в начале педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп не имели между собой достоверных различий, что говорит об идентичности сравниваемых групп и возможности дальнейшего исследования. Результаты исследования испытуемых с перенесенной коронавирусной инфекцией на этапе стационарного лечения контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты проведенных исследований
контрольной и экспериментальной групп

Исходные данные	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Измерение сатурации	КГ	92±0,579	95,9±0,606	99%
	ЭГ	91,3±0,469	97,9±0,192	
	p	p < 0,05	p < 0,05	
Измерение ЧСС	КГ	95±0,469	87±1,278	60-80уд. В мин.
	ЭГ	95±0,469	76±1,287	
	p	p < 0,05	p < 0,05	
Уровень толерантности к физ. нагрузке по шкале Борга	КГ	6,4±0,285	4,7±0,473	2-3
	ЭГ	6,0±0,745	2,7±0,390	
	p	p < 0,05	p < 0,05	
Измерение АД	КГ	140,5±1,415	115,5±2,201	120/ 80- 130/90мм.рт ст.
	ЭГ	155,5±1,260	122,0±0,785	
	p	p < 0,05	p < 0,05	
Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS	КГ	8,4±0,183	8,1±0,215	0-7 бал.
	ЭГ	8,2±0,183	6,6±0,285	
	p	p < 0,05	p < 0,05	

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

Эффективность методики проверена экспериментально. Исследование показало, что экспериментальная методика дыхательной гимнастики, в сочетании с медитативными и статическими упражнениями у реабилитантов после перенесенной коронавирусной инфекции привела к достоверному улучшению 5 из 5 показателей по сравнению с контрольной группой. Сравнительный анализ результатов исследования показал, что сатурация у испытуемых экспериментальной группы была достоверно выше, чем у реабилитантов контрольной группы на 3% к концу реабилитационного курса; ЧСС у пациентов экспериментальной группы была достоверно выше, чем у контрольной группы на 13,75% к концу реабилитационного курса; в конце реабилитационных мероприятий уровень толерантности к физ. нагрузке по шкале Борга у реабилитантов экспериментальной группы оказалась достоверно выше показателей контрольной группы на 10%; скорость

восстановления артериального давления у испытуемых экспериментальной группы после физической нагрузки в конце курса реабилитации была достоверно выше, чем в контрольной группе, на 7%; госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS была достоверно выше, чем у контрольной группы на 18,7%.

Список литературы

1. Абдуллова, Н. В. Эффективность дыхательной гимнастики Стрельниковой в пандемию коронавируса / Н. В. Абдуллова, С. А. Алдарова, Н. П. Щербинина. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 9-2 (60). – С. 6-8.
2. Васильева, А. В. Психические нарушения, связанные с пандемией COVID-19 (международный опыт и подходы к терапии) / А. В. Васильева. – Текст : непосредственный // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2020. – Т. 120, № 9. – С. 121-129
3. Засядько, К. И. Дыхательно-постуральная гимнастика как средство реабилитации лиц, перенесших Covid-19 с преимущественным поражением легких / К. И. Засядько, А. П. Вонаршенко, М. Н. Язлюк. – Текст : непосредственный // Арбатские чтения : сборник научных трудов (Москва, 14–15 октября 2021 г.). – Москва : Знание-М, 2021. – С. 34-39.
4. Миховилова, Д. А. Физическая реабилитация лиц, перенесших новую короновирусную инфекцию (COVID-19) / Д. А. Миховилова, Н. Б. Серова, А. М. Буркова. – Текст : электронный // Студенческий научный форум – 2021. – URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027759> (дата обращения: 30.03.2023).
5. Новая короновирусная инфекционная болезнь COVID-19: особенности комплексной кардиологической и респираторной реабилитации / М. Г. Бубнова, Е. В. Шляхто, Д. М. Аронов [и др.]. – Текст : непосредственный // Российский кардиологический журнал. – 2021. – Т. 26, № 5. – С. 183-222.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Суворова О.Э.

студент 9261 гр

Научный руководитель – к.м.н, доцент Максимов И.Л.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Коррекционная работа с детьми дошкольного возраста, имеющих тяжелые нарушения речи (ТНР) в настоящее время достаточно актуальна. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического, интеллектуального, речевого, психоэмоционального развития.

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен интеллект, слух, зрение, но неполноценная речевая деятельность существенно влияет на формирование двигательной активности [3, 5].

По данным Федеральной службы государственной статистики количество детей в Российской Федерации, у которых диагностированы тяжелые нарушения речи, ежегодно возрастает. За период с 2017 г. по 2021 г. на 10 % увеличилось количество детей, имеющих диагноз ТНР, на 19 % больше открылось групп компенсирующей направленности для детей с отклонениями в речевом развитии, на 33% возросло количество детей, имеющих инвалидность по речи [4]. Научно доказано, что ведущую роль в речевом и моторном развитии играет физическая активность. Формируя координационные способности у детей с ТНР средствами адаптивной физической культуры, можно оказывать целенаправленное воздействие на познавательные-речевые процессы у детей дошкольного возраста, стимулируя их развитие, что в свою очередь, играет важную роль в управлении движениями и их регуляцией в процессе решения двигательной задачи [2]. Содержание занятий физической культурой дошкольников в специальных (коррекционных) группах имеет преимущественно кондиционную направленность, отсутствуют нормативы показателей координационной подготовленности. Исходя из этого, возникает необходимость разработки эффективной методики, направленной на развитие координационных способностей детей дошкольного возраста с ТНР средствами адаптивного физического воспитания [1, 2].

Цель исследования – разработка и оценка эффективности методики развития координационных способностей детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи средствами адаптивного физического воспитания.

Исследование проводилось на базе реабилитационного центра «Сила в детях», участвовали 20 человек. Занятия ЛФК проводились в декабре 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 25 минут. Интенсивность занятия составляет 50-60% от максимального пульса. Через 3 месяца интенсивность занятий увеличилось до 70 % от максимального пульса. Использовались ДУ, ОРУ и СУ. Подготовительная часть составляет 20% от всего занятия. (5 минут). Движения состояли из динамического характера на все мышечные группы. Далее выполнялись упражнения общеразвивающего характера на все группы. Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение. Основная часть составляет 60% от общего времени занятия. (15 минут). К специальным упражнениям в основной части относятся упражнения на развитие координации и мелкой моторики рук. В основной части занятия решались образовательные, воспитательные и коррекционно-развивающие задачи. Был разработан комплекс специальных упражнений :комплекс упражнений ритмический гимнастики; комплекс упражнений для согласованности движений под музыку; комплекс пальчиковой гимнастики.

Заключительная часть занятия проводилась 5 минут. Основной ее целью является расслабление. для детей дошкольного возраста необходимо выполнять упражнения для восстановления всех функций организма. Выполняются такие упражнения как: плавные движения ногами и руками, потряхивание кистями рук, стопами ног.

Для оценки результатов использовались тесты.

Проба «Ромберга».

Проба «Ромберга» позволяет оценить устойчивость равновесия в положении стоя с закрытыми глазами.

У дошкольников с тяжелым нарушениями речи связи с плохо развитой координацией нарушается устойчивость равновесия.

Способ проведения: для проведения пробы необходимо исследуемому (снять обувь) встать на одну ногу, другая нога должна быть согнута в коленном суставе. Руки исследуемого должны быть вытянуты вперед, глаза закрыты. Задача исследуемого как можно быстрее устоять на месте, сохранить равновесие. Регистрируется время с помощью секундомера.

Тест на одноименность движений

Тест на одноименность движений оценивает скорость выполнения упражнения на слух. Испытуемый принимает исходное положение стойка ноги врозь, руки прямые, вытянуты перед грудью. По команде испытуемый одновременно сжимает в кулак правую руку и разжимает левую, затем наоборот. Фиксируется точность поочередных движений и время выполнения. У дошкольников, имеющих нарушения в речи зачастую можно встретить нарушенное скоростное воспроизведение упражнений

Способ проведения. Испытуемому предлагается воспроизвести последовательно четыре ритмических притопа. Сначала выполняются простые ритмы. Затем два сложных ритма с сохранением критериев выполнения задания.

Тест «Озерцкого»

Тест «Озерцкого» позволяет оценить подвижность в грудном отделе позвоночника.

Способ проведения. позволяет оценить устойчивость равновесия в положении стоя с открытыми глазами. У дошкольников с тяжелым нарушениями речи связи с плохо развитой координацией нарушается устойчивость равновесия как с закрытыми, так и с открытыми глазами.

Способ проведения: испытуемый с открытыми глазами в течение 10 секунд стоит попеременно на правой и левой ногах. Поднятая нога должна быть согнута под прямым углом в коленном суставе. После 30 секунд отдыха, тест продлевается для другой ноги. Тест считается невыполненным, если ребенок после трехкратного напоминания все же опустил поднятую ногу.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 – Измерение развития координационных способностей детей дошкольного возраста с ТНР контрольной группы ($\bar{X} \pm \sigma$)

№	Тест, ед. изм.	Группа	$M \pm m$	t	p
1	Тест проба «Ромберга», (баллы)	до	$3,3 \pm 0,5$	1,00	$p > 0,5$
		промежуточное	$3,4 \pm 0,5$		
2	Тест на одновременность движений, сек	до	$10,0 \pm 0,7$	1,65	$p > 0,5$
		промежуточное	$9,8 \pm 0,7$		
3	Тест «Воспроизведение заданного ритма», (притопами) (баллы)	до	$2,7 \pm 0,5$	1,50	$p > 0,5$
		промежуточное	$2,7 \pm 0,5$		
4	Тест «Озерцкого» (баллы)	до	$1,3 \pm 0,4$	1,50	$p > 0,5$
		промежуточное	$1,5 \pm 0,5$		

Примечание: М- среднее арифметическое значение; m-ошибка среднего арифметического значения; t- критерий Стьюдента; p- уровень значимости.

Методы математической статистики. При статической обработке материалов проведенного исследования нами были использованы методы математической статистики. Полученные данные были обработаны на ПЭВМ. Для каждого из исследуемых показателей рассчитывались среднее значение ($\bar{X}$), среднеквадратическое отклонение (σ). Оценка достоверности различий средних арифметических значений изучаемых показателей осуществлялась по t-критерий Стьюдента при 95% уровне значимости.

В начале эксперимента пробы «Ромберга» у дошкольников контрольной группы составил $3,3 \pm 0,5$ баллов. К концу эксперимента мы убедились в улучшении показателей; результат составил $3,4 \pm 0,5$ баллов (улучшение на 3%). Однако результат является несущественным, недостоверным. ($p > 0,5$).

В начале эксперимента тест на одновременность движений у дошкольников контрольной группы составил $10,0 \pm 0,7$ секунд. К концу эксперимента мы убедились в улучшении показателей; результат составил $9,8 \pm 0,7$ секунд (улучшение на 2%). Однако результат является несущественным, недостоверным. ($p > 0,5$).

В начале эксперимента тест на воспроизведение заданного ритма у дошкольников контрольной группы составил $2,7 \pm 0,5$ балла. К концу эксперимента мы убедились в улучшении показателей; результат составил $2,7 \pm 0,5$. Однако результат является несущественным, недостоверным. ($p > 0,5$).

В начале эксперимента тест «Озерецкого» у дошкольников контрольной группы составил $1,3 \pm 0,4$ балла. К концу эксперимента мы убедились в улучшении показателей; результат составил $1,5 \pm 0,5$ баллов. (улучшение на 2 %). Однако результат является несущественным, недостоверным. ($p > 0,5$).

Вывод. Таким образом, у детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи отмечаются, такие нарушения координации, нарушение ритмического воспроизведения, данные проблемы можно решить с помощью логопедической и пальчиковой гимнастики.

Список литературы

1. Мелихов, В. В. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста : учебник / В. В. Мелихов. – Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2008. – 137 с. – Текст : электронный // Лань : Электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <https://e.lanbook.com/book/189771> (дата обращения: 16.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Писарева, Е. А. Сопоставление показателей физического развития дошкольников с речевыми дефектами и нормами физического развития / Е. А. Писарева, В. М. Казакова, Пухова М. Н. Глазкова Г. Б. – Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2020. – №2 (74). – С.81-85
3. Филичева, Т. Б. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи : учебное пособие / Т.Б. Филичева, Т. Б. Туманова, Г. В. Чиркина. – М. : Дрофа, 2009. – 189 с. – ISBN 978-5-358-05835-4. – Текст : непосредственный.
4. Численность воспитанников в группах компенсирующей направленности для детей с нарушением речи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность / Федеральная служба государственной статистики [электронный ресурс]: URL: <https://rosstat.gov.ru/statistics/education>. (дата обращения: 05.03.2023).
5. Швецов, А.Г. Анатомия, физиология и патология органов слуха, зрения и речи: учебное пособие / А.Г. Швецов. – Великий Новгород, 2006. – 68 с. – ISBN: [не указан]. – Текст: непосредственный.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Ташевцева Т.В.

студент 82613 гр.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Н.Е. Сумина
 Поволжский государственный университет
 физической культуры, спорта и туризма
 Казань, Россия*

Актуальность. Острое нарушение мозгового кровообращения является одной из актуальных проблем в современной неврологии. Это обуславливается высокой долей инвалидности и смертности населения. По данным Национальной Ассоциации по борьбе с инсультом в России ежегодно регистрируется более 400 тысяч случаев острого нарушения мозгового кровообращения. Согласно статистическим данным более 20% людей, перенесших инсульт, нуждаются в постоянном уходе, а 15% имеют серьезные двигательные нарушения[2]. Реабилитация лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, является одной из важнейших медицинских и социальных проблем. Мероприятия, направленные на реабилитацию необходимо начинать с первых дней и продолжать выполнять на разных этапах лечения. Наиболее часто после инсульта наблюдаются двигательные расстройства, в том числе и нарушения функций верхних конечностей. Восстановление функций кисти и пальцев происходит более длительное время. Этот фактор серьезно нарушает навыки самообслуживания и является причиной нетрудоспособности. Коррекция мелкой моторики после перенесенного инсульта требует комплексного подхода в лечении[1]. В работе по коррекции мелкой моторики рук после острого нарушения мозгового кровообращения следует использовать современные методы. К таким методам относится нейропсихология. Нейрореабилитация заключается в восстановлении нарушенного звена функциональной системы мозга с опорой на ее сохранные звенья [1]. По данным последних исследований частичное, а иногда и полное восстановление нарушенных функций мозга возможно в любом периоде инсульта при условии применения интенсивной реабилитационной программы. В своей работе мы будем использовать методику коррекции мелкой моторики рук после перенесенного инсульта по средствам нейропсихологии

Цель исследования. Определить эффективность экспериментальной методики коррекции мелкой моторики рук у лиц старшего возраста перенесших острое нарушение мозгового кровообращения в ранний восстановительный период.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа научно-методической литературы и результатов тестирования исходных показателей, нами была разработана методика коррекции мелкой моторики рук у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения в раннем восстановительном периоде по средствам нейропсихологических упражнений. Целью данной методики является коррекция мелкой моторики у лиц пожилого возраста, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения. Задачи методики: 1. Формирование мелкой моторики. 2. Улучшение точности движений. 3. Улучшение эмоционального состояния. 4. Обучение близких и родственников пациента методике коррекции мелкой моторики по средствам нейропсихологических упражнений. Мы использовали такое направление, как работа с родственниками и близкими пациента. Мы считаем, что их привлечение к реабилитации приведет к большему пониманию особенностей болезни. Также облегчит взаимодействие между пациентом и родственниками, что немало важно способствует эффективному процессу реабилитации. Также обучение родственников пациента приемам и техникам

выполнения упражнений в последующем поможет им самостоятельно проводить их дома. В своей методике мы используем следующие методы:

1. Метод вынужденных движений.
2. Метод идеомоторной тренировки.
3. Метод самовнушения.
4. Метод зеркальной терапии.
5. Метод переноса образа движений.
6. Метод наблюдения и повторения.

Практическую основу, предложенной нами методики по коррекции мелкой моторики составляют нейropsychологические концепции А.Р. Лаурия.

Методика состоит из трех частей: подготовительная часть, основная и заключительная. Подготовительная часть составила 25% от общего времени. Главной задачей, которой является подготовка организма к основным занятиям. Использовались дыхательные упражнения. На основную часть было выделено 50% от общего времени занятия. В данной части выполнялись специальные упражнения для коррекции моторики. Темп выполнения упражнений был медленным, количество повторений от 5 раз. Заключительная часть составила 25% от общего времени. Использовались также дыхательные упражнения.

Для оценки функционального состояния мелкой моторики нами было проведено педагогическое тестирование. Результаты исследования в экспериментальной группе представлены в таблице 1.

Таблица 3 – Оценка функционального состояния мелкой моторики рук в экспериментальной группе

Тестирование	Начало исследования $X_{cp} \pm S_x$	Конец исследования $X_{cp} \pm S_x$	Нормативный показатель
Тест Френчай	0,78±0,08	2,21±0,14	5 баллов
Шкала оценки выраженности парезов Оргогозо	1,35±0,06	2,5±0,07	4 балла
Тест «Кубики в коробке»	0,64±0,1	1,92±0,13	4 балла
Тест «9 колышков и отверстий»	0,57±0,06	1,35±0,07	3 балла
Шкала оценки тяжести спастического пареза	2,14±0,03	0,57±0,06	0 баллов
Тест для оценки депрессивных состояний по В. Зунге	57,8±2,31	28,57±15,54	Менее 50 баллов

По итогам педагогического эксперимента в экспериментальной группе наблюдались следующие изменения. По тесту Френчай, оценивающему, насколько больная рука приспособлена к действиям, показатели улучшились на 28,6% (с 0,78 баллов до 2,21 баллов). По шкале оценки выраженности парезов Оргогозо, помогающую оценить степень двигательных нарушений, мышечный тонус и движение конечности целиком показатели улучшились на 28,75% (с 1,35 балла до 2,5 баллов). По тесту «Кубики в коробке», оценивающему функции кисти показатели увеличились на 32% (с 0,64 баллов до 1,92 баллов). При норме 4 балла. Улучшения показателей произошли благодаря правильно подобранным упражнениям для кисти. По тесту «9 колышков и отверстий», характеризующему оценку моторики рук показатели улучшились на 26%. Такие показатели свидетельствуют об эффективности применения нашей методики. По шкале оценки степени тяжести спастического пареза (из шкалы инсульта NIHSS) показатели улучшились на 52,3%. Для оценки психоэмоционального состояния нами был проведен тест для оценки депрессивных состояний по В. Зунге. Показатели улучшились на 35,4%.

В контрольной группе также было проведено тестирование в начале и в конце эксперимента. Результаты эксперимента в контрольной группе представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка функционального состояния
 мелкой моторики рук в контрольной группе

Тестирование	Начало исследования $X_{cp} \pm S_x$	Конец исследования $X_{cp} \pm S_x$	Нормативный показатель
Тест Френчай	1,07±0,13	2±0,11	5 баллов
Шкала оценки выраженности парезов Оргогозо	1,43±0,06	2,38±0,85	4 балла
Тест «Кубики в коробке»	0,57±0,07	1,43±0,10	4 балла
Тест «9 колышков и отверстий»	0,57±0,07	1,28±0,05	3 балла
Шкала оценки тяжести спастического пареза	2,21±0,04	0,92±0,02	0 баллов
Тест для оценки депрессивных состояний по В. Зунге	59,07±2,65	34,42±7,57	Менее 50 баллов

За период педагогического эксперимента произошли положительные изменения состояние мелкой моторики у пациентов контрольной группы. По тесту Френчай, оценивающему, насколько больная рука приспособлена к действиям, показатели улучшились на 18,6%. По шкале оценки выраженности парезов Оргогозо, помогающую оценить степень двигательных нарушений, мышечный тонус и движение конечности целиком показатели улучшились на 23,75%. По тесту «Кубики в коробке», оценивающему функции кисти наблюдается прирост на 21,5%. По тесту «9 колышков и отверстий», характеризующему оценку моторики рук показатели улучшились на 23,67%. По шкале оценки степени тяжести спастического пареза (из шкалы инсульта NIHSS) показатели улучшились на 43%. Для оценки психоэмоционального состояния нами был проведен тест для оценки депрессивных состояний по В. Зунге. Показатели улучшились на 24,25%. Из результатов видно, что пальчиковая гимнастика по методике С.Е. Большаковой также эффективна при применении на практике.

Анализ результатов тестирования показал, что 20-недельный экспериментальный курс с применением методики нейропсихологических упражнений и пальчиковой гимнастики по методике С.Е. Большаковой способствовал улучшению показателей мелкой моторики, а также эмоционального состояния пациентов, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения. За период педагогического эксперимента произошли положительные изменения функционального состояния кистей рук в экспериментальной группе. После прохождения пятимесячного курса занятий с применением нейропсихологических упражнений в экспериментальной группе, подвижность пальцев улучшилась более чем на 34%. Показатели в экспериментальной группе практически приблизились к норме, что говорит о хорошем результате проведенного нами педагогического эксперимента.

Выводы. Таким образом, в результате внедрения комплекса с применением нейропсихологических упражнений, анализируя полученные нами данные, мы можем сказать, что показатели изменились в лучшую сторону, и это позволило добиться более высоких положительных результатов в экспериментальной группе лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения. Из этого можно сделать вывод, что проведение предложенного нами комплекса упражнений является более эффективным методом коррекции мелкой моторики после перенесенного острого мозгового кровообращения.

Список литературы

1. Белова, А. Н. Нейрореабилитация. / А. Н. Белова. – М.: Антидор, 2013. – 69-115 с. – ISBN 9-8914-7-896523-2. – Текст: непосредственный
2. Виленский, Б. Ф. Геморрагические формы инсульта. Кровоизлияние в головной мозг, субарахноидальное кровоизлияние. / Б. Ф. Виленский, А. Н. Кузнецов, О. И. Виноградов. – М.: Фолиант, 2016. – 913 с. – ISBN 8963-026894-896-8965-2. – Текст: непосредственный.
3. Гусев, Е. И. Глутаматная нейротрансмиссия и метаболизм кальция в норме и при ишемии головного мозга. / Е. И. Гусев. – 2013. – 77-80 с. – ISBN 8-1256-588-001-21. – Текст: непосредственный.

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

Фаттахов К.А.

студент 9261 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время синдром Дауна – самая распространенная генетическая аномалия человеческого организма. Около 2,5 тысяч детей с синдромом Дауна рождаются в России ежегодно [2]. Исходя из особенностей строения верхних и нижних дыхательных путей, люди с синдромом Дауна наиболее подвержены таким инфекционным заболеваниям, как бронхит, бронхит, туберкулез, пневмония, ангина.

Ввиду этого особую пользу приносят систематические занятия плаванием [3]. Во время занятий по плаванию повышается сила дыхательных мышц, увеличивается их тонус, совершенствуется дыхательный ритм, прогрессирует жизненная емкость легких, увеличивается устойчивость организма к гипоксии, а также осуществляется профилактика застойных явлений [1]. Это необходимо для устранения обструкции верхних и нижних дыхательных путей, профилактики интерстициальных заболеваний легких, а также устранения гипоплазии легких [4].

Цель исследования: разработка и определение эффективности методики для повышения функциональных возможностей дыхательной системы детей с синдромом Дауна в возрасте 8-10 лет.

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

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в 3 этапа на базе дворца водных видов спорта Поволжского ГУФКСИТ Ново-Савиновского района г. Казани. В исследовании принимали участие дети 8-10 лет синдромом Дауна. Методика, направленная на развития функций дыхательной системы, базируется на методике обучению детей плаванию по программе спортивной школы и была адаптирована для детей младшего школьного возраста с синдромом Дауна в соответствии с учетом их особенностей. Методика рассчитана на один учебный год и состоит из комплексов физических упражнений, направленных на развитие функций дыхательной системы. Последовательность выполнения комплексов выглядит следующим образом: обучение удержанию на воде в положении лежа на спине и лежа на животе, обучение правильному дыханию, обучение работе ногами в стиле кроль на животе у бортика, обучение дыханию во время плавания, плавание в стиле кроль ногами с доской и поддержкой инструктора, обучение дыханию «в сторону» во время плавания кролем, обучение плаванию в полной координации кролем с доской и без поддержки инструктора, обучение плаванию в полной координации кролем без подручных средств и без поддержки инструктора.

По мере адаптации детей к физической нагрузке объем, интенсивность занятий увеличивалась. Продолжительность комплекса составляет 40 минут. Комплексы менялись каждые 4 недели на протяжении 9 месяцев.

В ходе исследования были проведены функциональные пробы и тесты для оценки уровня развития дыхательной системы детей в начале, середины и конце курса занятий адаптивным плаванием. Полученные результаты проведенных тестов позволили провести анализ эффективности разработанной методики по совершенствованию функций дыхательной системы. Адаптация для занятий с детьми с синдромом Дауна существующих методик занятий плаванием продемонстрировала свою эффективность. При анализе результатов трех периодов курса занятий можно наблюдать положительную динамику в развитии дыхательной системы детей. Динамика показателей дыхательной системы в процессе курса занятий представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей дыхательной системы в экспериментальной группе

Показатели	Начало курса	Середина курса	p ₁	Окончание курса	p ₂	p ₃	Прирост %
Устойчивость организма к гипоксии на вдохе, сек	30,0±3,82	30,8±3,98	>0,05	38,0±1,90	<0,05	<0,05	26,6
Устойчивость организма к гипоксии на выдохе, сек	10,5±1,1	11,1±1,14	>0,05	13,7±1,16	<0,05	<0,05	30,47
Экскурсия грудной клетки, см	52,5±3,2	55,1±2,51	>0,05	57,1±2,49	<0,05	<0,05	8,76
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	1024±93,62	1066±87,3	>0,05	1208±74,0	<0,05	<0,05	17,96
Частота дыхания, дв/мин	24,7±1,95	22,3±1,27	>0,05	20,3±0,95	<0,05	<0,05	16,3

Примечание: p₁ – достоверность различий между началом и серединой курса занятий, p₂ – достоверность различий между серединой и концом курса занятий, p₃ – достоверность различий между началом и концом курса занятий.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности экспериментальной методики. Так устойчивость организма к гипоксии на вдохе увеличилась на 26,6%, на выдохе повысилась на 30,4 % соответственно, показатель жизненной емкости легких увеличился на 17,9%, прирост в экскурсии грудной клетки составил 8,7 %, а частота дыхательных движений снизилась на 16,3 %.

Выводы. В результате исследования выявлено, что занятие адаптивным плаванием обеспечивает высокий уровень развития дыхательной системы у детей с синдромом Дауна, позволяя компенсировать физиологические и анатомические недостатки. Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показал, что занятие адаптивным плаванием с детьми с синдромом Дауна достоверно улучшает все изучаемые показатели, что говорит об эффективности разработанной нами методики.

Список литературы

1. Вагапова, А.М. Влияние способов плавания на показатели насосной функции сердца юных пловцов: учебное пособие/ А.М. Вагапова – Москва: Советский спорт, 2009. – 257 с. – ISBN 468-3-23544-321-3. – Текст: непосредственный.
2. Шапкова. Л. В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова.– Москва: Советский спорт, 2001. – 152с. – ISBN 823-4-75934-934-2. – Текст: непосредственный.
3. Шипицына, Л.М. Психология детей с нарушениями интеллектуального развития: учебное пособие / Л.М. Шипицына. – Москва: Академия, 2012. – 224 с. – ISBN 971-2-63984-486-4. – Текст: непосредственный.
4. Шапкова. Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2007. – 603 с. – ISBN 846-9-48538-372-8. – Текст: непосредственный.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Хазиахметова Э.Р.

студент 9281 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время происходит активный прирост числа детей с расстройством аутистического спектра. Одна из причин данного прироста – снижение социального контроля регулирования индивидуального поведения молодого поколения, отсутствие конкретной, качественной и доступной информации по проблеме здоровой жизнедеятельности детей, страдающих расстройством аутистического спектра. У детей с расстройством аутистического спектра нарушена система смыслов и понятий, поэтому дети, данной категории испытывают сложности с применением полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности. В данном случае для приобретения системы бытовых навыков, базовых физкультурно-оздоровительных, формирования крупной и мелкой моторики детям с расстройством аутистического спектра рекомендуется использования средств адаптивной физической культуры.

Цель исследования: теоретическое обоснование особенностей применения адаптивной физической культуры для детей с расстройством аутистического спектра.

Методы исследования. В ходе написания научной статьи были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы по выбранной теме, обобщение педагогического опыта.

Адаптивная физическая культура является одним из приоритетных направлений коррекционной работы при расстройствах аутистического спектра. Она служит инструментом как социализации ребенка, так и средством координации нарушенных движений. Комплекс упражнений в адаптивной физической культуре разрабатывается специфический. Он не только помогает в приобретении физических навыков и умений, но также и нацелен на профилактику со склонностью к повторяющимся действиям и движениям, помимо этого положительно влияют на развитие внимания, речи, помогают интегрироваться в общество и развивать коммуникативные навыки [1].

Дети с расстройством аутистического спектра осуществляют двигательные действия иначе, в отличие от нормотипичных детей. Их походка отличается тяжестью, некой прерывистостью, присутствуют стереотипные (повторяющиеся) движения, часто тело ребенка может быть скованно, напряженно, пластичность тела практически отсутствует, преобладает повышенный тонус мышц, характерно наличие эхолалии. Часто на занятиях по адаптивной физической культуре тренера – педагоги, инструкторы сталкиваются со следующими специфическими особенностями ребенка с расстройством аутистического спектра:

- ✓ машущие или круговые движения руками, ногами, пальцами;
- ✓ стереотипные движения головой;
- ✓ нарушенная координация, пространственная ориентация;
- ✓ нарушение мышечной работы всего тела;
- ✓ частое раскачивание тела;
- ✓ аутостимуляция или аутостимминг (повторяющиеся действия, возникновение которых происходит из-за стрессовых ситуаций для ребенка);
- ✓ частое кружение, ходьба на цыпочках.

Кроме того, специфика двигательной сферы ребенка с расстройством аутистического спектра негативно сказывается на социальном и ментальном развитии. Изучением данной проблемы занималась Э.В. Плаксунова [2].

Исследования, с 2019 по 2023 год показали эффективность коррекционной адаптивной физической культуры на физическое и ментальное развитие ребенка с расстройством аутистического спектра [3].

Как моторное, так и психомоторное развитие ребенка с расстройством аутистического спектра зависит от осознанного обучения двигательным действиям и навыкам. Детям данной категории сложно обучаться при использовании словесных методов обучения, поэтому занятия по адаптивной физической культуре должны придерживаться следующих составляющих занятия:

- ✓ приобретение навыка организации движения тела в пространстве;
- ✓ развитие сенсорного восприятия с помощью мелкой и крупной моторики;
- ✓ развития умения осуществлять повторение показанного упражнения;
- ✓ приобретение коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с другими

детьми путем игровых практик.

Также для того чтобы ребенок внимательно наблюдал за тренером-педагогом, следует:

- ✓ медленно, но четко и конкретно, придерживаясь простых предложений комментировать движения, показывая их;
- ✓ по мере выполнения упражнения просить ребенка называть его;
- ✓ придерживаться принципа от «простого к сложному»;
- ✓ во время выполнения упражнения вести счет;
- ✓ представляет упражнения в игровой форме;
- ✓ устанавливает контроль в процессе обучения упражнения, не позволяя нарушать поставленные правила и последовательность действий;
- ✓ чередовать упражнения, чтобы не утомить нервную систему ребенка, побуждать к выполнению действий на основе интересов и предпочтений ребенка.

Результаты исследования и их обсуждение. Для лучших результатов, при аутизме рекомендуют выполнять такие упражнения: прыжки на батуте, они помогают развить координацию, улучшить навыки управления тела в пространстве. Несколько минут прыжков снимают сенсорную перегрузку с нервной системы ребенка.

Стоит также использовать разнообразные игры с мячом как индивидуально, так и в парах или группах. Начинать стоит с простого перекачивания мяча, постепенно увеличивая нагрузку. В работе стоит использовать мячи различной формы, отлично подойдут сенсорные мячи, благодаря которым у ребенка с расстройством аутистического спектра будет развиваться мелкая моторика, что в дальнейшем будет способствовать и на центры речи (Брока и Верника) [3].

Занятия в бассейне также благоприятно влияют на развитие тела в пространстве, так как именно в воде происходит взаимодействие тела ребенка с водой в трех плоскостях. Помимо этого, теплая вода снижает явление психологического стресса. Поэтому следует проводить занятия в чашах оптимальной температуры. В водной среде уменьшается влияние силы тяжести и инерции. Тело в воде легче, чем на суше, поэтому для поддержания позы затрачивается меньше усилий. Снижение данных усилий позволяет развивать плавность движений и повышать мышечное напряжение, снижая активный тонус. На занятиях в водной среде включаются все части опорно-двигательной системы, улучшается подвижность в суставах.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показывает, что занятия адаптивной физической культурой благоприятно влияют на психическую и физическую составляющую ребенка с расстройством аутистического спектра. Специалисты также отмечают, что именно ранняя профилактика и коррекция детского аутизма позволит наиболее валидно интегрировать детей в социум, что также поможет им приблизиться по уровню адаптационного потенциала к нормотипичным детям.

Список литературы

1. Верещак, К. Роль адаптивных настольных спортивных игр в физическом воспитании детей с расстройством аутистического спектра / К. Верещак, А. Скалий // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 30-летию социальной работы в России, Улан-Удэ, 23–24 сентября 2021 года. – Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2021. – С. 58-61.
2. Плаксунова Э.В. Адаптивное физическое воспитание детей с аутизмом. Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии. – 211. -№ 3. – С. 27-31.
3. Фомченко, В. В. Возможности использования адаптивных форм физической культуры при расстройствах аутистического спектра / В. В. Фомченко, А. В. Кабачкова // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 16 ноября 2017 года / под ред. В.Г. Шилько. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2017. – С. 181-185.

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ: ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Хузина Г.М.

студент 21461М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Гильмутдинова Р.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Снижение уровня здоровья студентов в высших учебных заведениях (вуз) в последнее время приобрело устойчивый характер. Основными факторами риска для ухудшения здоровья в процессе обучения является длительная гипокинезия, напряженное психоэмоциональное состояние, несбалансированное питание, образ жизни и вредные привычки. В настоящее время 30% студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе (СМГ) [1].

Распределение студентов на группы здоровья для занятий физической культурой и спортом осуществляется на основании медицинского осмотра врачебной комиссией. Обычно выделяют следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Задачами медицинского осмотра и дальнейшего контроля являются обнаружение ранних признаков заболеваний, выявление травм и повреждений, проведение лечебно-профилактических мероприятий для определения состояния здоровья и др. [2].

Комплектование СМГ для занятий физической культурой и спортом является наиболее сложным и заключается в нозологической неоднородности состава каждой учебной группы, что обуславливает диаметрально противоположные рекомендации и противопоказания для занятий физическими упражнениями. Со стороны студентов нередко наблюдается низкая мотивация к систематическим занятиям физическими упражнениями, отсутствие четкого видения их предназначения и результативности. В настоящее время изучаются различные подходы к формированию СМГ, а также разрабатываются собственные, но единого мнения по данному вопросу нет.

Существуют различные современные оздоровительные системы. Одной из востребованных является йога, которая включает в себя физические и дыхательные упражнения. Основным преимуществом систематических занятий йогой перед другими системами является: улучшение функционального состояния органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, восстановление подвижности грудной клетки, улучшение дренажа легких, улучшение мышечной силы рук и ног, повышение работоспособности, общей физической выносливости, улучшение адаптационных возможностей организма, способность противостоять стрессовым ситуациям [3].

Цель исследования. Анализировать состояние здоровья, образ жизни, распорядок дня студентов специальной медицинской группы на основе анкетирования для дальнейшего составления дополнительной программы по адаптивному физическому воспитанию с применением упражнений йоги.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование проводилось у студентов 1 и 2 курсов, занимающихся в СМГ, Университета города Иннополис в количестве 40 человек. В данном вузе занятия физической культурой и спортом проходят в универсальном спортивном комплексе, которые распределены по видам: секция плавания, тренажерный зал, кардио-зона и зона лечебной физкультуры (ЛФК) для студентов специальной медицинской группы.

Как показал анализ результатов анкетирования 45% студентов посещали в школе уроки физической культуры, но многие из них писали только рефераты.—30% студентов занимались дополнительно в различных секциях (восточные единоборства, плавание,

игровые виды спорта, танцы, настольные виды спорта и др.), 15% опрошенных занимались фитнесом, 10% занимались с детства йогой (рис.1).

Рисунок 1 – Распределение студентов по видам занятий физической культурой

Как видно из рисунка 2 30% студентов имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз, артрозы суставов и др.), 30 % – заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, бронхит), 20 % – заболевания сердечно-сосудистой системы и остальные 20 % – другие заболевания (зрения, эндокринной, пищеварительной, репродуктивной, нервной систем). При этом 45 % студентов имеют сопутствующие и вторичные заболевания.

Рисунок 2 – Распределение студентов по видам заболеваний

Интересным и одновременно тревожным оказались ответы студентов на вопрос «Соблюдаете ли Вы режим дня?». 30% опрошенных ответили, что придерживаются четкого распорядка дня, а 70% студентов распорядка дня не соблюдают.

На вопрос «Восстанавливаетесь ли Вы после учебных занятий в университете?», 60 % ответили утвердительно, а 40% – отрицательно. При этом студентам помогают в восстановлении занятия физической культурой и спортом.

80% студентов интересны занятия йогой, а 20% – нет. 60% опрошенных студентов считают, что занятия йогой позволит им развивать гибкость, 30% – снять стресс, 10% – похудеть, 10% – укреплять и восстановить здоровье.

Заключение. На основе анализа результатов анкетирования студентов специальной медицинской группы мы можем констатировать, что до поступления в ВУЗ многие посещали только уроки физической культуры, хотя некоторые занимались дополнительно, включая йогу. Студенты специальной медицинской группы имеют различные заболевания, что усложняет подбор программ для занятий. При этом обучающихся заинтересовали занятия йогой. Это указывает на целесообразность использования упражнений йоги для повышения заинтересованности студентов к посещению занятий физической культурой, укреплению своего тела и улучшению психического состояния.

Список литературы

1. Токарева А.В. Подходы к формированию специальных медицинских групп в вузах России / А.В. Токарева –Текст : электронный / Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2012. – №27. <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-formirovaniyu-spetsialnyh-meditsinskih-grupp-v-vuzah-rossii/viewer>.

2. Филимонова С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О.Аверясова, Ю.Б. Алмазова – Текст: электронный //Москва: РУСАЙНС. – 2020. – С.356. <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/studymaterials/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE,%20%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0,%20%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>.

3. Фролов А. Йогатерапия: методическое пособие / А.Фролов — СПб. – 2014 – 336 с. – Текст: непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ У МУЖЧИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРЕННОЙ КОСТИ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Хусаинова А.И.

студент 9261 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Перелом шейки бедра – это перелом шейки бедра, самой узкой части бедренной кости, которая соединяет головку бедренной кости с остальной частью кости. Он может быть вызван падением, прямым ударом или другой травмой. Симптомы перелома шейки бедра включают боль в бедре, боль при ходьбе или нагрузке на ногу, отек и видимую деформацию [2].

Перелом шейки бедра является одной из частных травм у пожилых людей, в большинстве случаев обусловлен остеопорозом [3].

Физическая реабилитация играет важную роль в процессе восстановления пациентов с переломом шейки бедра. Упражнения могут помочь уменьшить боль, улучшить диапазон движения и силу, а также восстановить правильный паттерн ходьбы. Устройства и технологии также могут быть использованы для помощи в выполнении упражнений физической реабилитации и улучшения результатов восстановления [1].

Цель исследования – разработка методики лечебной физической культуры для мужчин пожилого возраста с переломом шейки бедра в постиммобилизационный период.

Нами была разработана методика лечебной физической культуры с использованием в основной части занятия механотерапевтического оборудования – ARTROMOT ACTIVE-K и ARTROMOT MOTO, также упражнений перед зеркалом и на координационной лестнице (разметки).

Методика. Были проведены практические исследования физической реабилитации при переломах шейки бедра у пожилых мужчин. В исследованиях изучались различные виды упражнений и устройств, которые могут быть использованы для улучшения результатов восстановления. Эти исследования посвящены различным типам упражнений и устройств, которые могут быть использованы для улучшения результатов восстановления и уменьшения боли.

Подготовительной части было отведено 17% – от общего времени занятия, продолжительность 10 минут. Задачами вводного раздела были активизация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для подготовки организма к дальнейшей физической нагрузке. В вводную часть занятия были включены ОРУ и ДУ в соотношении 2:1. В этой части выполнялись общеразвивающие упражнения для мышц шеи, пояса верхних и нижних конечностей и туловища. Темп выполнения упражнений – медленный и средний. Количество повторений – 4-6 раз, в исходных положениях лежа на спине, сидя, сочетаются с дыхательными упражнениями.

На основную часть было отведено 66% – от общего времени занятия, продолжительность 40 минут.

Для повышения эффективности занятия лечебной физической культурой в основную часть занятия мы включили механотерапию на аппарате ARTROMOT MOTO и ARTROMOT ACTIVE-K, и специальные упражнения на формирование правильного паттерна ходьбы, используя упражнения перед зеркалом, и на координационной лестнице.

Таблица 1 – Схема использования физических упражнений в основной части занятия

Упражнение	Направленность	Нагрузка		
		1 неделя	2 неделя	3 неделя
ARTROMOT ACTIVE-K	Восстановление функциональных возможностей суставного аппарата поврежденного сегмента с помощью пассивных движений	20 минут Аппарат работает на сгибание и разгибание в суставах поврежденного сегмента. Объем движения подбирается инструктором ЛФК	15 минут Аппарат работает на сгибание и разгибание в суставах поврежденного сегмента. Объем движения подбирается инструктором ЛФК	10 минут Аппарат работает на сгибание и разгибание в суставах поврежденного сегмента. Объем движения подбирается инструктором ЛФК.
ARTROMOT MOTO	Восстановление функциональных возможностей суставного аппарата поврежденного сегмента	10 минут Темп: медленный Частота пульса: 77-80 уд/мин.	15 минут Темп: медленный Частота пульса: 93-96 уд/мин.	20 минут Темп: медленный Частота пульса: 93-96 уд/мин.
Специальные упражнения перед зеркалом	Способствовать закреплению правильного паттерна ходьбы, самостоятельной коррекции имеющихся нарушений навыков ходьбы	10 минут 3 упражнения И.п. стоя перед зеркалом Темп: медленный		
Упражнения на координационной лестнице	Восстановление опорной функции поврежденного сегмента, укрепление мышц и связок поврежденного сегмента, формирование правильной биомеханики шага		10 минут 10 упражнений И.п. стоя Кол-во повторений 2 раза на расстояние 3 метра Темп: медленный	10 минут 10 упражнений И.п. стоя Кол-во повторений 2 раза на расстояние 3 метра Темп: средний

На заключительную часть отводилось 17% – от общего времени занятия, продолжительность 10 минут. Здесь были включены ДУ и упражнения на расслабление. Темп выполнения упражнений – медленный.

Заключение. В заключение следует отметить, что физическая реабилитация является важной частью восстановления после перелома шейки бедра у пожилых мужчин. Упражнения могут помочь уменьшить боль, улучшить диапазон движения и объем мышц, а также восстановить правильную походку. Различные устройства и технологии также могут быть использованы для помощи в выполнении упражнений физической реабилитации и улучшения результатов восстановления.

Практические исследования показали, что физическая реабилитация может быть полезной для пациентов с переломом шейки бедра в постиммобилизационный период, а определенные устройства могут быть эффективны для улучшения результатов восстановления.

Список литературы

1. Бочкова, Н. Л. Обоснование и структура программы физической реабилитации лиц пожилого возраста после перелома проксимального конца бедренной кости / Н. Л. Бочкова. – Текст : непосредственный // Современные здоровые сберегающие технологии . – 2018. – № 1. – С. 23-29.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2014. – 592 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : непосредственный. Марченко, О.К. Основы физической реабилитации : учеб. Для студентов вузов / О. К. Марченко. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 527 с. – ISBN 978-966-8708-49-7. – Текст : непосредственный.
3. Тихомирова И.А. Анатомия и возрастная физиология [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 050100 «Психолого-педагогическое образование» / И. А. Тихомирова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 285, [1] с. : ил., табл.; 21 см. – (Высшее образование).; ISBN 978-5-222-25142- 3 – Текст: непосредственный.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чернов А.С.

студент 9215 гр.

Научный руководитель – к.э.н., доцент Хайруллина А.Д.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современном мире растет число людей с ограниченными возможностями здоровья нарушения слуха, глаз и других, постепенно появляется актуальность о улучшении условия жизнедеятельности людей в информационном спектре.

Согласно Федеральному закону № 329 от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорту» на каждом мероприятии и соревнованиях должно быть информационное обеспечение региональных и межмуниципальных спортивных мероприятий, а также организация должна осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни [1].

Социальный ориентир общества – это люди с ОВЗ путем взаимоотношения между людьми, где присутствует отношение к культурному и социальному развитию общества, здесь выявляется следующее слово – доступность: это возможность людям с ограниченными возможностями здоровья в условиях общества почувствовать безбарьерную среду, получить опыт, знания и умения, а также самостоятельно развиваться [2].

Благодаря тому, что в мире все постепенно развивается, появляется все больше возможностей для реализации своих навыков и умений. За счет этого человек способен быстро привыкать к условиям изменяющей среды- это: уметь взаимодействовать с людьми, создавать различные веб-дизайны, сайты и другие средства информационных ресурсов [3].

Что такое информация для организации – это сведения, сообщения, материалы, данные для решения альтернативных, управленческих задач, а также любая информация должна быть достоверна и опровергнута, с помощью нее можно выявить причину или дать оценку рабочим моментам [4].

Хомподоева Мария Васильевна сообщает в своих исследованиях, что что в сфере физической культуры каждый работник своей специализации использует нужную ему информацию, например: тренер больше интересуется «достижениями вида спорта и конкурентами» в таких информационных источниках как: сборник научных трудов, научно-методические журналы, а руководитель организации смотрит в информационных источниках (интернет) больше управленческие документы (приказы, указы, положение) экономические части вопроса [5].

Цель исследования: проанализировать положительные и отрицательные стороны информационного обеспечения, а также рассмотреть с какими проблемами сталкиваются в Интернет-ресурсах.

Результаты исследования и их обсуждение: В ходе анализа в сети Интернет выяснил что автор Д.А. Зубков в своих исследованиях сообщил что на данный момент из «Концепции создания и функционирования государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт», утвержденная Минспортом России 26.04.2021, планируется переход многих спортивных организации к электронному формату с целью взаимодействия между субъектами, а также дает возможность дистанционной записи в ФСО, выявление информации о новинках спортивного оборудования, инвентаря, питания

Автор Т.С. Мишакин утверждает, что для повышения просмотра новостей, публикации, диаграмм которая спортивная организация (Федерация избранного вида спорта, спортивная

школа), организация должна предпринять такие меры при наличии повседневной жизни в которой не происходит ни чего интересного, создает специальные события сами, то есть мероприятия, которые были заранее спланированы с целью повышения спроса и пропаганды.

Автор А.А. Гладышева доказывает в своих исследованиях, что интернет-публикации не способствует привлечению людей к занятию физической культурой и спортом, большинство людей предпочитают получать информацию от людей, проходивших все сами, благодаря взаимодействию между собой (тренер-спортсмен).

Как утверждает В.Г. Юрасов в своей статье, что информационное обеспечение системы управления заключается в получении, хранении, обновлении, контроле, обработке и представления органам управления знаний сведений о прошлом, текущем и будущем состоянии объекта управления. Целевые программы, направленных на развитие информационного обеспечения основной минус, который проявляется в системе это слабая проработанностью системы поддержки управленческих решений.

Для создания сайта спортивной организации необходимо определиться с целями и задачами и определить основную тематику, для сайта лучше не яркие цвета, должна быть эмблема, кто ее владелец, администратор. На примере: Республиканской спортивной адаптивной школы г. Казань мы рассмотрим ключевые моменты сайта (см. рис. 1).

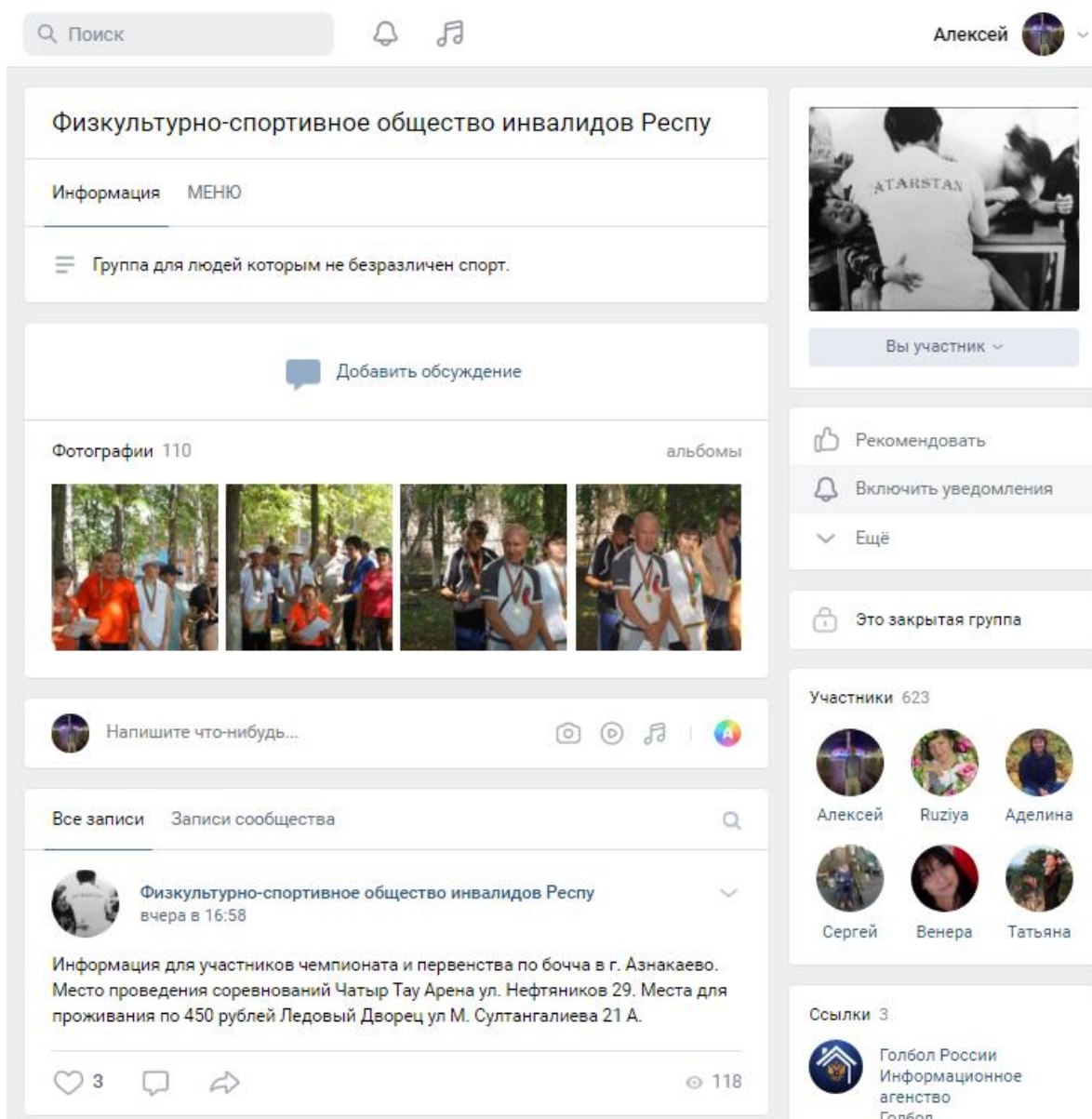


Рисунок 1 – Вконтакте Республиканской спортивной адаптивной школы

В ходе анализа мы показали, что организация выпускает публикацию на различные мероприятия их итоги проведения, кол-во участников, выкладывает фотоотчет, приглашает на спортивные соревнования официальных лиц, выкладывают положение (избранного вида спорта которую будут проводить или провела).

На сайте сообщества можно обсуждать различные вопросы, писать комментарии под фото, также можно усовершенствовать сайт с помощью ответной реакции от участников сообщества, но минус в том, что отсутствует аудио-проигрыватель и перестройка сайта для людей с нарушением зрения.

Если смотреть официальный сайт Всемирной Федерации глухих, то там есть все информационные помощники, для того чтобы человек мог изучать информацию (см. рис 2).



Рисунок 2 – Официальный сайт Всемирной федерации глухих

На данном сайте мы увидели, что здесь присутствует контраст цвета для улучшения видимости отдельных слов, также здесь есть раздел быстрые ссылки, где есть подраздел таких информации как: как стать членом ВФГ; есть план организации на рабочую неделю; новости, ресурсы; карьера организации.

Сайт очень выделяется можно найти много информации, заботится о своих посетителях сайта.

Из выше перечисленного мы можем сказать, что сайты РФ и зарубежных стран очень отличается, в организациях спортивной направленности в РФ стоит уделять больше вниманию сайту, а также думать о помощи читателям, то есть добавить функцию адаптация сайта для людей с нарушением зрения и видео-сурдопереводчик при наличии рассказа о мероприятиях.

Вывод. Таким образом информационное обеспечение организации АФК требует развития и совершенствования сайта и Интернет-ресурса организации в том числе подстраиваться под людей с ограниченными возможностями здоровья с целью упрощения просмотра ими сайта. Также спортивная организация должна сохранять, обрабатывать, обновлять информацию опубликованная на сайте и самые важные документы помещать в архив.

Список литературы

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329-ФЗ: [Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: Одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Москва: Кодекс,

2022.Текст:непосредственный.http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/cc4ec50f25155f454528b9eb785c5d12e656e7d4/

2. Изаак, С.И Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития/ С.И Изаак, В.Н.Малиц,П.А.Рожков. – Текст: электронный// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – УДК 796.011. // Киберленинка: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennoy-situatsii-obschestvennogo-razvitiya> (дата обращения 12.03.2023). – Режим доступа: для общих пользователей.

3. Кисельман, М.В Обеспечение образования лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе внедрения информационных технологий (из опыта Смоленской области) /М.В.Кисельман,В.В.Мешков. – Текст: электронный// Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании». – 2018.// Киберленинка: Электронно-библиотечная система:

сайт.URL:<file:///C:/Users/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C/Downloads/obespechenie-obrazovaniya-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-na-osnove-vnedreniya-informatsionnyh-tehnologiy-iz-opyta-smolenskoj-oblasti.pdf> (дата обращения 12.03.2023). – Режим доступа: для общих пользователей.

4. Амелин, С.В Информационное обеспечение процесса управления предприятием/ С.В Амелин, А.В.Кособуков . – Текст: электронный// Экономинфо. 2017. № 1-2. // Киберленинка: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnoe-obespechenie-protsesssa-upravleniya-predpriyatiem> (дата обращения 12.03.2023). – Режим доступа: для общих пользователей.

5. Хомподоева, М.В Проблемы информационного обеспечения физической культуры и спорт и спорта (на примере Республики Саха (Якутия)) а (на примере республики Саха (Якутия))/М.В.Хомподоева. – Текст: электронный// Труды молодых ученых. 2007.// Киберленинка: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-informatsionnogo-obespecheniya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-primere-respubliki-saha-yakutiya> (дата обращения 12.03.2023). – Режим доступа: для общих пользователей.

САМООЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЖЕНЩИН 60-70 ЛЕТ

Ширшаева Ю.С.

аспирант

Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Психологические особенности женщин пожилого возраста (60-70 лет) характеризуются изменениями в эмоциональной, когнитивной и мотивационной сферах личности. Данный факт способствует разнообразным нарушениям психоэмоциональной сферы у лиц, относящихся к данной возрастной категории, и обуславливает необходимость ее коррекции.

На сегодняшний день в геронтологии существует глубокое убеждение в важности двигательной активности для благополучного старения и поддержания достойного качества жизни, независимости и психофизического статуса. Наиболее существенным результатом регулярных занятий является значительное психологическое и социально-культурное влияние, последствия которого заметны не только для самих пожилых людей, но и для всего общества в целом. Однако представителям данной возрастной группы характерна низкая самооценка и занятость в различных социальных процессах [1, 2]. Государственная задача стимулирования интеграции и участия лиц старшего поколения в общественной жизни влечет за собой формирование условий для организации физического воспитания, досуга и отдыха данных граждан, их вовлечение в различные эмоционально окрашенные виды деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительную) для улучшения психофизических кондиций.

Цель исследования – разработка рекомендаций к двигательной активности женщин 60-70 лет на основе самооценки психоэмоционального состояния.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 67 женщин в возрасте 60-70 лет. Нами была проведена оценка психоэмоционального состояния у женщин пожилого возраста, состоящих на диспансерном учете в ГАУЗ «Городской поликлинике 7» г. Казани. Для определения психоэмоционального состояния применялась опросная методика «Гериатрическая шкала депрессии (Geriatric Depression Scale, GDS15)», традиционно используемая для выявления тревожных состояний и депрессии. Участвующий в опросе должен самостоятельно ответить путем однозначной оценки («да» или «нет») на 15 заданных вопросов, характеризующих его настроение и эмоциональные ощущения в течение последней недели. Результаты установили присутствие депрессии у большинства опрошенных (40,3%, 27 человек), у 35,8% (24) женщин депрессия возможна, и только 23,9% (16) скорее всего не испытывают депрессивные и тревожные состояния. Данные показатели свидетельствуют о низком социально психологическом статусе исследуемого контингента и о целесообразности внедрения в жизнедеятельность женщин пожилого возраста регулярной двигательной активности средней интенсивности, включающей когнитивный (психический) компонент.

Выводы. Проанализировав полученные данные, нами были разработаны комплексы упражнений, основанные на взаимосвязи двигательной активности и когнитивной функции, которые могут быть использованы в качестве эффективного средства укрепления здоровья, в частности ослабления факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения психического здоровья, а также устранения проявлений заболеваний.

Список литературы

1. Ширшаева Ю.С. Самооценка психоэмоционального состояния женщин пожилого возраста/ Ю.С. Ширшаева, Р.И. Гильмутдинова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 6. – С. 16.
2. Ширшаева Ю.С. Физическая реабилитация лиц пожилого возраста, перенесших коронавирусную инфекцию Covid-19 / Ю.С. Ширшаева, Л.А. Парфенова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 72.

Секция 2

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Балаева О.А.

студент группы 21261М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Роботизированная механическая терапия (РМТ) предполагает использование роботизированных устройств для проведения терапевтического лечения пациентов. Устройства РМТ предназначены для выполнения точных и целенаправленных движений в определенных областях тела, таких как шея, спина или конечности, чтобы облегчить боль, улучшить диапазон движения и способствовать заживлению тканей.

Цель: изучить развитие и значение роботизированной механотерапии, а также применение ее в адаптивной физической культуре.

Задачи:

- 1) раскрыть понятие роботизированная механотерапия;
- 2) изучить историю создания;
- 3) ознакомиться с использованием роботизированного комплекса;
- 4) выявить возможность применения данных аппаратов и их значение.

Методы исследования: изучение литературы по теме, анализ и обобщение.

Введение. Свою работу мы посвятили исследованию такой сферы как роботизированная механотерапия. В настоящее время это является весьма востребованным направлением и используется в реабилитации людей с двигательными нарушениями в следствии травм и различных заболеваний. Следовательно, мы считаем, что важно иметь представление о том, что же из себя представляет данное направление и почему оно пользуется популярностью.

Роботизированная механотерапия – это новейший способ реабилитации больных с различными заболеваниями центральной нервной системы и органов движения и опоры, который применяет новые устройства для восстановления, это позволяет людям вернуться к обычной жизни и предотвратить инвалидность.

В России впервые об использовании роботов в медицине заговорили в 1882 году. Учреждения шведского физиотерапевта Густава Сандера с применением первых тренажеров для пассивно-активной реабилитации создавались в России в начале XX века. В 1989 году Центральный НИИ курортологии и физиотерапии совместно с финской компанией Nokia Robotics разработал первого в СССР робота который выполнял массаж. В этом же году прошла первая международная конференция по реабилитационной робототехнике. Последняя конференция прошла в июне 2019 года в Торонто (Канада).

В настоящее время в данном направлении произошел огромный прогресс. С помощью роботизированных тренажеров, таких как например Локомат появилась возможность помогать огромному количеству людей перенесших тяжелые травмы или заболевания, вернуть функцию ходьбы, восстановить правильный паттерн ходьбы.

Цель занятий на системе Локомат – улучшение повседневной двигательной активности у пациентов с неврологическими патологиями и двигательными нарушениями.

Локомат совмещает функциональную терапию с мотивацией и оценкой состояния пациента с помощью расширенных инструментов обратной связи и виртуальной реальности, что устанавливает новые возможности в роботизированной реабилитации.

Локомат разработан швейцарской клиникой. Аппарат представляет из себя роботизированный ортез, выполняющий физиологические движения нижних конечностей у пациентов с нарушениями функции ходьбы. В случаях нарушения двигательной функции (в следствии черепно-мозговых травм, травм спинного мозга, неврологических, мышечных или костных патологий), терапия на локомате улучшает активность пациентов.

Главные преимущества

1. Обеспечение физиологического паттерна ходьбы.

2. Быстрый прогресс.

3. Расширенные инструменты обратной связи.

4. Осуществляя ходьбы по беговой дорожке, пациент получает необходимую информацию о движении нижних конечностей, что позволяет заново формировать навыки моторной активности.

5. Облегчение работы инструктора.

Благодаря применению такого тренажера, происходит увеличение скорости ходьбы, усовершенствование и корректировка паттерна ходьбы, мышечной активации и координации движений. Преимуществом вдобавок является большой потенциал моделирования параметров занятий, непрерывный компьютерный анализ, управление свободным участием пациента, возможность проведения длительных тренировок высокой повторяемостью движений близких к физиологическому паттерну. Существенным положительным результатом является значительное облегчение работы специалистов с тяжелыми по тяжести дефекта пациентами.

Пациенты после травм и перенесенных заболеваний, вынужденные перемещаться в инвалидном кресле, могут быть вертикализированы и закреплены с помощью специальных фиксаторов.

Контролируемые компьютером роботизированные двигатели Локомата точно сопоставлены с движением беговой дорожки. Скорость дорожки варьируется в диапазоне от 1 до 3,3 км/ч. Робот задает ногам пациента траекторию движения.

Во время занятий на данном тренажере можно управлять ходом тренировки, регулировать параметры в соответствии потребностям каждого пациента. Также можно включать различные игры, которые позволяют замотивировать пациента, разнообразить занятия, поднять эмоциональный настрой. Управлять персонажем в игре, пациент сможет, если активно включится в работу и начнет «помогать» роботу шагать.

Приспосабливаемая в режиме реального времени интенсивность способствует более активному участию пациента в реабилитации.

Также на аппарате можно разгрузить вес пациента, что позволит оптимизировать физиологическую тренировку ходьбы. Усовершенствованная динамическая подвесная система позволяет равномерно разгрузить массу тела пациента, способствуя тем самым созданию условий для более физиологической ходьбы и оптимальной сенсорной стимуляции.

Происходит это автоматически и настройки сохраняются для каждого пациента.

Автоматизирование процесса подъема пациента, разгрузки его массы позволяют оперативно управлять тренировкой.

В компьютере создается список пациента с задаваемыми параметрами, забивается ФИО, дата рождения, диагноз. У пациента измеряют с помощью сантиметровой ленты длину бедра и голени. Все данные вбиваются и автоматически компьютер выдает необходимые цифры для установки на роботе. Специалист настраивает робот под каждого пациента.

На данном тренажере я работаю в отделении медицинской реабилитации пациентов с нарушением функции ЦНС на базе 7 городской больницы, в реабилитационном центре. Пациентам очень нравится заниматься на тренажере, так как это позволяет им преодолеть страх, у них появляется уверенность в своих силах. Так же это помогает им восстановить правильный стереотип ходьбы. И это очень облегчает работу инструктора.

Заключение. Подводя итоги, можно сказать, что в современном мире технический прогресс невозможно представить без этого направления. Благодаря этим достижениям, люди с различными заболеваниями не видят ограничений в своих возможностях, а развивающиеся технологии изменяют наше представление о возможностях человеческого тела.

Список литературы

1. Компания HOCOMA [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://www.hocoma.com/world/en/products/lokomat/>
2. ФГБУ НИДОИ имени Г.И. Турнера [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.rosturner.ru/lokomat.htm>
3. «ЦСРИ» Пушкин [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://spb-csri.ru/about/tekhnicheskoe-oborudovanie-tsentra>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Бесогонова А.Д., Сорокина Н.М.

студенты 21101 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Информатизация общества в настоящее время достигла такого уровня, что очень многие действия, которые человек раньше выполнял в течение длительного времени, выполняется машиной, программой, автоматикой за очень короткий период, тем самым, экономя время, повышая качество жизни [1]. Цифровые технологии находят свое активное применение и в такой важной области, как профессиональное самоопределение. Выявляя свои сильные и слабые качества можно лучше понять, где бы человек смог максимально проявить себя с наименьшими эмоциональными и физическими нагрузками для себя. Особенно важно это в том случае, когда сам человек стоит перед профессиональным выбором; когда будучи руководителем, стоит перед выбором, кого из подчиненных поставить на лидерские позиции, где необходимо максимально проявлять себя, быть творческим, уметь работать в команде, а кому поручить кропотливую, рутинную работу, требующую внимательности и усидчивости.

Цель исследования. Изучить функциональные возможности программы Sotis-online, позволяющие определить сильные и слабые стороны личности, влияющие на профессиональное самоопределение. Провести анализ полученных данных на соответствие с имеющимися качествами личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Как бы скептически не относиться к астропрогнозам, астрология давно и прочно завоевывает свое пространство в жизни человека. Если рассматривать с точки зрения современной науки, астрология не является наукой, при этом наука признает, что астрология объективно стимулировала развитие математики, метеорологии, астрономии и других областей знаний. Конечно, на сегодняшний день нет никаких доказательств, что по дате рождения можно определять качества личности, склонность к той или иной профессии, тем не менее астропрогнозы привлекают многих, также, как и нас. Находясь в пространстве интернета невозможно не столкнуться хотя бы раз с определением, как небесные тела могут влиять на наш характер, личностные качества [2]. Существует много астропроцессоров, где можно легко и очень быстро составить свою натальную карту. Нам больше всего понравилась Sotis-online. Этот процессор невероятно прост для понимания и использования. Даже человек, лишь немного интересующийся астрологией, сможет быстро построить свою карту.

Sotis-online – это уникальная астропрограмма, позволяющая выполнять различные расчеты и анализы, но для нас особо было важным изучить именно те факторы, которые выявляют наши сильные и слабые стороны личности.

Сначала нами были построены натальные карты (далее – НК), программа выдает их автоматически на основе даты и времени рождения. Зная точное время рождения, мы получили максимально верную НК, в этом случае мы смогли проанализировать не только расположение планет по стихиям, но и домам.

Для начала нам необходимо было определиться, с таким понятием, как экстраверт и интроверт. На это указывает скопление планет в верхней или нижней полусфере.

Наполнение западной или правой половины говорит о том, что человек ориентируется на партнеров, работу в коллективе. Если активна восточная или левая половина – человек самодостаточный, с большей долей вероятности может быть независим от окружающего мира, долго развиваться как вещь в себе, руководствуется в основном личными мотивами.

Таблица – Анализ НК

Критерий	Человек 1	Человек 2
Нижняя полусфера	Замкнут на своем внутреннем мире, на семье, личном творчестве (+)	—
Верхняя полусфера	—	Личная жизнь в крайней степени выделена, наибольшее значение имеет внешняя деятельность, карьера, успех в обществе, признание другими людьми (+)
Западная половина		Ориентируется на партнеров, работа в коллективе (+)
Восточная половина	Самодостаточный, может долго развиваться как вещь в себе, руководствуется в основном личными мотивами (+)	—
Лидер	—	—
Подчиненный	—	—
ИП	Склонность к ИП (+)	Склонность к ИП (+)
Творческий труд или служба	Работа в команде (-)	Работа в команде (+)
Стихии	Сангвинический характер В сферах, где ценится интеллектуальная работа, адаптация, контакты и взаимодействие, движение, развитие, гибкость и быстрота мышления, способность объективно смотреть на мир, свободное общение с разными людьми (+)	Холерик, флегматик Огонь наполняет человека активностью, инициативой, смелостью, волей. Дает воодушевление, выраженное стремление к цели, умение руководить и вести за собой. Земля. Практичные, настойчивые, с развитым чувством реальности, рациональностью. Они обеими ногами стоят на земле, расчетливы и деловиты (+)
Солнце в знаке зодиака	Солнечные Девы стремятся к совершенству везде и во всем, того же требуют и от окружающих. Любознательны, успешны и трудолюбивы, хотя не стремятся занимать руководящие посты (+)	Солнечные Овны любят проявлять себя и свои лидерские качества. Они прекрасные организаторы, если не забывают о том, что кроме них еще есть другие люди со своими интересами и потребностями (+)
Меркурий в знаке Зодиака	Можно добиться успеха в деловом партнерстве, хорошо получается сглаживать острые углы, дипломат (+)	Удачливы в издательском или литературном деле (-)
Планета Управитель и Знак	Активный труд, семейный бизнес. Самостоятельность в темах деньгозарабатывания (-)	Наемный труд, забота о других, медицина. Преподаватель, эксперт, стратег; связь с путешествиями, туризмом и границей (+)
2 дом	Заработок через высокое положение или «авторитет» в своей области (+)	—
6 дом	—	Работа дает нечто для удовлетворения потребностей, желаний и способностей, но образец совершенства может быть иллюзией (+)
10 дом	Все виды коммуникаций и интеллектуальная деятельность, могут иметь не одну профессию одновременно (+)	Стоит задача преодолеть то, что знакомые и близкие не имеют никакого представления о его реальной сущности, огромное количество энергии (+)
Стихия на куспиде MC	Любят стабильность, гарантированный доход, не любит риска (+)	Знаки земли любят стабильность и гарантированный доход, поэтому не любят риска (+)
Знак Зодиака на MC	Стремление к стабильности, материальному достатку. Важно, чтобы работа приносила деньги и устойчивость (+)	Стремление к стабильности, материальному достатку. Важно, чтобы работа приносила деньги и устойчивость (+)

На лидерские позиции указывают сильные 1 и 10 дома, в которых имеются кардинальные знаки: Овен, Рак, Весы, Козерог. На хорошие качества подчиненного указывают сильные 6 и 12 дома с мутабельными знаками Близнецы, Дева, Стрелец и Рыбы.

На способность к индивидуальному предпринимательству указывают планеты в угловых домах: 1, 4, 7 и 10.

Профессия в НК определяется по стихиям. Если более выражены такие стихии, как вода и воздух, то человеку больше подойдет социальная сфера, где у него будет много общения и взаимосвязи с разными людьми. Если выражен воздух, но нет воды, то это показатель проявления коммуникационных качеств человека без глубоких эмоций. Таким людям больше подходят сферы логистики, обучения, торговли. По выраженности той или иной стихии можно судить о типе характера (холерик, флегматик, сангвинник, меланхолик).

По соотношению друг к другу Меркурия и Солнца можно легко определить: к чему человек более предрасположен: индивидуальный труд, творческая направленность или работа в команде. Солнце отвечает за личность человека, а Меркурий за его мышление.

Важный показатель – в каких знаках зодиака находятся Солнце и Меркурий. Это определяет многие качества личности и возможность проявить себя в той или иной профессии.

Следующий важный показатель – положение управителя 1-го дома – наше отражение в социуме или место, где мы востребованы обстоятельствами; а также анализ 2, 6, 10 домов.

2 дом показывает, как данный человек способен зарабатывать деньги. 6 дом отвечает за работу, как за сам процесс: какой график работы подходит, на каких условиях комфортнее выполнять задачи, какой коллектив подойдет.

10 дом – самый основной в вопросах профессиональной реализации человека. Именно десятый дом создает призму, через которую способности и личность человека отражаются в обществе. Он отражает отношение личности к своей профессии, но никак не указывает на нее. Иными словами, если этот дом выражен или в нем расположено Солнце, то человеку будет важно достичь признания и карьерных высот. Но, это лишь показывает роль человека в той или иной сфере.

Последние факторы, которые мы рассмотрели, это знак и стихия на куспиде 10 дома.

Нами был проведен анализ полученных данных. Что мы в итоге получили? Обозначим нас как Человек 1 и Человек 2. Знак (+) будет отражать соответствие действительности, знак (-) полное несоответствие, знак (+/-) частичное соответствие.

Выводы. Данные, полученные с помощью программы Sotis-online НК, показали соответствие нашим личностным характеристикам (сильные и слабые стороны), что, по нашему мнению, в дальнейшем можно использовать для личностного роста и профессионального самоопределения.

Список литературы

1. Хадиуллина, Р.Р. Виртуальная образовательная среда в вузах физической культуры / Р.Р. Хадиуллина, М.И. Галяутдинов. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №3. – С. 68-70.
2. Гага, В.А. Элементы астрологии в бизнесе и менеджменте. ч.I. Свойства планет в бизнесе / В.А. Гаг; отв. редактор д.э.н., профессор Бурыхин Б.С. – Томск: изд-во Высшей школы бизнеса. – 2017.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Богомолова Е.А.

студент педиатрического факультета 5 курса

Федосеева А.Р.

старший преподаватель кафедры физической культуры

Бакирский государственный медицинский университет

Уфа, Россия

Актуальность. Все современные процессы в общественной жизни на настоящий день тесно переплетены с процессом мировой цифровизации. Всеобъемлющий научно-технический прогресс предопределил необходимость модернизации всех сфер общественной жизни, соответственно, он затронул и сферу физической культуры и спорта (ФКиС). Изучаемой сфере характерно наличие таких направлений, как профессиональная подготовка будущих специалистов и повышение квалификации настоящих, реализация тренировочных и соревновательных мероприятий, система спортивного управления, олимпийское движение. Так, каждое из перечисленных направлений изучаемой сферы отличается определенными особенностями и характеристиками, определяющими специфику внедрения и применения цифровых технологий. На настоящий момент каждое перечисленное направление, помимо прочего, отличается разными показателями в отношении уровня цифровизации. Наиболее специфичным направлением изучаемой сферы является подготовка будущих и повышение квалификации действующих специалистов – ее реализация происходит на базе профильных учебных учреждений разного уровня: техникумы, колледжи, университеты и ВУЗы. Реализация внедрения цифровых технологий в данное направление ФКиС регламентирована таким нормативно-правовым актом, как «Паспорт приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 25.10.2016 N 9), реализация которого установлена на временной период до 2025 года. Согласно данному законодательному акту, предусматривается формирование цифрового учебного пространства, обеспечение доступности онлайн-обучения, создание возможности применения смешанного формата обучения, формирование индивидуальных обучающих траекторий и методик. Определение данного проекта как приоритетного варианта развития и внедрения цифровых технологий, помимо образовательной составляющей, имеет под собой и экономическое значение, также связанное с внедрением цифрового формата контроля и предоставления большинства вида услуг. Расширение поля применения цифровых технологий включает в себя применение новых видов инструментов для учебно-образовательной деятельности [1].

Цель исследования заключается в изучении научно-исследовательской литературы и монографий, отражающих состояние вопроса цифровизации в отношении подготовки и повышения квалификации специалистов в ФКиС.

Методы исследования. Преимущественными методами исследования при написании настоящей статьи были литературный и теоретический анализ, синтез и обобщение материалов монографий и научно-практических конференций.

Результаты и их обсуждение. Цифровой процесс, берущий начало с экономической сферы, повсеместно распространился на все аспекты человеческой жизни. На наших глазах образовательная сфера представляет собой гибридный формат системы образования, отличающийся совмещением информатизации и цифровизации. Данные характеристики относятся и образованию в ФКиС. Главными преимуществами применения цифровых технологий в подготовке специалистов и тренировочных мероприятий ФКиС являются:

– возможность изучения специальных курсов при невозможности физического присутствия обучающегося в образовательном учреждении – данное преимущество наиболее актуально в условиях географическо-территориальных реалий современной России;

- обеспечение автоматизации образовательного и тренировочного процесса;
- повышенная доступность авторских и инклюзивных материалов с возможностью реализации двусторонней связи «преподаватель – обучающийся» в виде онлайн-тестирования с контролем нахождения на странице тестирования, изучение авторских монографий на закрытых учебных порталах;
- возможность создания единых информационных реестров;
- реализация обратного преподавательского, социально-статистического и государственного контроля образовательных и тренировочных мероприятий в ФКиС;
- актуализация и возможность создания удобных для сферы физической культуры и спорта цифровых технологий для образовательного и тренировочного процесса [2].

На настоящий момент наиболее адаптированными и распространенными форматами цифровых технологий являются облачные технологии, преодолевающие такие барьеры, как территориальная, временная, географическая и социальная недоступность в современной ФКиС, кроссплатформенные технологии, отличающиеся бесплатностью и широкими функциональными характеристиками с неограниченной доступностью. Так, данные варианты цифровых технологий предоставляют возможность дистанционного образования в спортивно-образовательных учреждениях разного уровня для обучения специалистов без отвлечения от тренировочно-соревновательных мероприятий. Преимущество применения цифровых и дистанционных технологий в изучаемых учреждениях заключается в формате обучения по индивидуальным графикам.

Немаловажным вопросом расширения применения цифровых технологий в ФКиС является государственное управление изучаемой сферы. Так, государственное управление с применением цифрового компонента в ФКиС отличается большей востребованностью анализа большого количества информации с предиктивно-аналитическим аспектом и использованием ИКТ. Также весьма актуальным форматом цифровых технологий в изучаемом вопросе является применение искусственного интеллекта в отношении контрольно-надзорных мероприятий, использование цифровых платформ для оценки результативности государственной деятельности, статистико-прогностическая деятельность и т.д. Цифровые технологии в государственном управлении ФКиС отличаются следующими механизмами:

- использование единого информационного поля с полными сведениями о региональных, муниципальных и территориальных представительствах ФКиС;
- увеличение доступности мероприятий ФКиС;
- публикация открытых данных о ФКиС различного уровня;
- применение личного «Национального Спортивного Рейтинга», строящегося на активности занятий физической культурой, частота участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- отображение действующих показателей государственного управления в ФКиС;
- оптимизация экономических, трудовых и материальных ресурсов;
- разработка мобильных приложений и устройств для отслеживания физических показателей человека в онлайн-режиме [3].

Цифровые технологии предоставляют возможность эффективного и оперативного сбора, обработки и передачи информационных данных, формирование новых возможностей при подготовке спортсменов, судей и тренеров.

Заключение. Цифровые технологии являются на настоящий момент неотъемлемой частью человеческой жизни, они проникли во все сферы деятельности, в том числе и в этапы подготовки будущих специалистов ФКиС. Создание единого педагогического и государственно-управленческого пространства по подготовке и повышению квалификации специалистов является наиболее перспективным направлением в развитии цифровых технологий и дистанционного обучения [4, 5].

Список литературы

1. «Паспорт приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому

развитию и приоритетным проектам, протокол от 25.10.2016 N 9) // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 16.03.2023).

2. Использование it-технологий для повышения физической активности обучающихся БГМУ в условиях пандемии / А. Р. Федосеева, Р. А. Гайнуллин, Р. Я. Абзалилов [и др.] // Инновационные методы и IT-технологии обучения и воспитания в медицинском вузе : Материалы межвузовской учебно-методической конференции с международным участием. Посвящается 90-летию ФГБОУ ВО Минздрава России, Уфа, 31 октября 2022 года. – Уфа: Башкирский государственный медицинский университет, 2022. – С. 235-236.

3. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №1.

4. Шабанова Л.Б., Сорокин Н.В. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ГОСУДАРСТВЕННОМ УПРАВЛЕНИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Вестник науки и образования. 2021. №11-1.

5. Широбакина, Е. А. Опыт применения дистанционного обучения в образовательном процессе физкультурных вузов / Е. А. Широбакина [и др.] // Дистанционное и виртуальное обучение. – 2017. – № 6 (120). – С. 26-31.

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СОТРУДНИКОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ К ВНЕДРЕНИЮ СЕРВИСА ПЛАНИРОВАНИЯ В ЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Вафина Д.А.

студент 9215 гр.

Научный руководитель – к.э.н., доцент Евстафьев Э.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современных условиях спортивные организации не смогут добиться стабильного успеха, если не будут четко и эффективно планировать свою деятельность. Таким образом, одной из важнейших функций управления физкультурно – спортивными организациями является планирование. Процесс деятельности спортивной школы отражается в различных плановых документах. В них выражаются конкретные действия организации по достижению принятых решений. Однако руководителю не всегда легко дается контроль над выполнением планов, а современные технологии позволяют решить эту проблему очень быстро. Есть множество приложений и программ, помогающих руководителю отслеживать запланированные задачи, а также систематизировать работу всех отделов организации, в результате чего облегчает работу сотрудников. Однако многое здесь зависит от готовности сотрудников к положительному восприятию современных информационных технологий планирования. Поэтому анализ данной проблемы посредством эмпирического анализа через проведение опроса целевой аудитории является весьма востребованным.

Цель исследования – изучить отношение сотрудников спортивной школы к сервису планирования в ее деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Планирование следует рассматривать как управленческую деятельность, состоящую в проектировании желаемого будущего и определении эффективных путей его достижения на основе целеполагания [3].

План – это заранее обдуманная и намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения трудовых операций, объединенных общей целью [1].

Важность и значимость планирования деятельности предприятия отражена в известном афоризме: «Планировать или быть планируемым». Его смысл заключается в том, что предприятие, которое не умеет или не считает нужным планировать свою деятельность, само становится объектом планирования, средством достижения чужих целей [2].

Проведя исследование на базе спортивной школы «Динамо» г.Казань, мы выяснили, что большинство сотрудников данной организации не пользуются никакими помощниками в составлении планов. Из личных бесед было выявлено, что большинство держат информацию, список мероприятий, планов и событий у себя в голове или на бумаге, что является неэффективным.

Сотрудникам для выявления их отношения к современным сервисам планирования было задано три вопроса (см. рис 1,2,3). По результатам первого вопроса было выявлено, что большинство сотрудников спортивной школы (78%) не используют никаких вспомогательных приложений для систематизирования своей работы, лишь 22% от всего числа рабочих уже задействованы в какой-либо системе. По полученным данным на второй и третий вопросы, можно сделать вывод, что большее количество сотрудников не против внедрить сервис планирования в свою деятельность, многим будет удобно иметь приложение, в котором будет храниться весь список мероприятий, однако 11% сотрудников не знают, в каком формате работает и действует система.

Положительным результатом оказалось, что 89% персонала готовы обучиться новым программам для улучшения и упрощения своей деятельности.

Используете ли Вы в своей деятельности прогн для составления планов?

■ да ■ нет

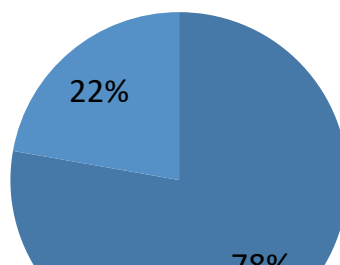


Рисунок 1 – Диаграмма ответа на вопрос № 1

Хотели бы Вы, чтобы все запланированные меропр хранились в одном месте?

■ да ■ нет ■ не знаю, в какой форме можно это органи

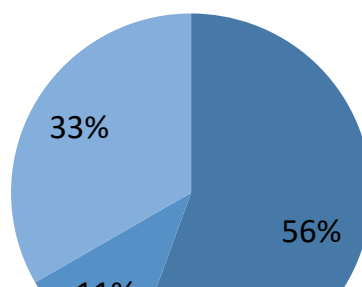


Рисунок 2 – Диаграмма ответа на вопрос № 2

Готовы ли Вы обучиться новым программам для улу организации планирования всей деятельности спор школы?

■ да, с удовольствием ■ нет, считаю это пустой тратой вр

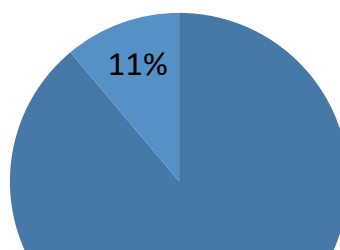


Рисунок 3 – Диаграмма ответа на вопрос №3

Выводы. Таким образом, можно заключить, что сотрудники спортивной школы «Динамо» практически не используют приложения, которые могли бы систематизировать работу всех отделов организации, упростили бы контроль над соблюдением рабочего плана. Однако большинство сотрудников готовы обучиться новым программам в целях эффективного планирования различных аспектов деятельности организации. Результаты исследования могут быть полезными руководителю рассматриваемой спортивной школы, а также могут учитываться и в других коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организациях, нуждающихся в совершенствовании стратегического и тактического планирования своей деятельности.

Список литературы

1. Басовский Л.Е. Прогнозирование и планирование в условиях рынка: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М. – 1999. – 224 с. – Текст: непосредственный.
2. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 448 с. – Текст: непосредственный.
3. Евстафьев Э.Н. Инфраструктура спортивного сервиса как объект городского планирования / Э.Н. Евстафьев, И.Р. Валеев // Научное обозрение: теория и практика. – 2017. – № 9. – С. 93-96. – Текст: непосредственный.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галимзянов А.И.

студент гр. ПОВТ-1-20

Научный руководитель – к.п.н., доцент Хайруллин И.Т.

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

Актуальность. В современном мире технологии играют огромную роль во всех областях жизни, включая образование. Искусственный интеллект (ИИ) уже нашел широкое применение в разных отраслях, и теперь эксперты расширяют его использование в образовании. Одной из областей, в которой ИИ может быть очень полезным, является преподавание физической культуры.

Все больше людей в настоящее время стараются поддерживать здоровый образ жизни и заниматься спортом. Использование ИИ может помочь преподавателям физической культуры сделать обучение более эффективным и интересным для студентов.

Цель исследования. Цель исследования заключается в изучении влияния ИИ на повышение эффективности и результативности учебного процесса, а также возможности оптимизации процесса обучения, усовершенствования педагогических подходов и улучшения качества преподавания физкультурных дисциплин.

Результаты исследования. Использование ИИ может помочь преподавателям и студентам вместе решать проблемы, связанные с физическими упражнениями, ожидаемыми эффектами, и другими аспектами физической культуры. Студенты могут использовать ИИ для моделирования своих собственных физических параметров. Эти данные могут быть использованы для разработки адаптированных тренировок, которые помогут им достичь лучших результатов. Преподаватели также могут использовать данные студентов, чтобы предоставить индивидуально разработанные задания и программы тренировок, учитывая индивидуальные физические характеристики каждого студента.

Большинство современных систем ИИ могут быстро анализировать данные, создавать свои собственные разработки и моделировать результаты, что делает их незаменимыми инструментами в обучении физической культуре. Эти системы могут использоваться для анализа информации об упражнениях, прогрессе, достигнутых результатах и др. Благодаря ИИ преподаватель может узнать, какие упражнения наиболее эффективны для студентов, и определить, каким образом можно улучшить технику выполнения упражнений.

Одной из основных проблем при проведении занятий по физической культуре является отсутствие специализированных знаний, законов и принципов, которые были бы измеримы и подтверждены научными исследованиями. Однако, благодаря применению ИИ, преподаватели и студенты могут получить доступ к глубоким знаниям в области физической культуры и на основании этого создавать эффективные упражнения. Использование ИИ также позволяет преподавателю проводить индивидуальную проверку заданий, обучение правильному выполнению упражнений и контролировать прогресс студентов.

Помимо ведения учета прогресса тренировок, системы ИИ также способны анализировать поведение студентов и предоставлять эффективные рекомендации, как решать возникающие проблемы, в том числе, такие как, изменения уровня стресса, наличия болей и травм, используемого оборудования и т.д. Это позволяет преподавателям помочь студентам не только физически, но и эмоционально и защитить их от возможных травм.

Рассмотрим конкретные приложения, базированные на ИИ, которые можно использовать в преподавании физической культуры:

1. Приложение для мониторинга пульса и активности

Это приложение использует аналитические методы машинного обучения для анализа данных о пульсе, дыхании и других параметрах, полученных с помощью специальных

устройств (например, fitness-браслетов). Оно помогает понимать, как изменяется пульс во время тренировки и какие упражнения являются наиболее эффективными для определенных целей (например, уменьшения выносливости). Это приложение может использоваться в классах физической культуры для обеспечения индивидуального подхода к каждому ученику.

2. Приложение для создания программы тренировок

Такое приложение позволяет автоматически создавать индивидуальные программы тренировок на основе анализа данных о параметрах ученика (например, его возраст, вес, рост, физическая подготовка и т.д.) и ожидаемых результатов. Это приложение может быть использовано для создания гибких программ тренировок в классах физической культуры, учитывая особенности каждого ученика.

3. Приложение для обучения технике спортивных упражнений

Такое приложение может использоваться для обучения технике выполнения конкретных спортивных упражнений (например, высокие прыжки, толчок ядра, стрельба из лука и т.д.). Оно использует анализ данных о движении и позволяет получать обратную связь об улучшении техники выполнения упражнений. Это приложение может быть использовано в классах физической культуры для улучшения техники выполнения упражнений у учеников.

4. Приложение для мониторинга питания

Это приложение использует методы машинного обучения для анализа данных о питании ученика и помогает ему выбирать наиболее подходящие продукты и блюда для достижения спортивных целей. Оно также может предлагать рекомендации по изменению режима питания, если это необходимо. Это приложение может быть использовано в классах физической культуры, чтобы помочь ученикам принимать правильные решения в области питания.

Выводы. В результате был получен обзор возможностей использования ИИ в преподавании, такие как создание персонализированных программ обучения, автоматизация подбора упражнений и оценки результатов, а также возможность расширения учебных возможностей за счет виртуальных тренажеров и симуляторов.

Таким образом, использование ИИ в преподавании физической культуры является перспективным направлением в образовании, которое может значительно повысить эффективность учебного процесса и улучшить качество преподавания.

Список литературы

1. Соколова, И. В. Использование информационных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» / И. В. Соколова, Е. В. Чистякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 4. – С. 16–23.

2. Олимов, А. И. Информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / А. И. Олимов, О. Т. Бахромов // Образование и воспитание. – 2016. – № 2 (7). – С. 86–87.

3. Бариева, А. А. Внедрение современных информационных технологий в образовательный процесс // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2015 г.). – Уфа: Лето, 2015. – С. 228–230

ЭФФЕКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Губина С.В., Салова А.А.

студенты 22341 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. в связи с быстрым темпом жизни в современном мире человечеству необходимо эффективно использовать свое время. Это становится возможным благодаря непрерывно прогрессирующему процессу информатизации, который позволяет экономить личное время в обыденной жизни за счет использования различных гаджетов, цифровых приложений, программ. Использование привычных средств становится нерациональным.

Цель исследования: изучить, как использование информационных технологий позволяет экономить время в повседневной и профессиональной деятельности. Сформировать представление о разнообразии использования ИТ в повседневной и профессиональной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Наше поколение живет в эпоху цифровой трансформации, когда привычные действия заменяются различными электронными, информационными устройствами, что значительно повышает качество жизни человека [1], [2], [3]. Мы решили выяснить, справедливо ли высказывание, что ИТ упрощают жизнь и позволяют быстрее выполнять большинство ежедневных дел. Наше исследование заключалось в проведении одного дня с использованием исключительно ИТ, а другого дня – с заменой ИТ на ранее используемые альтернативные средства. Для анализа полученных данных, мы составили таблицу, где сопоставили два способа выполнения ежедневных дел и вычислили количество сэкономленного времени.

Первый день включал в себя использование ряда ИТ, которые человек использует в повседневной жизни и в нашей профессиональной направленности. Утро начинается с пробуждения с помощью «умной колонки», запрограммированного будильника. Мы идем в ванную, чтобы воспользоваться сенсорным зеркалом, по которому узнаем прогноз погоды, дату, время, смотрим новостную ленту. На кухне у нас уже автоматически сварен кофе благодаря запрограммированной кофемашине, сварена каша в мультиварке.

Нам необходимо было забронировать поездку, которая включала транспорт, номер в гостинице, путевку. На помощь пришли ряд приложений: «Яндекс.путешествия», «101Hotels.com», «Tvil.ru». Для оплаты мы воспользовались онлайн переводом, чек пришел на электронную почту, о чем нас проинформировали Smart-часы. Чтобы не забыть о запланированных событиях, мы установили напоминание на телефоне. Далее мы поспешили на учебу, вход в вуз осуществили, воспользовавшись электронным пропуском. Чтобы сэкономить место в сумке, мы воспользовались электронными учебниками, а также материалами платформы Moodle – системы дистанционного обучения нашего вуза.

После занятий мы пошли в тренажерный зал. Чтобы отследить свою активность, мы воспользовались «умными весами», «умными тренажерами». Во время занятий на беговой дорожке удобно использовать беспроводные наушники, подключив к ним телефон с любимыми аудиозаписями.

После учебы и тренировки мы заказали онлайн доставку продуктов и готовой еды.

Вечером нас ждал сюрприз: нас пригласили в ресторан, в котором для удобства и быстроты обслуживания используется электронное меню по qr –коду. Программа «q-сеерег» позволила официантам быстро принять заказ, а нам – без ожиданий совершить оплату за него. После ресторана мы воспользовались приложением вызова такси и через 15 минут мы

уже были дома. У нас даже осталось время на просмотр фильма, который уже вышел из проката, или чтение новостей. Вечером мы оформили карту болельщика через «Госуслуги», чтобы в дальнейшем стать частью фан-клуба и посетить футбольный матч на привилегированных местах. Мы запланировали летом работать, для этого мы оформили самозанятость через «Госуслуги». Вот такой был насыщенный наш день.

На следующий день мы попытались повторить все действия первого дня, заменив ИТ на альтернативные средства. Это указано в таблице с обозначением приблизительного времени, затраченного на данные действия (см. Таблица 1).

Таблица 1 – Использование ИТ и альтернативных средств

Время	ИТ	Время	Альтернатива ИТ
7:00-7:15	«Умная колонка» Запрограммированный будильник	7:00-7:15	Механический будильник
7:15-7:25	Сенсорное зеркало (прогноз погоды, дата, новостная лента)	7:15-7:30	Уличный термометр, часы, газета, настенный календарь
7:25-7:26	Кофемашина, мультиварка	7:25-7:45	Турка и кастрюля
7:40-8:00	Он-лайн бронирование поездки	8:20-9:40	Вокзал, обратиться в турагентство
8:00-8:02	Онлайн оплата	9:40-10:00	Оплата наличными деньгами
8:02	Smart-часы	10:00-10:02	Механические часы, ежедневник
8:25	Электронный пропуск	10:30-10:35	Студенческий билет
8:30-13:40	Электронный учебник, платформа Moodle	10:40-14:00	Бумажный учебник (книга) Материалы у одногруппников
14:00-15:30	«Умные весы», «умные тренажеры»	14:20-15:20	Тонометр механический, механические тренажеры
14:00-15:30	Беспроводные наушники	14:20-15:20	Радио
16:00-16:30	Онлайн-магазин	6:30-9:50	Торговый центр
18:00-19:30	Ресторан с электронным меню	-----	Большое бумажное меню
19:30-19:35	Вызов такси по «Приложению»	-----	Наличная оплата, ожидание автобуса
19:50-20:20	«Госуслуги»	18:00-20:00	Поход в МФЦ
20:40-22:10	Просмотр фильма	-----	Чтение книги
22:10-22:40	Чтение новостей в телефоне	-----	Газета

Разбудил нас механический будильник, чтобы одеться по погоде мы посмотрели на уличный термометр, из газет мы узнали новости, настенный календарь напомнил, какой сегодня день. Чтобы позавтракать мы затратили время на приготовление каши и кофе, а еще на уборку кухни после убежавшего кофе. Настроение было испорчено. Но далее было запланировано купить тур-путевку. Нам пришлось обратиться в турагентство, съездить на вокзал, чтобы купить билеты. Оплату производили наличными деньгами, которые нам пришлось снять в банкомате. На учебу мы опоздали, и еще потратили время на пропускном пункте, так как не воспользовались студенческим билетом, а это потребовало время для оформления прохода в вуз.

Сумки были тяжелыми из-за учебников. В тренажерном зале мы не рассчитали нагрузку, поэтому очень устали и не было сил на реализацию дальнейших планов.

Для чистоты эксперимента, мы выполнили все намеченные действия на следующий день. Нам пришлось встать раньше, чем обычно, чтобы сходить в ближайший магазин за продуктами. На вечер у нас был запланирован поход в ресторан, в котором мы заранее забронировали столик. Но мы забыли об этом, наша бронь “сгорела” и мы потеряли предоплату, так как наш ежедневник потерялся и ничего не напомнило нам о планах на вечер. Вместо посещения ресторана мы отправились в многофункциональный центр (далее-МФЦ). Дорога заняла много времени и сил, так как нам пришлось добираться на общественном транспорте и мы долго ждали автобус на остановке. Придя в МФЦ, мы заняли живую очередь, чтобы оформить как самозанятие и получить карту болельщика. Народу было очень много и мы были вынуждены долго ждать, чтобы нас обслужили. Мы потратили полдня на данные действия и уставшие вернулись домой. В конце дня у нас не осталось времени даже для чтения книги.

Подводя итог, мы обнаружили, что выполнение планов, намеченных на день, растянулось на два дня, и у нас не оставалось свободного времени для самих себя. А самое главное, мы не смогли все эти действия совершить без ущерба для учебного процесса. Для нас студентов – на первом месте стоит образовательный процесс, поэтому для нас стало очевидным, что без использования ИТ невозможно совмещать образовательный процесс и казалось бы привычные нам действия.

За первый день благодаря ИТ нам удалось выполнить все поставленные задачи, а во второй день – мы не уложились во времени, и некоторые дела пришлось перенести на следующий день. Становится очевидным, что использование ИТ позволяет сделать гораздо больше дел. Дни становятся более продуктивными, время тратится рационально. Часы, не потраченные на дорогу в общественном транспорте, ожидание в очередях, долгий выбор продуктов в магазине и т.д. можно потратить на личностный и профессиональный рост, усиливая в том числе, образовательную деятельность.

Таким образом, исследование доказало значимый эффект от использования ИТ в повседневной, образовательной и профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Хадиуллина, Р.Р. Концептуальные основы использования дистанционного обучения в вузах физической культуры / Р.Р. Хадиуллина, М.И. Галяутдинов. – Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. С. 57-60.
2. Михеева Е. В. Информационные технологии в профессиональной деятельности: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / Е.В. Михеева. – 7-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия». – 2008.
3. Советов, Б.Я. Информационные технологии: учебник для вузов / Б.Я. Советов, В.В. Пехановский. – 7-е изд. перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт. – 2023.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОТЕЗИРОВАНИИ КОНЕЧНОСТЕЙ

Давлетишина Т.И.

студент 21261 гр.

Научный руководитель – старший преподаватель Ситдииков А.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

В настоящее время наблюдается снижение количества инвалидов в России и данная динамика сохраняется [1]. Однако травматические факторы, приводящие к тяжким повреждениям здоровья, продолжают оказывать влияние на динамику причин инвалидности. Современная медицина способна сохранять жизнь пациента после получения увечий, что приводит к увеличению количества граждан со стойкими выраженными нарушениями здоровья. Одним из подобных увечий является усечение конечности в пределах одного из ее сегментов. Необходимой и наиболее важной частью процесса реабилитации является протезирование [2].

Ученые в своих трудах дают емкое определение термину «протез», который «представляет собой искусственное устройство, которое заменяет отсутствующую часть тела». В дополнение к развитию производства протезов развитие микрохирургии в сочетании с использованием иммуносупрессоров предметом выбора стала возможность хирургической пересадки конечности.

Медико-технические протезы, независимо от конструкции, решают следующие задачи [4]:

1. Целевая реиннервация мышцы
2. Фиксация протеза на культе конечности.
3. Установка электродов на культе конечности.
4. Контроль состояния электродов.
5. Адаптация человека к протезу конечности (тренировка).
6. Оценка временного интервала нормального функционирования протеза.
7. Восстановление проприоцептивной чувствительности.
8. Фантомная боль.
9. Математические подходы по оптимизации функции протеза конечности.

Использование цифровых технологий в протезировании, в том числе при множественных ампутационных дефектах конечностей, имеет особое практическое значение. Ряд исследователей из ФГБУ «Федеральный научный центр реабилитации инвалидов им. Г.А. Альбрехта» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации подчеркивают что «сокращение сроков протезирования, особенно первичного, позволяет частично компенсировать тяжелое психоэмоциональное состояние после перенесенной травмы, сохранить мотивацию пациента, оказывает содействие благоприятному сопровождению лечебно-восстановительных мероприятий, формированию культи, восстановлению мобильности и способности к самообслуживанию. Целью их исследования выступает разработка компонентов цифровой технологии протезирования конечностей при травмах, в том числе до предоставления протезов по индивидуальной программе реабилитации и абилитации (ИПРА). Кроме того, представлены результаты раннего восстановления способности к самостоятельному передвижению после ампутации нижней конечности как возможности предупреждения развития осложнений, связанных с гиподинамией, для уменьшения сроков медицинской реабилитации и восстановления качества жизни [3].

Эксперты научно-исследовательского института скорой помощи им. И.И. Джанелидзе (г. Санкт-Петербург) считают, что «функцию конечности на ранних этапах восстановления целесообразно поддержать, используя парциальное протезирование, современные специализированные модифицируемые устройства, методы обеспечивающие функциональную и мультимодальную стимуляцию» [4].

С развитием технологий на сегодняшний день, управление функциональным протезом перешло на новый уровень. В современных миоэлектрических (биоэлектрических) протезах управление осуществляется за счет возникающих при сокращении мышц сигналов, которые считываются ЭМГ-датчиками. Встроенные миодатчики улавливают изменение электрического потенциала и передают информацию на микропроцессор, в результате чего протез выполняет определенное движение (жест или хват).

На сегодняшний день миоэлектрические протезы распространены широко и используются в протезировании часто. Принцип работы протезов простой: в гильзе имеются электроды, принимающие электрические сигналы, посылаемые к конечностям, когда человек собирается совершить какое-либо действие. Имеются заранее запрограммированные движения, которые попеременно переключаются усилием культи, каждый из которых сжимается и разжимается в зависимости от импульса, который подается к мышце.

Кроме закрепляемых снаружи протезов, разработаны и те, которые вживляются внутрь тела – искусственные суставы, сосуды и даже органы. Были разработаны и кардиопротезы, способные заменить человеку сердце.

Результат протезирования представляет наибольшую значимость в структуре оценки оказания реабилитационных услуг. В связи с этим актуализируется вопрос проведения физической реабилитации пациентов после протезирования. В своей работе Рындина Р.Б. и Добрынина Л.А. выделяют основные задачи и средства физической реабилитации для пациентов после ампутации нижней конечности периодов подготовки к протезированию, базового и совершенствования техники ходьбы на протезе.

После проведения протезирования пациент нуждается в проведении комплексной реабилитации, задачами которой являются обучение пользованию протезом нижней конечности; выработка нового двигательного стереотипа, который появляется в результате образования условно-рефлекторных связей, путем тренировки двигательных функций [4].

Таким образом, положительным результатом протезирования можно считать не только максимально возможное устранение косметического дефекта при помощи протеза, но и наиболее полную или частичную компенсацию утраченной функции опорно-двигательной системы. Протезирование можно считать эффективным, если появляется отсутствующая ранее опорность конечности и улучшается мобильность пациента. Только комплексное применение протезирования в сочетании с физическими методами реабилитации позволяет добиться желаемого результата у конкретного пациента, предотвратить возможные осложнения, достичь более высокой степени адаптации пациентов за более короткий промежуток времени. Все это положительно отразится на его качестве жизни.

Список литературы

1. Головин М.А., Николаев В.Ф., Казаков В.П., Гоголев Е.А., Суслиев В.Г., Воронин И.А. Анализ структуры обеспечения протезно-ортопедическими изделиями в России за период 2019–2020 гг. (до и во время эпидемических ограничений) // Физическая и реабилитационная медицина. 2022. Т. 4. № 2. С. 8-20. DOI: 10.26211/2658-4522-2022-4-2-8-20.
2. Замилацкий Ю.И., Щербина К.К., Суслиев В.Г., Сокуров А.В., Ермоленко Т.В. Технология изготовления приемных гильз протезов верхних конечностей: учебно-практическое пособие / Под ред. Г.Н. Пономаренко СПб.: ООО «ЦИАЦАН», 2019. 59 с.
3. Применение аддитивных технологий при первичном протезировании конечностей / М. А. Головин, В. М. Янковский, Ф. Н. Клименко [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2023. – № 2. – С. 36-44. – DOI 10.17513/snt.39521. – EDN ZCNZEU.
4. Бильгильдеев М.Г., Осмоналиев И.Ж., Байкеев Р.Ф. Протезирование конечности // Практическая медицина. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/protezirovanie-konechnosti> (дата обращения: 17.03.2023).
5. Медицинская технология раннего восстановления способности к самостоятельному передвижению после ампутации нижней конечности / В. Г. Суслиев, К. К. Щербина, Л. М. Смирнова [и др.] // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2019. – № 2(66). – С. 101-109. – EDN NHFKUJ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Екименко Д.А.

студент 29-Т гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Антипин В.Б.

Омский государственный университет

путей сообщения

Омск, Россия

Актуальность. Искусственный интеллект уже давно проник во многие сферы нашей жизни. Спортивные единоборства – не исключение. В настоящее время в этой области все чаще используются различные технологии, основанные на искусственном интеллекте, которые помогают спортсменам улучшить свои результаты, повысить безопасность и развивать новые навыки.

Одна из наиболее интересных областей, где применяется искусственный интеллект, – это анализ данных [2]. С помощью искусственного интеллекта можно обрабатывать огромное количество информации о бойцах, их тактике, статистике боев и многое другое. Это позволяет тренерам и спортсменам более глубоко анализировать свои действия и принимать более обоснованные решения. Также с помощью искусственного интеллекта можно создавать системы тренировок, которые автоматически адаптируются к индивидуальным потребностям каждого бойца.

Еще одна область, где искусственный интеллект может пригодиться в спортивных единоборствах, – это улучшение безопасности и предупреждения возможных травм. В боях часто бывают травмы, которые могут привести к серьезным последствиям. С помощью искусственного интеллекта можно анализировать данные о бойцах и предсказывать вероятность травм, что поможет разработать более безопасные стратегии боев и предотвратить некоторые травмы.

Также искусственный интеллект может использоваться для создания оптимальной модели техники и тактики спортсмена в соответствии с его преимущественными данными. Это могут быть антропометрические показатели, показатели скорости, силы, выносливости, быстроты реакции и др. С помощью искусственного интеллекта можно анализировать данные о технике бойцов, выделять общие закономерности и создавать новые комбинации ударов и техник. Это может привести к появлению новых стилей ведения боев и более эффективным стратегиям.

Несмотря на все потенциальные преимущества, использование искусственного интеллекта в спортивных единоборствах также вызывает определенные вопросы. Некоторые специалисты в этой области опасаются, что искусственный интеллект может заменить людей в боях, что пойдет вразрез с духом спортивных единоборств. Однако на данный момент это маловероятно, так как искусственный интеллект не может полностью заменить опыт, интуицию и человеческую реакцию бойца. Скорее он станет дополнительным инструментом для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности спортсменов в достижении результатов.

Цель исследования: изучить технологии искусственного интеллекта и их возможности в спортивных единоборствах.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие искусственного интеллекта в спортивных единоборствах может быть полезным для бойцов и тренеров, позволяя им получать больше информации о своих сильных и слабых сторонах, а также о тактиках и стратегиях, которые могут быть использованы для эффективного ведения поединка.

Одним из способов развития искусственного интеллекта в видах единоборств является использование сенсоров и камер для анализа движений и техники бойцов. Это

позволяет получать более точную информацию о том, как боец движется, какие техники он использует и как можно улучшить его навыки.

Искусственный интеллект может активно применяться для создания программы питания [1]. Для спортсменов единоборцев это особенно актуально при сгонке веса в период подготовки к соревнованиям. Уникальная комбинация углеводов, белков и жиров может помочь спортсмену достичь определенных результатов. Использование искусственного интеллекта позволяет создавать индивидуальные программы питания, учитывая индивидуальные потребности каждого спортсмена.

В медицинских целях искусственный интеллект может быть использован для мониторинга здоровья спортсменов и выявления причин, которые могут привести к травмам или заболеваниям [3]. Это позволяет тренерам и спортсменам быстро реагировать и предотвращать возможные проблемы в состоянии здоровья на ранних этапах. Например, искусственный интеллект может анализировать данные с устройств и датчиков, установленных на теле спортсменов, для сбора данных. Эти данные могут включать в себя информацию о частоте сердечных сокращений, уровне кислорода в крови, давлении и других показателях здоровья. Полученные данные могут использоваться для разработки персонализированных тренировочных программ, определения оптимального времени восстановления и предотвращения травм. Так, если спортсмен переутомился, система искусственного интеллекта может рекомендовать ему отдых или заниматься более легкими физическими упражнениями, чтобы избежать травм.

Другим способом развития искусственного интеллекта в единоборствах является создание симуляторов боев, которые позволят спортсменам тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным боям. Такие симуляторы могут быть основаны на моделировании различных сценариев боя и помочь спортсменам развивать свои тактические навыки и принимать решения в условиях высокой нагрузки. Создание симуляторов боев может быть особенно актуально для начинающих спортсменов, которые только начинают знакомиться с техникой вида единоборств и не хотят рисковать своим здоровьем.

Еще одним основополагающим способом развития искусственного интеллекта в спортивных единоборствах может быть использование технологий машинного обучения для анализа данных о боях и бойцах. Это позволит тренерам и спортсменам получать более точную информацию о том, как они взаимодействуют в ходе ведения поединка, и определять области искусственного интеллекта, в которых необходимо работать для улучшения своих действий. Например, с помощью искусственного интеллекта можно создавать тренажеры, которые точно имитируют поведение реального соперника, что даст возможность бойцам тренироваться в реалистичных условиях, учитывая индивидуальные особенности каждого соперника.

Кроме того, использование искусственного интеллекта может быть полезно в судейской практике. Например, искусственный интеллект может быть использован для анализа видеозаписей поединков и определения нарушений правил, которые могут быть упущены вручную. Это может сделать судейство более объективным и справедливым.

Важно сказать, что использование искусственного интеллекта в спортивных единоборствах может иметь большое социальное значение. Спортивные единоборства не только являются способом поддержания физической формы и развития навыков самообороны, но и служат средством развития дисциплины, силы воли и уверенности в себе. Использование технологий искусственного интеллекта может помочь бойцам улучшить эти качества, а также помочь людям, которые не могут заниматься единоборствами в реальной жизни из-за различных физических или социальных ограничений. Например, с помощью виртуальной реальности и технологий искусственного интеллекта можно создавать специальные программы тренировок для людей с ограниченными возможностями. Это позволит им заниматься единоборствами и развивать свои навыки, не выходя из дома.

Также использование искусственного интеллекта может сделать спортивные единоборства более доступными для людей, которые живут в удаленных регионах или не имеют доступа к хорошо оборудованным залам и тренерам. Благодаря онлайн-тренировкам,

которые основаны на технологиях искусственного интеллекта, эти люди смогут заниматься единоборствами в любое время и в любом месте.

Выводы. Искусственный интеллект может повлиять на сферу спортивных единоборств в различных аспектах.

Эффективность тренировочного процесса: с помощью искусственного интеллекта можно создавать индивидуальные программы тренировок для спортсменов единоборцев, учитывая их физическую форму, особенности техники и стиля боя. Также можно использовать искусственный интеллект для анализа и оптимизации тактики и стратегии боя.

Эффективность судейства: искусственный интеллект может быть использован для анализа видеозаписей боев и выявления нарушений правил, что сделает судейство более справедливым и объективным.

Создание виртуальных тренажеров: виртуальные тренажеры, созданные с помощью искусственного интеллекта, могут помочь боксерам улучшать свою технику и развивать мускулатуру, а также помочь им тренироваться в условиях, близких к реальным боям.

Улучшение безопасности и здоровья: с помощью искусственного интеллекта можно анализировать данные о бойцах, получать информацию о мониторинге их здоровья, выявлять риски травм и перенапряжений, что может помочь предотвратить травмы и повысить уровень безопасности в спорте.

Анализ данных, собранных в процессе боев и тренировок, может помочь тренерам и спортсменам оптимизировать процесс тренировок, развивать эффективные стратегии и тактики, а также лучше понимать индивидуальные потребности каждого бойца.

Социальное значение: использование технологий искусственного интеллекта создают условия для занятий единоборствами людей с ограниченными возможностями, людей, проживающих в регионах, где отсутствуют специализированные залы и тренеры посредством создания технологий виртуальной реальности и онлайн-тренировок.

Однако важно понимать и то, что искусственный интеллект не может заменить человеческий фактор в спорте, такой как мотивация, страсть к единоборствам и желание побеждать. Использование искусственного интеллекта должно быть основано на уважении к человеческим ценностям и этических принципах, которые являются неотъемлемой частью спорта.

Список литературы

1. Бурева, В. К. Применение методов искусственного интеллекта в спорте / В. К. Бурева, Е. И. Стоянов. – Текст : непосредственный // III Международная научная конференция «Актуальные вопросы технических наук». – Пермь, 2015. – С. 1-12.
2. Мухутдинов, А. Р. Искусственный интеллект в спорте / А. Р. Мухутдинов., Н. В. Данилова. – Текст : непосредственный // Наука и образование : новое время. – 2019. – №2 . – С. 76-79.
3. Тельных, Д. А. Использование принципов искусственного интеллекта в спорте / Д. А. Тельных. – Текст : непосредственный // Региональный вестник. – 2020. – №12 . – С. 48-49.

ИНТЕРЕС К УЧАСТИЮ ДЕВУШЕК В КИБЕРСПОРТЕ

Ершова Е.Б.

студент 2 курса ФИЯ

Научный руководитель – к.п.н., доцент Васильева Н.В.

Чувашский государственный педагогический

университет им. И.Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

Актуальность. Данное исследование заключается в низкой заинтересованности девушек в киберспорте и участии в нем.

Цель: выявить причины возникновения гендерного притеснения в мире киберспорта и компьютерных игр; определение мотивов, которые бы сподвигнули девушек активно участвовать в киберспорте и в игровых кампаниях.

Результаты исследования и их обсуждение. Для начала, стоит определить значение понятия «киберспорт». Киберспорт – общее, собирательное название для соревнований, которые проводятся на платформах видеоигр. Но не каждая онлайн-игра подходит под данное описание. Существует ряд требований, при соблюдении которых компьютерная игра считается пригодной для проведения в ней киберспортивных турниров:

1. В игре обязан быть многопользовательский режим.
2. Руководители должны поддерживать определенные принципы честности, благодаря которым все участники соревнований находятся в равных условиях на любом этапе матча. Все элементы случайности должны быть максимально минимизированы.
3. Должен присутствовать внутри игровой инструментарий для трансляции матчей без лишних сложностей. Все элементы на экране должны быть читаемыми, чтобы зрители и сами игроки понимали, что происходит на мониторе [1].

Известно, что киберспортивных игр существует достаточно много. Самые известные из них: CS GO (Counter Strike Global Offensive), DOTA 2 (DOTA 2), Players Unknowns Battlegrounds (PUBG), Overwatch (Овервотч), League of legends (Лига легенд), World of Tanks (WOT), Warface (Варфейс), FIFA 19 (ФИФА 19) [2]. Если разделять игры по жанрам, то самыми популярными будут многопользовательские онлайн-арены сражений, шутеры от первого лица, файтинги, карточные, королевские битвы и стратегии в реальном времени.

Хоть киберспорт и относится непосредственно к спорту, но в мире не так много стран, придерживающихся данного мнения. Полноценная профессиональная среда сформировалась только в Южной Корее и Китае, где киберспортсмены давно стали иконами для молодого поколения, а матчи показывают по телевидению. В России всеми вопросами по киберспорту и ежегодному проведению соответствующих соревнований занимается «Федерация компьютерного спорта» (ФКС России).

В 2021 г. соотношение женщин и мужчин – геймеров было приблизительно равное: 46% на 54%. Однако именно в профессиональном киберспорте 95% занимают мужчины [5].

Ниже приведен ряд причин незаинтересованности девушек в киберспорте, которые были посчитаны как основные:

- Киберспорт – «мужская» индустрия. Данный стереотип зародился в 80-х гг. XX века – время, когда компьютерные игры начали стремительно набирать популярность. Залы с аркадными автоматами были заполнены юношами, игровые приставки продавались исключительно в разделе игрушек для мальчиков. Этому также способствовала ограниченность жанров компьютерных игр, которые считались исключительно мужскими: аркады, шутеры и файтинги. Заинтересованных в компьютерных играх девушек осуждали. В 1990-е данная тенденция продолжилась.

Большинство издателей и разработчиков компьютерных игр ориентировались на мужчин в качестве целевой аудитории, поэтому все главные герои игр были тоже персонажами мужского пола. Игроки интуитивно ассоциируют себя с героями, за которых играют. И мальчикам гораздо проще представить себя в роли главного, сильного, мужского героя, нежели девочкам [4].

- Чрезмерные насилие и агрессия в играх и между участниками киберспортивных турниров. Большинство женщин получают стресс, а не удовольствие в играх, наполненных насилием, например, в шутерах, файтингах и королевских битвах (PUBG, DOTA 2, Warface). В то же время агрессия возникает между игроками не из-за жестокости в самой игре, а из-за проигрышей, которых очень много, как и в любом другом виде спорта [3].

- Ощутимая разница в количествах. Из-за того, что практически все участники киберспортивных соревнований – мужчины, многие девушки не решаются присоединиться к ним из-за неловкости и скромности. В свою очередь, парни тоже часто не хотят состоять в одной команде с девушками и играть с ними.

Мы выделили несколько причин, которые улучшили отношение девушек к киберспорту и мотивировали их к активному участию в нем:

- стриминг и киберспорт как способы заработка себе на жизнь;
- способность погрузиться в любимый мир и поиграть за любимых героев;
- новые знакомства и впечатления.

В рамках данного исследования был проведен опрос для более точного понимания отношения девушек к киберспорту и компьютерным играм. В опросе участвовало 45 девушек (таблица 1).

Таблица 1 – Отношение девушек к киберспорту

1. Играете ли вы в онлайн-игры?		
45% Да	55% Нет	
2. Вы больше любите играть в одиночку или в команде?		
65% В одиночку	35% В команде	
3. Участвовали ли вы в киберспортивных турнирах?		
8% Да	8% Нет, но хотела бы	74% Нет, не участвовала и не собираюсь
4. Какие жанры компьютерных игр вы предпочитаете?		
MMORPG, RPG, Action – adventure с открытым миром, симуляторы, приключения, карты		
5. Если вы желаете поучаствовать в киберспортивных турнирах, то почему? Что вы от них ожидаете?		
Хорошие призы, классная атмосфера, приятные впечатления, новые эмоции и знакомства		
6. Если вы не участвовали и не желаете участвовать в киберспортивных турнирах, то почему?		
Не интересно; впустую потраченное время; нет времени; огромная конкуренция		

Проанализировав данные из опроса, можно сделать следующие выводы:

Во-первых, процент девушек, играющих в компьютерные игры, из нашего опроса практически совпал с процентом женщин – геймеров из социологического опроса 2021 г.

Во-вторых, многие девушки предпочитают играть одни, чем в команде с другими людьми.

В-третьих, большинство опрошенных не заинтересованы в киберспорте и компьютерных играх, считая их пустой тратой времени. Другими же факторами подобного отношения стали отсутствие времени и огромная конкуренция.

Выводы. Подводя итог, можно сказать что необходимо повышать уровень знаний и осведомленности девушек о киберспорте; показать им, что компьютерные игры и соревнования, приводящиеся на их платформах – не бессмысленное занятие. Наоборот, это отличная возможность познакомиться с новыми людьми, повеселиться с ними за одной любимой всеми онлайн-игрой, иногда даже с призами и денежным вознаграждением.

Список литературы

1. <https://games.mail.ru/pc/articles/feat/chto-takoe-kibersport-segodnya-i-kak-on-ustroen/>
2. <https://geekplus.ru/chto-takoe-kibersport/>
3. <https://cyber.sports.ru/tribuna/blogs/analyzethis/2957066.html>
4. <https://www.cybersport.ru/blog/other/301869>
5. <https://pics.ru/femail-in-kibersport>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Зиянгирова К.Р.

студент 22251 гр.

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Актуальность. На данном этапе в современном обществе происходят масштабные изменения во всех сферах жизни общества. В этих преобразованиях огромную роль играет быстрое развитие научно-технического прогресса. Происходит глобальная информатизация сфер жизнедеятельности, в особенности это затронуло спортивную сферу.

Актуальность данного исследования заключается в том, что на современном этапе развития общества одна из важнейших задач – это подготовка молодых специалистов. Успешность профессионального роста молодых людей зависит от умения грамотно анализировать профессиональную деятельность, в особенности цифровую.

Цель: исследовать воздействие различных факторов цифровых технологий на профессиональную подготовку кадров в спортивной индустрии.

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

- Проанализировать необходимую литературу по данной теме.
- Провести анкетирование среди будущих специалистов спортивной индустрии, для анализа профессиональных ориентаций в цифровой сфере.
- Систематизировать основной материал в форме отчета – презентации, что и будет являться практической значимостью данного исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Информатизация общества, а также усовершенствование человеческой деятельности требует постоянного повышения профессиональной подготовки специалистов и крупных коллективов в области информационных технологий.

Активное внедрение информационных технологий на данный момент можно считать устоявшимся. На сегодняшний день процесс обеспечения сферы физической культуры современными информационными технологиями, ориентируется на реализацию психолого-педагогических целей обучения, которые используются в комфортных для них условиях.

Информатизация такой отрасли как «физическая культура и спорт» предлагает разработку таких информационных систем как: обслуживание спортивных соревнований, система «виртуальной реальности», автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов.

Самыми часто используемыми информационными и коммуникационными технологиями в спорте являются следующие средства, такие как:

1. технические устройства программного обеспечения;
2. система транслирования информации;
3. системные операции по хранению и обработке необходимой информации;
4. доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

Компьютеры оказывают огромное влияние на учебный процесс, особенно улучшаются методы обучения и содержание учебного процесса.

Помимо учебной деятельности, после обучения молодые специалисты так же продолжают пользоваться системой информационных технологий, улучшая свои навыки и умения в профессиональной деятельности, что очень хорошо сказывается на их общем развитии личности.

Процесс информатизации образования предполагает использование возможностей современных информационных технологий, методов и средств информатики для реализации идей обучения.

Для более точного исследования было проведено анкетирование 130 студентов нашего университета по результатам которого можно сделать следующие выводы:

- почти равное количество опрошенных используют информационные технологии при подготовке к занятию и для личного саморазвития (рис. 1);
- самыми востребованными информационно-компьютерными технологиями по результатам опроса оказались текстовые редакторы и интернет (рис. 2);
- по результатам опроса около 90% студентов считают, что внедрять информационные технологии необходимо, и они облегчают систему подготовки молодых специалистов (рис. 3, 4).

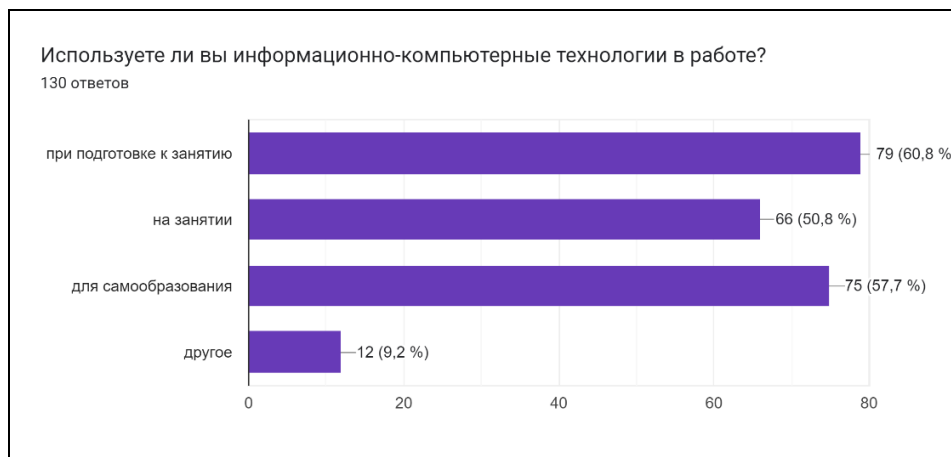


Рисунок 1 – Результаты опроса «Используете ли вы информационно-компьютерные технологии в работе?»

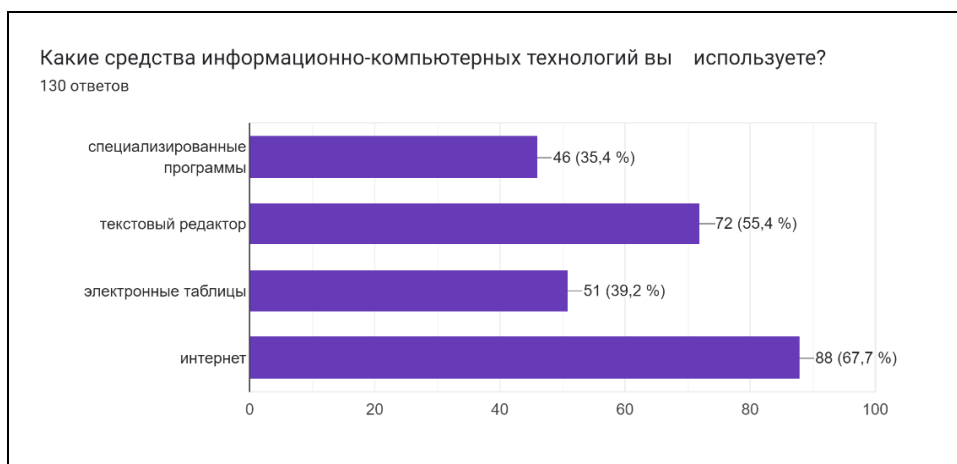


Рисунок 2 – Результаты опроса «Какие средства информационно-компьютерных технологий вы используете?»

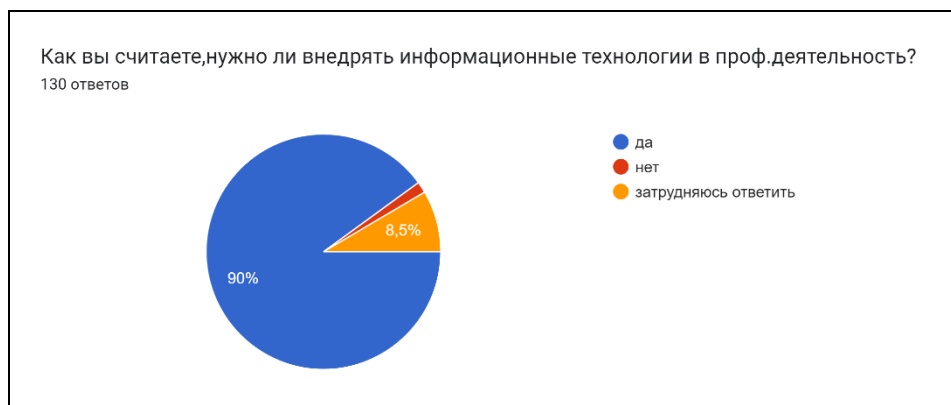


Рисунок 3 – Результаты опроса «Нужно ли внедрять информационные технологии в профессиональную деятельность?»

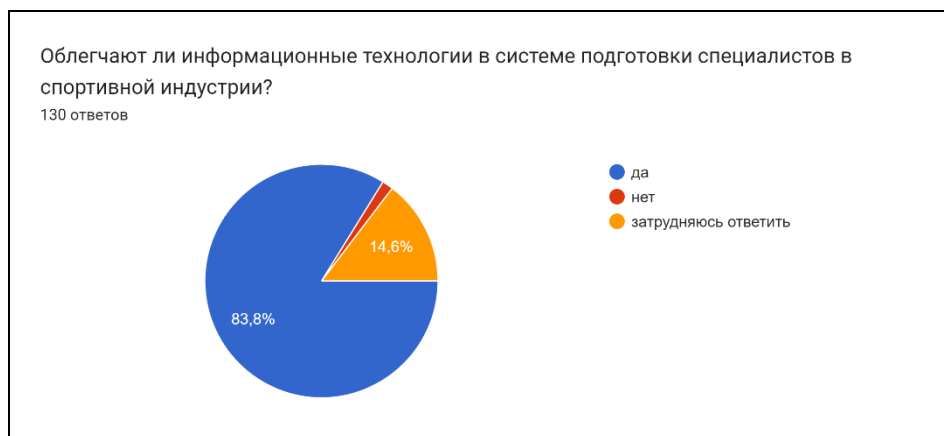


Рисунок 4 – Результаты опроса «Облегчают ли информационные технологии подготовку специалистов?»

Вывод. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что информационные технологии – это инструмент, который помогает молодым специалистам в улучшении свои навыков. Таким образом, внедрение информатизации в учебный процесс должно быть качественным.

Список литературы

1. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Электронный учебник / И.А. Воронов. СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. -СПб.: изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 80с., ил. – Текст: непосредственный.
2. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П.К.Петров. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-9520-2. – Текст: непосредственный.
3. Ситдилов, А. М. Soft skills специалиста спортивной индустрии / А. М. Ситдилов, М.И. Галяутдинов – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 387-391.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Игнатенко М.В.

магистрант 22ДЭ07 гр.

Научный руководитель – старший преподаватель Юсковец Е.И.

Белорусский государственный

экономический университет

Минск, Беларусь

Актуальность. Многолетние исследования преподавателей нашего университета и преподавателей других учреждений высшего образования Республики Беларусь показывают, что количество студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья постоянно увеличивается. Поэтому для эффективной организации практической работы со студентами, направленной на сохранение и укрепление их здоровья, необходимо использовать наиболее приемлемые методы мониторинга уровня физического развития (УФР) и уровня физической подготовленности (УФП) [1].

Цель исследования – определить и интерпретировать наиболее значимые параметры тестирования студентов специальной медицинской группы.

Методы и организация исследования: изучение научно-методической литературы и источников интернет-ресурсов, наблюдение, тестирование, опрос, интерпретация полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для категории студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), врачебно-педагогический контроль имеет первостепенное значение. Для получения объективной информации о физическом развитии, функциональной и физической подготовленности студентов, преподавателями кафедры физической культуры и экономики спорта УО «БГЭУ» изучается не только количество студентов, отнесенных к той или иной медицинской группе, исследуется динамика заболеваний, но и ежегодно проводится определение физического развития и физической подготовленности.

С этой целью применялись многочисленные измерительные процедуры и тесты. Так для оценки физического развития использовались следующие показатели: длина тела (см), масса тела (кг), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), окружности грудной клетки (см), динамометрия (левой и правой кисти), ЧСС в покое (уд/мин), артериальное давление (мм. рт. ст.), ортостатическая проба (уд/мин). В качестве оценки динамики физической подготовленности студенток использовались следующие показатели: челночный бег 6х9 м, 6 минутный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание разгибание рук в упоре стоя на коленях, оценивались показатели гибкости [2].

Практика показывает, что объективно оценить тот или иной показатель можно только методами индексов и стандартов. С учетом этого батарея тестов была существенно дополнена, ведением следующих показателей: должная масса тела (Индекс Эрисмана), должная жизненная емкость легких (ДЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ), пробы Штанге и Генчи, должное артериальное давление, 20 приседаний за 30 с. Разработана система оценки полученных показателей по пятибалльной шкале.

Учитывая большой массив обрабатываемой информации (необходимо дважды в год оценить и проанализировать показатели свыше 800 студентов), нами была разработана компьютерная программа, позволяющая обрабатывать и систематизировать полученные данные. Используемая программа позволяет: оценивать полученные показатели; получать в виде таблиц и графиков показатели по курсу, группе; изучать индивидуальную динамику каждого обследуемого в течение года и последующих лет обучения; делить студентов в зависимости от заболеваний на учебные подгруппы и получать средние показатели

физического развития, функционального состояния и подготовленности каждой из подгрупп; создание банка данных студентов СМГ; автоматически оценивать уровень здоровья каждого занимающегося [3].

Также программа позволяет:

- наблюдать распределение студентов СМГ по диагнозам в каждой конкретной группе и корректировать содержание учебного процесса;
- оценить тот или иной показатель и соотнести его со средней величиной для данной возрастной категории.

Выводы. Таким образом, использование программы, разработанной авторским коллективом, позволит получить более обширные и достоверные результаты обследования, что позволяет педагогам подбирать и целенаправленно использовать такие физические упражнения и методики, которые необходимы для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, характерных для определенной группы занимающихся. Кроме того, каждый студент может получить рекомендации по самоконтролю и по направленности самостоятельных занятий. Это позволит совершенствовать учебные программы путем внедрения в учебный процесс более эффективных средств и методов оздоровительной, рекреативной и лечебной физкультуры.

Список литературы

1. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017 – 35 с. – Текст : непосредственный.
2. Боброва, Г. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : методические рекомендации / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина, О. В. Андронов. – Оренбург : Оренбургский гос. ун-т., 2013 – 73 с. – Текст : непосредственный.
3. Ванда, Е. С. // Оздоровительная физическая культура молодежи : актуальные проблемы и перспективы : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч., Минск, 12-13 апр. 2018 г. / под ред. : Е. С. Ванда. – Минск : БГМУ, 2018. – Ч. 1. – С. 334-339.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В КИБЕРСПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

Каргаев С.Н.

студент 6 гр. 2 курса магистратуры

Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

Научный руководитель – директор научного департамента

Федерации компьютерного спорта России Гураль О.Н.

Москва, Россия

Актуальность. В настоящее время компьютерный спорт приобрел значительную популярность как вид спорта в современном обществе, особенно среди молодежи. Особенностью данного вида спорта является то, что спортсмен осуществляет свою соревновательную деятельность в виртуальном пространстве с использованием различных устройств, таких как мышь, клавиатура, джойстик и т.д. В связи с тем, что компьютерный спорт был официально признан в России в 2016 году, возникла необходимость рассмотрения вопросов, связанных с его развитием в учреждениях дополнительного образования.

В настоящее время наблюдается расширение предложения учреждений дополнительного образования, на базе которых открываются секции по компьютерному спорту. Однако, несмотря на эту тенденцию, существует ограниченное количество доступных средств для тренировки психофизиологических качеств юных спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

На кафедре теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург была разработана платформа под названием cyberten.ru [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Данная платформа включает в себя на данный момент 16 игровых тестов, которые предназначены для развития различных психофизиологических качеств. С момента ее создания в 2018 году платформа активно используется студентами различных ВУЗов, а также тренерами и игроками по компьютерному спорту.

Цель исследования – выявление динамики развития психофизиологических способностей, занимающихся компьютерным спортом в возрасте 12-14 лет.

Эксперимент был проведен на базе секции компьютерного спорта «Дворца детского и юношеского творчества Кировского района Санкт-Петербурга». В исследовании принял участие 21 занимающийся секции по компьютерному спорту, в возрасте от 12 до 14 лет. Занятия на платформе проводились два раза в неделю, в течении 30 минут. Платформа использовалась как подготовительная часть занятия или как заключительная, в зависимости от целей и задач занятия. Тестирование проводилось в шести упражнениях: моторная асимметрия, специальная координация, клик – тест, скорость мышления, время реакции и скорость, и точность стрельбы.

В рамках проведенного эксперимента, который продолжался 4 месяца с сентября по декабрь 2022 года, каждому участнику был предоставлен отдельный аккаунт на платформе. Занятия на платформе осуществлялись во время занятий в ДДЮТ, однако участникам также разрешалось заниматься на онлайн-платформе и в домашних условиях.

Результаты исследования: проанализированы результаты 21 обучающегося в 6 тестах. Рассчитаны средние исходные значения в тестах, а также прирост за каждый месяц (таблица 1).

При анализе результатов исследования было выявлено, что наибольших приростов исследуемые достигли в таких тестах как: моторная асимметрия и специальная координация. Анализ показал, что прирост зависит от исходного значения тестируемого: чем меньше было значение, тем больше был последующий прирост. Также был проведен опрос среди

занимающихся на тему, какой тест им больше нравится. По результатам опроса самыми популярными оказались: специальная координация, моторная асимметрия и время реакции. Таким образом, можно сделать вывод, что на прирост значения в тесте влиял интерес к нему среди обучающихся.

Результаты исследования показали, что участники проявляют наибольшую самостоятельную активность в первой половине месяца во время самостоятельных занятий, это объясняется тем, что в начале каждого месяца на платформе обнуляется рейтинг пользователей и шансы занять лидирующие позиции в рейтинге повышаются, что влияет на мотивацию занимающихся к занятиям киберфитнесом.

Таблица 1 – Средние исходные значения и прирост за месяц среди занимающихся в тестах на онлайн платформе cyberten.ru

Тест	M±m	Прирост по месяцам			
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Моторная асимметрия, сек	6,5±2,4	64%	218%	168%	34%
Специальная координация, сек	4,46±1,0	131%	74%	72%	81%
Скорость мышления, сек	7,5±0,8	28%	105%	33%	17%
Клик тест, кол-во кликов	185,3±19,8	7%	50%	0%	20%
Скорость и точность стрельбы, очки	127,3±22,7	24%	55%	26%	29%
Скорость простой зрительной реакции, сек	0,251±0,04	0%	14%	7%	7%

Одной из задач было проверить, возможности использования данной платформы среди детей, занимающихся компьютерным спортом в системе дополнительного образования и оценить эффективность отдельных упражнений. Развитие психофизиологических способностей способствовало бы в дальнейшем более быстрому освоению информации, получаемой во время занятий в секции и учебе [2], а также более быстрому прогрессу в компьютерных дисциплинах. В ходе исследования было замечено, что у детей улучшились концентрация внимания, память, они стали лучше контролировать свои эмоции, что положительно отразилось на качестве их игрового процесса.

Выводы: в ходе исследования выявлена положительная динамика развития психофизиологических способностей у испытуемых. Через 4 месяца показатели занимающихся значительно возросли, что означает, что платформу можно рекомендовать к использованию педагогами в системе дополнительного образования, для развития психофизиологических способностей юных киберспортсменов.

Список литературы

1. Космина, Е. А. Оценка информативности цифровых тренажеров по киберфитнесу / Е. А. Космина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10. – С. 25-31.
2. Данилова, Н. Н. Психофизиология: учебник для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 368 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ РАСШИРЕННОЙ СТАТИСТИКИ xG НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «СОКОЛ»

Карнович А.А.

студент 22105м гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Футбол – самая популярная игра во всем мире, у нее миллионы болельщиков во всех странах. И как и в любой игре, на исход футбольного матча влияет не только мастерство команд, но и элемент случайности. Бывает, что слабая команда выигрывает более сильную благодаря случаю. Как же тогда оценивать силу команды, когда счет матча зависит не только от нее? Этот вопрос интересует множество любителей футбола, и для ответа на него футбольные аналитики придумали такой показатель, как xG (eXpected Goals – ожидаемые голы, англ.).

В основе xG лежит оценка ударов по воротам, на основе которой можно определить, сколько голов должна была забить команда, учитывая все удары по воротам.

Цель исследования. Применить показатель xG на моментах с матчах Зимнего Чемпионата Татарстана футбольного клуба «Сокол».

Результаты исследования и их обсуждения. Показатель xG (или ожидаемые голы) – это вероятность того, что удар приведет к голу, основанная на характеристиках этого удара и событиях, приведших к нему. Некоторые из этих характеристик/переменных включают:

- Местоположение бьющего: На каком расстоянии он находился от ворот и под каким углом?
- Часть тела: Это был удар головой или ногой?
- Тип передачи: Был ли это проникающий пас, кросс, навес и т.д.?
- Тип атаки: Было ли это из установленного владения мячом? Было ли это отскоком?
- Было ли у защиты время занять позицию? Последовало ли это после дриблинга?

Каждый удар сравнивается с тысячами ударов с аналогичными характеристиками, чтобы определить вероятность того, что он приведет к голу. Эта вероятность является ожидаемым итогом достижения цели. xG, равный 0, – это определенный промах, в то время как xG, равный 1, – это определенный гол. xG, равный 0.5, будет означать, что если 10 раз были предприняты одинаковые удары, то ожидается, что 5 из них приведут к голу.

Существует ряд моделей xG, использующих аналогичные методы и переменные, которые пытаются прийти к одному и тому же выводу. Модель, которую мы сегодня рассмотрим предоставляется Opta. Модель xG от Opta включает в себя ряд факторов, помимо таких, как местоположение и угол наклона. Их модель также учитывает четкость пути бьющего к воротам, степень давления, оказываемого на бьющего игроками обороны, позицию вратаря и многое другое. Это означает, что их модель xG учитывает оборону и игру вратарей при определении шансов на то, что удар достигнет цели. Expected goals (xG) не учитывает уровень игроков, участвующих в конкретной игре. Это оценка того, как средний игрок или команда будут действовать в аналогичной ситуации.

Показатель xG имеет много применений. Вот некоторые примеры:

- Сравнение xG с фактическими забитыми голами может указывать на ударные способности игрока или удачу. Игрок, который постоянно забивает больше голов, чем его общий xG, вероятно, обладает способностью к удару/завершению выше среднего.

- Разница в xG команды может указывать на то, как команда может выступить. Отрицательная разница мячей, но положительная разница в xG может указывать на то, что команде не повезло или она обладает способностью заканчивать игру ниже среднего.

- xG может использоваться для оценки способностей команды в различных ситуациях, таких как открытая игра, удар со штрафного, угловой и т.д.

• xGA команды (разрешенный xG) может указывать на способность команды предотвращать голевые моменты. Команда, которая ограничивает удары своего соперника и, что более важно, ограничивает их способность наносить удары с высокой вероятностью, будет иметь более низкий xGA .

Рассмотрим 2 момента с матчей футбольного клуба «Сокол» Зимнего Чемпионата Татарстана 2022/2023 года.



Рисунок 1 – Момент с матча Сокол – Нэфис

На рисунке 1 мы видим, что удар по воротам сделан с навеса с фланга на расстоянии 7 метров от ворот. Также стоит отметить, что удар выполнен головой в борьбе с защитником, что понижает вероятность забить гол. Показатель xG в данном моменте будет составлять 0.23.



Рисунок 2 – Момент с матча Сокол – Элмет

На рисунке 2 мы видим, что удар по воротам сделан после прострела вдоль ворот. Удар выполнен на расстоянии 1,5 метров от линии ворот, вратарь и защитники удару не препятствуют. Удар выполнен ногой. Показатель xG в данном моменте будет равняться 0.92.

Выводы. Ко всем показателям нужно подходить аналитически. Показатель xG , как и любая другая метрика, требует как правильной трактовки, так и хорошей выборки. Поспешные выводы, сделанные без одного из этих аспектов, на практике могут оказаться неверными, но это не является проблемой статистики – это проблема человека, дававшие такие суждения. При правильном использовании показатель xG может быть очень полезен в тренировочном и соревновательном процессе футболистов.

Список литературы

1. Майкл Кокс. Let's talk about expected goals. – 2015 г. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cartilagefreecaptain.sbnation.com/2015/4/10/8381071/football-statistics-expected-goals-michael-caley-deadspin>.
2. Официальный сайт StatsBomb. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.statsbomb.com>.
3. xG модель компании Opta Sports. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.optasports.com/services/analytics/advanced-metrics>.
4. Официальный сайт компании Between The Posts – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://betweentheposts.net>.
5. Официальный сайт компании FBREF. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fbref.com/en/>

БИОНИКА В РЕАБИЛИТАЦИИ

Каюмова З.А.

студент 21261М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье раскрывается роль бионических протезов в жизни человека. Целью данной дисциплины является развитие бионики для функционирования отпущенных природой двигательных характеристик и духовных сил, для максимальной самореализации в общественной жизни. Основной особенностью биопротезов является способность условно полноценно выполнять функции утраченных конечностей. Авторы делают вывод о том, что применение биопротезов является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Цель: Расширить представление о бионике в реабилитации.

Бионика происходит от древнегреческого корня «bion» – элемент жизни, ячейка жизни. Является прикладной наукой о применении в технических устройствах и системах принципов организации, свойств, функций и структур живой природы, то есть формах живого в природе и их промышленных аналогах. Бионика является синтезом биологии и техники.

Бионика бывает:

- биологическая – изучает процессы, происходящие в биологических системах;
- теоретическая – строит математические модели процессов, происходящих в биологических системах;
- техническая – применяет модели теоретической бионики для решения инженерных задач.

Биокибернетика исследует биоконцепции, а процессы использования приобретенных знаний с целью решения промышленных вопросов. Биокибернетика может помочь людям формировать уникальные промышленные концепции, также научно-технические процессы на основе идей, обнаруженных в природе.

Проблемы, которые рассматривается бионика:

- исследование нервной концепции людей и животных, также прогнозирование нервных клеток и нервных сетей с целью последующего улучшения вычислительной техники, также исследования новейших компонентов и приборов автоматики и телемеханики;
- изучение органов чувств и других воспринимающих систем с целью исследования новейших измерителей и концепций выявления;
- исследование основ ориентации, локации также навигации около разных звериных с целью применения данных основ в технике;
- изучение морфологических, физических, биохимических отличительных черт организмов с целью выдвижения новейших промышленных и академических идей.

Одно из основных направлений бионики – вопросы изготовления современных протезов и имплантов. Такие технологические устройства размещают на место утерянной конечности.

Со временем такие протезы пытаются сделать общественными и социальными, помогая нуждающимся людям в решении проблем социального развития. Разработка этих вещей помогает создать больше жизненно необходимых условий для реабилитантов.

Свое название бионический протез получил от слова «бионика». Для создания своих изделий, помимо техники и биологии, данная дисциплина использует достижения электроники и кибернетики, физики и химии, навигации и т.д.

Бионический протез после установления начинает работать с клетками нервной системы человека. Даже если это искусственный материал, пациент может контролировать их движение. Это происходит из-за реиннервации мышц. Основной принцип заключается в том, что нервы, когда-то отвечавшие за уже ампутированную ногу или руку, соединяются с оставшимися на конечности мышечными тканями.

После того как у человека удалили конечность, в его теле остаются нервы, отвечающие за двигательную активность. Врачи с помощью сложной хирургической операции соединяют их с зонами наиболее крупных мышц. Например, в случае ампутированной руки, с грудной.

Как работают бионические протезы? Когда у человека возникает желание пошевелить пальцами, его мозг направляет сигнал для грудной мышцы. Здесь в работу включаются электроды. Они принимают данный сигнал и передают импульс по проводам к процессору, находящемуся внутри бионической конечности. Это и позволяет протезу совершать задуманное движение.

Любопытно, то что искусственного происхождения рука может ощущать в том числе и теплоту, давление, также касание. Так как доктора создают объединение активного восприимчивого нерва с участком кожи, размещенным на груди. Такой способ прозвали целенаправленный воспринимающей реиннервацией. Детекторы, находящиеся в синтетической руке и ноге, посылают знак к участку кожи. Затем данный толчок переходит в кору мозга головы, и человек чувствует температуру.

В настоящий период можно сказать о том, что бионические протезы конечностей только лишь вводятся в жизнедеятельность людей. Также до сих пор пока еще имеется вопрос высококачественного управления такими приборами.

Бионические протезы – это искусственные аналоги утраченных конечностей. Их функции максимально приближены к действиям, которые человек привык совершать в обычной жизни. Основной особенностью биопротезов является способность условно полноценно выполнять функции утраченных конечностей. Бывают бионические протезы рук и бионические протезы ног.

Преимущества бионических протезов:

- 1) Основа применения. При применении протезов других видов нельзя получить свободу движений.
- 2) Функционал. Современные бионические протезы рук позволяют делать от 14 разных хватов с возможностью ощущения силы хвата, и это все время улучшается.
- 3) Дизайн. Сегодня, в отличие от прошлых времен, для многих биопротез становится предметом гордости и самовыражения.

Недостатки бионических протезов:

- 1) Цена. Причем это не только собственно протез, но и расходные силиконовые перчатки, аккумуляторы, зарядные устройства, при необходимости ремонт после окончания гарантии.
- 2) Чувствительность к влаге. Для этого должны быть специальные защищающие перчатки на случай дождя или повышенной влажности.
- 3) Необходимость подзарядки. Работы аккумулятора хватает максимум на сутки.
- 4) Скорость реакции. Миоэлектрические датчики обычно срабатывают медленнее, чем привычная скорость действий человека. Иногда бывает, что датчики реагируют неправильно, ведь любая, даже самая продвинутая техника, может давать сбой.

Также выделяют такие недостатки, как покраснение кожи в первые дни ношения, сложности в адаптации и привыкании к протезу, мышечная усталость и даже некоторая непредсказуемость в управлении, когда человек спешит побыстрее освоить искусственную конечность. Однако эти моменты временные и в ходе привыкания для большинства перестают быть актуальными.

Примеры использования бионических протезов:

Электрический коленный ортез от Tibion Bionic Technologies, разработанный для людей с мышечными проблемами, артритом и после операции, чтобы восстановить

недостающую силу. Потенциальное использование бионической ноги Tibion заключается в том, чтобы помочь людям, страдающим от остаточных эффектов инсульта, восстановить навыки ходьбы. В настоящее время устройство рекомендовано в США для использования реабилитационными центрами в качестве тренировочного средства, помогающего восстановить правильную походку. Программное обеспечение, управляющее коленом, было переписано специально для реабилитации после инсульта.

Протезы i-LIMB – это рука-протез, которая может не только брать, но и удерживать предметы. При этом ее пальцы способны двигаться по отдельности и воспроизводить несколько стандартных записанных движений. Так же, этот бионический протез может сжимать предметы с разной силой.

В базе деятельности этого прибора находится микроэлектрическое устройство, который может считывать биоэлектрические возможности уцелевшей доли руки. Затем необходимо предоставление данных в программный прибор. Оно также гарантирует осуществление последующего функционирования бионической руки и ноги. Компьютерная концепция, каковой оснащена искусственного происхождения кисть, включает в себя конкретный список типичных захватов и перемещений.

Протезы Bebionic3 – бионическая рука аналогична описанной выше. С ее помощью человек способен выполнять четырнадцать различных движений и захватов, воспроизводя различные действия. Этот протез на данный момент дорабатывается, так как есть возможность в будущем полностью заменить ею утраченную руку.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о важной роли бионики в реабилитации. Человек обладает техническими навыками относительно недавно, поэтому сулит в будущем много интересного и неожиданного, а следовательно обуславливает развитие одной из новых наук – бионики.

Список литературы

1. Бионика. Формообразование : учебное пособие для вузов / Н. В. Жданов, А. В. Уваров, М. А. Червонная, И. А. Черныйчук. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 217 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08018-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516705> (дата обращения: 11.03.2023).
2. Гийо, А. Бионика. Когда наука имитирует природу / А. Гийо, Ж. Мейе ; перевод с французского М. С. Широкова. – Москва : Техносфера, 2013. – 280 с. – ISBN 978-5-94836-356-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/110944> (дата обращения: 1.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Емельянов, В. В. Теория и практика эволюционного моделирования : учебное пособие / В. В. Емельянов, В. В. Курейчик, В. М. Курейчик. – Москва : ФИЗМАТЛИТ, 2003. – 432 с. – ISBN 5-9221-0337-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/2148> (дата обращения: 01.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СТУДЕНТАМИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Коптелова П.М.

студент 2 курса ФИЯ

Научный руководитель – к.п.н., доцент Васильева Н.В.

Чувашский государственный педагогический

университет им. И.Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

Актуальность. В настоящее время технологии являются неотъемлемой частью всех видов человеческой деятельности. Современные технологии позволяют совершенствоваться, делают обучение намного интереснее, помогают лучше усваивать информацию, а также ощущать комфорт в выполнении какой-либо физической активности. Еще несколько лет назад трудно было представить контакт спорта и гаджетов, но сейчас же все поменялось, и они развиваются вместе [1].

Цель – рассмотреть связь современных технологий и физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Слово «современность» означает нововведение. Современный спортсмен должен быть не только сильным, но и умным, должен ставить цели и уметь анализировать свои результаты. В этом помогают различные технологии. Происходит переход от архаичных методик к современным методам сопровождения деятельности спортсменов. Но это касается не только профессионального спорта, но и физической культуры студентов в образовательных учреждениях.

Рассмотрим применение инновационных технологий, которые популярны сейчас:

- Мобильные приложения
- Различные сайты
- Соцсети
- Системы видеоаналитики [2].

Часы «Apple watch» информирует о калориях, расстоянии, времени, сердечном ритме, когда вы бегаєте. В него встроен пульсометр, поэтому можно следить за состоянием и не переусердствовать. Также можно смело плавать в бассейне, так как специальные звуковые вибрации отталкивают воду.

Эти часы будут полезны и в тренажерном зале, и при езде на велосипеде. Для каждого вида активности нужно выбрать соответствующую категорию [2].

Платформа InSkill – эта система для онлайн-фитнеса. Тренеры составляют различные программы питания, тренировок, анализируют и контролируют успехи учеников [5].

miCoachSmartBall – это умный мяч, который оснащен множеством сенсоров, которые определяют точное пересечение ворот, силу удара, траекторию полета, силу вращения мяча. Данная разработка нужна для оттачивания мастерства, анализа качества тренировок.

С таким помощником можно работать и без руководителя, самостоятельно, ведь он даст вам подсказки в приложении [3].

C-RingDumbbells – это устройство для ведения учета сжигаемых калорий, с помощью этого можно регулировать интенсивность нагрузки. Помогают в этом специальные световые обозначения. Например, зеленый цвет значит, что нужно продолжать упражнения, а желтый – самый пик, красный – нужно завершить физическую деятельность [4].

Плеер iPodNano – это четвертый цифровой плеер, выпущенный компанией «Apple». Он позволяет слушать музыку, записывать видео во время выполнения упражнений.

На сегодняшний день инновации проявляются в использовании нетрадиционных упражнений при обучении. Например, к ним относится йога.

Йога – это группа физических, духовных практик, направленных на контроль и успокоение ума. Применяя йогу, студенты развивают гибкость и силу, снимают напряжение, расслабляют мышцы.

К преимуществам также можно отнести:

- упражнения успокаивают, укрепляют нервную систему
- улучшение обмена веществ
- повышение иммунитета и др.

Мы решили узнать, какими современными технологиями пользуются студенты, когда занимается спортом. В опросе участвовало 60 человек (30 девушек и 30 юношей).

Результаты анкетирования показали, что девушки занимаются йогой 53,3%; по тренировкам из YouTube занимаются 100%; пользуются часами «Apple watch» 66,7%; используют приложения для фитнеса 46,7%, в основном платформу InSkill 40%. Парни: в основном пользуются часами Apple watch 93,3%.

Мы видим, что все опрошенные девочки занимаются по тренировкам из YouTube. Настоящий «бум» на тренировки начался в 2020 году, причиной стал карантин. Люди стали активно тренироваться дома. На сегодняшний день многим просто не хватает времени на поход в спортзал, поэтому YouTube – это отличный способ привести себя в форму. Но есть одно большое но. Не все фитнес-блогеры объясняют правильную технику выполнения упражнений. И неправильное выполнение упражнений может даже нанести ущерб вашему здоровью.

Например, разберем технику классических скручиваний на пресс. Частой ошибкой является отрыв поясницы от пола. При таком раскладе начинают работать мышцы спины. Правильным будет отрыв только верхней части спины, нужно скрутить корпус, так будет работать прямая мышца живота.

Таким образом, нужно тщательно отбирать своих «тренеров» в Ютубе, обращаться только к квалифицированным специалистам.

Выводы. Таким образом, внедрение инновационных технологий дает ряд возможностей и преимуществ перед обычными тренировками.

Студенты активно пользуются данными технологиями, так как это значительно облегчает тренировки, позволяет больше следить за здоровьем, мотивирует.

Список литературы

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte>
2. <https://sportsoft.ru/publications/cifrovaya-transformaciya-sporta-tekushee-sostoyanie-i-problematika-95>
3. <https://my-soccer.ru/obzory/umnyj-futbolnyj-myach-ot-adidas-micoach-smart-ball/>
4. <https://fitnessexpert.com/journal/c-ring-dumbbells-umnye-ganteli>
5. <https://startpack.ru/application/inskill>

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ХОККЕЕ НА ОСНОВАНИИ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНД В СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГЕ

Кукушкин К.А.

студент 22105М гр.

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Спортивная аналитика с каждым годом распространяется, модернизируется и начинает пользоваться большим спросом, особенно это касается игровых видов спорта. Статистический анализ начинает встречаться уже не только на соревнованиях и командах высокого класса, но и начинает зарождаться в студенчестве. Анализ команд соперников является одной из немало значимых частей тактической подготовки. Качественный анализ соперников способен помочь подготовиться к различным исходам и ситуациям в матче. В связи с этим важно узнать какие параметры отличаются у команд, которые проходят в финальные стадии и показывают хорошие результаты.

Цель исследования. Выявить какие параметры помогли командам пройти дальше в плей-офф, проанализировав результаты игр в сравнении с проигравшими командами.

Результаты исследования и их обсуждение. В работе собиралась статистика по ходу турнира, а именно числа бросков, забитых и пропущенных шайб, штрафное время, как самой команды, так и их соперников, количество раз находжений в большинстве и меньшинстве, успешные реализации большинства и пропущенные шайбы в меньшинстве. По этим параметрам мы смогли выявить проценты реализации бросков, процент реализации большинства, процент нейтрализации меньшинства в регулярном чемпионате СХЛ сезона 2022 – 2023 годов. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализируемые статистические показатели
 для регулярного Чемпионата СХЛ сезона 2022/2023 годов

Команда	Заброшено шайб	Пропущено шайб	Реализация бросков (%)	Бросков в створ	Реализация большинства (%)	Нейтрализация меньшинства (%)
РЭУ	95	45	16,0%	592	22,9%	89,5%
СХК «Газовик»	128	92	18,4%	696	17,9%	75,9%
Политехник ЮУрГУ	116	32	18,1%	641	21,2%	95,2%
СФУ	103	81	17,0%	606	23,4%	89,5%
Держава ТГУ	109	53	17,5%	623	20,7%	86,4%
ННГУ	90	65	16,3%	551	27,6%	86,9%
УралГУФК	115	45	17,2%	668	23,1%	90,9%
Запад России	72	53	15,8%	457	17,7%	76,5%
Черные Медведи – Политехник	91	81	21,7%	420	20,7%	85,6%
ХК «ГЦОЛИФК»	61	110	13,1%	464	13,3%	84,0%
МАДИ Моторс	35	81	15,1%	232	4,7%	78,4%
Металлург – Университет	95	98	19,5%	487	22,9%	79,4%
Север ЮГУ	81	73	33,6%	241	18,6%	75,6%
Урожай НГАУ	59	98	22,9%	258	13,6%	77,6%
ОмГУ им. Достоевского	54	102	49,1%	110	9,1%	75,0%

УРФУ	63	80	19,8%	318	17,0%	80,0%
Стальные сердца	50	99	14,7%	340	8,8%	80,3%
ЧГАФКиС	27	91	10,2%	265	5,4%	79,7%
Крылатые Барсы	86	64	18,2%	472	17,2%	80,9%
СГУС	49	87	15,9%	308	6,8%	75,3%
ОрелГУ	58	107	24,2%	240	19,0%	73,3%

По ходу турнира выяснились 16 команд, которые вышли в стадию плей-офф. На основании этих данных, мы решили обратить внимание на эти команды. В ходе турнира половина команд вылетела из турнира. Данные о командах победителях и проигравших представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Анализируемые статистические показатели команд победителей и проигравших, которые прошли в 1/16 плей-офф

Команды победителей	Команды проигравших
Крылатые Барсы	Запад России
Политехник ЮУрГУ	Север ЮГУ
СФУ	Стальные сердца
ННГУ	Черные Медведи – Политехник
УралГУФК	Металлург – Университет
ДержаваТГУ	ХК «ГЦОЛИФК»
РЭУ	СГУС
УРФУ	СХК «Газовик»

В связи с этим мы решили проанализировать параметры проигравших команд с командами победителей. В данном сезоне команды сыграли неравное количество игр, поскольку в некоторых дивизионах больше команд, чем в остальных. В связи с этим, мы брали итоговые результаты и делили их на количество игр. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Анализируемые статистические показатели команд, которые прошли в 1/16 плей-офф

Команда	Заброшенные шайбы за 1 игру	Пропущенные шайбы за 1 игру	Реализация бросков за 1 игру (%)	Количество бросков в створ за 1 игру	Реализация большинства за 1 игру (%)	Нейтрализация меньшинства за 1 игру (%)
Крылатые Барсы	5	4	18,2%	26	17,2%	80,9%
Политехник ЮУрГУ	6	2	18,1%	36	21,2%	95,2%
СФУ	5	4	17,0%	28	23,4%	89,5%
ННГУ	5	3	16,3%	29	27,6%	86,9%
УралГУФК	6	3	17,2%	37	23,1%	90,9%
ДержаваТГУ	6	3	17,5%	35	20,7%	86,4%
РЭУ	5	3	16,0%	33	22,9%	89,5%
УРФУ	3	4	19,8%	17	17,0%	80,0%
Запад России	4	3	15,8%	25	17,7%	76,5%
Север ЮГУ	4	3	33,6%	11	18,6%	75,6%
Стальные сердца	3	6	14,7%	19	8,8%	80,3%
Черные Медведи – Политехник	5	4	21,7%	22	20,7%	85,6%

Металлург – Университет	4	4	19,5%	22	22,9%	79,4%
ХК «ГЦОЛИФК»	3	6	13,1%	26	13,3%	84,0%
СГУС	3	5	15,9%	17	6,8%	75,3%
СХК «Газовик»	6	4	18,4%	30	17,9%	75,9%

На данном этапе исследования мы решили найти средние показатели команд победителей и проигравших для выявления параметров, которые помогли командам победить. Данные средних показателей параметров представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние статистические показатели анализируемых параметров команд победителей и проигравших, которые прошли в 1/16 плей-офф

Параметры	Заброшенные шайбы за 1 игру	Пропущенные шайбы за 1 игру	Реализация бросков за 1 игру (%)	Количество бросков в створ за 1 игру	Реализация большинства за 1 игру (%)	Нейтрализация меньшинства за 1 игру (%)
Средние показатели команд победителей	5,2	3,1	17,5%	30	21,6%	87,4%
Средние показатели команд проигравших	3,9	4,4	19,1%	22	15,8%	79,1%

Сравнивая средние значения таблицы 4, мы можем наблюдать, что почти по всем показателям команды победителей были лучше, чем команды проигравших. Исключением смог стать параметр реализации бросков за 1 игру.

Вывод. В результате проведенного исследования мы можем сделать вывод о том, что команды победителей превосходили проигравшие команды, по заброшенным и пропущенным шайбам за одну игру, количеству бросков за одну игру, реализации большинства и нейтрализации меньшинства. При этом, проигравшие команды более качественно реализовывали броски.

Список литературы

1. Оценка результативности в хоккее на основании статистического анализа выступления команд в Континентальной хоккейной лиге / Л.Р. Галяутдинова, М.И. Галяутдинов, Р.Ф. Мифтахов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 131-136. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p131-136. – EDN BUJVVJ.
2. СХЛ – Студенческая хоккейная лига: сайт. – URL: <https://shlr.ru/> (дата обращения: 16.03.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ХОККЕЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ «УМНЫХ» ШАЙБ

Лобов И.Д.

студент 22105М гр.

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Мифтахов Р.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В наше время в период цифровизации а также интеллектуализации управления в спорте в текущий период считается весьма важной проблемой. В хоккее, одним из основных компонентов успешного развития хоккейного клуба, считается информационно-технологическое обеспечение. Для команды – это наличие всесторонней и объективной информации, как по своим игрокам, так и по особенностям игры соперника.

Цель цифрового и мультимедийного обеспечения – повышение эффективности соревновательной и тренировочной деятельности хоккейных клубов, развитие хоккея на основе всестороннего, оперативного и качественного информационного обеспечения тренерских штабов и менеджмента клуба.

Обзор литературы. Хоккей – очень активная и зрелищная игра. В таких обстоятельствах, где спортсмены могут ускоряться по льду и набирать скорость до 56 км/ч, где шайба движется со скоростью 160 км/ч, просто невозможно контролировать все перемещения. Многие ситуации одновременно могут случиться в разных зонах, так как арена большая и игроков очень много. Даже подготовленный человек, который разбирается в хоккее и понимает все происходящее, не в состоянии проконтролировать и проанализировать то, что происходит прямо по ходу матча. Что-то похожее, но в легких условиях вынужден делать комментатор. Именно из-за этого их обычно и двое, для того чтобы распределить обязанности. Современные решения выводят хоккейную аналитику на принципиально новый уровень. В течение всего времени, когда идет матч, наблюдая за игроком, мы можем точно узнать его скорость в любой период времени, дальность броска шайбы, силу удара, посчитать время игры без остановок и многое другое. В 2012 году старший вице-президент НХЛ по вопросам коммерческого развития и инноваций Дэвид Лехански стал первым, кто внедрил IoT-датчики. Эти датчики расположили на арене, на шайбе и на самих игроках. Во время игр «Вегаса» и «Сан-Хосе», а также на «Матче звезд» впервые были внедрены тесты с использованием датчиков-трекеров движения шайбы и хоккеистов. Сейчас такие сенсоры уже размещены в Лас-Вегасе и Сент-Луисе.

Цель исследования заключается в проведении анализа применения современных информационных технологий в процессе подготовки хоккеистов с применением «умной» шайбы.

Задачи исследования:

- 1) Рассмотреть технологию «умной» шайбы;
- 2) Выявить влияние технологии «умной» шайбы.

Результаты исследования. Благодаря датчикам хоккейная аналитика выходит на новый уровень. Любой профессиональный спорт и любая игра, все равно приводят к получению превосходства над противником. Когда у человека есть какая-то информация, он получает это преимущество. Программа разработана по принципу использования «чипирования» экипировки спортсменов и шайбы. Для работы программы стадион должен быть оснащен специальным оборудованием. Программа осуществляет считывание информации с чипов во время игры и сразу их обрабатывает. Статистическая информация транслируется на табло стадиона и на сайт КХЛ. Статистические данные этой программы включают:

- мультимедийное отображение передвижений игроков при взятии ворот
- статистика максимальной скорости игроков

- статистика максимальной скорости полета шайбы после броска
- диаграмма владения шайбой и преимуществом
- схема поля с выражением зон наибольшего контроля шайбы.

IoT-датчики способны собирать данные 2000 раз в секунду. Около 9 360 000 событий для всех категорий игры охватывается за 60 минут игрового времени. Чтобы стало более понятнее: вручную за игру обрабатывается всего примерно 350 событий (ударов, попаданий, отраженных бросков и передач), а при автоматическом – до 10 000 событий.

В современном мире интуицию тренера можно расширить объективными показателями. Изучать возможности игроков в поисках новых звезд, разрабатывать стратегию и принимать решения, основываясь на аналитике больших данных. Субъективное уходит на второй план, тренера и руководящий состав могут реально оценить вклад в игру каждого члена команды, понять, кто по-настоящему делает игру. Помимо других технологий, «умные» шайбы имеют такое свойство как контроль «пробегов» игроков за матч. К примеру, в случае если кто-то очевидно перевыполнил норму и сыграл очень много, ему нужно дать восстановление. Другой же спортсмен, к примеру, за всю игру сделал небольшой километраж, и поэтому ему после окончания матча можно дать нагрузку побольше.

Так же во время подготовки к игре с противником, можно узнать, кто именно из игроков намного больше и качественнее бросает, с каких сторон и зон стоит ожидать бросков от соперников. Начинающим хоккеистам будет легче понять, то, как делают опытные игроки. Не просто следить за их действиями, но и получать конкретные цифры. А для опытных хоккеистов появилась возможность стать еще эффективнее.

Различные наблюдения и анализ информации увеличивают показательность матча. Больше всего это относится к зрителям, которые не очень разбираются в данном виде спорта. Данные могут выводиться на табло в реальном времени, то есть болельщики на арене основываясь на данных могут самостоятельно сделать вывод и дать оценку профессионализму игроков, их скорость, силу удара и т.п.

Выводы. В современном хоккее – большая часть хоккейных клубов, очень быстро и стремительно начинают внедрять в тренировочный и соревновательный процесс всевозможные цифровые программы, а также мультимедийные системы, которые могут значительно различаться, как по содержанию, так и по технической сложности. Одним из современных технологий в хоккее является введение технологии «умной» шайбы. С помощью умных шайб возможно приобрести колоссальное число информации, хотя до этого все и вправду считалось вручную, как обычно говорят, «на глазок». Массив получаемой информации был в разы меньше, и точность тоже.

Список литературы

1. Цифровая трансформация физической культуры и спорта: теория, практика, подготовка кадров: материалы Всероссийской научнопрактической конференции / Под ред. М.А.Новоселова. – М.: РГУФКСМиТ, 2022. 156 с. Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/digit_trans2022_.pdf (дата обращения: 13.03.2023).
2. Горский, В.В. Развитие российского хоккейного стиля. Как оценить полезность хоккеистов // Российский хоккейный стиль / В. Горский, И. Захаркин, 2017. [Электронный ресурс] – URL: <http://russianhockeystyle.ru/kak-otsenit-poleznost-hokkeistov/> (дата обращения: 13.03.2023).
3. Современные информационные технологии в хоккее /П. Г. Бордовский, Т.К. Сахарнова, В.В. Филатов, М.И. Романов, 2021. – Текст : электронный // КиберЛинка-электронно-библиотечная система – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-informatsionnye-tehnologii-v-hokkee> (дата обращения: 13.03.2023).
4. Мифтахов, Р. Ф. Оценка технико-тактической подготовленности хоккеистов с использованием видеоанализа / Р. Ф. Мифтахов, Д. И. Овчинников, М. И. Галяутдинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12(190). – С. 137-140.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАДМИНТОНА

Малыгина М.А.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Бадминтон является видом спорта с высокими требованиями по проявлению координационных способностей и выполнению технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Выполнение многих технических и тактических элементов, требует точности и целенаправленности движения ударов, ведь в конкретном игровом моменте от этих компонентов зависит конечный результат спортсмена [1]. Современный спорт прогрессирует каждый день, соответственно, предъявляет значительные запросы к качественной подготовке спортивного потенциала и резерва для сборных команд России [2].

Основное количество времени бадминтонист проводит на корте, и выполняет огромный объем специфических действий, эффективность которых во многом зависит от степени утомления спортсмена. Нужно отметить, что информационные технологии используются для создания моделей тренировочных и соревновательных ситуаций, для информационно-методического обеспечения, в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований, а также контроля компьютерного тестирования физического, функционального, умственного и психологического состояния спортсменов и коррекции результатов учебно-тренировочной деятельности [3].

Цель исследования: выявление лучших компьютерных программ для совершенствования бадминтона.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме использования цифровых технологий и искусственного интеллекта для совершенствования бадминтона.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время, современный спорт – сложный процесс, для его организации необходимо работать с информацией [2]. Применение таких информационных технологий повышает эффективность и результативность работы. Благодаря наличию этих технологий сегодня появилась уникальная возможность рекламировать соревнования в сети Интернет, любого уровня, выставлять результаты соревнований и видеоматериалы в видео-хостинговых сайтах, таких как YouTube, Dailymotion, Google Drive пользователи могут их загружать, просматривать, оценивать и комментировать.

Искусственный интеллект – это способность компьютера обучаться, принимать решения и выполнять действия, свойственные человеческому интеллекту. Искусственный интеллект разрабатывает различные методы использования компьютеров для выполнения творческих задач, свойственных людям. Искусственный интеллект уже давно проник в нашу жизнь. Каждый день, задавая вопросы Google, Yandex, вызывая Siri на iPhone, листая ленту новостей в Twitter, ВКонтакте, Facebook, просматривая видео в YouTube, мы сталкиваемся с результатами его работы.

На данный момент анализ Sportlogiq можно применить и в бадминтоне. Как же, спросите вы? Технологии распознавания объектов, компания собирает статистику игры отдельно взятого игрока, выдавая полную информацию о технико-тактических действиях команды, и создавая отдельный профиль игрока, начиная его передвижениями на площадке, и заканчивая анализом результатов тактических действий.

У нас есть площадка, четкое пространство, движение человека, движение объекта – волана [2]. Это означает, что совсем скоро сборные команды разных стран и игроки мира будут использовать анализ бадминтонных матчей и получать информацию о себе и своих соперниках.

К примеру, можно будет проанализировать видео с олимпийских игр в Токио с Виктором Аксельсенем (Олимпийский чемпион мужского одиночного разряда в 2020 году) и определить, например, что действие «срезку по линии с положения half-court» Виктор в первой партии с Лун Чэнь выполнил в 30% случаев, когда соперник сыграл «высоко-далекий удар в диагональ», и в 70% случаев данная срезка стала решающей и принесла Виктору очко. Или же, анализирую игру Каролины Марин, победительницы мирового тура 2015 года, система определит, что средняя длина розыгрышей, которые выиграла Каролина в первой партии составила 15 ударов, а во второй партии уже 12. При этом, в 75% случаев, когда длина розыгрыша превышала 30 ударов, данный игрок проигрывал.

Так, например, используя технологии computer vision, можно создать карту перемещений бадминтониста на корте. Собрать полную статистику по количеству и типам, силы, точности ударов, определить тактические комбинации, применяемые игроком, определить лучший розыгрыш, худший розыгрыш и тот розыгрыш, который стал решающим в партии или матче. Вся эта информация будет получена автоматически и применена для формирования профиля игрока, анализа его игры, определения слабых мест игрока и его соперника.

Вскоре, какая-либо необходимость в линейных судьях может и вовсе исчезнуть, ведь несколько лет назад спортивные ошибки мог подтвердить только судья или тренер, однако, сейчас каждую ошибку можно проанализировать с помощью современных технологий. Уже сейчас существует система видео-повторов. Игроки могут воспользоваться ею, когда сомневаются в решении линейного судьи. Hawk-Eye (ястребиный глаз) – программно-аппаратный комплекс, моделирующий траекторию игрового снаряда. Система была разработана компанией Roke Manor Research и впервые протестирована в реальных условиях спортивных соревнований в 2001 году.

В бадминтоне Hawk-Eye отслеживает попадание волана в зону игрового поля, и по результатам, которые выдает комплекс, судья в спорной ситуации способен определить, попал ли волан в аут или же он задел игровое поле [2]. Данная программа способна распознать волан, летящий на скорости больше 350км/ч. Hawk-Eye была применена в Англии в чемпионате по бадминтону в 2012 году. С 2013 года данная программа в обязательном порядке используется на всех высококлассных турнирах.

Есть такой стереотип, что такие виды спорта как теннис, футбол, волейбол и баскетбол ушли далеко вперед в части применения искусственного интеллекта, но это не так! Благодаря высокой технологичности производства воланов, ракеток, струн, обмоток многие из перечисленных выше технологий – не новы для нашей игры [2].

Так, например, технологии распознавания объектов применяются для производства воланов компании Yonex, которыми играет сборная России по бадминтону. Как выбрать идеальное перо из сотен тысяч перьев? Только с помощью компьютерного зрения.

Несмотря на то, что в России не все спортивные школы могут позволить себе современное информационное оборудование и, очевидно, медленные темпы развития и применения информационных технологий в России, все это не должно влиять на качество подготовки спортсменов и проведение крупных соревнований [3].

Выводы. Хочется еще раз подчеркнуть, что бадминтон является достаточно сложным видом спорта. Сегодня и то, каким бадминтон будет уже через 5–7 лет – это две разные игры, если говорить об уровне и качестве подготовки спортсменов. Искусственный интеллект и другие высокие технологии, которые будут применяться в подготовке спортсменов, станут важнейшим фактором воспитания новых чемпионов. Соответственно, даже сейчас, современный спорт невозможен без информационных технологий.

Список литературы

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: учебник / В.Н. Платонов. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 318 с. – Текст: непосредственный.
2. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. – Москва: Советский спорт, 2013. – 248 с. – Текст: непосредственный.
3. Солодков, А.С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А.С. Солодков. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №6 (100) – С. 87-91.
4. Мифтахов, Р. Ф. Возможности интернета вещей в формировании здорового образа жизни / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов – Текст: непосредственный // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов: Материалы всероссийской научной конференции с международным участием, Якутск, 06 декабря 2019 года. 2019. – С. 492-497.

СПОРТ И ЦИФРОВИЗАЦИЯ

Мельник А.В.

студент 22211М гр.

Научные руководители – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.,

к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Тема прогресса во все времена вызывала особый интерес у людей разных стран. Еще с древних времен человечество стремилось создать разные способы и средства для оптимизации тех или иных процессов, экономии усилий и осуществления большего потенциала. В настоящее время существует множество современных инновационных технологий в ряде сфер человеческой деятельности. Спорт, будучи особо излюбленным давним увлечением человечества, посредством научных достижений стал более развитым в техническом оснащении, доступным, безопасным и комфортным.

Согласно Ф.А. Махматкулову внедрение технологий в физическое и спортивное воспитание является важным и актуальным процессом для модернизации физкультурного образования [2]. А.О. Губенков одним из необходимых компонентов современного спорта находит применение новшеств, направленных на сохранение здоровья, регуляции состояний спортсменов [1].

Таким образом, применение новых устройств, технических средств и программных обеспечений поможет тренерам, судьям, спортсменам достичь больших результатов.

Цель исследования: выделить значимые инновационные наработки, способствующие улучшению спортивной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме цифровизация в спорте.

Результаты исследования и их обсуждение.

В настоящий момент идет активная цифровизация целого ряда сфер ввиду обеспечения доступности и удобства граждан. Так в 2020 году Правительством Российской Федерации была утверждена стратегия развития физической культуры и спорта, одним из пунктов которой является необходимость цифровой трансформации [4]. Можно выделить следующий перечень направлений, в которых имеется возможность или нужда во внедрении цифровых технологий:

- спортивный инвентарь;
- спортивная экипировка;
- спортивная медицина;
- системы видео фиксации;
- сбор информации, др.

Для решения актуальных проблем в спорте создаются специальные приспособления или программы. Так российской командой разработчиков была создана уникальная система «ИСИДА Спорт», идея которой заключается в организации и наблюдении за выполнением тренировочного цикла, осуществлении анализа тренировочного процесса и качества упражнений. Помимо этого, в программе имеется карта спортсмена, включающая его болезни, ее может заполнять врач, осуществляющий его лечение. Данные хранятся в закрытом доступе. Пользуясь этой системой, тренеры могут отслеживать эффективность применения тех или иных упражнений на тренировках, что поможет им регулировать тренерский процесс в отношении того или иного подопечного. «ИСИДА» сейчас активно используется Национальной федерацией бадминтона России (НФБР).

В 2021 году в сети интернет была запущена единая цифровая платформа «Мой спорт», которая позволяет оптимизировать множество процессов для органов власти,

федераций, тренеров, спортсменов и их родителей. На ней можно составлять расписания, вести учет посещений занятий, сервис упрощает взаимодействие с родителями. Также предоставляется возможность обмениваться наработанными методиками, вести результативность программ подготовки. Удобство платформы выражается также в том, что при желании спортсмен самостоятельно может подать заявку на данной платформе на то или иное соревнование.

Российский агрегатор «FINDSPORT» позволяет как любителям, так и профессионалам с легкостью находить и онлайн бронировать площадку для футбола или другого вида спорта. Данная система управления делает спортивные объекты доступнее игрокам.

Также наши соотечественники показывают выдающиеся результаты и в другом еще недостаточно популярном в нашей стране направлении. На «Иннопроме 2019» нижегородские разработчики представили «умный» спортивный костюм. В костюме присутствуют микрокомпьютер и сенсоры. Использование костюма, согласно разработчикам, пригодится спортсменам в процессе реабилитации после травм. Пока что сфера инновационной спортивной экипировки еще недостаточно развита в нашей стране и, как правило, у многих на слуху успехи фирм Nike («умные» кроссовки для баскетбола), Under Armour (линейка смарт-обуви с датчиками), Adidas и т.д. [3].

Студентом ИТМО была создана система «Метеора-Рефери» для помощи хоккейным судьям. Она создана по типу «видео гол», т.е. для воспроизведения замедленных повторов. Как отмечает разработчик, «Метеор» можно адаптировать также под другие виды спорта.

Можно подчеркнуть, что успехи нашей IT отрасли способствуют нашим успехам в сфере спорта. Создавая инновационные изобретения и программы, разработчики тем самым помогают спортсменам, тренерам, судьям и всем причастным к спорту проще организовывать свой рабочий и образовательный процесс, следить за здоровьем и результативностью преумножая свои достижения.

Выводы. Инновации становятся необходимым инструментом для реализации спортивной деятельности в спорте. С их помощью повышается безопасность, плодотворность тренерской и судейской работы, продуктивность спортивной подготовки.

Список литературы

1. Губенков, А.О. Современные инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / А.О. Губенков. – Текст: непосредственный // Наука-2020, 2022. – №3 (57). – С. 154-159.
2. Махматкулов, Ф.А. Физическая культура и спорт: роль инновационных технологий / Ф.А. Махматкулов. – Текст: непосредственный // Вестник науки, 2022. – №3 (48). – С. 57-61.
3. Солнцев, И.В. Применение инновационных цифровых продуктов в индустрии спорта / И.В. Солнцев. – Текст: непосредственный // Стратегические решения и риск-менеджмент, 2021. – №12 (2). – С. 184-189.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Проект по состоянию на 08 апреля 2020 г. // Министерство спорта Российской Федерации – URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 17.03.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ VR ИГР

Никонов М.Р.

студент 420 гр.

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. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» специальная выносливость является одним из ведущих качеств для киберспортсменов [1], однако общие методики для улучшения показателей выносливости из классических видов спорта для них могут быть не всегда эффективны. В последнее время виртуальная реальность стала все больше рассматриваться как подспорье для тренировки спортсменов. Например, С.В. Леонов (2020) рассматривал преимущества использования виртуальной реальности для подготовки профессиональных спортсменов [2]. В своей работе Е.А. Бобровский (2020) исследовал использование игровых систем виртуальной реальности в области спорта. Он обнаружил, что основные механизмы графики и физики симуляции в игровых системах были хорошо проработаны, что позволило создавать реалистичные воспроизведения, создавая у спортсменов впечатление погружения в реальную обстановку [3].

Цель работы – оценить влияние игр в виртуальной реальности на специальную выносливость киберспортсменов 18 – 20 лет.

В исследовании приняло участие 16 юношей, занимающихся различными дисциплинами компьютерного спорта, средний возраст $19,7 \pm 0,3$ лет. Были сформированы две экспериментальные группы по 8 человек в каждой.

Первая экспериментальная группа (ЭГ-1) занималась с помощью ритм игры в виртуальной реальности «Beat Saber». Это ритм-игра с вручную прописанными уровнями, где необходимо рубить световыми мечами кубы под ритм музыки. Рубить их надо под разными углами, при этом уклоняться от стен и бомб. Игровая сессия длилась на протяжении 1 часа. Игровой режим – «Solo»; сложность – «Normal». В сумме проигрывались 16 – 24 песни, длительность каждой песни 2-5 минут. Основные движения, которые выполнялись во время тренировки: махи руками, шаги в сторону, приседания.

Вторая экспериментальная группа (ЭГ-2) использовала игру «Creed: Rise to Glory – VR Boxing». «Creed: Rise to Glory» – спортивный файтинг, посвященный боксу с видом от первого лица для устройств виртуальной реальности. В игре выполнялись различные удары руками, использовались защитные приемы, таким образом формировался собственный боевой стиль. Игровая сессия длилась примерно 60 минут. Игрок самостоятельно выбирал арену и спарринг партнера так, чтобы один и тот же партнер не повторялся два раза подряд. Всего за тренировку выполнялось 5 поединков, один поединок длился 8 – 10 минут, перерыв между спаррингами 2 минуты.

Эксперимент выполнялся два раза в неделю на протяжении 12 недель. За время исследования было проведено 24 тренировки. Контрольные измерения проводились до начала исследования и после его окончания.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики, проба Руфье, Гарвардский степ-тест, определение уровня подготовленности по пульсометрии, оценка специальной выносливости киберспортсменов с помощью теста «Скорость реакции» за 300 попыток (Cyberten.ru).

Результаты исследования. В таблице 1 представлены результаты исследования экспериментальных групп до и после эксперимента.

Таблица 1 – Результаты исследований

№	Тесты	Группы до		Группы после	
		ЭГ 1	ЭГ 2	ЭГ 1	ЭГ 2
1.	Проба Руфье	9,1±0,5	8,6±0,6	8,5±0,5	6,8±0,6
2.	p-value	p>0,05		p≤0,05	
3.	Гарвардский степ-тест (ударов/мин.)	64,9±2,6	65,9±2,7	68,3±3,0	76,2±2,3
4.	p-value	p>0,05		p≤0,05	
5.	Определение уровня подготовленности по пульсометрии (ударов)	322,2±4,3	319,4±5,4	311,7±4,0	296,6±4,8
6.	p-value	p>0,05		p≤0,05	
7.	Тест «Скорость реакции» за 300 попыток (сек.)	0,313±0,016	0,335±0,013	0,285±0,012	0,322±0,011
8.	p-value	p>0,05		p≤0,05	

До начала эксперимента в результатах измерения по пробе Руфье не было достоверных различий между ЭГ-1 и ЭГ-2. Среднее значение в ЭГ-1 составило 9,1±0,5, в ЭГ-2 составило 8,6±0,6. После эксперимента показатель в ЭГ-1 составил 8,5±0,5, в ЭГ-2 составил 6,8±0,6. Выявлены достоверные различия (p<0,05). По данным эксперимента можно сказать, что у ЭГ-1 показатель сердечной деятельности улучшился на 6,3%, а у ЭГ-2 на 21%.

В результатах Гарвардского степ-теста до начала исследования не было достоверных различий между ЭГ-1 и ЭГ-2. Среднее значение в ЭГ-1 составило 64,9±2,6, в ЭГ-2 составило 65,9±2,7. После эксперимента показатель у ЭГ-1 составил 68,3±3,0, в ЭГ-2 составил 76,2±2,3. Выявлены достоверные различия (p<0,05). По данным эксперимента выявлено, что у ЭГ-1 показатель увеличился на 5,3%, а у ЭГ-2 на 15,7%.

Определение уровня подготовленности по пульсометрии производилось по общепринятой методике. В данном показателе не было достоверных различий между ЭГ-1 и ЭГ-2 (p>0,05) до начала исследования. Среднее значение в ЭГ-1 составило 322,2±4,3, в ЭГ-2 составило 319,4±5,4. После эксперимента показатель у ЭГ-1 составил 311,7±4,0, в ЭГ-2 296,6±4,8, выявлены достоверные различия (p<0,05). После эксперимента в ЭГ-1 результаты улучшились на 4,3%, у ЭГ-2 на 7,7%.

Специальная выносливость киберспортсменов оценивалась с помощью теста «Скорость реакции» на сайте Cyberten.ru за 300 попыток, отслеживалась динамика изменения среднего значения за каждые 100 попыток (рис.1). До начала исследования не было выявлено достоверных различий в показателях специальной выносливости между группами (p<0,05). Среднее значение в ЭГ-1 составило 0,313±0,016 сек, в ЭГ-2 0,335±0,013 сек. После эксперимента показатель у ЭГ-1 составил 0,285±0,012, в ЭГ-2 составил 0,322±0,011 сек, различия статистически достоверны (p<0,05). У ЭГ-1 показатель скорости реакции увеличился на 9,1%, а у ЭГ-2 на 4,1%. Из графика видно, что у ЭГ-1 после эксперимента утомляемость стала ниже, концентрация внимания при выполнении 300 попыток снижалась медленнее, по сравнению с ЭГ-2.

Заключение. Сравнительный анализ эффективности двух видов программ виртуальной реальности, включающих игры «Creed: Rise to Glory – VR Boxing» и «Beat Saber», был проведен в контексте исследования показателей сердечной деятельности (по пробе Руфье, Гарвардскому степ-тесту и с применением методики определения уровня подготовленности по пульсометрии) и оценки специальной выносливости (оценка простой зрительной реакции за 300 попыток). Результаты исследования выявили достоверные улучшения показателей сердечной деятельности при использовании «Creed: Rise to Glory –

VR Boxing» в сравнении с «Beat Saber». В то же время вид программы «Beat Saber» показал более высокие достоверные результаты в оценке специальной выносливости по сравнению с игрой «Creed: Rise to Glory – VR Boxing».

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [Электронный ресурс]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/199/> (дата обращения: 26.02.2023).
2. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике / С. В. Леонов, И. С. Поликанова, Н. И. Булаева, В. А. Клименко // Национальный психологический журнал. – 2020. – Т. 1, № 1(37). – С. 18-30.
3. Бобровский Е. А. Использование систем виртуальной реальности в области спорта // Региональный вестник. – 2020. – №. 5. – С. 43-44.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Самуткина П.Э.

студент 22211М гр.

Научные руководители – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Итак, информационные технологии – это совокупность методов и средств, используемых для сбора, хранения, обработки и распространения информации. Цель цифровых технологий состоит, основываясь и эффективно используя новейшие достижения в области компьютерной техники и других технологий, современных средств общения, программного обеспечения и практического опыта, решать задачи по рациональной организации цифрового процесса для снижения затрат времени, труда, энергии и материальных ресурсов во всех сферах человеческой жизни и современного общества [3].

В настоящее время практически вся деятельность человека стала сильно зависеть от цифровых технологий, они нуждаются в постоянном усовершенствовании. Они в довольно-таки за короткое время превратились в жизненно важный стимул развития не только в экономике мира, но и других просторах человеческой деятельности. На данный момент тяжело найти сферу, в которой не применяются цифровые технологии, и лыжный спорт не является исключением.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение компьютеров в виде пользовательских устройств предполагает использование всех его возможностей в составе аппаратно-программных комплексов. Приведены описания технологий.

Основные функции в информационных технологиях, которые важны для спортсменов, занимающихся лыжными гонками.

- Пульсометр – это основной момент, который должен присутствовать в спортивных часах у лыжников. Во время занятий с пульсометром можно проконтролировать нагрузку с точностью ЭКГ. Все это нужно для эффективного тренировочного процесса сердечно-сосудистой системы (ССС) и улучшения результатов в соревновательной деятельности, повышения МПК и т.д. Имеется два способа измерения пульса:

1. Оптический датчик – в измерениях в лыжном спорте дает больше погрешность, потому что датчик постоянно отходит от запястья.

2. Нагрудный датчик пульса – это один из точных способов измерения пульса, ясность сопоставима с ЭКГ. Датчик прикрепляется в районе солнечного сплетения под грудь. На начальных занятиях из-за непривычки возможен дискомфорт, но стоит только привыкнуть, как за пару недель тренировок они и вовсе не будут ощущаться на груди.

Примеры датчиков: Suunto Smart Sensor (рис. 1), Polar H10, Garmin HRM tri.



Рисунок 1 – Suunto Smart Sensor

- Встроенный GPS – измерение скорости/темпа, пройденного километража во время тренировочной деятельности.
- Измерение перепада высоты – после занятий каждый желает узнать какую дистанцию он проделал и какой набор высоты на этой трассе был. Измерение проводится за счет GPS или за счет встроенного барометрического альтиметра. Наиболее верные показания дают спортивные часы, которые используют GPS совместно с барометрическим альтиметром.
- Оповещение о превышении пульса – задается пульсовой диапазон. Например, продолжительная тренировка на пульсе от 12 до 150 ударов в минуту. При выходе из этого пульсового диапазона, часы начнут вибрировать и издавать звуковой сигнал. Это удобно для одиночных занятий в начале лыжного сезона, когда пульс наиболее высокий.
- Термометр – в использовании очень удобны часы для контроля температуры. Часы кладут на снежную поверхность и по вычисленным данным подбирают для подготовки лыж парафин.
- Круговая отсечка – имеется ручная отсечка, путем нажатия на кнопку. Подходит чтобы контролировать пройденные круги, иначе, если не следить, можно сбиться со счета. Также присутствует и автокруг, который изначально предусмотрен для расчета дистанции.
- Настраиваемый экран – перед занятием, в зависимости от того, что планируется делать на ней, заранее настраиваются все поля данных, которые понадобятся. Например, на темповой тренировке 3 км через 3 км ставятся круговые отсечки и скорость, а на длительной аэробной – расстояние и пульс во весь экран.
- Маршрут домой – в большинстве случаев, когда производится тренировочная деятельность по незнакомой лыжной трассе, спортсмены теряются и уезжают по другой трассе. Для этого есть функция домой, которая показывает в какую именно сторону и сколько километров до точки старта тренировки [1].

Примеры моделей спортивных часов для лыжных гонок и спокойного катания на лыжах: Polar M400 HR /Polar M430 HR (рис. 2), Suunto Spartan Sport HR, Garmin Fenix 5 sapphire.



Рисунок 2 – Polar M400 HR /Polar M430 HR

Техническую новинку, предназначенную для научных исследований, используют и для оказания помощи любому спортсмену, а также непосредственно лыжнику. Эту самую новинку разработала финская компания *FAM SPORTS*. Портативный аппарат, рассчитанный на токи небольшого напряжения, служит для стимуляции специфической нервно-мышечной реакции мозга. Прибор практически мгновенно, в течение 15 с выдает оценку состояния спортсмена. Он сообщает о моментах, когда предстоящая физическая нагрузка может привести к упадку сил и даже к возможной травме. Это разработанное устройство носит название *Check* (рис. 3).



Рисунок 3 – Прибор *Check* для стимуляции специфической нервно-мышечной реакции мозга

Для оценки ситуации электроды прибора крепят на кисть руки. При включении прибора в работу электрический ток передается через тело в мозг спортсмена. В результате этого полученные данные и реакции нервной системы фиксируются в телефоне с помощью специальной программы. Предназначение прибора состоит в том, чтобы исследовать процессы тренировок в таких видах спорта, где требуются сила, быстрота, координация (спортивные игры, единоборства).

Браслеты *FuelBanS* широко применяются в научных исследованиях. С помощью усовершенствованных возможностей второго поколения браслета исследователь может сравнивать текущие результаты одного спортсмена не только с результатами минувших дней, но и с результатами других спортсменов за счет onZme-ресурса *Nike+* благодаря специальным единицам измерения от *NikeFuel* (рис. 4) [1].



Рисунок 4 – Второе поколение браслетов *FuelBanS*

Выводы. Таким образом, на данный момент, можно твердо утверждать, о том, что современное общество без информационных технологий не может и представить себе свою жизнь. Наша жизнь благодаря цифровым технологиям становится намного упрощенной. Несколько десятков лет назад никто бы даже не задумался, что мы будем отслеживать пульс во время тренировочных занятий, не прилагая при этом никаких усилий и времени. Итак, в данной статье было рассмотрено понятие цифровых технологий, а также некоторые ИТ-устройства, которые облегчают и помогают спортсмену, занимающемуся лыжными гонками, следить за своим здоровьем.

Список литературы

1. Спортивные часы для лыжного спорта – URL: <https://solo-watch.ru/blogs/blog/sportivnye-chasy-dlya-lyzhnogo-sporta/> (Дата обращения: 18.03.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
2. Технологии сбора и обработки информации в спортивной подготовке – URL: https://studme.org/356525/pedagogika/tehnologii_sbora_obrabotki_informatsii_sportivnoy_podgotovke/ (Дата обращения: 18.03.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
3. Федеральный закон от 27 июля 2006 года № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации». Текст: непосредственный.
4. Ситдинов, А. М. О применении мультимедиа технологий в образовательном процессе/ А. М. Ситдинов, М. И. Галяутдинов – – Текст: непосредственный // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие», Санкт-Петербург, 26–30 декабря 2018 года / Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзесер Ответственный за выпуск Л.А. Павлов. Том Часть 1. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2019. – С. 219-221.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АНАЛИТИКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

Скокова А.А., Озаржицкий К.Д.

студенты 22105м гр.

Научные руководители – к.ф.-м.н., доцент Мифтахов Р.Ф.,

к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Баскетбол, будучи одним из самых популярных видов спорта в мире, в современных условиях предъявляет к спортсменам высокие требования в развитии всех физических качеств. Однако, помимо физических аспектов, игрокам необходимо быстро обрабатывать информацию и принимать точные решения, что указывает на важную роль когнитивных компонентов. Использование спортивной аналитики в тренировочном и соревновательном процессе позволит более точно анализировать и предсказывать поведение соперника на площадке.

Спортивная аналитика появилась в России относительно недавно, соответственно это направление малоизучено. Недостаточное количество собранных данных и научных исследований не позволяют нам делать долговременных прогнозов относительно пользы использования определенных методов исследования.

Цель исследования – разработать рекомендации по сбору и использованию метрик, необходимых для эффективного построения тренировочного и соревновательного процесса сборных команд университета.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день в России в сфере спортивной аналитике происходят некие изменения, многие зарубежные компании уходят с российского рынка. И у России становятся все меньше баз для сбора подробной информации по матчам. На данный момент основным источником статистики в баскетболе является федерация баскетбола России (russiabasket.ru) данный сайт предоставляет только базовую статистику, такую как (сыгранное время, очки, соотношение бросков с разных зон так же и соотношение штрафных бросков, подборы от своего и чужого щита, голевые передачи, потери, перехваты, фолы, фолы соперника, +/- коэффициент полезности). Также тренерский штаб использует и дополнительную статистику, которую они ведут сами, например за сколько выводится мяч на сторону противника, быстрая атака (0-5 сек) (5-10 сек), сколько замен происходит за игру и т.д.

Проанализировав иностранные источники по сбору статистики, мы выяснили, что вместо «за матч» используются показатели «за 100 владений», которые называются атакующим и защитным рейтингом.

- базовые (количество очков, подборов, блокшотов, процент попаданий – FG% и т.п.);
- продвинутые (рейтинг защиты, рейтинг атаки, процент эффективности двух-очковых и трехочковых – eFG% и т.п.);
- шутинг (отслеживание частоты бросков и точности попаданий из определенных точек площадки, проценты бросков различной сложности – свободных, с ведения, кетч-энд-шут и т.п.);
- трэкинг (проценты реализации очков и потерь после разных атак – пик-энд-роллов, изоляций и других).

Помимо данных метрик также используют: очки, заработанные в результате потерь соперника; очки в быстрых прорывах – учитываются набранные очки командой в начале атак; очки второго шанса; очки, заработанные бросками из краски.

Данные, которые собираются в зарубежных командах, обрабатывает отдельный штаб аналитиков, работающий непосредственно с тренером. Все это позволяет тренеру уделять больше времени функциональной подготовке игроков.

Исходя из вышесказанного мы можем дать следующие рекомендации спортивным сборным университета:

1. Для сбора аналитических данных в студенческих клубах, достаточно иметь двух-трех аналитиков, которые совместно с тренерами будут отбирать и применять метрики, необходимые для эффективного построения тренировочного и соревновательного процесса индивидуально каждой команды.

2. Подключение к тренировочному процессу специалиста поможет создать аналитическую базу со своими метриками, это позволит снизить нагрузку тренера и переложить часть его обязанностей таких как отчеты, просмотр нарезок с соревнований, ведение статистики.

3. Использование уже собранных данных наших команд с сайта russiabasket.ru позволит минимизировать затраты на оборудование.

Список литературы

1. Мифтахов Р.Ф. Оценка эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе на пример «Студенческой лиги РЖД» сезона 2020-2021 – – Текст: непосредственный / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов, Р. Р. Шириев, К. Д. Озаржицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 352-355.

2. Гилев Г.А. Повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов при использовании психолого-педагогических воздействий – – Текст: непосредственный / Г.А. Гилев, Ч.Т. Иванов, Е.А. Клусов, М.А. Комлев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 157-165.

ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА УДАРОВ ПО ВОРОТАМ НА ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ СЕЗОНА 2021-2022

Суслов Н.С.

студент 20105М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Количество ударов и их реализация должны повлиять на итоговое место команды в турнирной таблице. Тем не менее, важно отметить, что результаты турнира повышаются от многих факторов, включая такие, как количество забитых мячей, количество набранных очков и другие факторы.

Целью исследования является оценка влияния количества ударов по воротам на итоговый результат выступления футбольной команды в сезоне 2021-2022 года.

Результаты исследования и их обсуждение. При рассмотрении влияния ударов на результаты команды важно учитывать как количество, так и качество. Слишком малое или слишком большое количество ударов также может нанести вред; если попыток недостаточно, то голы будет труднее забить, в то время как чрезмерное количество не результативных ударов может привести к усталости или неправильному принятию решений при организации атакующих действий команды, что может привести к упущению лучших возможностей в дальнейшем. Кроме того, при оценке ударов следует учитывать и качество выполненных ударов. Качественно выполненные удары повышают процент реализации.

Победу в футболе, как правило, приносит не счастливый случай. Побеждают чаще всего именно те, кто лучше соперника организует доставку мяча в зону, откуда наиболее удачно можно нанести завершающий удар по воротам для взятия ворот.

Голы в футболе могут забиваться разными по исполнению ударами: с места и в движении, в прыжке и падении, с разной скоростью и различными траекториями посылы мяча.

Специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы:

- особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар, и положение мяча в момент нанесения удара относительно игрока;
- расстояние, с которого производится удар;
- положение игрока, выполняющего удар относительно ворот (напротив ворот или под углом к ним);
- разное по степени сопротивление соперника.

Специфические особенности техники исполнения ударов по воротам связаны не только с моторными, но и с психомоторными действиями футболистов. Поэтому с точки зрения связи собственно движений игрока, наносящего удар, и движения мяча до момента удара можно выделить две категории ударов по воротам:

- первым касанием мяча (после передач партнеров, отскоков мяча от игроков и на добивание);
- после обработки мяча (после выполнения одного или более касаний мяча в ходе ведения, при приеме передачи партнера, отборе и перехвате у соперника).

Более 80% всех голов в футболе забивается из штрафной площади. Однако из всех ударов по воротам ногой с игры, нанесенных из штрафной площади, примерно только в половине случаев мячи попадают в створ ворот. Даже футболисты самого высокого класса в соревновательных матчах иногда посылают мячи мимо ворот с 2-3 м.

По мере приближения к воротам соперника противодействие обороняющихся игроков возрастает и времени на подготовку к ударам и их исполнение у футболистов атакующей команды становится меньше.

Отслеживая количество ударов по воротам и процент их успешности, тренер может понять, насколько эффективно работает его команда в плане эффективности атаки. Если ударов слишком мало или они недостаточно точны, чтобы попасть в цель, то это может быть признаком того, что в тренировках нужно больше внимания уделять отработке ударов или тактической грамотности при атаке. И наоборот, если количество ударов велико, но процент реализации низкий, это может свидетельствовать о том, что игрокам нужно больше работать над тем, чтобы реализовывать моменты, созданные партнерами по команде. Также от эффективности ударов зависит и количество набранных очков в сезоне. В качестве примера рассмотрим итоговую таблицу Российской премьер лиги сезона 2021-2022.

Таблица 1 – Итоговая таблица Российской премьер лиги сезона 2021-2022

Команды	Голов	Ударов за сезон	Мячей пропущено	Ударов в створ ворот за сезон (точные удары)	Соотношение ударов на количество голов в %	Очков
Зенит	66	453	28	196	14,6	65
ЦСКА Москва	42	387	29	169	10,9	50
Сочи	54	401	30	153	13,5	56
Динамо Москва	53	474	41	180	11,2	53
Спартак Москва	37	423	41	165	8,7	38
ФК Краснодар	42	419	30	148	10,0	50
Локомотив Москва	43	330	39	130	13,0	48
ФК Ахмат	36	378	38	152	9,5	42
Крылья Советов	39	366	36	143	10,7	41
Ростов	47	343	51	137	13,7	38
Уфа	29	299	40	109	9,7	30
Урал Екатеринбург	27	308	35	120	8,8	33
Рубин Казань	34	352	56	132	9,7	29
Химки	34	305	47	117	11,1	32
Пари Нижний Новгород	26	238	39	90	10,9	33
Арсенал Тула	30	277	59	117	14,6	23
В среднем на команду	39,9	359,5	39,9	141,1	11,0	41,3

По итогам сезона 2021-2022 Российской премьер лиги в тройку лучших команд вошли:

- Зенит 1 место (победители Российской премьер лиги);
- Сочи 2 место (серебряные призеры Российской премьер лиги);
- Динамо 3 место (бронзовые призеры Российской премьер лиги).

По итогам сезона 2021-2022 Российской премьер лиги в четверку худших команд вошли:

- Химки 13 место (вышли в стоковые матчи за участие в премьер лиге);
- Уфа 14 место (вышли в стоковые матчи за участие в премьер лиге);
- Rubin 15 место (вылетели в первую лигу);
- Арсенал 16 место (вылетели в первую лигу);

По итогам сезона 2021-2022 Российской премьер лиги в таблице 1:

- Самой бьющей командой оказалась Динамо Москва 474 удара за сезон, 53 гола, процент реализации 11,2% заняли 3 место;

- Наибольшее количество ударов в створ ворот нанесла команда Zenit 196 ударов, всего количество ударов 453, процент реализации из них 14,6% заняли 1 место;

- Наименьше ударов за сезон и ударов в створ ворот произвели Pari Нижний Новгород их количество составило 238, из них 90 ударов пришлось в створ ворот, а процент реализации составил 10,9%, с малым количеством ударов они сумели занять 11 место в турнирной таблице.

Хотелось бы отметить, что не всегда соотношение ударов на количество голов дает команде все шансы набрать высокое количество очков в турнирной таблице. На примере команд, а именно Rubin Казань их количество ударов за сезон составило 352, из них в створ ворот дошли лишь 132 удара, количество голов 34, а процентное соотношение 9,7%, они заняли 15 место и вылетели, хотя команда почти с такими же показателями имели место в турнирной таблице от 10 до 14 место. Арсенал Тула с высоким показателем процента реализации голов 14,6%, такое же как и у Zenit места заняли последнее место и вылетели с турнира.

В заключение следует отметить, что удары по воротам могут существенно повлиять на исход футбольного матча. Эти удары часто наносятся из-за пределов штрафной площади и требуют точности, мощности, чтобы быть успешными для взятия ворот соперников. Кроме того, важно, чтобы игроки понимали, когда им следует наносить эффективные удары, чтобы максимально увеличить свои шансы на взятие ворот. Наконец, команды также должны отрабатывать защиту от попыток пропущенных мячей, чтобы минимизировать ущерб от дальних ударов соперника и пропущенных мячей. Понимая, насколько удары могут повлиять на конечный результат матча, и подготовившись соответствующим образом, команды получают преимущество над соперниками во время матчей, которое может оказаться бесценным при подведении итогов сезона.

Вывод. Таким образом, удары в будущих сезонах должны отражать вероятность набора очков команд лучше. Предсказанное количество технико-тактических действий команд, основанные на статистических данных должно принести результат в следующих сезонах, так как эти показатели примерно будут одни и те же. Поэтому интерес будущей работы было бы предсказать количество ожидаемых голов за сезон, на сколько изменились показатели ударов, их процент реализации с теми данными, которые мы получили в сезоне 2021-2022.

Список литературы

1. Александрова, Г.В. Модельные характеристики специальной подготовленности квалифицированных спортсменов: автореф. дис. канд. пед. наук / Г.В. Александрова. – Киев, 2012. – 231 с. – Текст: непосредственный.
2. Голомазов, С.В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 187 с. – ISBN 5-98724-016-6. – Текст: непосредственный.
3. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2011. № 2. – С. 106 – 110.
4. Лязонский, К.Р. Техника ударов / К.Р. Лязонский. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 61 с. – ISBN 978-5-94460-080-6. – Текст: непосредственный.
5. Лясковский, К.П. Техника ударов / К.П. Лясковский. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 412 с. – ISBN 978-5-9916-95-4. – Текст: непосредственный.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В РЕАБИЛИТАЦИИ

Таймарова К.Ю.

студент 21261М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию возможностей использования технологий виртуальной и дополненной реальности в реабилитации. В работе представлен обзор применения виртуальной и дополненной реальности в различных областях реабилитации, а также обсуждаются преимущества и недостатки этих технологий. Также обсуждаются вопросы по использованию виртуальной и дополненной реальности в реабилитации, а также предлагаются рекомендации по практическому использованию этих технологий в медицинских целях.

Введение. Проблема реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья является очень актуальной. На сегодняшний день динамично разрабатываются технологии влияния на головной мозг с помощью виртуальной и дополненной реальности, использование которых может увеличить эффективность восстановительного лечения, как по времени, так и по качеству достигнутых эффектов. Благодаря технологиям виртуальной и дополненной реальности формируется главное направление восстановительной медицины – немедикаментозная реабилитация и адаптация пациентов с тяжелыми моторными нарушениями и расстройствами нервной системы.

Методы исследования: анализ литературных источников по исследуемой теме.

Цель: рассмотреть эффективность применения виртуальной и дополненной реальности в реабилитации.

Результаты исследования. Виртуальная реальность (VR) – это симуляция настоящей среды с помощью компьютера, которая реализовывает воспроизведение какой-либо ситуации через ощущения (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные и др.) с целью вызвать ответные реакции. Понятие виртуальной реальности впервые ввел американский компьютерный художник Майрон Крюгер в конце 1960-х гг.

В конце прошлого века три колумбийских ученых-реабилитолога ввели требования, которым обязана соответствовать успешная реабилитация: она должна проходить в среде, которая тесно связана с обычной жизнью пациента, его бытом; человек должен быть активно вовлечен в ход занятия; необходимо полное доверие между пациентами и врачом, важную роль играет точная и объективная обратная связь с пациентом о том, насколько правильно он смог выполнить все задания.

Выполнить все три условия в зале лечебной физической культуры или дома непросто. Поэтому на помощь может прийти виртуальная реальность. В VR на сегодняшний день можно организовать практически любое пространство и дать подробную обратную связь о выполнении того или иного этапа. В 2005 году было проведено исследование, которое показало, что при использовании виртуальной реальности в реабилитации у пациентов отмечается повышение мотивации, заинтересованности, а также желания продолжать лечение и восстановление.

Виртуальная реальность способна помочь человеку с ограниченными возможностями здоровья, повысив его мышечную активность, улучшив координационные способности, равновесие и селективность движений, а также обеспечив полную внутреннюю уверенность в своих действиях.

Преимуществами VR при сравнении с традиционными техниками можно считать:

1. Высокий уровень безопасности и контроля.
2. Анонимность пациента во время лечения.

3. Возможность подобрать схемы лечения индивидуально под каждого пациента, основываясь на его возможностях.

4. Простое выполнение виртуальных заданий необходимое количество раз с настраиваемыми стимулами.

5. Возможность уменьшить количество и продолжительность занятий за счет большей эффективности генерируемых стимулов.

Дополненная реальность (AR) – одна из технологий взаимодействия человека и компьютера. Ее специфика заключается в том, что она визуально сочетает два всегда независимых пространства с помощью определенных программ: мир реальных объектов вокруг нас и виртуальный мир с помощью компьютера, планшетов, смартфонов и т.д.

Преимущества реабилитации с помощью дополненной реальности:

- способствует проведению эффективных тренировок;
- позволяет успешно восстановить физическую активность, нарушенные функции;
- вовлекает пациентов в процесс реабилитации;
- предоставляет возможность анализировать интерактивную обратную связь;
- позволяет контролировать точность выполнения упражнений, корректировать усилия.

Необычная технология виртуальной и дополненной реальности для реабилитации позволяет восстанавливать функции у пациентов с любыми патологиями:

- при физических расстройствах и отклонениях. VR/AR стимулирует рефлекторную активность пациента, одновременно включая механизм произвольных движений. Такая методика дает прекрасные результаты при параличах, после травм, инсультов и др.;
- погружение в VR/AR корректирует стрессовые посттравматические расстройства, позволяет лечить страхи. Пациент возвращается в какую-то ситуацию из прошлого (или проживает новую), в результате чего решает свою проблему, избавляется от негативных ассоциаций и страха.

Инновационные реабилитационные технологии виртуальной и дополненной реальности в реабилитации.

«Девирта Делфи» – это виртуальное пространство с собственным 3D-миром, для погружения в который необходимы VR-шлем и сенсорные датчики, обеспечивающие биологическую обратную связь (БОС). В данной системе компьютерный персонаж воспроизводит движения человека в виртуальном мире, что приводит к видимости реального взаимодействия с окружающим миром, что способствует мотивации пациента. Людям с поражением головного мозга, назначают реабилитацию в форме выполнения простых упражнений. «Девирта Делфи» контролирует процесс и позволяет пациенту увидеть результат своих усилий, ощущая себя главным героем каждого занятия.

Тренажер Rehabunculus, разработан специалистами Научного Центра Неврологии и компании «Интеллект и Инновации». Создание данного тренажера не предполагало биологической обратной связи, ограничились только виртуальным пространством. Тренажер Rehabunculus не требует сенсорных датчиков, что делает его простым в использовании, но в то же время обеспечивает необходимый объем ежедневной физической активности.

Специалисты из Самарского государственного медицинского университета смогли перевести VR-реабилитацию в систему нейрореабилитации. Данный нейротренажер ReviVR способен поставить человека на ноги в прямом и переносном смысле. В виртуальном мире люди с поражением опорно-двигательного аппарата чувствуют, видят свои ноги, ходят и слышат свои шаги. В тренажере также осуществляется тактильное сопровождение. Во время реабилитации на голову пациента надеваются специальные очки виртуальной реальности, а на ноги пневмоманжеты, которые обеспечивают имитацию ходьбы. В VR-шлеме пациент видит себя в положении стоя и самостоятельно передвигается.

Опыт медицинской реабилитации показывает, что с помощью игровой стимуляции мозговой активности восстанавливаются нейронные связи.

Программа ReviMOTION разработана для детей с детским церебральным параличом и другими двигательными нарушениями. Реабилитация с нейротренажером ReviMOTION

напоминает компьютерную игру. Благодаря этому тренажеру пациенты могут выполнять физические упражнения в игровой форме. Если упражнение выполнено правильно, то виртуальный персонаж двигается дальше, тем самым проходит разные уровни. В процессе выполнения упражнений врач-реабилитолог может следить за прогрессом своего пациента с помощью системы оптического трекинга и аналитики движений, которыми оснащен данный тренажер. Встроенная информационно-аналитическая система помогает «вести» пациента от сеанса к сеансу в течение реабилитационного курса.

NIRVANA – система инновационной виртуальной реальности. Это первая система, не имеющая маркеров, которая обеспечивает полное сенсорное погружение в виртуальную реальность без каких-либо внешних устройств. NIRVANA использует оптико-электронную инфракрасную систему для воспроизведения сценариев, которые можно проецировать на вертикальной и горизонтальной плоскости. В процессе пациент естественным образом взаимодействует с виртуальной средой и движется на фоне спроецированных изображений. Данная система эффективно используется в реабилитации когнитивных и двигательных нарушений, вызванных травмами головного мозга, инсультом, болезнью Паркинсона, различными формами паралича.

Программистами компании «Моторика» была создана цифровая реабилитационная платформа ATTILAN. Данная платформа представляет собой видеоигру под VR-шлем с последовательным сюжетом, в котором игроки должны отправиться на орбиту Марса, внутри международной космической станции ATTILAN и подготовиться к колонизации планеты. Задачи в данной игре построены таким образом, чтобы научить пользоваться бионическими протезами. Игроки здесь ходят по станции, выполняют повседневные дела и сражаются. Для различных мер реабилитации предусмотрены разные игровые персонажи: ученый, инженер, пилот космического корабля и др. Управление осуществляется с помощью тех же самых мышц, которые управляют бионическими протезами. Датчики регистрируют напряжение мышечных волокон предплечья и передают данные в программу. Игрок видит перед собой руки, сжимает и разжимает ладонь, берет и переносит предметы благодаря правильной работе мышц оставшейся части ампутированной руки. Именно таким образом в будущем игрок сможет управлять своими бионическими протезами в реальном мире.

Французская фирма KineQuantum создала систему, которая осуществляет метод геймификации, чтобы разнообразить упражнения при реабилитации после инсульта. Система KineQuantum использует устройство виртуальной реальности Vive и пару ручных джойстиков. Пациент в данной системе отслеживает объекты на экране с помощью движений головы, дотрагивается до них руками, а также играет в активные игры. Данные игры максимально веселые, что позволяет пациенту быстро забыть, что на самом деле он выполняет реабилитационные процедуры.

Выводы. Таким образом, виртуальная и дополненная реальность все больше становятся популярными в реабилитации. Однако говорить о том, что виртуальная реальность способна полностью заменить традиционные реабилитационные методики, нельзя. Но виртуальная и дополненная реальность уже представляют собой доступный механизм улучшения качества и доступности реабилитации, и позволяет достичь хорошего результата в восстановлении. Пару лет назад было трудно представить использование подобных технологий в реабилитации, но сейчас данные методики применяются в известных медицинских центрах Европы и России.

Опыт отечественной и зарубежной реабилитационной практики демонстрирует, что технологии виртуальной реальности способны помогать людям с ограниченными возможностями здоровья восстановить утраченные функции, а также помогает адаптироваться к социальной жизни. Благодаря данным технологиям человек уже на первом курсе реабилитации постепенно обретает уверенность в своих действиях и силах, а навыки, полученные в VR/AR-мире, гораздо легче затем сформировать в реальном мире.

Список литературы

1. Масабаев, Е.С. Применение IT-технологий в реабилитации постинсультных больных / Е. С. Масабаев, Ф. Ж. Шокутбаева, А. М. Кабдешев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 30 (134). – С. 111-115. – URL: <https://moluch.ru/archive/134/37531/> (дата обращения: 11.01.2021).
2. Оборудование для реабилитации – Текст : электронный // REATECH: [сайт]. – 2017. – URL: https://www.istok-reatech.ru/info/articles/2019/innovatsii_v_reabilitatsii/ (дата обращения: 12.01.2021)
3. Черникова Л.А. Восстановительная неврология. Инновационные технологии в нейрореабилитации / Л.А. Черникова, К.И. Устинова, А.С. Клочков. – М. : Медицинское информационное агентство, 2016. – 183 с. – Текст : непосредственный.
4. Захаров А.В. Использование виртуальной реальности в качестве средства ускорения двигательной реабилитации пациентов после перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения / А.В. Захаров, В.Ф. Колсанов, В.Ф. Пятин, М.С. Сергеева, Е.В. Хивинцева, Е.С. Коровина, Г.Ю. Куцепалова. – М. : Наука и инновации в медицине, 2016. – С.62-66. Текст: непосредственный.
5. Виртуальная реальность – игра, лечение, жизнь. Технологии VR на службе реабилитационной медицины – Текст : электронный // [сайт]. – 2019. – URL: <http://social-tech.ru/novosti/1350.html> (дата обращения: 10.01.2021)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АНАЛИЗА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ В ФУТБОЛЕ

Файзерахманов А.А.

студент 21105М гр.

Научный руководитель – к.ф.-м.н, доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, и многие команды, и тренеры стремятся использовать все доступные инструменты, чтобы повысить свой уровень игры. В последние годы цифровые технологии стали все более распространенными в футболе, и одной из областей, где они могут быть особенно полезными, является анализ оборонительных действий игроков с мячом.

Цель исследования. Анализ практики использования различных прикладных аналитических программ в современном футболе.

Результаты исследования и их обсуждение. Один из основных инструментов, используемых для анализа обороны – это системы трекинга игроков. Эти системы используются для отслеживания движений игроков во время матча. Они могут показать, на каком расстоянии от мяча находятся игроки, как они движутся и как они располагаются на поле. Эта информация может быть особенно полезна для анализа того, как игроки обороняются против атакующих игроков соперника.

Другой инструмент, который может использоваться для анализа обороны – это аналитика данных. В последнее время аналитика данных стала все более популярной в спорте, и футбол не является исключением. С помощью аналитики данных можно анализировать огромные объемы данных, которые создаются во время матчей. Эти данные могут включать в себя информацию о том, сколько раз игроки перехватили мяч, сколько раз они сделали блокировку, сколько раз они вошли в контакт с противником и т.д.

Одной из важнейших аналитических метрик, используемых для анализа обороны в футболе, является вероятность прерывания атаки. Эта метрика использует статистические данные, чтобы определить вероятность того, что игрок с мячом не сможет завершить атаку. Чем выше вероятность прерывания атаки, тем более эффективным был игрок в обороне.

Расчет вероятности прерывания атаки в футболе – это сложная задача, которая требует анализа множества факторов. Программы, используемые для расчета вероятности прерывания атаки, обычно основаны на машинном обучении и статистическом анализе. Они анализируют большое количество данных, таких как показатели игры команды и индивидуальные показатели игроков, и используют их для вычисления вероятности успешности атаки и вероятности прерывания атаки.

Для примера рассмотрим игровую ситуацию, когда команда А атакует, а команда В обороняется. Команда А имеет мяч на половине поля команды В. В этой ситуации, программа может использовать следующие факторы для расчета вероятности прерывания атаки команды А.

- Положение защитников: программа может определить, где находятся защитники команды В и как они расположены относительно нападающих команды А. Если защитники находятся ближе к мячу и занимают хорошую позицию, то вероятность прерывания атаки выше.

- Показатели игроков: программа может анализировать показатели индивидуальных игроков и использовать их для расчета вероятности прерывания атаки. Например, если один из защитников команды В имеет высокий показатель отбора мяча, то вероятность прерывания атаки выше.

- Положение мяча: программа может учитывать положение мяча на поле и определять, насколько близко он находится к воротам команды В. Если мяч находится близко к воротам, то вероятность прерывания атаки выше.

- Исторические данные: программа может использовать исторические данные о командах и игроках для расчета вероятности прерывания атаки. Например, если команда В имеет высокий процент успешных перехватов мяча в предыдущих матчах, то вероятность прерывания атаки выше.

Программы для расчета вероятности прерывания атаки в футболе используются в профессиональном футболе для анализа игры команд и отдельных игроков.

Одним из примеров программ для анализа игры в футболе является Match Analysis, которая использует технологии компьютерного зрения для анализа видео матчей и выявления ключевых моментов игры, таких как успешность атак и перехваты мяча. Эта программа позволяет тренерам быстро анализировать игру и разрабатывать новые стратегии на основе полученных данных. Match Analysis использует несколько камер, расположенных на стадионе, для записи всех углов игры. Затем программа автоматически обрабатывает видео, используя алгоритмы компьютерного зрения, чтобы выделить ключевые моменты игры, такие как голы, атаки и перехваты мяча.

Аналитические программы в футболе с мячом помогают тренерам и аналитикам оценить производительность игроков в команде. Это позволяет им понимать, какие игроки являются наиболее важными для команды в различных ситуациях, а также определять, какие области игры требуют дополнительной работы.

Показатели игроков обороны, оцениваемые различными аналитическими программами, могут варьироваться, но обычно включают следующие: успешность перехватов, количество заблокированных ударов, количество отборов мяча, процент выигранных единоборств, количество выноса мячей и успешность воздушных единоборств.

Для оценки производительности игроков обороны, тренеры используют различные аналитические программы, такие как Match Analysis, Wyscout, Prozone, Sportscode Elite и Dartfish. Каждая программа имеет свои уникальные особенности и функции, которые позволяют тренерам и аналитикам более детально изучать производительность игроков.

Например, программа Match Analysis позволяет тренерам и аналитикам просматривать матчи с разных точек зрения, используя несколько камер, а также проводить анализ по нескольким показателям производительности игроков. Она также может помочь определить сильные и слабые стороны команды и игроков в разных ситуациях, например, при защите угловых ударов, при контратаках, при игре в атаке и т.д.

Программа Wyscout также является популярной среди тренеров и аналитиков футбольных команд. Она предоставляет доступ к базе данных игроков и матчей, а также позволяет проводить анализ игры команды и ее противников. С помощью Wyscout можно оценить производительность игроков обороны в разных аспектах игры, например, их способность к блокированию ударов, отбору мяча, воздушным единоборствам и т.д.

Программа Prozone предоставляет аналитические данные на основе оптического отслеживания всех игроков на поле. Она помогает тренерам и аналитикам оценить производительность игроков в различных аспектах игры, таких как передачи, бег, перемещение по полю и т.д. Она также может помочь определить наиболее эффективные тактики и стратегии для команды.

Программа Sportscode Elite предоставляет инструменты для создания видеороликов, диаграмм и графиков, которые позволяют тренерам и аналитикам лучше понимать производительность игроков в различных ситуациях игры. Это помогает тренерам и аналитикам лучше понимать, где команда может улучшить свою производительность.

Наконец, программа Dartfish предоставляет инструменты для анализа движений игроков и мяча в режиме реального времени. Она помогает тренерам и аналитикам лучше понимать движения игроков и мяча, а также оценить производительность игроков в различных аспектах игры.

Выводы. В итоге, в использовании аналитических программ для оценки производительности игроков обороны в футболе с мячом есть множество преимуществ, которые помогают тренерам и аналитикам лучше понимать игру и принимать более обоснованные решения. С помощью этих программ, тренеры могут разрабатывать более эффективные тактики и стратегии, а игроки могут работать над своими навыками, чтобы достичь лучших результатов на поле. Однако, необходимо учитывать, что использование цифровых технологий не является решением всех проблем в подготовке футболистов. Они могут помочь тренерам и командам, но не могут заменить опыт и интуицию. Кроме того, некоторые тренеры и команды могут не иметь доступа к таким технологиям из-за финансовых ограничений или отсутствия квалифицированных специалистов. В целом, использование цифровых технологий для анализа оборонительных действий игроков в футболе с мячом может значительно улучшить игру команды. Однако, для того чтобы получить максимальную пользу от таких технологий, необходимо уметь правильно интерпретировать данные и использовать их в сочетании с опытом и интуицией тренера.

Список литературы

1. Голубев, А. Использование цифровых технологий для анализа оборонительных действий игроков в футболе / А. Голубев – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 28-33.
2. Ковалев, Д. Применение аналитических программ для оценки производительности игроков обороны в футболе / Д. Ковалев, Е. Иванова – Текст: непосредственный // Вестник физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 14. – № 2. – С. 121-125.
3. Симонов, М. Использование программного обеспечения Match Analysis для анализа обороны в футболе / М. Симонов – Текст: непосредственный // Футбол: научно-методический журнал. – 2018. – № 4. – С. 60-64.
4. Coutinho, D., Gonçalves, B., Travassos, B., Folgado, H. (2019). Interpreting offensive performance in professional soccer: Should we consider the interaction between teammates? Human movement science, 66, P. 480-487.
5. Pedersen, M. D., Winther, R. (2019). Technical performance analysis of soccer players. In Performance Analysis in Football (P. 57-77). Springer, Cham.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Чарыев Я.

д.ф.-м.н., старший преподаватель

Мамметгулыев Ч.

к.м.н., старший преподаватель

Туркменский государственный институт

физической культуры и спорта

Ашхабад, Туркменистан

Точность движений в спортивной гимнастике является одним из главных требований в достижении высокого спортивного результата, заслуживающего высокой оценки со стороны судей во время соревнований. В научно-методической литературе существуют различные взгляды на подготовку гимнастов.

Необходимость получения информации об эффективности программ управления подготовкой спортсмена обуславливает использование тренером специальных аппаратно-программных средств. Применение инструментальных методов и сбор информации является одним из существенных аспектов деятельности педагога в организации тренировочного процесса при его оптимизации и внесении соответствующих коррекций в программу специальной подготовки. Полученная информация нуждается в систематизации и упорядочении, приведении к некоторым количественным критериям и уменьшении избыточности.

Для успешного выступления в спортивной гимнастике спортсмен должен обладать основными двигательными качествами, такими, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, и психическими свойствами (воля, смелость, настойчивость). Специалисты считают, что гимнаст должен обладать высоким уровнем выносливости к продолжительным статическим нагрузкам; умением контролировать группы мышц, которые принимают непосредственное участие в поддержании тела в пространстве, в то же время избирательно напрягать и расслаблять мышечные группы, обеспечивающие необходимое техническое действие; точностью и согласованностью движений и положений; быстрой и тонко координированной двигательной реакцией; хорошо развитым чувством равновесия; способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок; высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях [1].

Исследованию различных аспектов технического мастерства спортсменов в спортивной гимнастике посвящено достаточное количество работ. Однако в известных публикациях отсутствует многофакторный подход, учитывающий все перечисленные критерии технической подготовленности гимнастов. Одной из важнейших задач тренировочного процесса является объективизация управления состоянием спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Таким образом, разработка современной методики квалитетической оценки качества движений гимнастов с использованием мобильных аппаратно-программных средств является весьма актуальной.

Цель исследования – разработка методики квалитетической оценки качества движений спортсменов-гимнастов с использованием цифровых технологий.

Актуальность работы. Спортивная гимнастика – один из зрелищных сложно-координационных видов спорта. Вместе с тем она сопряжена со значительной травмоопасностью и требует от спортсмена умения владеть своим телом, управлять его движениями, а также должной степени развития основных двигательных способностей – силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей. Для эффективного тренировочного процесса тренеру необходимы знания об уровне развития

различных сторон подготовленности. В связи с этим возникает необходимость повышения качества контроля за уровнем специальной подготовленности гимнастов.

В научной литературе все чаще затрагиваются проблемы комплексной оценки качества протекания различных процессов [2].

На практике, однако, качество оценивается не по одному, а по нескольким признакам [4]. При этом наивысшая обобщенная оценка не обязательно соответствует максимальным значениям по каждому признаку.

Так как качество выполнения гимнастического элемента зависит в первую очередь от качества выполнения элементов техники движения, т.е. проявляется через объективные особенности, то считается, что для оценки качества необходимо, во-первых, определить перечень тех свойств, совокупность которых в достаточно полной мере характеризует качество выполнения элемента; во-вторых, измерить свойства, т.е. определить их численные значения; в-третьих, аналитически сопоставить полученные данные с подобными характеристиками другого объекта, принимаемого за образец или эталон качества. Полученный результат будет с достаточной степенью достоверности характеризовать качество исследуемого гимнастического элемента.

Измерение некоторых качественных признаков может проводиться с помощью различных технических средств, а также при помощи экспертных методов измерения и оценки.

Спортивная гимнастика, подобно любому другому виду спорта, со временем превратилась в науку, использующую технологический прогресс и аналитические методы для более глубокого понимания физиологических и биомеханических аспектов вида спорта [3].

Основным показателем качества выполнения гимнастического элемента является эстетика и точность выполнения всех движений во время соревновательного выступления. Для достижения высокого результата, необходимо качественное выполнение каждого из компонентов движения. Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру как по содержанию, так и по форме, следовательно и по технике исполнения. Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Оптимизации тренировочного процесса в этом направлении могут способствовать мобильные аппаратно-программные средства, с помощью которых появляется возможность исследовать соразмерность и согласованность включения двигательных единиц в организацию главных управляющих движений спортсменов, а также величину взаимодействий при выполнении гимнастических элементов.

В обследовании приняли участие два спортсмена: Оразмырадов Б., Чарьев М. Для определения силовых способностей использовался метод полидинамометрии и видеосъемка.

В спортивной практике широко применяется полидинамометрия по методике Рыбалко. Измерения могут выполняться в любом помещении, где есть гимнастическая стенка. К ней крепится кронштейн с цепью для динамометра. К другому полюсу динамометра крепится лямка, надеваемая на конечность испытуемого. Обследуемый спортсмен выполняет 2–3 попытки, развивая максимальное усилие изучаемой мышечной группы, которые заносятся в протокол тестирования. В расчет берется лучшее показание.

Поскольку спортсмены отличаются друг от друга по массе тела, более информативными являются не абсолютные показатели силы, а относительные. Для этого абсолютную силу определенной группы мышц делят на массу тела и умножают на 100.

Использовался электронный динамометр PCE-FB 10k Series. Относительная сила групп мышц рассчитывалась на килограмм веса спортсмена. Асимметрия в силе ведущих групп мышц определялась как разность между абсолютными показателями правой и левой рук и ног.

Для определения уровня развития взрывной силы мышц ног спортсменов использовался тест с максимальным выпрыгиванием вверх на динамометрической платформе. Данная платформа портативная и может быть использована в любом помещении.

Обследуемый спортсмен выполняет 2–3 попытки, выпрыгивая максимально вверх. В протокол тестирования заносится лучшее показание. Параллельно проводится видеосъемка с частотой 60 кадров в секунду для расчета вектора направления движения.

Таблица – Масса тела результаты тестирования спортсменов

ФИО спортсмена	Вес, кг	Максимальная мощность прыжка в момент отталкивания, кг	Относительная мощность прыжка в момент отталкивания, %	Угол отклонения вектора от точки соприкосновения, в градусах
Оразмырадов Б.	67	207,4	32,3	87,3
Чарьев М.	55	157,3	35,0	87,9

Среди спортсменов наибольшая сила мышц туловища – у Оразмырадова Б., Суммарные силовые характеристики основных групп мышц, участвующих в выполнении соревновательного упражнения, выше у – Чарьева М. Наименьшая асимметрия в проявлении силовых способностей мышц ног зарегистрирована у – Оразмырадова Б.

Прыжок вверх отражает уровень развития взрывной силы мышц ног. Вектор направления движения указывает на направление перемещения ОЦТ спортсмена и приложения сил.

Наибольшая относительная мощность прыжка отмечается у Чарьева М. – 35,0. Отклонение вектора направления движения от вертикали свидетельствует о нерациональном приложении сил для отталкивания. У обоих спортсменов отмечено незначительное отклонение этого показателя от должного. Лучший показатель – Чарьев М. (87,9°). Приближение вектора направления движения к 90° позволит повысить эффективность выполнения прыжка за счет сложения сил реакции опоры по трем осям (x, y, z).

Выводы. Наличие асимметрии в развитии и проявлении силовых способностей мышц может провоцировать травматизм. В связи с этим, рекомендовано обратить внимание на использование в тренировочном процессе упражнений направленного воздействия на определенные группы мышц, регулируя нагрузку специальной дозировкой. Также необходим регулярный контроль развития и проявления силовых способностей.

Список литературы

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
2. Дубровский, В. И. Биомеханика. учеб. / В.И. Дубровский, В. Н. Федорова. – Москва : Владос-пресс, 2003. – 672 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002.– 512 с.
4. Менхин, Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.– 384 с.
5. Александров, С.А. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу «Гимнастика» / – Гродно: ГрГУ, 2000. – 43 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПОЗЫ, ДВИЖЕНИЯ И ЖЕСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шириев Р.Р.

студент 21105М гр.

Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Мифтахов Р.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. На сегодняшний день баскетбол непосредственно сопряжен вместе с современными технологиями. Коммерциализация спортивной деятельности в значительной мере способствует увеличению конкурентной борьбы и приобретению преимущества над соперником, утверждает Н. Lehto [3]. Если ранее для повышения результата тренеры стремились улучшить тренировочный процесс, а также увеличить функциональность спортсменов, то непосредственно на сегодняшний день интерес профессионалов обращен в применении цифровизации, способов искусственных умственных способностей, рассмотрении данных в спорте, считает В.К. Бальсевич [1].

Этому процессу в значительном количестве способствовало развитие связи между следующими научными дисциплинами: статистика, аналитика, информатика, кибернетика, анатомия, биомеханика, физическая культура для проведения междисциплинарных и трансдисциплинарных исследований, считает В.В. Козин [2].

Цель исследования – изучение интеллектуального обнаружения движений на тренировках по баскетболу с помощью определения баскетбольной позы во время тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Как отрасль распознавания образов, распознавание человеческого отношения широко изучалось и развивалось в последние годы. Распознавание человеческого тела на основе инерциальных датчиков постепенно становится предметом исследований. Основываясь на распознавании образов, многие ученые применили технологию визуализации для распознавания человеческого тела на портативных устройствах, утверждает Н. Lehto [3].

Особенно на этапе сбора данных, интегральные датчики в основном включают физические или физиологические сигналы, такие как ускорение и угловая скорость, частота сердечных сокращений и температура тела. В первую очередь это касается устройств обнаружения. Обработка данных может очищать и стандартизировать данные в соответствии с требованиями системы. При обработке данных данные извлекаются и анализируются по времени и частотному диапазону отдельно. На этапе извлечения функции анализ функции элемента в основном завершен, и извлечение связанных атрибутов берется в качестве образца данных расчета. Выбранные выборки формируются в соответствии с различными принципами классификации, что приведет к разделению неизвестных выборок.

Технология распознавания, основанная на анализе изображений, также имеет много недостатков, таких как требования к высокой точности для машин, большой размер и др. В некоторых областях сложно наблюдать, а охват мониторинга ограничен. Хотя большой объем собранных данных может привести к недостаточному хранению, мониторинг в реальном времени не может быть реализован, считает В.К. Бальсевич [1].

Когда баскетболисты тренируются, они обычно выполняют сложные действия. На рисунке 1 представлен анализ состава действий в тренировочном процессе баскетболистов. В соответствии с различными состояниями разных конечностей в определенный момент состояния действий спортсменов на тренировках по баскетболу можно просто разделить на два типа: движение и статика, считает Н. Lehto [3].

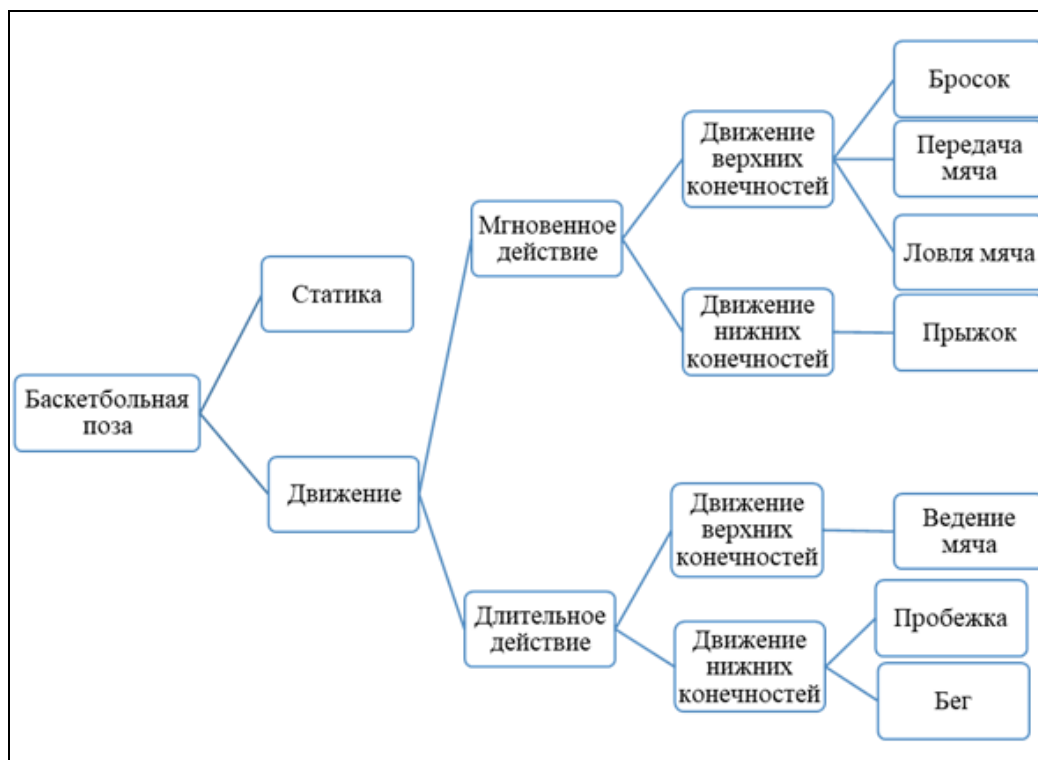


Рисунок 1 – Состав действий в тренировочном процессе баскетболистов

В статическом состоянии движение конечностей спортсменов относится к стационарному состоянию, а состояние относительного движения относится к состоянию, когда конечности выполняют соответствующие упражнения. Например, когда спортсмены выполняют действие по ловле мяча, ноги профессиональных спортсменов не изменятся, поэтому ноги в это время находятся в статическом состоянии, в то время как верхние конечности участвуют в действии по ловле мяча. Следовательно, рука находится в движении. Бросок, ловля, передача и ведение мяча верхних конечностей, прыжки, ходьба и бег нижних конечностей определяются как единичные движения, считает В.В. Козин [2].

В состоянии движения упражнения можно разделить на быстрые движения и непрерывные движения в зависимости от того, являются ли они периодическими или нет. Как правило, мгновенное действие не имеет периодичности. Оно содержит только одно действие, такое как ловля, ведение и бросок. Таким образом, непрерывные тренировочные действия по баскетболу являются периодическими. При выполнении набора тренировочных действий будет выполняться множество действий небольших подразделений, таких как постоянная ходьба, ведение мяча и бег в ведении. Поэтому при распознавании движений спортсменов на тренировках по баскетболу крайне важно различать действия верхних и нижних конечностей. Поэтому здесь принят метод разделения, основанный на выделении единичных действий.

Выводы. Развитие науки и техники, основанных на инерциальных датчиках, способствовало прогрессу сенсорных технологий, таких как меньший размер, более высокая точность, лучшая гибкость, высокие требования к защите окружающей среды, высокая чувствительность, низкое энергопотребление и хорошая производительность в режиме реального времени. Это стало лучшим способом понять состояние человека и широко используется в спорте и других областях. Многие устройства с инерциальными датчиками образуют пространственную сеть и широко используются.

Изученная интеллектуальная система тренировок по баскетболу поможет тренерам по баскетболу лучше понимать умелые движения спортсменов, составлять более эффективные тренировочные программы и помогать спортсменам повышать свой уровень мастерства.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2004. – №2. – С. 3-7. – Текст : непосредственный.
2. Козин, В.В. Современные информационные технологии регистрации и анализа соревновательной деятельности в спортивных играх / В.В. Козин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XIII Всерос.научно-практической конференции 25-26 марта г. Кемерово. – Омск: Изд-во СибГУФК. – 2015. – С. 169-172. – Текст : непосредственный.
3. Lehto, H. Technical and tactical game analysis of elite basketball in three different levels / H. Lehto // KIHU's publication series. – 2010. – № 19. – 33 p. – Текст : непосредственный.
4. Мифтахов Р.Ф. Оценка эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе на пример «Студенческой лиги РЖД» сезона 2020-2021. – Текст: непосредственный / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов, Р. Р. Шириев, К. Д. Озаржицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 352-355.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ» В ТРЕНИРОВКАХ ФУТБОЛИСТОВ

Щинов Н.А.

студент 22105м гр.

Научный руководитель – к.ф-м.н., доцент Мифтахов Р.Ф.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. VR – это продвинутый человеко-компьютерный интерфейс, который моделирует реалистичную среду, где участники могут перемещаться в виртуальном мире, видеть его с разных точек зрения и заставлять компьютер выполнять те или иные действия. Будучи ключевой технологией в современном обществе, технология виртуальной реальности все больше и больше влияет на аспекты повседневной жизни людей, включая спортивные тренировки. Технологию виртуальной реальности можно рассматривать как вспомогательную технологию, которая обеспечивает конкретную поддержку спортивной подготовки спортсменов с помощью различных средств, таких как моделирование тренировочных сценариев и проведение анализа данных. Футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире и привлекает миллионы зрителей. Однако интенсивное физическое противостояние, сложные маневры и рискованный захват мяча в футболе могут привести к различным степеням физической травмы. Поэтому важно создать тренировочную среду, свободную от внешнего вмешательства, позволяющую избежать спортивных травм и дающую спортсменам ощущение погружения.

Цель исследования. Изучить применение технологии виртуальной реальности в тренировках по футболу.

Результаты исследования и их обсуждения. VR – эта развивающаяся технология охватывает широкий спектр областей, таких как информатика, инженерия и социальные науки. В частности, VR объединяет противоречивые аспекты виртуального и реального для создания эффекта погружения посредством использования компьютерных технологий для создания реалистичной трехмерной анимации. Затем она объединяется с сенсорной технологией для создания реалистичного опыта с точки зрения, звука, прикосновения и даже запаха, создавая симулированное пространство, похожее на реальный мир. Другими словами, VR – это технология, которая обычно обеспечивает взаимодействие и погружает чувства пользователей. Таким образом, с помощью сгенерированных компьютером изображений или анимированных персонажей и аватаров пользователи могут перемещаться по виртуальному миру, брать в руки виртуальные предметы и взаимодействовать с ними.

Интерактивность является важной частью технологии VR, поскольку пользователи играют определенную роль в медиа, и их действия могут влиять на опыт или сценарий, разворачивающийся в реальном времени. В этом процессе пользователи могут лучше взаимодействовать с устройствами VR с помощью компьютеров и соответствующих устройств. Другим ключевым элементом технологии VR является ее погружение. В среде иммерсивного VR пользователи перцептивно окружены виртуальной средой, а их сознание реального мира сведено к минимуму. Поэтому, поскольку сенсорные ощущения от реального мира блокируются, это может создать впечатление, что человек действительно попал в виртуальную среду, и создать иллюзию участия в искусственном мире.

Технология виртуальной реальности в тренировках по футболу обеспечивает значительную эффективность тренировок и низкий тренировочный риск. В то же время технология виртуальной реальности может уменьшить отвлечение игроков от реальной обстановки. В результате технология виртуальной реальности широко используется в футбольных тренировках.

На рисунке 1 показан пример футбольных тренировок с помощью устройств виртуальной реальности. Видно, что спортсмен может тренироваться на имитируемом реальном корте с головным убором и носимыми предметами. Преимущества обучения футболу с использованием технологии виртуальной реальности заключаются в том, что это удобно и может быть сделано где угодно, а также в том, что компьютер может анализировать данные об игроках, тем самым помогая им лучше тренироваться.



Рисунок 1. Тренировка по футболу в виртуальной реальности.

Функции, которые должна иметь система обучения виртуальному футболу:

1. Футбольная тренировочная площадка с реалистичным ощущением. Необходимо создать виртуальную футбольную тренировочную площадку с реалистичным ощущением, поэтому модели ворот, футбольного мяча, травы, окружающих деревьев и неба должны создавать яркую и реалистичную виртуальную тренировочную сцену.

2. Сбор физиологических данных спортсмена. Данные о физиологическом и психологическом здоровье спортсменов являются важным ориентиром для оценки эффективности спортивных тренировок, а физиологические данные спортсменов в основном получены с помощью частоты сердечных сокращений, электрокардиограммы и артериального давления.

3. Воспроизведение и демонстрация движений. Виртуальная система должна иметь возможность записывать и представлять технические движения пользователя (спортсмена или тренера) и четко указывать на недостатки между двумя движениями, что облегчает исправление ошибок и демонстрацию технических навыков.

4. Графический анализ результатов тренировок. Графическое отображение тренировочных эффектов спортсменов и результатов анализа ошибок может визуальным образом отражать тренировочные эффекты спортсменов и степень стандартизации их движений, помогая обучению и тренировкам.

5. Виртуальная имитационная тренировочная площадка. Технология виртуальной реальности может быть использована для создания имитируемой тренировочной площадки с помощью библиотеки трехмерных изображений для создания реалистичной тренировочной среды для футбольных тренеров и повышения реалистичности игры. Виртуальная среда включает в себя фон футбольного поля, конфигурацию поля, сценарий футбольного матча и моделирование виртуальных игроков. Виртуальная футбольная тренировочная площадка создается с использованием множества изображений и данных для создания трехмерной среды, почти аналогичной реальной тренировочной площадке. Тренер может заранее испытать множество игровых ситуаций и непредвиденных обстоятельств в этой среде, что снижает вероятность травм в реальной игре.

Эффективные игровые построения могут помочь командам чувствовать себя комфортно в игре и улучшить связь между игроками. Система виртуальной реальности уникальна своей способностью организовывать построения перед футбольным матчем путем организации используемого построения и этапа матча, на котором он будет сыгран. Вводя данные о различных формациях, используемых в футбольном матче, система позволяет организовывать специальные тренировочные занятия для различных формаций, разработанных в соответствии с соперником в матче. Вся эта система собирает много данных, которые может использовать тренерский штаб.

Технология виртуальной реальности может не только снизить риск для спортсменов во время тренировок, но и позволяет разработать тренировочную программу, адаптированную к тренировкам тренирующегося и стимулирующую потенциал тренирующегося. Технология может быть использована для тестирования и анализа способностей тренеров и обучаемых. На основе данных, предоставленных системой виртуальной реальности, пользователь может определить свои сильные и слабые стороны, тем самым нацеливая их на улучшение.

Выводы. Технология виртуальной реальности очень перспективна, это и моделирование ситуаций на игре, сбор данных, снижение травм, положительный психологический настрой игроков. Европейские топ клубы, например, «Манчестер Сити», «Милан» и «Пари Сен-Жермен». Манчестер Сити использует технологию VR с 2016 года, чтобы помочь игрокам улучшить навыки принятия решений, а «Милан» использует очки VR, чтобы помочь игрокам восстановиться после травм.

Список литературы

1. K. R. Walsh and S. D. Pawlowski. "Virtual reality: a technology in need of IS research" – 2002 г. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://aisel.aisnet.org/cais/vol8/iss1/20/>.
2. R. J. Segura, F. J. del Pino, C. J. Ogáyar, and A. J. Rueda, "VR-OCKS: a virtual reality game for learning the basic concepts of programming" – 2020г. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cae.22172>.
3. L. Katz, J. Parker, H. Tyreman, G. Kopp, R. Levy, and E. Chang, "Virtual reality in sport and wellness: promise and reality" – 2006г. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.researchgate.net/profile/Larry-Katz-2/publication/256408106_Virtual_Reality_in_Sport_and_Wellness_Promise_and_Reality.
4. R. Kulpa, F. Multon, and F. Argelaguet, "Virtual reality & sport" – 2015г. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/6694>.
5. Фаткуллов, И. Р. Некоторые аспекты совершенствования преподавания основ видеоанализа / И. Р. Фаткуллов, А. М. Ситдилов, Р. Ф. Мифтахов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189).

ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННЫХ АНАЛИТИЧЕСКИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФУТБОЛЕ

Якубов А.Р.

студент 21105М гр.

Научный руководитель – к.ф.-м.н, доцент Галяутдинов М.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, и современные цифровые технологии уже давно проникли в мир спорта и стали незаменимым инструментом для анализа игровых действий и повышения эффективности команды. Одной из наиболее важных областей использования цифровых технологий в футболе является оценка технико-тактических действий игроков на основе данных аналитических платформ.

Цель исследования. Выявление основных проблем использования аналитических данных в современном футболе.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном футболе, наряду с общими физическими параметрами, такими как скорость, выносливость и сила, технико-тактические действия игроков на поле стали предметом особого внимания. Оценка технико-тактических действий игроков является важным элементом определения стратегии команды и позволяет тренерам и аналитикам определять наиболее эффективные тактики и улучшать работу с игроками.

Одним из наиболее популярных способов оценки технико-тактических действий игроков является использование аналитических платформ. Эти платформы собирают данные с различных датчиков и камер, установленных на поле, и используют их для анализа и определения различных параметров игры, таких как позиционирование, движение и взаимодействие игроков, а также положение мяча на поле.

Данные, полученные с помощью аналитических платформ, могут быть использованы для создания различных статистических отчетов и графиков, показывающих эффективность игроков и команды в целом. Они могут также помочь тренерам и аналитикам определить наиболее эффективные стратегии и тактики для достижения успеха в игре.

Оценка технико-тактических действий игроков на основе данных аналитических платформ может иметь свои ограничения. Например, некоторые аспекты игры, такие как интуиция и чувство игры, могут быть трудно измеримы и анализируемы с помощью технологий. Кроме того, важно помнить, что результаты анализа данных зависят от качества и точности сбора данных, а также от правильной интерпретации полученных результатов.

Тем не менее, использование цифровых технологий для оценки технико-тактических действий игроков становится все более распространенным и привлекательным для команд и тренеров. Такие технологии могут помочь повысить эффективность команды и улучшить ее результаты на поле. Они также могут использоваться для обучения и развития игроков, позволяя им лучше понимать свои сильные и слабые стороны и улучшать свои технические навыки.

Существует множество аналитических платформ в футболе, которые помогают тренерам и командам анализировать игру и улучшать свои технико-тактические действия. Вот несколько примеров таких платформ.

1. Opta – это одна из наиболее известных платформ для сбора и анализа данных в футболе. Opta использует систему камер и датчиков, чтобы собирать данные о каждом действии на поле, таком как пас, удар, перехват и т.д. Эти данные анализируются и преобразуются в статистические показатели, которые могут помочь тренерам и командам лучше понимать игру.

2. Wyscout – это платформа, которая предоставляет доступ к видео матчей со всего мира. Тренеры и аналитики могут использовать эту платформу для анализа игроков и команд, чтобы получить дополнительную информацию о их технических и тактических действиях.

3. InStat – это платформа, которая использует систему видеоаналитики для сбора данных о каждом действии на поле, таком как пас, удар, перехват и т.д. InStat также предоставляет информацию о скорости и позиции игроков, что может помочь тренерам и командам понять, как они могут улучшить свои технико-тактические действия.

4. StatsBomb – это платформа, которая использует систему данных с датчиками и камерами для сбора информации о каждом действии на поле. StatsBomb также предоставляет информацию о позиции и скорости игроков, что может помочь тренерам и командам лучше понимать игру.

Все эти платформы используют различные методы сбора и анализа данных для получения информации о технико-тактических действиях игроков на поле. Эти данные затем преобразуются в статистические показатели, которые могут помочь тренерам и командам принимать более информированные решения во время игры и тренировок.

Использование аналитических данных в футболе с мячом может иметь некоторые проблемы, вот некоторые из них.

1. Недостаточная точность: хотя системы сбора данных постоянно совершенствуются, но они все еще могут допускать ошибки при сборе и анализе данных, особенно в тех случаях, когда не удастся получить четкий видеоматериал. Это может привести к неточности в анализе и выводах.

2. Ограничения доступа: доступ к аналитическим платформам обычно ограничен командами и клубам с небольшим бюджетом, что может привести к неравенству между командами в использовании аналитических данных.

3. Ограничения применения: аналитические данные могут быть полезны при определении определенных тенденций и показателей в игре, однако они не всегда способны учитывать все аспекты игры, такие как эмоциональное состояние игроков, общую игровую стратегию команды и так далее.

4. Необходимость адаптации: использование аналитических данных требует от тренеров и команд определенной адаптации в методах тренировок и подготовке к матчам, что может занять некоторое время и потребовать большого количества сил и ресурсов.

5. Риск зависимости: при слишком большой зависимости от аналитических данных может возникнуть риск потери интуиции и ощущения игры, которые также являются важными факторами в планировании игры и принятии решений на поле.

Мнения тренеров футбольных команд относительно статистических данных, предоставляемых аналитическими платформами, могут быть различными. Некоторые тренеры считают, что аналитические данные могут помочь им в принятии более обоснованных решений во время матчей, в то время как другие не слишком полагаются на эти данные.

Некоторые тренеры используют аналитические данные для определения сильных и слабых сторон своих команд и их противников, чтобы разработать оптимальную стратегию игры. Они также могут использовать эти данные для определения тактики на основе прошлых игр и для анализа поведения противников на поле.

Некоторые тренеры, однако, предпочитают опираться на собственный опыт и интуицию в принятии решений во время матчей. Они считают, что слишком большое использование аналитических данных может привести к потере интуиции и ощущения игры, которые также являются важными факторами в принятии решений на поле.

Использование статистических данных может помочь тренерам и игрокам в улучшении технико-тактической подготовки футболистов. Вот несколько способов, которые могут использоваться.

1. Оценка эффективности игроков: аналитические платформы могут предоставить тренерам информацию о том, как каждый игрок выполняет определенные действия на поле

(например, процент успешных передач, количество удачных обводок, количество выигранных единоборств и т.д.). Эти данные могут помочь тренерам и игрокам идентифицировать сильные и слабые стороны каждого игрока и разработать индивидуальные планы подготовки.

2. Анализ игровой тактики: аналитические платформы также могут помочь тренерам и игрокам в анализе тактики игры команды и ее противников. Например, они могут изучить частоту и тип передач, удачных обводок, успешных атак и т.д., чтобы определить наиболее эффективные подходы к игре.

3. Изучение противников: аналитические данные могут помочь тренерам и игрокам в изучении противников перед матчами. Они могут изучить данные о предыдущих играх команды, ее стиле игры и индивидуальных игроках, чтобы разработать стратегию игры, которая будет наиболее эффективной против этой команды.

4. Улучшение тренировочных программ: на основе аналитических данных, тренеры могут также разработать более эффективные тренировочные программы для своих игроков. Например, они могут использовать данные об уровне выносливости игроков, чтобы разработать индивидуальные программы физической подготовки, которые будут наиболее эффективны для каждого игрока.

Выводы. В целом, использование статистических данных может помочь тренерам и игрокам в улучшении технико-тактической подготовки футболистов, предоставляя им более точную и объективную информацию о своей игре и игре противников, но, чтобы достичь успеха на поле, необходимо использовать эти технологии в сочетании с опытом и интуицией тренеров и игроков, чтобы создать более полную картину происходящего на поле и принять правильные решения.

Список литературы

1. Николаев, А. Н. Использование аналитических платформ для анализа технико-тактических действий в футболе / А.Н. Николаев, Ю.И. Рожин, Е.И. Гусев – Текст: непосредственный // Материалы научно-практической конференции «Технологии и образование в XXI веке» – 2021 – С. 44-49.

2. Галяутдинова, Л.Р. Сравнение эффективности соревновательной деятельности российских клубов с клубами ведущих европейских чемпионатов на основании анализа их участия в Лиге Чемпионов УЕФА / Л. Р. Галяутдинова, М. И. Галяутдинов, Р. Р. Вафин, Д. Е. Савельев – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 90-94.

3. Carling, C. Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance / C. Carling, A.M. Williams, T. Reilly – Routledge –2005. – 184 p.

4. Cintia, P. The harsh rule of the goals: Data-driven performance indicators for football teams / P. Cintia, L. Pappalardo, A. Rossi, E. Massucco, P. Ferragina – Journal of sports sciences, 33(12). 2015. – P. 1206-1215.

ЧИСЛЕННАЯ ОЦЕНКА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О СДАЧЕ ПАРТИИ ИГРОКОМ В ГО

Янина Е.А., Виговский А.В., Царева А.В.
ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры
Санкт-Петербург, Россия

Введение. Игра Го – вид спорта [1]. Результатом примерно 50% партий в игре Го является сдача. Поэтому основание принятия решения о сдаче является актуальной исследовательской проблемой.

Мы рассматриваем решение о сдаче партии игроком с позиции теории обнаружения сигнала (ТОС): в ходе игры у игрока формируется внутреннее ощущение безнадежности позиции, на основании которого игрок может принять решение о сдаче партии. Т.е. безнадежность позиции является сигналом, который может быть обнаружен игроком.

Когда решение о сдаче принимается в объективно плохой ситуации, такой исход партии считается попаданием – игрок верно оценил позицию и принял правильное решение. Если решение о сдаче принято в выигрышной (или небезнадежной) позиции, такое решение рассматривается как ложная тревога – игрок неверно оценил игровое положение.

Игроки имеют разную чувствительность к безнадежности игровой позиции. Гипотеза заключается в том, что чувствительность определяется уровнем подготовки игрока. Объективным показателем уровня игрока является рейтинг, который определяется по результатам партий.

Каждый игрок имеет собственный критерий принятия решения – уровень безнадежности позиции, при котором принимается решение о сдаче.

Согласно ТОС, чувствительность и критерий принятия решения определяют частоту попаданий H и частоту ложных тревог F .

Необходимо отметить, что частота ошибок (ложных тревог) F сама по себе не связана с уровнем подготовки игрока. Игрок высокого уровня, предрасположенный к сдаче партий (с низким критерием принятия решения), может иметь частоту ошибок F выше, чем игрок низкого уровня, который имеет высокий критерий принятия решения, т.е. игрок редко сдается и, соответственно, редко ошибается.

Классическая ТОС оперирует параметрами: чувствительность d' и критерий принятия решения β [2], которые вычисляются исходя из предположения о нормальности распределения уровней шума и сигнала на фоне шума. В нашем случае форма распределения неизвестна, поэтому вместо параметров d' и β мы выбрали непараметрические величины: чувствительность A' [3] и критерий принятия решения B'' [4].

Параметры A' и B'' рассчитывали по формулам:

$$A' = \begin{cases} 0.5 + \frac{(H - F)(1 + H - F)}{4H(1 - F)} & \text{при } H \geq F \\ 0.5 - \frac{(F - H)(1 + F - H)}{4F(1 - H)} & \text{при } H < F \end{cases}$$

$$B'' = \begin{cases} \frac{H(1 - H) - F(1 - F)}{H(1 - H) + F(1 - F)} & \text{при } H \geq F \\ \frac{F(1 - F) - H(1 - H)}{F(1 - F) + H(1 - H)} & \text{при } H < F \end{cases}$$

где H (частота попаданий) – отношение количества попаданий к общему количеству проб, F (частота ложных тревог) – отношение количества ложных тревог к общему количеству проб.

Величина A' обычно изменяется от 0.5, что означает неспособность провести различия между сигналом и шумом до 1, что означает идеальное распознавание сигнала. Величины

меньше 0.5 означают, что игрок систематически сдается в выигрышных ситуациях (чаще, чем в проигрышных).

Величина B'' изменяется от значения -1, которое означает крайнюю предрасположенность к сдаче партии, до 1, что означает крайнюю предрасположенность не сдаваться. Значение 0 означает отсутствие какой-либо предрасположенности [4, 5].

Предполагается, что с увеличением роста мастерства (повышение рейтинга/ранга игрока) будет расти показатель A' , а относительно показателя B'' мы не имеем никаких предположений.

Оценка позиции, в которой игрок сдался, производилась при помощи компьютерной программы Katago v1.8.2. Программа Katago для каждой позиции рассчитывает параметр винрейт (этот показатель можно интерпретировать как шанс на победу). Безнадежной считалась позиция, имеющая значение винрейта менее 0.05. Поскольку сила игры Katago заведомо выше, чем у профессиональных игроков в Го, она может выступать в качестве эксперта высокого класса и ее оценку позиции можно считать объективной. Программа Katago использует алгоритм поиска по дереву Монте-Карло с применением искусственных нейронных сетей [6].

Цель – численно оценить принятое решение о сдаче партии в игре Го.

Организация и методы. Была собрана база данных игр с игрового сервера KGS на 100 миллионов партий. Далее были отобраны партии: сыгранные на доске 19 на 19, по японским правилам, между игроками одинаковых рангов, всего 277 416 партий. Из выборки были исключены игры с компьютерными программами (ботами). Для каждого ранга с 19 кю до 7 дана (26 рангов) было проанализировано по 10 тысяч партий, для 20 кю, 8 и 9 данов были проанализированы все доступные записи.

Анализ каждой партии дает два результата, по одному для каждого из игроков. Например, если партия была окончена сдачей в объективно безвыходной ситуации, то для сдавшегося игрока результатом партии является попадание, т.е. игрок правильно оценил позицию и принял верное решение сдаться, а для второго игрока результат – правильное отвержение, т.е. второй игрок верно оценил свое положение как выигрышное и отвергает наличие сигнала к сдаче.

Результаты. Для каждого ранга были рассчитаны количество попаданий, количество ложных тревог, частота попаданий, частота ложных тревог, параметры A' и B'' .

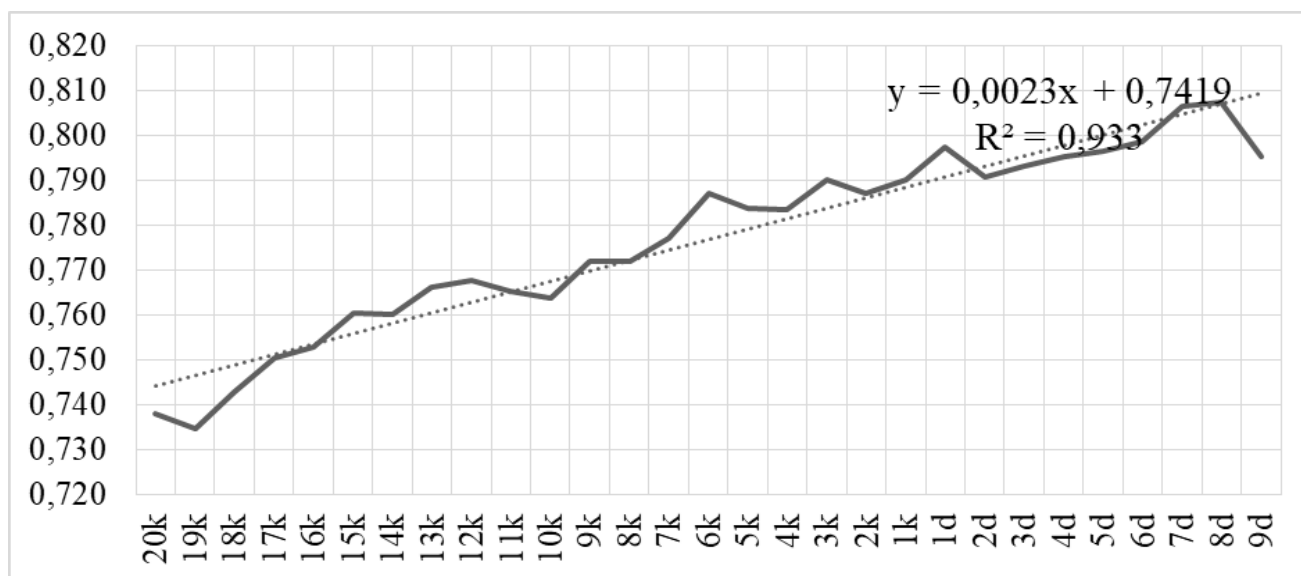


Рисунок 2, связь ранга игрока и чувствительности A'

Таблица 1 – Основные показатели

№ п/п	Ранг	Кол-во рез-тов	Кол-во попаданий	Кол-во ложных тревог	Н	F	A'	B''
1	20k	16 686	2 414	414	0,145	0,0248	0,738	0,673
2	19k	20 000	2 860	521	0,143	0,0261	0,734	0,657
3	18k	20 000	3 053	489	0,153	0,0245	0,743	0,689
4	17k	20 000	3 141	429	0,157	0,0215	0,750	0,726
5	16k	20 000	3 086	391	0,154	0,0196	0,753	0,744
6	15k	20 000	3 354	370	0,168	0,0185	0,760	0,770
7	14k	20 000	3 224	344	0,161	0,0172	0,760	0,778
8	13k	20 000	3 357	305	0,168	0,0153	0,766	0,806
9	12k	20 000	3 466	311	0,173	0,0156	0,768	0,807
10	11k	20 000	3 292	299	0,165	0,0150	0,765	0,807
11	10k	20 000	3 143	283	0,157	0,0142	0,764	0,809
12	9k	20 000	3 290	224	0,165	0,0112	0,772	0,851
13	8k	20 000	3 478	261	0,174	0,0131	0,772	0,835
14	7k	20 000	3 827	276	0,191	0,0138	0,777	0,838
15	6k	20 000	4 159	215	0,208	0,0108	0,787	0,879
16	5k	20 000	4 161	260	0,208	0,0130	0,784	0,856
17	4k	20 000	4 094	251	0,205	0,0126	0,783	0,859
18	3k	20 000	4 666	288	0,233	0,0144	0,790	0,853
19	2k	20 000	4 431	276	0,222	0,0138	0,787	0,854
20	1k	20 000	4 580	269	0,229	0,0135	0,790	0,860
21	1d	20 000	4 863	222	0,243	0,0111	0,797	0,887
22	2d	20 000	4 655	276	0,233	0,0138	0,791	0,858
23	3d	20 000	4 939	311	0,247	0,0156	0,793	0,848
24	4d	20 000	5 075	308	0,254	0,0154	0,795	0,852
25	5d	20 000	4 826	225	0,241	0,0113	0,797	0,885
26	6d	20 002	5 123	264	0,256	0,0132	0,799	0,872
27	7d	20 024	5 549	238	0,277	0,0119	0,806	0,889
28	8d	10 934	3 011	114	0,275	0,0104	0,807	0,902
29	9d	7 186	1 977	155	0,275	0,0216	0,795	0,809
Всего	29 рангов	277 416	55 547	4 295				

Обсуждение. Показано, что с ростом ранга игрока возрастает параметр A', который является прямым измерением понимания игроком качества позиции в игровой ситуации (а не в задачах). Поскольку мы анализировали реальные партии, рассчитанный показатель экологически валиден.

В ходе работы мы столкнулись с высокой дисперсией результатов, поэтому для получения надежного результата понадобился анализ большого количества партий. Мы полагаем, что это связано с нестабильностью критерия принятия решения, который может меняться от партии к партии. На критерий могут влиять: субъективная важность партии, моральное и физическое состояние игрока, предубежденное отношение к сопернику (как недооценка, так и переоценка его возможностей), и т.п. Кроме того, онлайн-партия может быть сдана по неигровым причинам. Например, если игрока отвлекают внешние обстоятельства он извиняется перед соперником и сдает партию. Также существует явление эскейперства: чтобы не проигрывать партию игрок отключается или перестает делать ходы, сервер рассматривает это как разрыв подключения, и оставшемуся игроку приходится сдаться, чтобы завершить партию.

Полученный результат можно использовать при подготовке спортивного резерва.

Список литературы

1. Признание видов спорта, всероссийский реестр видов спорта / URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidovspor/> (дата обращения 19 августа 2022).
2. Величковский Б.М. Когнитивная наука: Основы психологии познания: в 2 т. – Т. 2 – М.: Смысл, 2006. – 432 с.
3. Snodgrass J. G., Corwin J. Pragmatics of measuring recognition memory: applications to dementia and amnesia //Journal of experimental psychology: General. – 1988. – Т. 117. – №. 1. – С. 34.
4. Stanislaw H., Todorov N. Calculation of signal detection theory measures //Behavior research methods, instruments, & computers. – 1999. – Т. 31. – №. 1. – С. 137-149.
5. Янина Е. А. Методика расчета эффективности принятия решения о сдаче партии в игре го //Современные подходы и инновации в исследованиях молодых ученых в области физической культуры и спорта. – 2022 (на рецензировании).
6. Wu D. J. Accelerating self-play learning in go //arXiv preprint arXiv:1902.10565. – 2019.

Секция 3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ
И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Айваседа О.Р.

магистрант

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

Российский государственный педагогический

университет им. А.И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. Нашу страну населяют множество различных национальных и этнических групп. Культура каждого народа по-своему неповторима, она имеет свою уникальность, выражающуюся в языке, традициях, трудовой деятельности, специфике физической культуры и спорта [3].

Подрастающее поколение коренных малочисленных народов Севера, живущее в современных условиях, не приспособлено к выживанию в суровых условиях тундры, и как следствие накопленный веками опыт ведения традиционного промысла северян пропадает. Наблюдается тенденция утративания опыта «арктического человеческого мужества, стойкости, терпения, высочайшей нравственной и духовной культуры», что может привести к потере национального достоинства [1, 2].

Сегодня процесс физического воспитания обучающихся в северных регионах нашей страны не в полной мере отражает передаваемый из поколения в поколение опыт самобытного физического воспитания коренных народов Севера, несмотря на наличие в реализуемой комплексной программе физического воспитания школьников вариативной (дифференцированной) части и занятия национальными видами спорта в системе дополнительного образования детей.

Национальные физические средства и виды спорта во многих северных регионах лишь частично используются в физическом воспитании школьников [4]. Остается недостаточно изученным вопрос применения национальных физических упражнений в физическом воспитании школьников в виду малого количества исследований по данной теме. Использование национальных видов спорта в школе помогают вырабатывать у юных северян необходимые навыки и умения, которые пригодятся им в трудовой деятельности и жизни. Также способствуют развитию морально-волевых и физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Цель исследования – систематизировать национальные физические упражнения и изучить условия применения национальных физических упражнений в системе физического воспитания школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Объект исследования – процесс физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях ЯНАО.

Предмет исследования – традиционные упражнения, игры и национальные виды спорта коренных народов Севера (на примере ЯНАО).

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Анализ документальных и архивных материалов.
3. Анкетирование.
4. Методы математической обработки результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования было изучено более 30 научно-методических источников литературы, проанализированы рабочие программы по физическому воспитанию школьников и программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования детей. Проведен мониторинг реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030

года, Программы развития образования ЯНАО с 2014 по 2024 годы, программы развития северного многоборья на 2019-2022 годы.

Определено, что в комплексной программе физического воспитания школьников наряду с базовым компонентом, составляющим основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, выделена вариативная часть, обусловленная необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В общеобразовательных программах количество часов, выделенное в тематическом плане, в среднем около 30 часов, из общего объема часов. Важно отметить, что в начальных классах выделено 30 часов (28 % от общего количества часов программы), в старших классах – 34 часов (33 % от общего количества часов программы) [4]. В исследуемых школах ЯНАО и программах дополнительного образования детей отсутствуют секции по национальным видам спорта. В календарных планах шести учреждений отсутствуют спортивно-массовые, физкультурно-спортивные и социально-значимые мероприятия на 2022-2023 учебный год, соревнований по национальным видам спорта не запланированы.

На втором этапе исследования было проведено анкетирование обучающихся общеобразовательных школ, учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, тренеров спортивных школ.

Обработка данных анкетирования позволила определить степень интереса школьников к урокам и занятиям физической культурой. Анкетирование преподавателей позволило выявить их представление о степени и эффективности применения самобытных традиционных физических упражнений и национальных видов спорта в физическом воспитании школьников коренных народов Севера.

По результатам ответов были определены национальные физические упражнения, применяемые педагогами на занятиях, что позволило распределить их на группы:

Первая группа – самобытные физические упражнения. Это упражнения, форма выполнения которых основана на повадках животных и птиц. К таким упражнениям можно отнести ходьбу по глубокому снегу, прыжки по кочкам, прыжки животных – оленя, зайца, бег по-медвежьи, бег по нетронутому снегу, эстафеты по пересеченной местности и с преодолением препятствий, танцевальные движения. Также в эту группу можно отнести упражнения и подвижные игры, имитирующие трудовые действия, такие как ловля оленя, метание топора, игровое упражнение «Олени и оленевод».

Вторая группа – национальные состязания. К этой группе относятся игры-состязания – свертывание аркана на скорость, подскоки в положении упора лежа и прыжок вперед с захватом пальцев ног руками. Игры-единоборства также относятся к этой группе – борьба за короткую палку, перетягивание на пальцах, перетягивание каната.

Третья группа – национальные виды спорта. В данную группу включены: национальный тройной прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами, метание тынзяна на хорей, метание спортивного топорика, бег по пересеченной местности, прыжки через нарты, борьба на поясах, мас-рестлинг (перетягивание палки).

Окружные и областные органы образования определяют материал вариативной части, связанной с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение. Другую составляющую вариативной части определяет учитель по согласованию с дирекцией школы. Результаты, полученные в ходе анкетирования, показывают, респонденты знают национальные физические упражнения, однако на занятиях представленные средства применяются учителями и педагогами в малом количестве.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов, изучение практической педагогической деятельности учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и учащихся общеобразовательных учреждений, позволяет утверждать о недостаточной включенности национальных физических упражнений в программы физического воспитания детей и наличии острой необходимости

дальнейшего совершенствования процесса школьного физического воспитания. Это является следствием возникших проблем в процессе учебно-воспитательной работы – недостаток учебной и научно- методической литературы по национальным средствам физического воспитания, где были бы представлены классификация самобытных средств и методы их использования, определены их направленное воздействие на развитие или воспитание тех или иных способностей, рекомендации к применению в определенном возрасте.

Использование национальных видов спорта в школе помогает вырабатывать у юных северян необходимые навыки и умения, которые пригодятся им в трудовой деятельности и жизни способствует развитию морально-волевых и физических качеств.

Проблема изучения применения национальных физических упражнений и национальных видов спорта в физическом воспитании, как фактора поддержки и популяризации этнической самобытности коренных малочисленных народов Севера остается актуальной. Дальнейшее исследование будет направлено на разработку практических рекомендаций для дополнения образовательных программ физического воспитания на основе этно-педагогической теории в специфических условиях Крайнего Севера, что впоследствии поможет раскрыть целостность, самобытность, красоту народных средств физического воспитания северных народов, создав тем самым настрой бережного и уважительного отношения к своему прошлому.

Список литературы

1. Гуляева С.С. Самобытные виды двигательной активности коренных народов Севера и этнопедагогика физического воспитания школьников Республики Саха (Якутия) / С.С. Гуляева, Т.Н. Петрова // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): Материалы всероссийской научной конференции с международным участием, Верхневилуйск, 06-07 июля 2017 года / Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта; Под общей редакцией И. И. Готовцева. – Верхневилуйск: Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2017. – С. 82-91.
2. Захаров А.А. Национальные виды спорта как форма традиционной культуры народа / А.А. Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 9.
3. Имангулов Р.Ш. Роль национальных видов спорта в этническом и физическом воспитании современной молодежи / Р.Ш. Имангулов, Э.Р. Мугаттарова, К.И. Хуснетдинова, А.А. Тюленева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 3. – С. 98-104
4. Сабурова Е. В. Анализ места и роли северного многоборья в системе школьного образования коренных народов Севера / Е. В. Сабурова, О.Р. Айваседо // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России: сб. материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Института физической культуры и спорта РПГУ им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург, 26 ноября 2021 года. – СПб., 2022. – С. 292-299.

ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ПРИЕМА ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ

*Аппакова Д.А.
студент 21251 гр.*

*Научный руководитель – к.э.н., доцент Евстафьев Э.Н.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. В теннисе, подача является одним из важных элементов игры, от качества которого зависит дальнейший ход матча [3]. Прием подачи – это особый вид удара по мячу, который требует от спортсмена особого внимания и совершенствования. При подаче, приоритетными тактическими задачами являются нейтрализация подачи соперника и возврат мяча через сетку на сторону противника, чтобы он не смог ее отбить. В свою очередь, умелое использование приема подачи позволяет теннисисту захватить инициативу с самого начала матча.

Цель исследования. Целью исследования является выявление особенностей использования приема подачи, который применяется при соревнованиях мирового уровня на площадках с разным покрытием, на основе изучения литературных источников по теме.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение данной темы имеет важное теоретическое и практическое значение, так как позволяет не только выявить ключевые характеристики приема подачи у ведущих теннисистов мира, но и определить эффективность различных тактических подходов.

Исследование в данной области позволяет обнаружить, какие типы и характеристики приема подачи наиболее эффективны на разных видах покрытия. Это позволяет тренерам и теннисистам обучаться и совершенствоваться в этой области. Объектом исследования являются особенности приема подачи в теннисе на мировом уровне. В рамках исследования были рассмотрены различные аспекты данной темы, включая технику и тактику приема подачи, а также особенности использования приема подачи на площадках с разным покрытием.

Как известно, имеются некоторые особенности приема подачи на разных типах покрытий [2]. Так, например, на грунтовых площадках прием подачи имеет свои особенности, которые отличают его от приема на твердом покрытии. Изучение данных особенностей позволяет теннисистам разработать более эффективные тактические приемы для использования во время матчей. В рамках исследования были проанализированы данные о приеме подачи у теннисистов первой десятки, с учетом различных стилей игры.

Изучение данных показателей позволяет узнать, какие теннисисты являются лучшими на разных типах покрытий, а также какие стили игры наиболее эффективны. Это помогает тренерам и теннисистам выбрать наиболее подходящие тактики для использования во время игры.

Анализ эффективности способов приема подачи в теннисе может быть выполнен с помощью следующих методов исследования:

- анкетирование спортсменов и тренеров, чтобы собрать данные о технических и тактических аспектах приема подачи;
- педагогические наблюдения при использовании специальной стенографической записи, чтобы проанализировать технику и тактику приема подачи в режиме реального времени;
- видеозапись победителей чемпионата мира по теннису и их обработки, чтобы выделить основные характеристики приема подачи у ведущих теннисистов мира;
- методы математической статистики, чтобы проанализировать полученные данные и вывести выводы [2].

Использование различных методов исследования позволяет получить обширную базу данных о приеме подачи в теннисе на мировом уровне. Такой подход позволяет изучить эффективность разных стилей игры и определить особенности приема подачи на разных покрытиях.

Результаты исследования, проведенные М.М. Южным, показали, что среди теннисистов первой десятки имеются спортсмены, которые предпочитают универсальный стиль, представители атакующего тенниса и теннисисты контратакующего стиля. Надежность приема первой и второй подачи значительно зависит от типа покрытия и различается у представителей разных стилей игры.

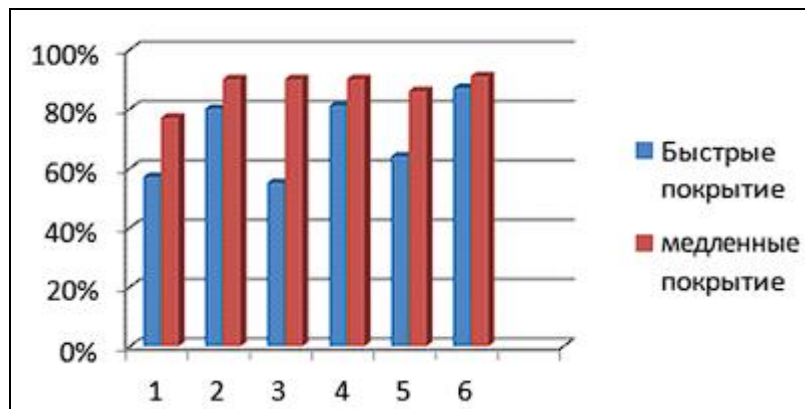


Рисунок 1 – Диаграмма надежности приема подачи (в процентах %) у главных теннисистов с различным стилем игры: 1 – надежность приема первой подачи у теннисистов с универсальным стилем игры, 2 – с атакующим стилем игры, 3 – с универсальным стилем игры, 5 – с атакующим стилем игры, 6 – с контратакующим стилем игры

Диаграмма надежности приема подачи (в процентах %) у главных теннисистов с различным стилем игры показывает следующее:

- Надежность приема первой подачи на медленных покрытиях наивысшая у теннисистов контратакующего стиля игры – 84,5%, у теннисистов атакующего стиля – 81,3%, и 77% – у универсалов.

- Надежность приема первой подачи на быстрых покрытиях наименьшая и составляет 62,1%.

- Надежность приема второй подачи на медленных покрытиях выше и на практике не различается у теннисистов с различным стилем игры – 90,3 – 92,8%.

- Надежность приема второй подачи на быстрых покрытиях сравнима с надежностью приема первой подачи на медленных покрытиях (81,9%), но на 10% ниже, чем на медленных покрытиях [4].

Выводы. Умение предвидеть тип и направление подачи во многом облегчает ее прием и помогает применить разные тактические приемы. Изучение особенностей использования приема подачи является важным для совершенствования навыков теннисистов и повышения их результативности на соревнованиях. Полученные в ходе исследования отечественными авторами данные могут быть использованы тренерами для разработки индивидуальных планов тренировок и тактических подходов, а также в составлении общих стратегий командного соперничества на соревнованиях мирового уровня. Кроме того, проведенные исследования может стать отправной точкой для дальнейших исследований в этой области, направленных на выявление новых закономерностей и разработку более эффективных методов тренировки.

Исследование данной темы может быть расширено в дальнейшем путем анализа статистических данных, сбора информации о других ведущих теннисистах, изучения методов обучения приему подачи и т.д. Также возможно проведение исследования на различных турнирах и площадках с целью выявления особенностей приема подачи в зависимости от места проведения соревнований.

Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Формирование у спортсменов технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере большого тенниса): дис. ... д-ра пед. наук: РГАФК. – М., 1995. – 387 с. – Текст: непосредственный.
2. Белиц-Гейман, С.П. Большой теннис: учебник для институтов физической культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977. – 224 с. – Текст: непосредственный.
3. Трубина О.А., Евстафьев Э.Н. Эффективность деятельности тренерского состава спортивной школы // 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. 176-178. – Текст: непосредственный.
4. Южный, М.М. Эффективность технико-тактических действий в игре ведущих теннисистов мира и пути ее повышения: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Южный Михаил Михайлович; РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М., 2011. – 143 с.: ил. – Текст: непосредственный.

ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Ахметова А.А.

студент 9211 гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Переход обучающихся из младшей школы в среднюю является сложным, с точки зрения адаптации, периодом в жизни школьника, сопряженным с качественным переходом от игровой деятельности к более осмысленной и трудоемкой работе.

Ряд специалистов в области психофизиологии и педагогики XX-XXI вв. отмечают трудности обучающихся 5-х классов к учению в связи с их морфофункциональными особенностями. Повышение показателей физического развития и положительное воздействие на деятельность ЦНС, предикторов умственной работоспособности (когнитивных способностей, стрессоустойчивости внимания), устойчивости психических процессов осуществляется путем повышения уровня общей выносливости на уроках физической культуры, в котором исключена однообразность выполняемых упражнений и относительная простота их варьирования (Л.И. Александрова, К.В. Волков, К.Д. Черносвитов, В. Г. Гаврилюк, 1960; Л.С. Солнцева, И.Г. Келишев, 1980; С.Кубеш, 2010; Н.С. Лейтес, 2011; О.С. Алексеева, 2021; И.Е. Ржанова, 2021; В.С. Бритова, 2021; Ю.А. Бурдукова, 2021; А.В. Богданов, 2022; А.М. Двойнин, 2022; Е.С. Троцкая, 2022).

Данным требованиям отвечают занятия легкой атлетикой, плаванием, передвижения на лыжах, преодоление различной сложности полосы препятствий, и преимущественно в аэробном режиме. В отношении последних можно отметить, что зачастую в силу недостаточности материальной базы, особенностей комплектации школ и организационной сложности, отработка навыков преодоления полосы препятствий на традиционном уроке физической культуры сегодня используется крайне редко. В то же время именно преодоление полосы препятствий обеспечивает активизацию когнитивных функций школьников и способствует повышению у них как физической, так и умственной работоспособности. Вышесказанное обусловило постановку цели настоящего исследования.

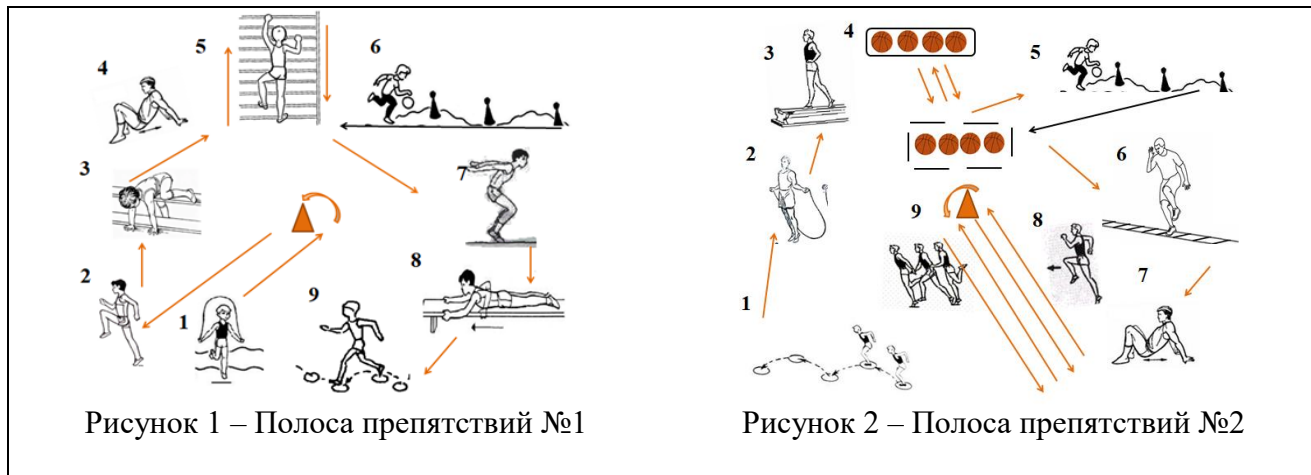
Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс средств и методов воспитания общей выносливости школьников 5-х классов на уроке физической культуры, как фактор повышения их умственной работоспособности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в период с октября по декабрь 2022 года на базе одной из средних общеобразовательных школ Приволжского района г. Казани, в котором приняли участие 40 школьников 5-х классов (по 20 человек в КГ и ЭГ). Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, метод функциональных проб, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для воспитания общей выносливости обучающихся были разработаны две полосы препятствий с различными вариантами прохождения на 9-ти этапах (рис. 1 и 2); основу составили упражнения, включенные в базовую часть учебной программы по физической культуре (лазание по гимнастической скамейке, ведением мяча и переключением мяча из «зоны 1» в «зону 2», специальные беговые упражнения, лазание и перелазание через гимнастические снаряды и скамейку,

подъем по гимнастической стенке, различные виды прыжков и сложнокоординированных перемещений) в аэробном режиме. Показатели ЧСС не превышали значений 110-130 уд/мин.

Предложенные комплексы упражнений в виде полосы препятствий применялись в учебном разделе «Гимнастика», и способствовали укреплению межпредметной связи с разделами «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».



Данные варианты полосы препятствий применялись в урочных формах физического воспитания в конце основной части урока продолжительностью 12-13 минут при ознакомлении с полосой и 7-8 минут для повышения уровня выносливости обучающихся 2 раза в неделю.

Средние выборочные показатели КГ и ЭГ до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние выборочные показатели КГ и ЭГ до и после эксперимента

Показатели	Группы	Мальчики		Девочки	
		Исходные данные	Данные по окончании эксперимента	Исходные данные	Данные по окончании эксперимента
Бег 6-минутный	КГ	970±47,3	1010±48,2	860±63,6	960±72,6
	ЭГ	960±61,8	1190±70,6	840±47,6	1040±58,1
	P	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
Индекс Руфье-Диксона	КГ	15,19 ±0,80	14,72±0,87	14,34±0,84	13,81±0,79
	ЭГ	15,85 ±0,91	12,41±0,66	14,44±1,04	11,51±0,67
	P	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
Корректирующая проба	КГ	1646,8±55,6	1669±52,3	1513,2±62,4	1515,1±62,45
	ЭГ	1651,9±77,17	1687±76,3	1512,4±71,9	1710,4±66,13
	P	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
Теппинг-тест	КГ	23,6±0,74	24,1±0,45	23,7±0,94	23,9±7,56
	ЭГ	22,8±0,9	25,9±0,7	22,3±1,02	26,6±8,41
	P	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05

До эксперимента контрольная и экспериментальная группы по всем контрольным показателям статистически значимо не отличались. Путем корреляционного анализа, была установлена положительная взаимосвязь показателей физической и умственной работоспособности у обучающихся.

Высокое отрицательное значение коэффициента корреляции наблюдается между показателями «бег 6-минутный» и «Индекса Руфье-Диксона», как в группе мальчиков

($r = -0,74$), так и в группе девочек ($r = -0,61$). Этот показатель отрицательно взаимосвязан с показателем «Теппинг тест» у мальчиков ($r = -0,45$) и девочек ($r = -0,58$), но и имеет положительную взаимосвязь в группе мальчиков в показателе «Корректирующая проба» ($r = 0,50$) и положительную взаимосвязь с показателем «Теппинг тест» в группе мальчиков ($r = 0,51$) и девочек ($r = 0,59$). Другими словами, чем выше аэробные показатели испытуемых, тем выше показатели устойчивости ЦНС к утомлению и переключаемость их внимания при смене вида деятельности.

После эксперимента были установлены статистически значимые изменения всех контрольных показателей как у мальчиков, так и у девочек в ЭГ ($p < 0,05$). В показателях до и после эксперимента КГ также замечена положительная динамика в контрольных показателях, однако статистически не значимые.

Заключение. После эксперимента в ЭГ обучающихся 5-х классов замечена положительная динамика в росте как умственной, так и физической работоспособности. Так, прирост в показателях ЭГ мальчиков и девочек в «беге 6-минутном» составил 23% , в функциональной пробе «Индекс Руфье-Диксона» 22% в группе мальчиков и 21% в группе девочек, в обеих группах «Корректирующей пробе» – 15%, в «Теппинг тесте» 23% в группе мальчиков и 18% в группе девочек. Это доказывает целесообразность использования полосы препятствий аэробной направленности на уроках физической культуры.

Список литературы

1. Двойнин, А. М. Когнитивные предикторы академической успешности: как общие закономерности «работают» на ранних этапах образования? / А. М. Двойнин, Е. С. Троцкая // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. – № 2. – С. 42-52. – ISSN: 1814-2052. // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49179021_85581490.pdf (дата обращения: 5.11.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Солнцева, Л.С. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на развитие некоторых психических функций / Л.С.Солнцева, И.Г.Келишев: методические разработки для студентов институтов физической культуры. Москва, 1980. – С.3-19– Текст: непосредственный.
3. Сопина, Д. С. Эффективные принципы и методы, применяемые в системе спортивной подготовки легкоатлетов / Д. С. Сопина, А. С. Шепляков // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2022 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 181-185. –https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48274729_34256112.pdf
4. Фомин, Н.А. Влияние дозированных физических упражнений на умственную работоспособность и некоторые вегетативные функции детей школьного возраста: автореферат дис. ... кандидата биологических наук / Фомин Н.А.; [Место защиты: Ленинградский государственный педагогический институт имени А. И. Герцена]. – Ленинград, 1964. – 28 с. – Текст: электронный // Российская государственная библиотека: сайт. – URL: <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01000807175?page=15&rotate=0&theme=white> (дата обращения: 29.10.2022). – Режим доступа: для авториз. Пользователей.

ВЛИЯНИЕ МЫШЦ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА НА РЕЗУЛЬТАТ БОРЬБЫ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Ахметшин Р.Р.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Мисбахов А.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Для того чтобы достичь успеха в армрестлинге, прежде всего, важно прийти к пониманию особенностей биомеханики процесса, который осуществляет спортсмен. Данные особенности непосредственно укажут на то, какие мышечные группы включаются в работу и как именно они функционируют при конкретных нагрузках. Возникает необходимость поиска новых педагогов и решений, способных качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах развития силовых показателей в армрестлинге.

Цель исследования: Разобрать средства развития силовых показателей квалифицированных армрестлеров с учетом их стиля борьбы.

Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Как известно, сила увеличивается за счет максимально возможного напряжения, которое должно прикладываться к этой мышце при выполнении разного рода упражнений. Отсюда можно сделать вывод, что при подборе методов выполнения мы должны учитывать, насколько хорошо этот метод создает максимально возможное напряжение в мышце.

Давайте рассмотрим основные способы возникновения мышечного напряжения:

Во армспорте, вне зависимости от используемой спортсменом техники, нагрузка ложится как на мышцы рук, так и на плечевой пояс, спину и ноги. Поэтому для того чтобы увеличивать свои результаты в армрестлинге и постоянно прогрессировать, важно четко понимать, какую роль играет каждая мышца в борьбе, и каким образом изменится ее деятельность при задействовании той или иной техники.

На данный момент принято выделять три основных способа борьбы. Первый способ – борьба «верхом». Рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Преимущество при данном способе борьбы имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти. Успешность борьбы верхом напрямую зависит от величины рычага. Именно по этой причине при борьбе с соперником-верховиком целесообразно стараться взяться повыше не только при выставлении захвата, но и в процессе борьбы. Так, некоторые атлеты предпочитают выполнять перехват пальцами, смещая кисть на себя, чтобы таким образом получить более выгодное положение. Данный перехват может практиковаться как непосредственно после старта поединка, так и в процессе борьбы атлетов-верховиков. Когда верх противостоит крюку, то целесообразно заблокировать предстоящее супинирующее-скручивающее движение соперника.

Второй способ – борьба «в крюк». Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного.

Третий способ – борьба «в бок». Предполагает активное воздействие на руку соперника, путем давления непосредственно в сторону подушки (в бок). При этом основная нагрузка ложится на боковую связку атлета.

Во время занятий армрестлингом основную нагрузку принимают следующие мышцы:

Бицепс: соединительное сухожилие, плечевая мышца, короткая головка;

Плечевые: плечелучевая, дельтовидная, двуглавая и трехглавая, ключица;

Грудные и спинные: лопатка и ее ось, широчайшая спины, большая и малая грудные, грудино-ключично-сосцевидная, межреберные, реберный хрящ, подостная, передняя зубчатая, пояснично-спинная фасция;

Кисти: ладонные, лучевая, удерживатель, длинная, отводящая большой палец, короткая, которая отводит короткий палец кисти, поверхностный сгибатель пальцев и его удерживатель, малый и основной разгибатели пальцев;

Руки: локтевая, локтевые сгибатель и разгибатель запястья, локтевой отросток, латерный и средний надмыщелки плечевой кости.

Как видно, во время занятия армрестлингом действительно задействуются многие группы мышц, однако, основная нагрузка все равно приходится на мышцы предплечья, поэтому именно от их развитости и тренированности зависит успех борца.

Проанализировав вышесказанное, можно сделать вывод, что при борьбе «в верх» БОльшая нагрузка идет на плечолучевую мышцу, при борьбе «в крюк» – двуглавую мышцу плеча, при борьбе «в бок» – трехглавую мышцу плеча.

Для совершенствования техники «в верх» самыми эффективными средствами будут следующие упражнения: «Подъем гантели на развитие плечелучевой мышцы на скамье Скотта», «Молотковый подъем гантели через фаланги пальцев, используя ремень», «Статическое удержание гантели на развитие плечелучевой мышцы с прямым углом в локтевом суставе», «Молотковый подъем гантели».

Для совершенствования техники «в крюк»: «Сгибание рук со штангой стоя», «Подъем гантели с пронацией, используя ремень», «Подтягивания обратным хватом», «Удержание гантели на бицепс с прямым углом в локтевом суставе».

Для совершенствования техники «в бок»: «Отведения гири двумя руками для развития мышц предплечий», «Разгибания рук со штангой сидя», «Разгибания рук, используя верхний блок», «Жим штанги лежа узким хватом».

Сила рук – хоть и важная часть успешной борьбы, но далеко не единственная. Нужно помнить о важности тренировки техник. Их много и главное – найти для себя несколько наиболее подходящих и регулярно выделять время на их отработку.

Список литературы

1. Бареева, Д.Р. Тактико-технические элементы совершенствования спортивного мастерства армрестлеров при борьбе с пассивным физиологическим положением кисти /Д.Р. Бареева. – Текст: непосредственный // Сб. научных статей IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики». – 2017. – С.51-54.

2. Докучаев, Д.П. Совершенствование силовой подготовки молодых армрестлеров с учетом специфики соревновательной деятельности / Д.П. Докучаев. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №5 (147). – С. 30-34.

ПРИЧИНЫ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИМИ РАЗНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Беляева Е.П.

студент 21211М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Проблемы, связанные с завершением спортивной карьеры, возникают в связи с адаптацией спортсмена к новой жизненной ситуации, определенной острым видоизменением роли и места спорта в жизни человека [2]. Большинство спортсменов не готовы к уходу из спорта. Сформировавшаяся за многие годы спортивная направленность личности «тормозит» процесс ресоциализации бывших спортсменов. Наиболее серьезными для всех спортсменов являются проблемы негативных эмоциональных состояний, которые они переживают в данный период, и необходимость профессионального самоопределения [1]. О неготовности спортсменов к завершению спортивной карьеры говорит и тот факт, что большинство спортсменов, завершающих карьеру, еще не имеют четкого представления о сфере своей дальнейшей деятельности.

Анализ практического опыта высококвалифицированных спортсменов на пути завершения спортивной карьеры и их деятельности в посткарьерный период основывается на данных, полученных в ходе проведения анкетного опроса. В анкетировании приняли участие 58 спортсменов высокого класса, закончившие спортивную карьеру и представляющие разные виды спорта в возрасте от 18 до 53 лет, со стажем занятий спортом – от 6 до 34 лет. 61% респондентов составили женщины, остальные 39% – мужчины.

На момент завершения спортивной карьеры 41% респондентов имели четкое представление о сфере дальнейшей деятельности, они знали, чем и как будут заниматься после ухода из спорта (рис. 1). С невидением решения, чем будут заниматься после ухода из спорта, закончили карьеру 26% опрашиваемых спортсменов. 29% респондентов на момент завершения спортивной карьеры, находились в состоянии неопределенности, 2% пребывают в данном состоянии до сих пор.

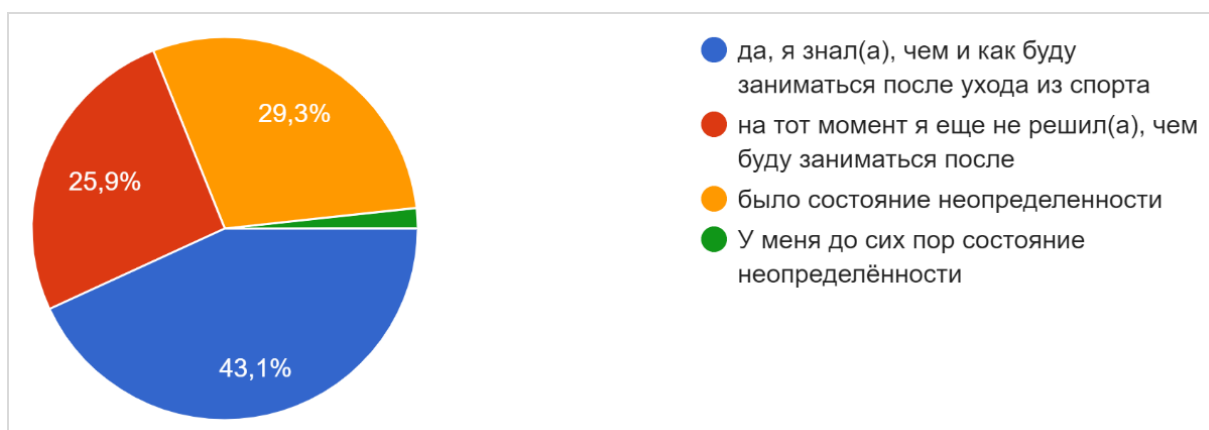


Рисунок 1 – Представления высококвалифицированных спортсменов о сфере дальнейшей деятельности на момент завершения спортивной карьеры

На этапе завершения спортивной карьеры 41% респондентов столкнулись с ощущением душевного дискомфорта, 35% – с необходимостью найти работу, 24% – с трудностями в профессиональном самоопределении, еще 24% с проблемой совмещения

учебы и работы (рис. 2). 20% опрошиваемых не знали, чем себя занять. 19% респондентов столкнулись со сложностями со здоровьем или физической формой, 17% – с необходимостью получить образование. 8% опрошиваемых испытали трудности в нахождении новой компании (окружения). С депрессией на фоне неопределенности столкнулись 2% участников анкетирования. У 15% опрошиваемых не возникало проблем на этапе завершения спортивной карьеры.

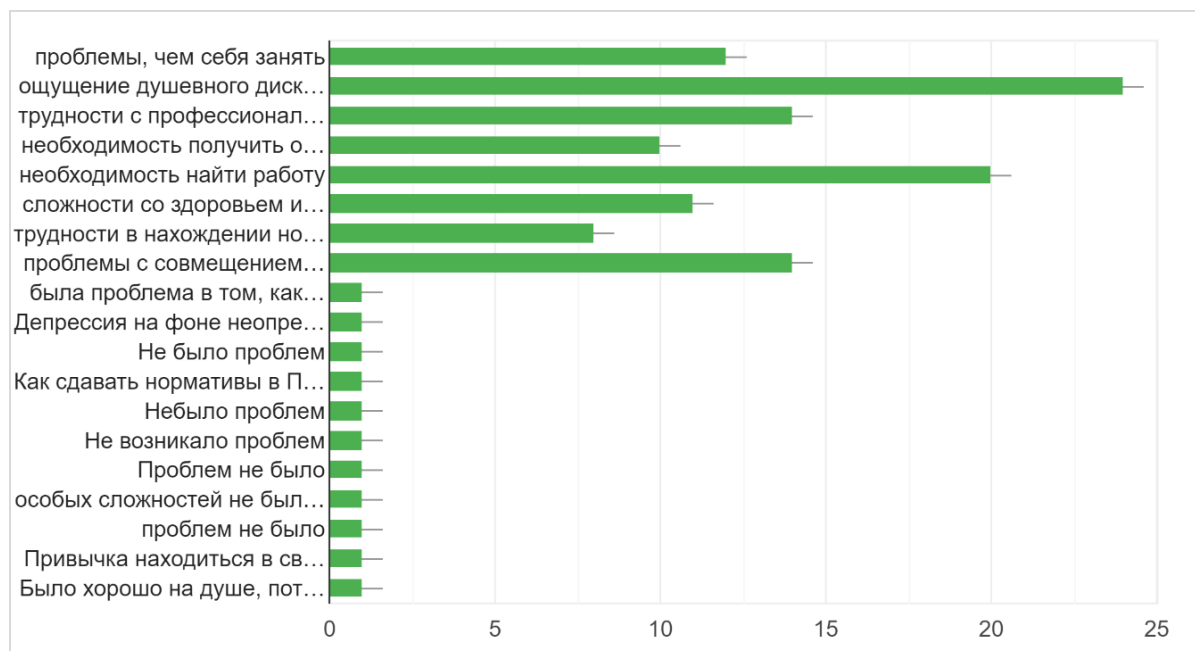


Рисунок 2 – Проблемы, возникающие на этапе завершения спортивной карьеры

Для 64% респондентов причиной завершения спортивной карьеры стал выбор иных жизненных приоритетов; 24% опрошиваемых закончили карьеру в спорте в следствие спортивных травм; финансовые трудности стали причиной ухода из спорта 38% опрошиваемых; долговременная стабилизация или спад результатов повлияли на решение об уходе из спорта 36% участников опроса; 21% респондентов указали отсутствие олимпийской перспективы как одну из причин завершения спортивной карьеры; для 14% опрошиваемых причиной ухода послужил конфликт с тренером, а для 3% неблагоприятный микроклимат в тренировочной группе; 4% респондентов столкнулись с дисквалификацией, что в дальнейшем послужило причиной завершения спортивного пути; 5% опрошиваемых закончили спортивную карьеру в период беременности; для 4% респондентов причиной стало отсутствие поддержки со стороны федераций по видам спорта; отсутствие зарубежных стартов побудило закончить спортивную карьеру 6% опрошиваемых (рис. 3).

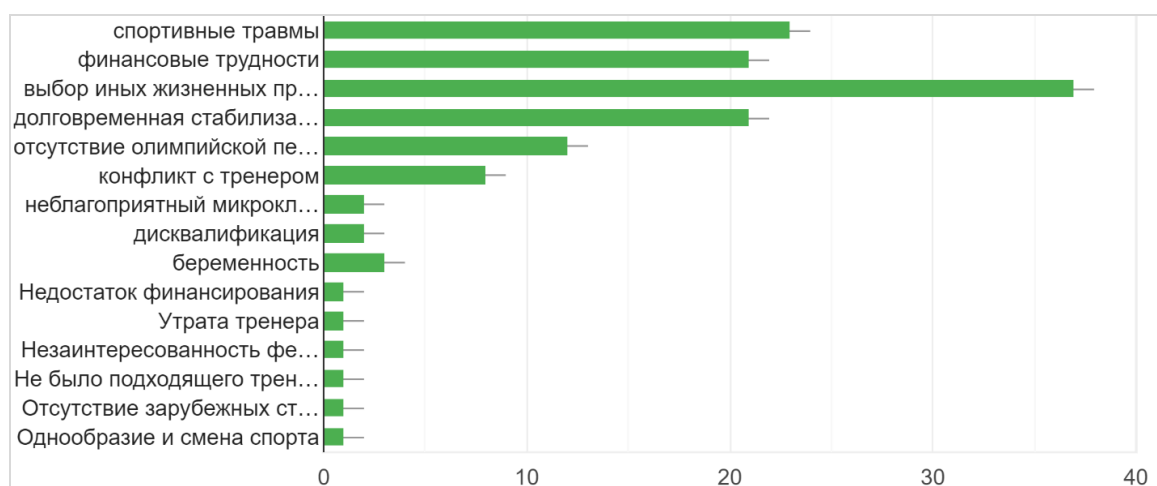


Рисунок 3 – Причины завершения спортивной карьеры высококвалифицированными спортсменами, представляющими разные виды спорта

Таким образом, на этапе завершения карьеры многие спортсмены сталкиваются с теми или иными проблемами. Основными причинами завершения спортивной карьеры высококвалифицированными спортсменами являются выбор иных жизненных приоритетов, полученные спортивные травмы, финансовые трудности, а также долговременная стабилизация или спад результатов.

Список литературы

1. Иванов, И.Б. Трудности завершения спортивной карьеры /И.Б. Иванов, И.Г. Станиславская. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – №2. – С. 31-35.
2. Костина, В. В. Особенности эмоциональной сферы спортсменов после завершения спортивной карьеры / В. В. Костина. – Текст: непосредственный // Спортивный психолог. – 2021. – № 2(59). – С. 43-46.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВОГО КАТАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ

Бербин Н.А.

студент 22211М гр.

Научный руководитель –к.б.н., доцент Русакова С.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

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

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

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

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

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

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

В настоящее время в современном хоккее с шайбой существует объективное противоречие, с одной стороны между необходимостью совершенствования техники катания квалифицированных хоккеистов, с другой, недостаточной разработанностью методики совершенствования техники передвижения на коньках с элементами силового катания. Техника силового катания из-за небольшого количества тренеров, владеющих данными техниками на высоком уровне, получила меньше внимания со стороны спортивных ученых, тренеров и хоккеистов, чем большинство других форм совершенствования техники передвижения на коньках. В то время как активное использование зарубежными тренерами по хоккею элементов силового катания и высоких результатов хоккеистов различных команд, позволяет утверждать, что данная техника эффективна и может быть внедрена в тренировочный процесс, как юных, так и квалифицированных хоккеистов.

Работы зарубежных авторов позволяют утверждать, что техника силового катания должна быть построена на взрывных движениях тела. Каждая тренировка должна включать элементы, направленные на совершенствование навыка силового катания. Традиционные

силовые тренировки являются частью процесса, если они не включают в себя взрывные движений для тренировки скорости центральной нервной системы (ЦНС), силовые тренировки сами по себе слишком ограничены.

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

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

- упражнения с переменной направленности от внешней к внутренней кромке поля, а также упражнение по технике катания одной ногой, двигаясь по льду, создавая S-образные фигуры;

- изменение скорости;
- ускорение шага;
- взрывные кроссоверы;
- взрывные повороты на горке;
- ускорение от края до края;
- «Шведские круги».

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

Обзор зарубежной литературы, а также практики тренировочного процесса зарубежных команд, позволяет сделать вывод, что методика совершенствования техники силового катания должна включать в себя блок упражнений вне льда, который также существенно влияет на результативность. М. Браком [1], Д. Макадам [2], Г. Рейнолдс [3] в качестве наиболее эффективных упражнений выделяют следующие:

- прыжок с силовым приседанием на 180 градусов: начиная с положения приседания с поднятой грудью, взрывной прыжок вверх и вперед, поворот на 180 градусов в воздухе и мягкое приземление обратно в положение приседа;
- боковой выпад в поперечный подвыпад: ноги на ширине бедер, сделать боковой выпад, затем скрестить одну ногу позади другой, чтобы выполнить поперечный под выпад;
- переходы с отягощениями: ноги шире ширины бедер, переносить вес из стороны в сторону, сохраняя положение корпуса и глубоко сгибая одно колено за раз;
- шаги на коньках: имитируя свой шаг на коньках, отведите правую ногу назад и вправо, глубоко согнув левое колено, в то время как правая рука согнута и вытянута вперед, вверх и слегка поперек тела, синхронизировать движения рук и ног, после чего переключиться на другую сторону;
- трехточечные шаги: начиная с глубокого сгибания в колене и сведите ноги вместе, вытяните одну ногу прямо за собой, полностью вернитесь к середине, вытяните ту же ногу назад и в сторону (примерно на 45 градусов), полностью вернитесь к середине, вытяните ту же ногу сразу в сторону и полностью восстановитесь до середины, прежде чем переключать ноги.

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

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

Список литературы

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

СПОРТИЗАЦИЯ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ (АНАЛИЗ ТЕМАТИЧЕСКИХ ДИССЕРТАЦИЙ)

Бухарова Д.Х., Хизбуллина А.Р.

магистранты

ИФКСиМП, Уральский федеральный университет

Екатеринбург, Россия

Внедрение спортизации выступает инновационным подходом для решения вопроса повышения эффективности физического воспитания в школе. Ставим целью определить содержание школьной спортизации, раскрытое в ряде тематических диссертационных исследований (начиная с 2000-х годов).

Диссертация Наталии Николаевны Костровой «Формирование физической культуры школьников на основе спортизации физического воспитания» [3] обозначен приоритет личностно-ориентированного подхода при определении содержания и структуры физкультурного образования, что влечет совершенствование школьной системы физического воспитания. Автор справедливо отмечает низкие показатели развития у школьников структурных элементов физического развития, при этом налицо тревожные признаки ухудшения здоровья учащихся. Указанные проблемы современности в рамках стандартных уроков физкультуры неразрешимы, в первую очередь, из-за низкой мотивация школьников.

Спортизацию физического воспитания предлагается осуществлять на основе реализации организационно-методических принципов, свободы выбора вида спорта, конверсии эффективных технологий спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки, объединения учащихся в группы занимающихся по интересам и способностям; активного здоровьесформирования; накопления потенциала социальной активности и толерантности, единства соревновательной и учебно-тренировочной деятельности [3].

Н.Н. Кострова приводит следующие виды занятий: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие, соревнование. Базовый компонент содержания учебной программы изучается на уроках физической культуры, проводимых с учащимися одного класса (или одной учебно-тренировочной группы) в рамках учебного расписания 3 раза в неделю.

Алла Владимировна Данилова вопрос для изучения в своей научной работе «Содержание и организация спортивной деятельности учащихся в процессе реализации проекта “спортивная школьная команда”» формулирует так: «каким должны быть содержания и организация спортивной деятельности учащихся, которое бы эффективно способствовало формированию и освоению ценностей физической и спортивной культуры как важных видов общей культуры личности?» [2]. Диссертация также продолжает рассматривать спортизацию школьного образования, конкретизируя ее в проекте «Спортивная школьная команда». В основу реализации проекта заложено спортивное воспитание, которое представлено в авторской программе «Формирование спортивной культуры учащихся 7-8 классов на основе игровых видов спорта (баскетбол/волейбол)».

Авторская программа предусматривает: учебно-тренировочные, психотренинговые занятия; индивидуальные и групповые беседы; спортивные состязания, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; практические творческие задания; встречи с выдающимися спортсменами и ветеранами спорта; видео просмотр игровых ситуаций; ведение дневников самоконтроля; сообщения, доклады, рефераты на школьных конференциях.

Научная работа Татьяны Викторовны Васильевой «Оптимизация процесса физического воспитания девочек в общеобразовательной школе на основе спортизации (футбол)» [1] также выполнена на рассматриваемую тему. Примечательно исследование тем,

что повышение мотивации учащихся-девочек для занятий физической культурой – это вовлечение их в футбол. Диссертант объясняет свой выбор тем, что в футболе нет таких элементов, которые не могут быть освоены девочками или противоречили бы их биологической сущности. Цель исследования в данной работе схожа с вышеприведенными исследованиями: оптимизация школьного физического воспитания; конкретно в работе Т.В. Васильевой – посредством спортивно-ориентированного обучения девочек элементам футбола. Приведены данные анкетного опроса группы школьников, по которым автор определила желание (или как минимум не отрицание) девочек-школьниц заниматься футболом в рамках школьных уроков физкультуры. Этот вид спортивной игры не требует больших материальных вложений, заинтересовывает практически всех детей, прост в организации самостоятельной игры детьми.

Действительно актуальной в свете реализации принципов школьного физического воспитания является работа Александра Сергеевича Махова «Формирование физической культуры личности сельских подростков в условиях деятельности школьного спортивного клуба» [4]. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в селе специфична (например, ограниченная материальная база для занятий). В сельской местности мало «правильных» мест для занятий школьников по интересам, отсутствуют учреждения дополнительного образования и т.п. Отсюда, повышение заинтересованности сельских школьников в физическом развитии является первостепенной задачей образовательных учреждений. А.С. Махов считает, что создание общественной сельской структуры как спортивный клуб в школе повысит мотивированность не только подростков, но и сельского социума (родители, административные структуры, взрослые спортивные команды). В рамках исследования разработана программа создания и функционирования такого клуба. Общеобразовательной школе в этой программе отводится роль объединяющего фактора как главного культурного центра в селе.

Педагогический эксперимент занятий физической культурой в рамках сельского спортивного клуба способствовал формированию дисциплинированного поведения подростков не только в школе, но и в быту, что положительно сказывается во всех аспектах жизни подрастающего поколения, а для школьника, в первую очередь, – в хорошей учебе.

Тему спортизации школьного физического воспитания продолжает Евгений Александрович Черепов в докторской диссертации «Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания» [5]. Спортизация в его исследовании рассматривается как здоровьесформирующая технология для школьников. Авторская научная концепция Е.А. Черепова: «здоровьесформирующее образовательное пространство – подвижная территория деятельности социализации рефлексующих и ответственных за здоровье субъектов (педагогов, учащихся, родителей)» [5].

Реализация концепции в исследовании предполагается через создание и функционирование спортивного школьного клуба. В отличие от выше рассмотренных научных работ [1, 2, 3, 4] Черепов конкретизирует структурные и содержательные аспекты деятельности такого клуба, например, такой клуб рекомендуется создавать как общественную организацию без образования юридического лица. Значимым результатом здоровьесформирующего пространства образовательного учреждения автор считает положительную динамику метапредметных компетенций учащихся.

Условия реализации технологии спортизированного физического воспитания автор видит так: 1) модульное структурирование учебного материала третьего урока физической культуры по видам спорта; 2) дифференциация физической нагрузки с обязательным учетом личностно-психических и физиологических особенностей учащихся на занятиях для формирования мотивации, обеспечения целеполагания и тренирующего эффекта; 3) консолидация урочной и внеурочной форм организации занятий, выражающегося в преимуществах принципов, содержания и форм спортизации; 4) расширение форм

внеурочной секционной работы, повышение эффективности посредством объединение в межшкольный спортивный клуб.

Рассмотренные выше научные работы посвящены изучению различных аспектов процесса школьной спортизации. Наиболее полно содержание школьной спортизации раскрыто в работе Н.Н. Костровой. Диссертации А.В. Даниловой, Т.В. Васильевой, А.С. Махова обосновывают и расширяют различные практические способы реализации спортизации в школе. Научная работа Е.А. Черепова является более глубоким исследованием, в ней разработаны теоретические положения спортизации в свете здоровьесформирующего школьного пространства.

Надо отметить, что внедрение спортизации в школе перешло из научных исследований в разряд действующих государственных образовательных задач. Следовательно, в дальнейшем научное сообщество приступит к вопросам изучения направлений совершенствования процесса школьного спорта.

Список литературы

1. Васильева, Т. В. Оптимизация процесса физического воспитания девочек в общеобразовательной школе на основе спортизации (футбол): специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Васильева Татьяна Викторовна. – Майкоп, 2009. – 146 с.
2. Данилова, А. В. Содержание и организация спортивной деятельности учащихся в процессе реализации проекта «спортивная школьная команда»: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Данилова Алла Владимировна. – Тула, 2013. – 25 с.
3. Кострова, Н. Н. Формирование физической культуры школьников на основе спортизации физического воспитания: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования», специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кострова Наталия Николаевна. – Чебоксары, 2007. – 183 с.
4. Махов, А. С. Формирование физической культуры личности сельских подростков в условиях деятельности школьного спортивного клуба: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Махов Александр Сергеевич. – Санкт-Петербург, 2005. – 18 с.
5. Черепов, Е. А. Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Черепов Евгений Александрович. – Тюмень, 2016. – 406 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

Веселов В.О.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Хурамин И.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность данной статьи определяется тем, что в ходе матча хоккеист с мячом должен не только выполнять множество приемов, таких как резкие смены направления, торможения, быстрые старты, броски, удары по воротам, но и в отличие от хоккеистов с шайбой находится на льду длительное время. Так большинство игроков проводят весь тайм на льду, который составляет 45 минут, выполняя свои тактические задачи, а размер поля при этом идентичен футбольному. В связи с этим во многом уровень мастерства хоккеиста с мячом определяется его уровнем развития скоростной выносливости.

Цель статьи заключается, в обзоре отечественной и зарубежной литературы о методиках совершенствования скоростной выносливости квалифицированных хоккеистов.

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

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению многих авторов, таких как Ф.А. Иорданская [1], С.А. Синенко, В.М. Тесленко [4], значительное место в процессе воспитания физических качеств хоккеистов должно быть отведено воспитанию выносливости, так как высокий уровень развития этих качеств, способствует достижению высоких спортивных результатов. Эффективность каждого хоккеиста в команде, определяет в конечном итоге уровень результативности и профессионализма всей команды, что влияет на заполняемость трибун, привлечение спонсоров и рост прибыли спортивного клуба.

На сегодняшний день в хоккее с мячом наблюдается повышение интенсивности игры. Анализ игр чемпионатов мира и Европы последних лет показал, что указанная тенденция характерна и для матчей молодежных команд и команд Суперлиги. В то же время увеличиваются объемы соревновательных нагрузок, и повышается плотность календаря соревнований.

Квалифицированные хоккеисты с мячом вынуждены поддерживать высокий темп игры, как в рамках матча, так и турнира в целом. Это требует от спортсмена выдерживать высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, в короткие сроки восстанавливать работоспособность, так как зачастую перерыв между играми составляет не более двух дней. В связи с этим эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее с мячом определяется уровнем развития выносливости каждого хоккеиста в команде.

В.Э. Занковец [3] в своих исследованиях приходит к следующим выводам: в рамках годичного цикла подготовки подход к дозированию нагрузок у хоккеистов не создает всем занимающимся равных возможностей для наибольшего индивидуального прогресса. Необходимо учитывать особенности индивидуального развития спортсменов для создания структуры и содержания спортивной подготовки, а также произвести дифференцировку нагрузки и привести ее в соответствие с реальными возможностями организма.

Объем нагрузки при выполнении квалифицированными хоккеистами упражнений скоростно-силовой направленности позволяет параллельно поддерживать на высоком уровне и остальные физические качества. Для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать спортивные и подвижные игры, выполнять игровые упражнения, включать в тренировочный процесс общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения прыжкового характера, степ-упражнения, а также применять игровой,

соревновательный, повторный и интервальный методы в тренировочной деятельности. При применении на практике данной методики развития скоростно-силовых качеств хоккеистов автором была выявлена положительная динамика общей и специальной физической подготовленности. Хоккеисты из экспериментальной группы превысили показатели двигательной подготовленности хоккеистов из контрольной группы во всех проводимых тестах [3].

Обзор научно-методической литературы [1, 2, 3, 4] позволяет сделать вывод, что на развитие скоростной выносливости влияет большое количество факторов, в том числе особенности физиологического развития спортсмена. При разработке методики совершенствования скоростной выносливости важно учитывать тот факт, что скоростные качества являются генетически обоснованными и развивать их в достаточно взрослом возрасте можно лишь интенсивными тренировками и с учетом индивидуальных особенностей каждого хоккеиста.

Отмечается также, что структура двигательных способностей в каждом виде спорта и у каждого спортсмена состоит из гетерогенных (разнородных) показателей, выполняющих так, называемые ведущие, содействующие (компенсирующие) и противодействующие функции. Необходимо учитывать это при построении тренировочного процесса, так как отсутствие баланса может привести к стремительному развитию одной функции с негативными последствиями для другой. Одной из ключевых проблем данной тематики является то, что при наличии обширного перечня научно-методической литературы, которая содержит различные подходы и методики развития скоростной выносливости, на практике не выявлено эффекта от их внедрения.

По мнению Р. Бента, эффективным методом развития скоростной выносливости выступает интервальная тренировка, которая состоит из коротких периодов активности, за которыми следуют короткие периоды отдыха. Например, спортсмен должен бежать прямо и проходить поворот на 400-метровой дорожке. 400-метровым бегом с переменным ускорением, активно используется в тренировочном процессе зарубежных команд, так как показал свою высокую эффективность. Профессиональные игроки осуществляют 5-10 повторений, хоккеисты должны стараться повторять свои действия как можно более последовательно. Этот тип подготовки требует от спортсмена тренироваться с большим количеством молочной кислоты в мышцах. Молочная кислота является побочным продуктом анаэробного метаболизма, необходимого для выполнения упражнения с переменным ускорением на 400 метров [5].

А.С. Павлов, С.Е. Павлов, Т.С. Кучава [2] посвятили свои исследования определению более информативных методов оценки скоростной выносливости. Одной из традиционных методик оценки выступает «Челночный бег 5×54 м», которые используется в подавляющем большинстве исследований. Данный тест является комплексным, так как включает в себя бег со старта, бег накатом, торможение с последующим выбеганием со старта. То есть «Челночный бег 5×54 м», дает возможность определить уровень квалификации хоккеиста, так как является высокоспецифичным для данного вида спорта. Авторы в своей статье ставят целью определить, насколько информативен тест для определения непосредственно скоростной выносливости хоккеиста. Задачей таких тестов выступает оценка максимальной скорости движения хоккеиста с мячом и насколько долго он в состоянии ее удерживать.

Раньше при выборе продолжительности теста для оценки скоростной выносливости специалисты в области хоккея ориентировались, с одной стороны, на характеристики игровых действий спортсменов во время официальных игр, с другой – на общераспространенные представления о поэтапном развертывании механизмов энергообеспечения в процессе выполнения им работы определенного объема и интенсивности.

С.Е. Павлов и Т.С. Кучава в своем исследовании доказали, что тест – «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 4х54м» более

информативен в плане оценки специальной скоростной выносливости, чем тест «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 5х54 м». В связи с этим для контроля за динамикой специальной скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках рекомендуется использовать тест – «непрерывное «челночное» пробегание на коньках с максимальной скоростью дистанции 4х54 м».

Таким образом, обзор научной литературы позволяет сделать следующие выводы:

- 1) при наличии обширного перечня научно-методической литературы, которая содержит различные подходы и методики развития скоростной выносливости, на практике не выявлено эффекта от их внедрения, что свидетельствует о том, что тренеры предпочитают использовать традиционные методы;
- 2) необходимо пересмотреть и выявить более информативные на сегодняшний день методики оценки скоростной выносливости хоккеистов с мячом, так как традиционные тесты теряют свою актуальность;
- 3) необходимо внедрять в тренировочный процесс методы совершенствования скоростной выносливости, которые показали свою эффективность в зарубежной практике;
- 4) скоростные качества генетически обусловлены, в связи с чем необходимо учитывать индивидуальные особенности хоккеистов с мячом при определении методов совершенствования их уровня их скоростной выносливости.

Список литературы

1. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 1. – С. 34-43.
2. Специальная скоростная выносливость хоккеистов в беге на коньках и информативность методов ее оценки / А. С. Павлов, С. Е. Павлов, Т. С. Кучава [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10, № 3. – С. 141-149.
3. Занковец, В. Э. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса команды высокого спортивного мастерства / В. Э. Занковец, Г. М. Загородный // – 2020. – № 1(11). – С. 12-24.
4. Основы программирования тренировочного процесса высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле / С. А. Синенко, В. М. Тесленко, А. А. Саутин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 378-383.
5. Bent, R. Block periodization of strength and endurance training is superior to traditional periodization in ice-hockey players. /Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 29(78) / USA, 2019 – P. 73-76.

ИССЛЕДОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Газимова Р.И.
студент 21211 гр.

Передернина М.О.
студент 9212 гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Актуальность. Исследования в области состава тела и антропометрических показателей спортсменов, в настоящее время широко используется в практике работы спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки с целью осуществления отбора спортивно одаренных спортсменов.

Стоит отметить, что согласно Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации к 2025 году, совершенствование системы отбора спортивно-одаренных детей является приоритетом политики в области физической культуры и спорта[3]. Достижение целей данной Концепции предусматривается осуществить путем решения определенных задач, в том числе совершенствованием системы отбора спортивно одаренных детей, который невозможен без изучения биологических маркеров одаренности.

По мнению Л.В. Волкова (2002), спортивную одаренность можно рассматривать как сочетание способностей, обеспечивающих высокие достижения в спорте [2]. Это сочетание включает в себя и биологические способности, в рамках которой рассматривают морфологические особенности.

Морфологические особенности человека – один из генетически предопределенных факторов, наиболее полно и наглядно определяющий индивидуальную специфичность, позволяющий оценить возможности человека в том или ином виде спорта [1].

В игровых видах спорта (на примере волейбола), где антропометрические данные являются лимитирующим фактором достижения спортивного результата, актуально изучение морфологических показателей спортсменов. Известно, что чем больше длина тела спортсмена, тем больший размах рук она обеспечивает, создавая благоприятные условия для атакующих действий волейболистов во время игры.

Цель исследования – определить биологические маркеры спортивной одаренности у юных волейболистов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе НИИ ФК ПГУФКСиТ на аппаратно-программном комплексе (АПК) «Стань чемпионом». В исследовании приняли участие 13 юных волейболистов одной из спортивных школ г. Буинск (Республика Татарстан) в возрасте 11 лет.

В ходе комплексного обследования юных спортсменов, исследовались антропометрические показатели и состав тела.

Антропометрические параметры определяли по стандартной методике с использованием медицинских весов, ростомера и сантиметровой ленты. Измеряли длину тела, длину руки, массу тела, обхваты грудной клетки, талии и бедер. Также автоматизировано проводился расчет индекса Кетле (индекс массы тела), программа определила биологический возраст. Форму спины определили визуально.

Оценку состава тела проводили при помощи биоимпедансного анализатора «МЕДАСС» с определением следующих компонентов: фазовый угол и его процентное значение от нормы, процентное содержание жира, тип телосложения.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице представлены показатели изученных нами биологических маркеров, определяющих спортивную одаренность и их соответствие нормативным требованиям.

Таблица – Результаты соответствия показателей антропометрии и состава тела нормативным требованиям

Показатели	X+σ	Нормативное требование
<i>АНТРОПОМЕТРИЯ</i>		
Рост (см)	151,3+9,0	160 и выше (по Л.А. Семенову)
Вес (кг)	41,8+7,8	42-57 (по Л.А. Семенову)
Индекс Кетле (усл.ед)	18,1+1,8	18-20
Форма спины (баллы)	2,2+0,9	2-2,5
Длина руки, % от длины тела (см)	45,9+1,2	45,3 и более (по Л.А. Семенову)
Биовозраст	11,95+0,9	11
Индекс типа телосложения	2,3+0,6	2-2,5
Индекс Эрисмана	-2,2+3,8	1-3
<i>СОСТАВ ТЕЛА</i>		
Фазовый угол (градус)	5,7+1,3	5,4-7,8
Содержание жира (%)	18,3+6,1	14-20
% от нормы	95+21,8	100

По данным таблицы ростовые данные юных волейболистов не соответствуют нормативным требованиям по виду спорта. По показателю «вес» также мы обнаружили не соответствие требованиям волейбола, однако по данному маркеру отклонение от нормы меньше, чем по маркеру роста. Длина руки соответствует требованиям волейбола. Индекс Кетле, находится в пределах возрастной нормы. Форма спины и тип телосложения также соответствуют требованиям вида спорта. Биологический возраст опережает календарный. Индекс Эрисмана, который определяет пропорциональность развития грудной клетки, ниже нормы.

По изученным показателям состава тела «фазовый угол» и «процентное содержание жира» значения находятся пределах нормы, однако в показателе «процентное значение от нормы (фазового угла)» есть небольшое отклонение. Стоит отметить, что по изученным маркерам наблюдается большое значение стандартного отклонения, что связано с маленькой выборкой детей, и большой разницей детей в росте и весе в начале подросткового возраста.

Выводы. В ходе исследования обобщены данные об определении биологических маркеров спортивной одаренности. В результате изучения антропометрических показателей и состава тела, которые могут выступать в качестве маркера спортивной одаренности, мы определили одаренность детей к занятиям волейболом. Было выявлено, что из изученных нами 11 показателей-маркеров, по 7 маркерам (63,3%) дети соответствуют виду спорта, по 4 (36,6%) – не соответствуют. Результаты данного исследования могут быть использованы тренерами для определения спортивной одаренности детей с помощью биологических маркеров, также могут представлять интерес при определении модельных характеристик для волейболистов 11 лет. На основании данного исследования мы могли бы порекомендовать тренеру учитывать биологические особенности детей при подборе игрового амплуа в волейболе и подбирать физическую активность, с учетом этих особенностей.

Список литературы

1. Абрамова, Т.Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: учебно-методическое пособие/ Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М.,

Кочеткова Н.И. – М.: ТБТ Дивизион, 2010. – 104 с. – ISBN 978-5-98724-082-3. – Текст: электронный – URL: https://api.sportteams.ru/uploads/MORFOLOGI_Ch_ESKIE_KRITERII_POKAZATELI_PRIGODNOSTI_c23131906c.pdf (дата обращения: 09.03.2023)

2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 295 с. – ISBN 966-7133-50-8. – Текст : непосредственный.

3. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года от 17 октября 2018 г. № 2245-р. – Текст: электронный // Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 10.03.2023)

4. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с. – ISBN 5-85009-969-7. – Текст: непосредственный.

ВЛИЯНИЕ КАРАТЭ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Галактионов А.В.

магистрант 11 гр.

Научный руководитель – к.п.н. Идрисова Н.А.

Мелитопольский государственный университет

Мелитополь, Россия

Актуальность. Современное каратэ – явление очень загадочное и неординарное. Его полностью справедливо именуют искусством. Это японская система боевых искусств, государственный парадокс, который в собственном развитии прошел адаптацию в разных странах, перевоплотился в богатство целого мира. Сейчас каратэ является частью общей физической культуры, оставаясь в именно это время строгим орудием, номером один в списке действенных систем искусств.

Цель исследования – проанализировать обучение каратэ. Наиболее значительным тут является воспитание моральных свойств и самообладания. Занятия хоть каким стилем каратэ развивают силу, ловкость, координацию, крепят здоровье. И при всем этом они приводят к исследованию фактически человека и практически во всех его многогранных проявлениях.

Результаты исследования и их обсуждение. Положительное воздействие каратэ на наши физические и психологические свойства дает возможность осматривать его сложно, как вид спорта либо боевых искусств, да и как систему воспитания, развития гармонической личности. Самое легкое в каратэ это сделать 1-ый шаг, решив приступить к его исследованию. Следующие шаги будут трудны.

Освоить это искусство нелегко, желая сейчас хоть какому желающему доступно огромное количество великолепных книжек по боевым искусствам. Для занимающихся огромное количество примечательных инструкторов, от всей души послушных собственному делу. Вот и все же ваших собственных усилий, упорства и напористости не поменяет ни один человек и ничто.

Занятия каратэ содействуют комплексному физическому и духовному воспитанию человека, гармоническому развитию личности. Но только сильный Духом и владеющий Разумом Человек может сформировать сильное тело и прийти к Всеобщей гармонии, а такие люди не знают поражения. Необходимо только это возжелать и сделать!

Население земли в протяжении собственного существования находило пути укрепления здоровья и продления активной жизни. Испробовано бесчисленное огромное количество методов омоложения: заклинания и воззвания к божествам, врачебные бальзамы и эликсиры молодости. Эти поиски длятся и доньше. А ведь давно превосходно известен универсальный и полностью надежный метод укрепления здоровья и роста долгого срока жизни – спорт, метод, требующий не дорогостоящих целебных препаратов и технических приспособлений, а только воли и кое-каких усилий над собой.

Современное карате есть неразрывный сплав 4 составляющих:

- духовное и высоконравственное развитие,
- физкультура и оздоровление,
- спорт,
- искусство самообороны.

Жители страны восходящего солнца означают слово карате 3-мя иероглифами. Любой из их имеет глубочайшее значение. Иероглиф «кара» – это пустота, иероглиф «те» – рука. Особенный философский смысл заключен в иероглифе «до», значащем путь.

Каратэ ведет от боевых искусств и военных традиций Старого Востока, Индии, Страны Китая и Стране восходящего солнца. Считается, что древнейшие боевые приемы

Индии и Страны Китая, попав на остров Окинава, получили вслед за тем в Средние века быстрое развитие. На замену 5 китайским стилям (тигра, леопарда, дракона, журавля и змеи) пришли три стиля искусств: Сгорите, Томари-ге и Наха-то.

Временем рождения известного нам каратэ считают начало 20-х годов прошедшего века, когда японский мастер Гитин Фунакоши (1869-1957) провел публичное представление этого вида боевых искусств.

В текущее время знаменито несколько десятков разных стилей каратэ, из которых 4 числятся основными.

В каратэ и прочих боевых искусствах всегда уделялось особенное внимание духовному и нравственному развитию человека. Не зря считается, что в основу всех боевых искусств положена философия блага, мира и спокойствия. В традициях боевых искусств всюду существовал серьезный кодекс чести, нарушить который было наибольшим стыдом.

Усиливая тело, каратэ оказывает влияние и на сознание. Овладевая боевыми искусствами, человек обретает спокойствие, начинает трезво и правильно думать, светло созидать сущность вещей, становится наименее агрессивен. Боевые искусства воспитывают нрав, закаляют волю и ведут человека к дальнейшему самосовершенствованию. Сначала это происходит на подсознательном уровне, но потом конфигурации скоро становятся видны находящийся вокруг.

Занятия единоборствами, обычно, приводят к благородному поведению между, умению правильно в рамках приличия в всех условиях и соблюдать этические общепризнанных мерок. Следует отметить и такую черту каратэ, как обязательное почтение к старшим и наставникам.

У современного каратэ есть и очередная характерная черта: занятия им не стоит превращать в самоцель. Это всего лишь средство осуществления других, великих задач и эффективный инструмент самосовершенствования. То, что человек получает от боевых искусств, обязано быть не только лишь ориентировано внутрь, а также оказаться полезным для всего сообщества.

Каратэ, как и прочие восточные боевые искусства, давно теснее ассоциируются в голове обывателя, как страшный для здоровья вид спорта, в каком соперники колотят друг дружку руками и ногами. Этому нехорошему воззрению мы почти во всем должны многочисленным зубодробительным американским боевикам, да еще отдельным персонам, которые употребляют приемы каратэ в хорошем качестве демонстрации своего физического превосходства над иными. Вот поэтому непонятным может показаться утверждение, что каратэ содействует укреплению здоровья и продлению жизни.

Положительное воздействие на здоровье занятий каратэ понятно довольно издавна. Еще посреди XIX века на полуострове Окинава, на протяжении проведения мед осмотров в школе, медицинскими служащими было отмечено, что занимающиеся каратэ детки очень быстро отличались от иных воспитанников прекрасной физической подготовкой, пропорциональностью телосложения и прекрасным здоровьем.

В 80-ые годы XX века английским ученым по части спорта, доктором Крейгом Шарпом из Бирмингемского института, прошли особые исследования, в каких участвовало 100 рекордсменов по 30 разным видам спорта. Выполнив тестирование на скорость, выдержку, силу и ловкость, измерив их подкожную жировую прослойку, доктор Шарп пришел к последующим выводам: в перечне самых спортивных видов, 1-ые три строчки занимали гимнастика, балет и каратэ!

По правде, во время занятий каратэ задействуются все группы мускул. Каратэ улучшает пластичность, увеличивает выдержку, скорость реакции, тренирует все тело и улучшает его подвижность. Это все естественно же содействует укреплению здоровья и напрямую оказывает влияние на повышение длительности жизни.

Выводы. На сегодняшний день каратэ – общепризнанный и моднейший вид спорта. По во всем мире этим боевым искусством занимаются более 14 миллионов человек. Начать

исследование каратэ можно в любом возрасте – основное, чтобы тренировки проходили под контролем опытного инструктора. Занятия каратэ могут быть полезны как для детей, так и старше возрастом. У первых постоянные тренировки развивают упругость и подвижность суставов, позволяют поправить недостатки координации, стимулируют интеллектуальное развитие. У вторых улучшают здоровье, память, мышление. Стиль жизни каратиста содержится в дисциплине силы и духа.

Окончательная цель занятий в каратэ не нанести поражение противнику на соревнованиях, а совершенствовать свой характер через умственные и физические нагрузки при требовательной дисциплине. Каратэ помогает людям, занимающимся им, продлить жизнь и сохранить до глубочайшей старости подвижность.

Список литературы

1. Антонов, В. В. История дзюдо / В. В. Антонов, А. Г. Левицкий. [Electronic resource]. – 2001 – file://A:/ История Дзюдо.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
3. Биджиев, С. В. Каратэ-до (сетокан): справочное пособие. – СПб.: Искусство России, 1994.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНИРОВАННОГО ПОВОРОТА В ФОРМАХ «ПАНШЕ И БОКОВОГО РАВНОВЕСИЯ»

Галютдинова А.В.

студент 22411М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Мисбахов А.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность нашего исследования определяется тем что в настоящее время в художественной гимнастике соревновательная деятельность определяется повышенными требованиями к технической подготовке спортсменок. Одна из характерных особенностей демонстрации спортивного мастерства художниц – это выполнение в соревновательной программе элементов трудности тела наивысшей стоимости, как пример: усложненные вращательные движения вокруг вертикальной оси – повороты [1, 2]. Эти элементы включают в себя комбинированные повороты, которые состоят из двух различных форм непрерывного последовательного вращения [3].

Вопрос выполнения техники вращений, включающих в себя несколько форм, на сегодня очень актуален. Эти повороты отличаются оригинальностью и сложностью. Для данных поворотов необходим наиболее детализированный разбор и особое внимание. Поэтому, тренеры должны постоянно находить эффективные средства и методы для обучения этой группе вращений.

Хотя комбинированные повороты имеют большое значение в обеспечении конкурентоспособности в художественной гимнастике, анализ научно-методической литературы показывает пробелы в изучении этого вопроса. В связи с чем, на практике обучение трудным комбинированным поворотам не обеспечивается соответствующей методологической поддержкой, что определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования: выявить модельные параметры техники выполнения поворота из двух форм: панше с переходом в боковое.

В ходе нашей работы был использован метод моделирования для определения модельной техники поворота с изменением формы «панше с переходом в боковое» и определения возможных двигательных ошибок при его выполнении

Результаты исследования и их обсуждение. Модельные характеристики комбинированного вращения «панше с переходом в боковое» состоят в четкости исполнения всех фаз действий. Данный поворот состоит из вращательного движения тела вокруг вертикальной оси без смещения опорной точки.

Вращение «панше с переходом в боковое» содержит 3 фазы: подготовительных, основных и завершающих действий.

Фаза подготовительных действий. Основная задача данной фазы: создать наиболее благоприятные условия для выполнения основных действий. Исходное положение здесь играет ключевую роль. При исполнении выпада угол в тазобедренном суставе должен быть примерно 64° , центр тяжести расположен между ногами (рис.1-1). В этом случае при несовмещении опорной точки и проекции силы тяжести возможен неидеальный вход на вращение, неверное установление центральной точки вращения.

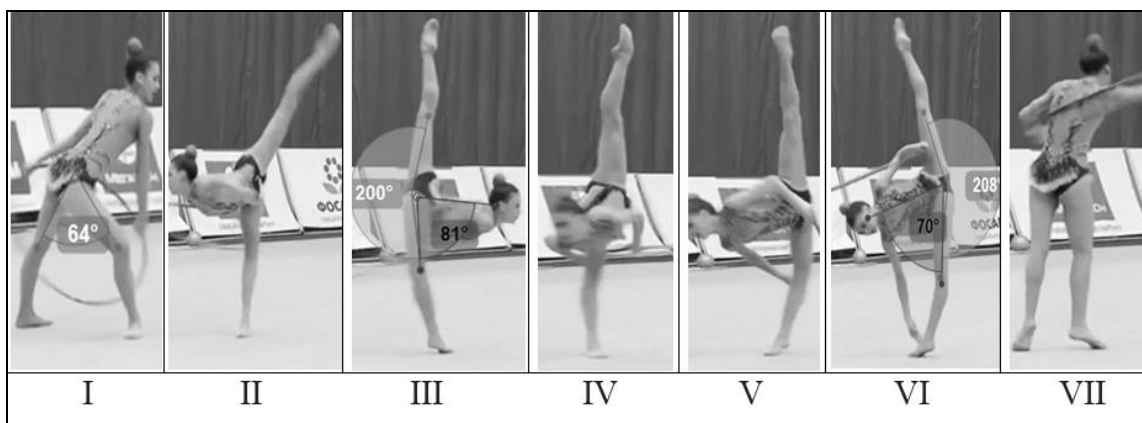


Рисунок 1 – Кинограмма поворота с изменением формы «панше с переходом в боковое»

Фаза основных действий. Задача данной фазы: создать максимальную скорость вращения для выполнения максимального количества вращений в форме 1 с последующим переходом в форму 2 без потери устойчивости. В фазе основных действий были выделены 4 подфазы: отталкивание; форма 1; переход (изменение формы); форма 2.

Отталкивание – это важная часть поворота, из-за нее осуществляется вращение. Оно обеспечивается круговым движением- махом свободной ноги и руки. Нужно оттолкнуться от опоры ногами, которая совершает мах, с параллельным подниманием на релее и доведением маховой ноги вверх до позиции вертикали не менее 180° , принимая модель равновесия «Панше» (рис.1-III).

Выполняя вращение на релее в «Панше» (рис. 1- III), нужно сохранять положение плеч на едином уровне, не понижая корпус ниже 90° , вытягиваться головой к ягодицам, немного отводя в сторону вращения правую руку. Во вращении важной составляющей является размещение веса тела в отношении оси вращения: отдаление массы тела от оси повышает инертность тела во вращательном движении вблизи данной оси, а близость к оси делает меньше. Во время вращения ОЦТ тела располагается прямо над точкой опоры. Необходимо, чтобы ось вращения проходила через опорную стопу. На неизменность оси вращения хорошо действует повышение момента инерции тела относительно оси вращения. Но, важнейшее значение в устойчивости оси вращения обеспечивает положение центра тяжести. Момент силы тяжести касательно точки опоры устанавливает угловую скорость прецессии. Для понижения угловой скорости прецессии необходимо стремиться к такому положению, при котором ОЦТ тела располагается над точкой опоры. При выполнении вращения возникает неизменная связь среди величин момента инерции тела и его угловой скорости вращения.

Чтобы перейти из формы поворота «Панше» в форму «Бокового» важно закрепить вертикальное расположение маховой ноги, вывернуть таз наружу и произвести поворот туловища, центрировать позу тела в лицевой плоскости.

Встать в позу бокового равновесия и поддерживать ее на протяжении всего процесса вращения (рис. 1 :IV-VI). Верхнюю часть тела нужно удерживать в положении параллельно полу (около 90°), пятку не опускать на пол, толкать ее в направлении вращения, закрепить таз и удерживать ровное положение поперечного шпагата (более 180°). При изменении положения необходимо следить за правильным движением частей тела, иначе может сместиться ОЦТ, это вызовет падение с поворота. Чтобы предотвратить быстрое замедление при изменении формы вращения, нужно изменить положение рук наиболее близко к оси вращения. Это создает инерционную силу Кориолиса, которая ускоряет вращение по мере того, как части тела приближаются к оси вращения, и замедляет скорость вращения по мере их отдаления. Сила инерции Кориолиса зависит от величины угловой скорости вращения тела и линейной скорости частей тела во время отведения/приведения.

В фазе завершающих действий в первую очередь нужно отвести руки от оси вращения, чтобы замедлить скорость вращения. Затем одновременно поднять корпус, и закончить поворот приведением свободной ноги в стойку на полупальцах. Необходимо сохранить статическое положение тела.

Таким образом, проводя моделирование поворота с изменением формы «панше с переходом в боковое», мы выявили, что ключевым условием исполнения этого поворота является четкость выполнения всех этапов действий. Для того, чтобы правильно воспроизвести этот поворот, необходимо активно использовать опору, позволяющую совершать отталкивание и дальнейшее быстрое инерционное вращение вокруг оси тела гимнастки; обеспечить точно выраженный мах, выполняемый руками и свободной ногой; удерживать ОЦТ тела точно над точкой опоры; высокую инертность движений; следить за правильным передвижением конечностей тела при перемене позы.

Список литературы

1. Коновалова Л.А. Стратегии управления устойчивостью тела в сложных статических равновесиях художественной гимнастики/ Л.А. Коновалова, Д.А. Карпеева. – Текст: непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. №1 (22). С.139-144.
2. Маловичко, А.А. Усложнение правил в художественной гимнастике путем внедрения комбинированных элементов / А.А. Маловичко, Т.В. Заячук. – Текст: непосредственный // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки. – 2021. – №1. – С. 197-199.
3. Медведева, Е.Н. Устойчивость равновесий как фактор сложности освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №. 8. – С. 176-181.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД СТУДЕНТОВ НА НАПОЛНЯЕМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Дедловская В.М.

студент 1-ХД-4 гр.

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

Санкт-Петербург, Россия

Научный руководитель – Дедловская М.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время мнения о количестве привлеченных студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом количественно и качественно диаметрально противоположны. При опросах встречаются такие ответы как «нет мотивации посещать дисциплину» [4], «неинтересно на занятиях», «надоели одни и те же виды упражнений» [3].

Мы поставили цель исследования – изучить отношение студентов к разделам дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и выявить их интересы в области физических упражнений и видов спорта.

Все чаще возникают вопросы и исследования на тему «как же привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом» [1]. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» присутствует в каждом высшем учебном заведении. Но программа создается преподавателями вузов и имеет различные разделы.

Изучив программы вузов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» Москвы, Казани, Томска, Санкт-Петербурга, Челябинска, Барнаула, Краснодар, мы пришли к выводу, что содержание дисциплины строится как примерное продолжение школьной программы. В дисциплину включают чаще всего такие разделы как: баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, легкая атлетика, лыжная подготовка, общая физическая подготовка, в части вузов плавание и подвижные игры. Есть вузы, которые включают свои национальные виды.

Примерно 1/3 вузов предоставила студентам выбор занятий по перечню двигательной активности и проводит занятия по дисциплине с учетом выбранного вида. При этом сменить вид деятельности можно как правило раз в год по заявлению. Это обусловлено учетом количества посещенных занятий и освоения отдельных разделов дисциплины [2, 3].

Мы постарались представить часто встречающиеся виды (разделы) деятельности, включенные в дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для выбора студентами: аэробика, бодибилдинг, баскетбол, волейбол, футбол, фитнес, плавание, шахматы, легкая атлетика, лыжные гонки, общая физическая подготовка.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами была создана анкета в виде Google формы. В анкетировании приняли участие студенты 1-3 курсов в количестве 100 человек. Нами создан 21 вопрос, но результаты по наиболее значимым для нашего исследования представлены ниже.

На вопрос нравятся ли Вам занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»? Рисунок 3.

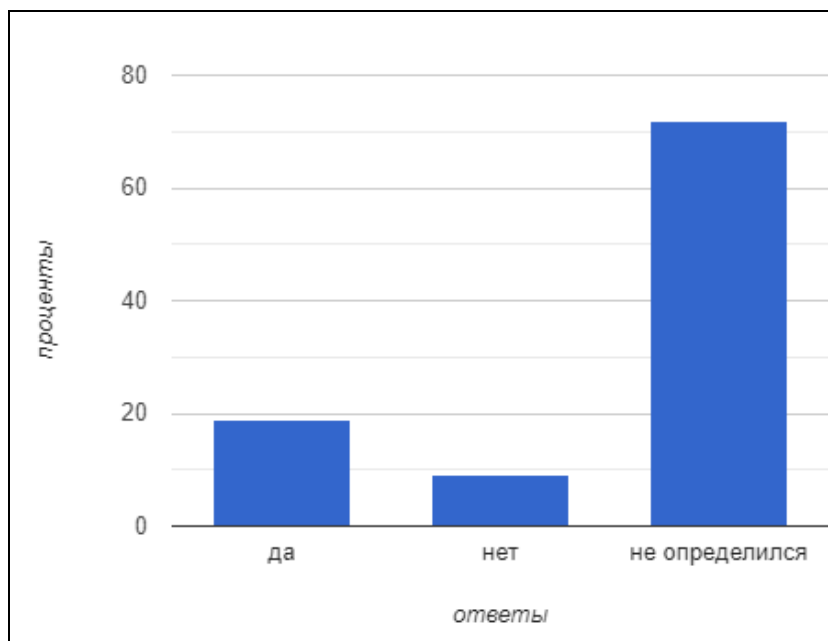


Рисунок 3 – Количество ответов на вопрос нравятся ли Вам занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Ответы на вопрос говорят о том, что студентов интересует лишь результат – получение зачета.

Интересные варианты ответов получены на вопрос «Какие разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Вы выбрали, если бы была такая возможность?» Рисунок 4.

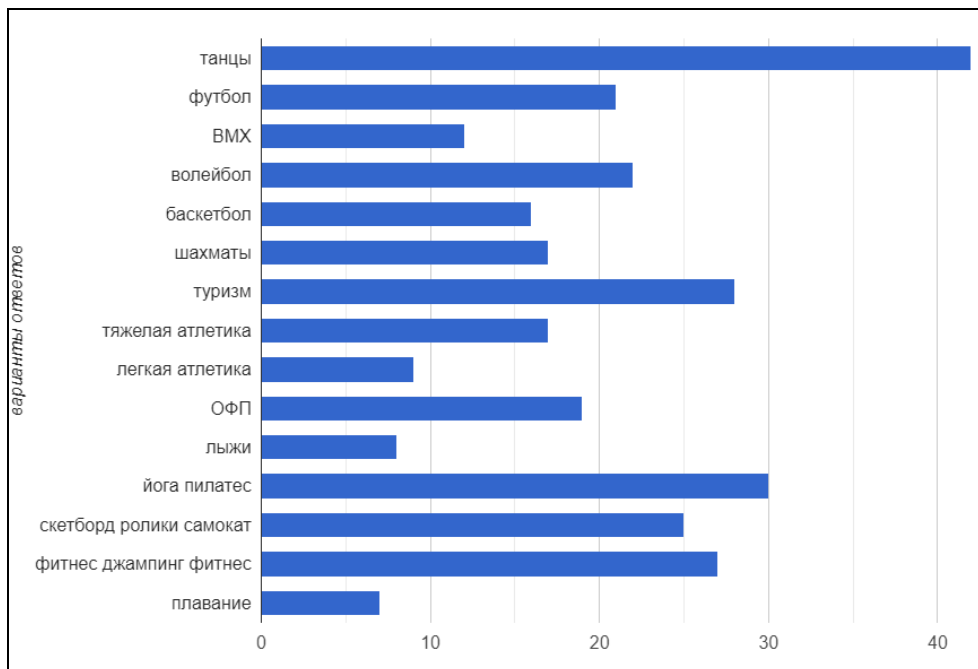


Рисунок 4 – Количество ответов на вопрос «Какие разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Вы выбрали, если бы была такая возможность?»

При возможности выбора (можно было выбрать 3 варианта) занятий физическими упражнениями и видами спорта появляются различные виды танцев, йога, пилатес, фитнес, джампинг, туризм, что подразумевает заинтересованность студентов в данных направлениях.

Как вы считаете, нужны ли такие разделы как шахматы, нутрициология (наука о питании), специализированные направления по коррекции веса? Рисунок 5.

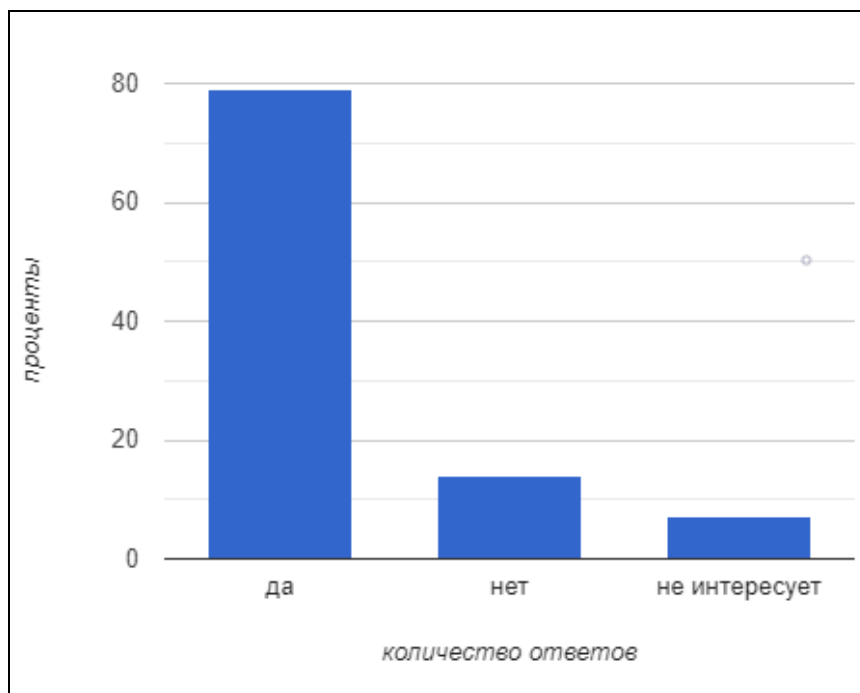


Рисунок 5 – Количество ответов на вопрос: «Как вы считаете, нужны ли такие разделы как шахматы, нутрициология (наука о питании), специализированные направления по коррекции веса»

Все что связано с питанием и коррекцией веса в первую очередь интересно девушкам, но юноши аргументировали свои положительные ответы желанием скорректировать телосложение.

Как часто вы хотели бы менять вид деятельности (осваивать разные разделы) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»? Рисунок 6.

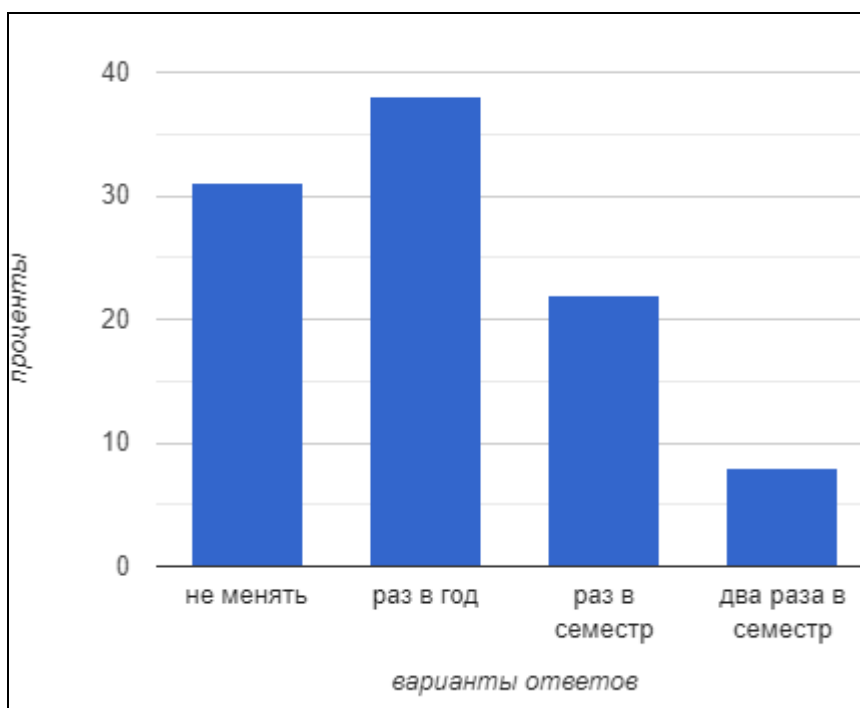


Рисунок 6 – Ответы на вопрос: «Как часто вы хотели бы менять вид деятельности (осваивать разные разделы) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Большинство студентов готовы заниматься одним видом физических упражнений довольно длительный период (38%) или менять деятельность один раз в год (31%).

Выводы. Нами проведен анализ и анкетирование студентов вузов. Полученные результаты подтверждают, что современное поколение имеет больше оборудованных мест для занятий физическими упражнениями и спортом, но зачастую им не хватает финансовых возможностей. Студенты хотят заниматься наиболее специфичными видами такими как: йога на гамаках, джампинг фитнес, скейтборд, сноуборд, выполнение трюков на велосипедах (BMX) и др.

Данные виды для включения в содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для высших учебных заведений сложны. Это потребует закупку сложного оборудования, его содержания, обеспечения специфичных мест для занятий или транспортировку к ним, и конечно же наличие специалистов в данной области.

Поэтому, если вести речь об увеличении вариантов занятий физическими упражнениями и спортом, которые нравятся студентам, стоит принять во внимание те виды, которые их привлекают. Но необходимо поразмыслить, как это вписать в образовательный процесс, используя лишь элементы или придется обратиться в специализированные места, предназначенные именно для этих занятий.

Список литературы

1. Золотухина И.А. Формирование культуры здорового образа жизни студентов в современном образовательном пространстве / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская, Е.В. Беликова. – Текст: непосредственный // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. 2015. Т. 5. № 1а (14). С. 55-58.
2. Дедловская М.В. Формирование устойчивого интереса к занятиям дисциплины «Прикладная физическая культура у студентов неспортивных направлений / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, С.С. Русакова. – Текст: непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 23-28.
3. Кошелева М.В. Условия для систематизированного посещения студентами занятий по физической культуре и спорту / М.В. Кошелева. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 173-177.
4. Литвина Г.А. Проблема мотивации посещения физической культуры у студентов / Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий. – Текст: непосредственный // Научные исследования и образование. 2016. № 1 (21). С. 37-38.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ермаков О.И.

студент 22211М гр.

Газнанова В.М.

старший преподаватель

Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Бадминтон – это игра, полная различных способностей и сложных двигательных навыков игрок должен выполнять различные движения, такие как спринт, внезапная остановка и немедленное движение снова, прыгать, тянуться, быстро поворачиваться и делать широкие шаги, никогда не теряя равновесия. Эти движения сделаны неоднократно и в течение длительного времени во время матча. В результате выполнения этих движений спортсмены могут быть переутомлены, что скажется на работе сердца, легких, кровеносной системы, дыхания, работе мышц и суставов. Стремясь поддержать улучшение спортивных достижений в бадминтоне, интервальные тренировки не могут отделены от процесса тренировки спортсмена, особенно с точки зрения физического состояния бадминтониста. Спортивные тренировки по бадминтону должны быть специально запрограммированы, так как бадминтонисты не могут полагаться только на свои игровые навыки, но и принимать во внимание их физическое состояние. Требуется иметь отличную физическую форму, так как физическая форма является наиболее доминирующей базовой подготовкой, а также максимальная физическая работоспособность для достижения наилучшего результата.

Помимо круговой тренировки, метод интервальных тренировок также может помочь улучшить сердечно-сосудистую систему, увеличить скорость, увеличить ловкость и увеличить общую аэробную способность. Интервальная тренировка – это тренировка, реализуемая с высокой или периоды тренировок низкой интенсивности, чередующиеся с периодами отдыха. Босси в 2020 утверждал, что высокоинтенсивные интервальные тренировки могут оптимизировать давление кислорода транспортной системы, поэтому важно дать спортсменам такую форму тренировок, которая стимулирует респираторную адаптацию в тело [6]. Trecroci et al. (2020) заявили, что физическая подготовка является наиболее важным фактором в программе упражнений. Для оптимальной физической подготовки необходимы регулярные, запрограммированные и обусловленная тренировка, чтобы она могла создавать и улучшать физическое состояние постоянно, эффективно и действенно. Если реализация формы физических упражнений не выполняется эффективно и рационально в правильном порядке, тогда тренировочный процесс теряет смысл [7].

Тенденция развития современного бадминтона с преобразующим, прагматичным и эффективным стилем требует от спортсменов высокой адаптивности к большому объему движений и высокой способности координировать движения на многих турнирах в течение года. Поэтому применение силовых тренировочных упражнений является одной из основных и важных задач во всех видах единоборств. Особенно бадминтон, это важнейший фактор в подготовке спортсменов. Спортсмены с хорошей скоростью и силой могут совершенствовать технику и тактику как на тренировках, так и на соревнованиях. Силовые упражнения должны обеспечивать полное развитие силы групп мышц, задействованных в основных приемах бадминтона, а упражнения должны использовать структуру и приемы движений. Форма силы, которая пытается приблизиться или походить на технические движения бадминтона. Упражнения на развитие силы в практике занятий бадминтоном представлены многими

видами упражнений, весьма разнообразными и насыщенными. Поэтому оценка эффективности силовых способностей после каждого тренировочного периода имеет важное значение для национальных бадминтонистов [3].

В статье рассмотрен анализ научной литературы, который подчеркивает важность развития физической подготовки с уклоном в силовую подготовку.

Цель исследования. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое тестирования;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования была изучена научно-методическая литература, в которой выявлены проблемы развития физической подготовки бадминтонистов на тренировочном этапе в секционных занятиях, что позволило сформировать объективное представление о степени развития проблемы. Был проведен анализ литературных источников для грамотной постановки целей и выбора методов.

Основное внимание уделялось изучению силовой подготовки бадминтонистов.

Эксперимент будет проводиться на базе ГБУ «РСШОР по бадминтону Ф. Г.Валеева». В качестве испытуемых выступили бадминтонисты не ниже 1 разряда. Они составили контрольную и экспериментальную группы.

Современный бадминтон предъявляет более высокие требования к силе и качеству спортсменов, делает упор на активную атаку и получает преимущества и победы в турнире. Для усиления силовых тренировок, с одной стороны, мы должны усилить тренировку важных силовых агрегатов в условиях разминочной подготовки. Например, в бадминтоне будут проводиться специальные упражнения на силу запястья, верхние сила руки и локтевого сустава. С другой стороны, мы должны уважать принцип научной подготовки, сформулировать соответствующий объем обучения, постепенно увеличивать интенсивность упражнений для конечностей и интегрировать ряд технологий и инструментов для силовых тренировок, чтобы добиться хорошие результаты тренировок.

Физическая подготовленность относится к всестороннему уровню бадминтониста, включая силу, скорость, гибкость, выносливость и другие аспекты. Физическая подготовка стала важной предпосылкой для победы в игре и выделиться в жесткой конкуренции вместе с развитие бадминтонного спорта. Значит надо обратить внимание к роли физической подготовки в бадминтоне [5].

Функциональная тренировка всегда рассматривает тело как целостную система; подчеркивает связь между различными сегменты движения и взаимодействия. Китай обратил внимание на силовые тренировки или базовые метаболические тренировки в бадминтоне в прошлом, что приводит к большому разрыву с реальными спортивными способностями на соревнованиях. Из-за ограниченной осведомленности и условия в прошлом, наши методы обучения повлекший за собой травму; по сравнению с иностранными спортсменами спортивная жизнь наших спортсменов относительно коротка. Функциональное обучение играет важную роль в преобразовании и соединении базовые потребности в физической подготовке и соревнованиях. Обсуждение в это касается повышения конкурентоспособности игроков и эффективность трансформации базовой подготовки к турниру. Частое обучение силы может эффективно предотвратить ненужные травмы, с целью повышения соревновательного уровня спортсменов [4].

Одной из актуальных проблем современного бадминтона является подготовка качественного резерва, основу которой, по мнению многих специалистов, составляют: планомерный с учетом современных требований учебно-тренировочный процесс с конкретным определением и решение задач каждого этапа подготовки; применение средств и методов, отвечающих возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволил выявить что, игра в бадминтон предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности бадминтонистов, в частности силу поскольку эффективность технико-тактических действий зачастую зависит от уровня силы. Следовательно, подбор результативных средств и методов физической подготовки является важной задачей тренировочного процесса бадминтонистов [1].

Выводы. К моменту написания тезисов проанализированы источники научно-методической литературы, можно прийти к выводам, что физическая подготовка бадминтонистов станет лучше если в тренировочный процесс добавить больше силовых нагрузок.

Список литературы

1. Помыткин В. П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В. П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012–344 с. –ISBN 978-5-98585-081-9 – Текст: непосредственный.
2. Ghosh A.K., Goswami A., Ahuja A. Evaluation of a sports specific training programme in badminton players // Indian J. Med. Res. – 1993. – № 98. – P. 232. – Текст: электронный.
3. Carlson J., Tyrrell J., Naughton G. Physiological responses during badminton games by elite Australian players // Badminton Sidelines. – 1985. – № 13. – P. 17-20. – Текст: электронный.
4. Lui X., Wang J.X. [Experimental research on the applications of modern information technology in badminton training]. Basic and clinical pharmacology and toxicology, 2018, vol. 123, no. SI, pp. 112-113. – Текст: электронный.
5. Bompa, T.O. and Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sport. United States: Human Kinetics. – Текст: электронный.
6. Bossi, A.H., Mesquida, C., Passfield, L., Rønnestad, B.R., and Hopker J.G. (2020). Optimizing Interval Training Through Power-Output Variation Within the Work Intervals. International Journal of Sports Physiology and Performance, (Ahead of Print. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0260>. © 2020 Human Kinetics, Inc. – Текст: электронный.
7. Trecroci, A., Duca, M., Formenti, D., Alberti, G., Iaia, F. M., & Longo, S. (2020). Short-term compound training on physical performance in young soccer players. Sports, 8(8), 108. – Текст: электронный.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Жало Н.М.

студент 4 курса

Московский государственный
педагогический университет
Москва, Россия

Актуальность. В настоящее время в научно-методической литературе наблюдается повышенный интерес к вопросам развития скоростных способностей футболистов 12-13 лет и, соответственно, к проблемам подготовки педагогов для эффективной работы с детьми [1, 2].

Цель исследования – теоретически обосновать методику развития скоростных способностей юных футболистов средствами различных видов спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Основываясь на анализе научно-методической литературы и результатах исходного исследования, нами была разработана экспериментальная методика повышения скоростных способностей футболистов 12-13 лет с использованием элементов из различных видов спорта [3]. В разработанную нами методику включались элементы таких видов спорта, как легкая атлетика, баскетбол, спидминтон, кабадди (рис.).

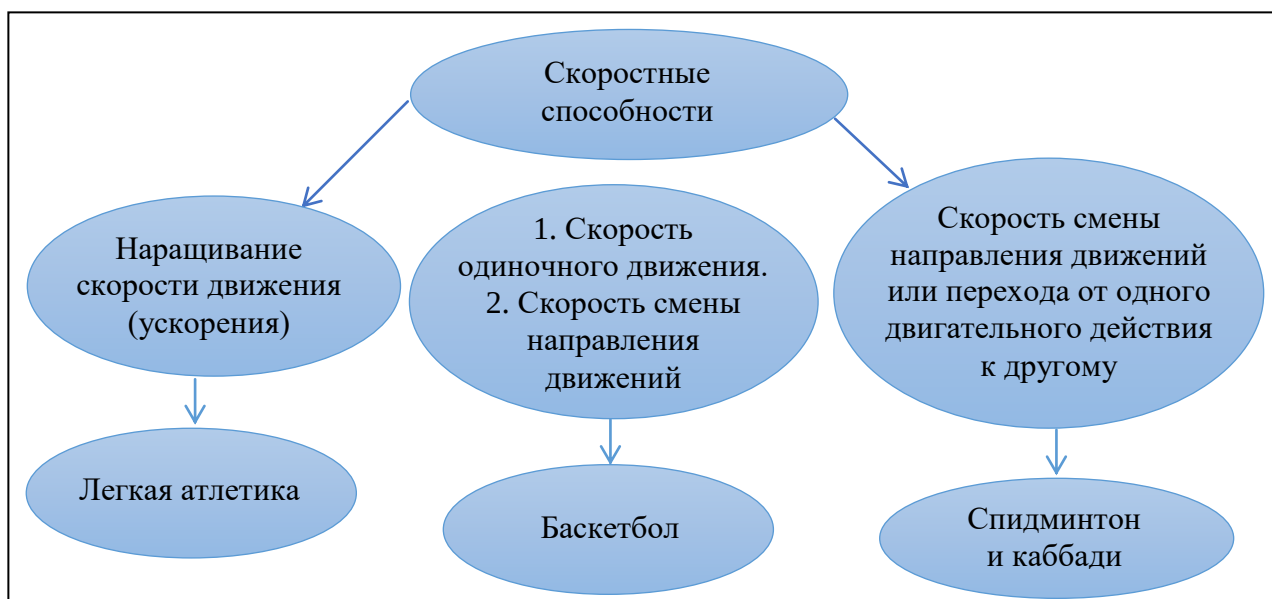


Рисунок – Виды спорта, применяемые в методике для развития различных проявлений скоростных способностей

Спидминтон и кабадди.

1. Ловля мяча с выбеганием к сетке от средней линии, от дальней линии.
2. Ловля мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки площадки.
3. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.

4. Ускорение до конуса. Конусы расставлены на расстоянии 3-5м друг от друга. Тренер называет конус, спортсмен выполняет спринт с максимальной скоростью к конусу. Тут же тренер озвучивает другой конус и спортсмен бежит к нему. Один подход состоит из 6-8 ускорений к конусу.

5. Run-shuffle-run. Ставятся 4 конуса на расстоянии 5 метров между собой по прямой линии. Спортсмен начиная от первого конуса, выполняет ускорение до 2 конуса.

Безостановочно выполняет приставные шаги от 2 конуса к 3, от 3 конуса к 4 выполняется ускорение, у 4 конуса спортсмен разворачивается и то же выполняет в обратную сторону.

6. Дорожка из конусов. Конусы ставятся на расстоянии 4 метров между собой зигзагом. Упражнение выполняется двигаясь по V-образной траектории. Спортсмен располагаясь на 1 конусе, выполняет ускорение к конусу, к следующему медленно спиной вперед, и так до конца дорожки.

7. Дорожка из конусов. Второй вариант упражнения. предполагает ту же расстановку конусов, что и первая версия. Однако вместо движения спиной вперед к заднему конусу спортсмен должен развернуться и добежать до него как можно быстрее заранее известным способом.

Выводы. Таким образом, нами была разработана методика развития скоростных способностей с применением средств из таких видов спорта как: легкая атлетика; баскетбол; спидминтон; кабади.

Список литературы

1. Злыгостев О. В. Эффективность технической подготовки футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей / О. В. Злыгостев – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 64-66.
2. Работы с юными футболистами / В. В. Варюшин, П. Н. Казаков. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 130 с. – ISBN 978-5083-0684-8. – Текст: непосредственный.
3. Кириллов, А. А. Воспитание скорости бега у футболистов 12-13 лет / А. А. Кириллов. – Текст: непосредственный // Футбол. – 2016. – С. 52-57.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Зайцева Д.Е.

студент 4 курса 1 гр.

Научный руководитель – преподаватель Иванова О.А.

Воронежская государственная академия спорта

Воронеж, Россия

Актуальность. На сегодняшний момент времени в общеобразовательных школах в условиях воспитания и обучения отмечается увеличение учебной, не требующей большой двигательной активности нагрузки. Однако именно важным фактором роста, развития и формирования здоровья младших школьников выступает физическая активность. В последнее время специалисты разных областей высказывают мнение о снижении функциональной возможности детского организма, нарушении деятельности внутренних органов как последствий значительного снижения движений, так необходимых детям в этом возрасте. Поэтому поиск и даже разработка новых методик, позволяющих решить проблему низкой физической активности и как следствие – усовершенствовать процесс обучения физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ, и в общем сформировать здоровый образ жизни, актуальны.

Цель исследования: на практике проверить эффективность разработанной методики, направленной на снижение малоподвижности детей младшего школьного возраста на основе использования соревновательного метода.

Материалы и методы. С целью обоснования экспериментальной методики, основанной на соревновательном методе, на предварительном этапе был проведен констатирующий эксперимент, целью которого стало выявление уровня физических способностей школьников для определения уровня их физического развития. Для оценки физического развития были использованы такие контрольные упражнения, как бег 30 м, челночный бег 3 по 10 м, подтягивание и прыжки в длину с места. Выбор таких упражнений продиктован следующим: бег на 30 м характеризует уровень развития скоростных качеств; челночный бег 3 по 10 м – уровень развития координационных качеств; прыжки в длину с места – уровень развития скоростно-силовых качеств мышц ног; подтягивание на высокой перекладине из виса – уровень развития силовых качеств мышц рук.

В тестировании принимали участие учащиеся 4-х классов средней общеобразовательной школы, которые впоследствии были разделены на две группы: контрольная группа (КГ) – 16 человек, экспериментальная группа (ЭГ) – 16 человек.

Учащиеся младших классов заполнили анкеты, выражая свой интерес (не интерес) к занятиям физической культурой и желание (не желание) участвовать в спортивно-массовых мероприятиях. На основе их ответов нам удалось выявить их личное мнение к занятиям физической культурой и спортом. Для реализации цели исследования (проверка эффективности повышения двигательной активности с использованием соревновательного метода) был проведен формирующий эксперимент. С целью установления эффективности разработанной методики по окончании формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование КГ и ЭГ с применением таких же упражнений, что и в констатирующем эксперименте. Полученные данные обрабатывались с использованием статистических методов (а именно, t-критерия

Стьюдента для случая сравнения двух независимых выборок по определению статистической значимости различий средних величин).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования учащихся до проведения основного формирующего эксперимента показали: при разнообразии внеклассной работы общеобразовательного учреждения 56% обучающихся предпочитают заниматься в школах дополнительного образования, имеющих гуманитарное и эстетическое направление, а также в других предметных кружках в школе, 44% обучающихся занимаются различными видами спорта в специализированных секциях. С явным интересом и по собственному желанию участвуют в спортивных соревнованиях, проводимых среди классов в школе только 34% опрошенных учеников. Положительно оценивают занятия физической культурой и спортом 58% школьников, отрицательно – 35%, а 7% имеют безразличную оценку. 84% от общего числа участников опроса нравятся уроки физической культуры, 5% – не нравятся, а 11% – затруднились с ответом. Только 61% учеников считает уроки физкультурой такими же важными и нужными, как и все остальные, 23% не считает и 16% не смогли ответить на этот вопрос.

Результаты констатирующего эксперимента выявили, что мальчики контрольной и экспериментальной групп имеют приблизительно одинаковый уровень физической подготовленности [1]. Причем девочки имеют еще более низкие показатели для выбранных контрольных упражнений.

С целью определения эффективности разработанной методики был проведен формирующий эксперимент. Мы определили достоверность различий по t – критерию Стьюдента, чтобы подтвердить эффективность предложенной методики по снижению малоподвижности младших школьников посредством спортивных соревнований. Данные представлены в таблице 1, таблице 2.

Таблица 1 – Рост показателей уровня физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Контрольные упражнения	Контрольная группа		р	Экспериментальная группа		р
	констатирующий эксперимент	формирующий эксперимент		констатирующий эксперимент	формирующий эксперимент	
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	
Бег 30 м, с	$6,1 \pm 0,7$	$5,3 \pm 0,3$	$< 0,05$	$5,6 \pm 0,4$	$6,0 \pm 0,6$	$< 0,05$
Челночный бег 3 по 10 м, с	$9,4 \pm 0,4$	$8,8 \pm 0,3$	$< 0,05$	$9,0 \pm 0,2$	$9,3 \pm 0,5$	$< 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$142 \pm 23,6$	$171 \pm 20,2$	$> 0,05$	$154 \pm 26,9$	$152 \pm 21,9$	$> 0,05$
Подтягивание, кол-во раз	2 ± 2	4 ± 3	$> 0,05$	4 ± 3	2 ± 2	$> 0,05$

Мы установили, что наблюдается динамика в результатах контрольных упражнений и для мальчиков (таблица 1), и для девочек (таблица 2) как в контрольных группах, так и экспериментальных.

Таблица 2 – Рост показателей уровня физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп

Контрольные упражнения	Контрольная группа		Р	Экспериментальная группа		Р
	констатирующий эксперимент	формирующий эксперимент		констатирующий эксперимент	формирующий эксперимент	
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	
Бег 30 м, с	$6,5 \pm 0,7$	$5,7 \pm 0,4$	$< 0,05$	$6,4 \pm 0,5$	$5,6 \pm 0,4$	$< 0,05$
Челночный бег 3 по 10 м, с	$10,2 \pm 0,6$	$9,4 \pm 0,4$	$< 0,05$	$9,9 \pm 0,5$	$9,3 \pm 0,2$	$< 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$124 \pm 25,9$	$141 \pm 25,9$	$> 0,05$	$138 \pm 22,2$	$149 \pm 27,8$	$> 0,05$
Подтягивание, кол-во раз	9 ± 4	16 ± 3	$< 0,05$	12 ± 6	20 ± 5	$< 0,05$

Проанализировав показатели выбранных контрольными упражнениями на этапах констатирующего и формирующего экспериментов, нами установлено улучшение результатов. Причем, при сравнении средних значений по группам отмечается возрастание в показателях уровня физической подготовленности школьников. Для мальчиков достоверный рост показателей по статистике t-критерия Стьюдента обнаружен в беге на 30 м, где были получены результаты: $5,3 \pm 0,3$ и $6,0 \pm 0,6$ (уровень значимости $P < 0,05$) и челночном беге 3 по 10 м отмечены результаты: $9,4 \pm 0,4$ и $8,8 \pm 0,3$ (уровень значимости $P < 0,05$). Однако, показатели в прыжках в длину с места и подтягивание на высокой перекладине из виса, изменились в сторону увеличения результатов, но они оказались не достоверными по статистике t-критерия Стьюдента (уровень значимости $P > 0,05$).

Для девочек также устанавливаются изменения в показателях по всем тестам (с улучшением результатов). Однако, статистически достоверные изменения результатов наблюдаются только в беге на 30 м: $5,7 \pm 0,4$ и $5,6 \pm 0,4$ (уровень значимости $P < 0,05$), челночном беге 3 по 10 м: $8,8 \pm 0,3$ и $9,3 \pm 0,5$ (уровень значимости $P < 0,05$) и подтягивании на низкой перекладине из виса лежа: 16 ± 3 и 20 ± 5 (уровень значимости $P < 0,05$) с применением статистики t-критерия Стьюдента. Что касается показателей в прыжках в длину с места имеют по значениям улучшенные результаты, но статистика t-критерия Стьюдента это не подтверждает (уровень значимости $P > 0,05$).

Организованные беседы с учащимися после формирующего эксперимента выявили следующее: за время эксперимента возрос интерес к занятиям физической культурой, т.к. возникло стремление реализовать свои физические возможности, улучшить свою подготовленность и улучшить свое здоровье, а также интересно и с пользой провести время.

Педагогическое наблюдение за учениками младшего школьного возраста помогло установить, что использование в физическом воспитании в рамках учебного процесса соревновательного метода позволяет отмечать устойчивую динамику заинтересованности и потребности в занятиях физической культурой [2]. Это привело к улучшению эмоционального настроения детей на уроках. Введение соревновательного компонента на уроках помогло преодолеть однообразие занятий, а сами занятия стали более интересными и разнообразными. Учащиеся стали сами выражать желание принять участие в спортивных мероприятиях школы, в том числе в спортивных праздниках. Такая вовлеченность учащихся в спортивно-массовую жизнь школы стимулировало возрастание интереса к занятиям физкультурой, улучшение в закреплении учебного материала, а это, в свою очередь, привело

к развитию физических качеств, воспитанию чувства товарищества и сплоченности, а также стремления к достижению поставленной цели.

Выводы. В процессе двухэтапного эксперимента было обнаружено, что разработанная методика проведения уроков по физической культуре на основе использования соревновательного метода как непосредственно на самих уроках, так и во внеурочное время в спортивных соревнованиях, позволяет решить проблему заинтересованности школьников в занятиях физической культурой, и становится важным фактором снижения малоподвижности младших школьников.

Список литературы

1. Глазырина Л. Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: метод. пособие и программа / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. – М.: Владос, 2015. – 208 с.
2. Худолеева О. В. Как повысить интерес к занятиям / О. В. Худолеева // Физическая культура в школе, 2005. – № 3. – С. 41 – 47.

МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ

Закиров М.И.

магистрант 1 года обучения

Научный руководитель – к.б.н., профессор Мутаева И.Ш.

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО КФУ

Елабуга, Россия

Актуальность. Анализ научно-методической литературы показал, что развитие физических качеств школьников осуществляется проведением уроков по физической культуре и в процессе систематических занятий избранными видами спорта.

В основе физической подготовки школьников лежит развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей в виде повышения мощности, емкости, экономичности механизма энергообеспечения мышечной деятельности и подвижности, устойчивости функциональных систем организма.

Физическая подготовка юношей 15-17 лет должна носить комбинированный (комплексный) характер, в ее результате должен прослеживаться развивающий эффект проявления физических качеств. Необходимость соблюдения комплексного, разностороннего характера физической подготовки признается подавляющим большинством ученых и практиков. Недостаточный уровень формирования того или иного физического качества свидетельствует о нарушениях в функционировании отдельных физиологических систем организма и может приводить в дальнейшем как к невозможности осуществления тех или иных двигательных действий [1, 2, 3].

Цель исследования: теоретически обосновать и практически проверить эффективность методики формирования физических качеств школьников 15-17 лет на уроках физической культуры.

Организация и методы исследования. Исследование проводится на базе МБОУ «Лубянской средней школы» Кукморского муниципального района Республики Татарстан с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г. В педагогическом эксперименте принимают участие школьники 15-17 лет. Для обоснования экспериментальной методики создана одна контрольная и две экспериментальной группы с количеством выборки по 30 человек (юноши). Проведен анализ научно-методической литературы.

Для оценки физической подготовленности школьников использовали тесты: бег на 2 км (мин, с), оценивающий общую (кардио-респираторную) выносливость и физическую работоспособность; бег на 60 м (с) предназначен для оценки быстроты; прыжок в длину с места (см), оценивающий скоростно-силовую подготовленность; подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), оценивающее статическую и силовую выносливость; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), оценивающий активную гибкость тазобедренных суставов и позвоночника; челночный бег на 3x10 м (с), оценивающий координационные способности.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены физические упражнения, включаемые в содержание уроков физической культуры. На занятиях использовали равномерный и переменный методы в основном в первой и четвертой четвертях учебного года, основными компонентами, которых являются продолжительность и скорость бега (кроссовый бег, темповый бег).

Реализуя равномерный метод, обращали внимание на компоненты и величины реализуемой физической нагрузки. На занятиях школьникам был предложен продолжительный бег для развития аэробных возможностей.

Для контроля функционального состояния организма школьников учитывается ЧСС в диапазоне от 130 до 170 уд/мин, что необходимо удерживать по всей дистанции.

Таблица 1 – Физические упражнения, реализуемые
 равномерным методом (развитие общей и специальной выносливости)

Упражнения	Дозировка	Педагогические условия
1. Длительный бег (от 2000 до 5000 м)	Продолжительность от 1 часа до 1,5	Медленный бег. Бег проводится при ЧСС от 130 до 150 уд/мин, для поддержания выносливости.
2. Длительный бег в среднем темпе	Продолжительность от 1 до 2 часов	Бег производится при ЧСС 150-160 уд/мин. Он является основным средством развития аэробных возможностей организма.
3. Темповый бег	Продолжительность от 20 мин. до 1 часа	Бег проводится при ЧСС 160-170 уд/мин. служит средством развития аэробных возможностей организма и смешенного аэробно-анаэробного энергообеспечения. Темповый бег проводился 1-2 раза в неделю на дистанциях 6-12 км со скоростью 3,20–3,40 на км и ЧСС – 160-170 уд/мин. Регулярные длительные аэробные пробежки приучают организм быстрее разворачивать процессы энергообеспечения за счет жиров.
4. Кроссовый бег	3, 4, 5 км	Данные физические упражнения реализовались два раза в неделю в процессе дополнительных занятий.

Для реализации интегральной методики вначале школьники разминаются, повышая ЧСС до 120 уд/мин и выше. Используются отрезки от 80, 100, 150 и 200 м с проявлением ЧСС до 180 уд/мин при многократном повторении.

Между интервалами осуществляется отдых в виде бега трусцой до восстановления ЧСС до 120 уд/мин (пауза отдыха до 1,5 мин). Интервал отдыха для восстановления постепенно уменьшается как показатель повышения общей и специальной выносливости. Например, выполнение интервального задания 6-8 раз по 400 м; 4-6 раз x 1000 м (2 мин) с отдыхом до 1,5 мин.

Представленные выше физические упражнения реализовывали в рамках экспериментальной методики в течение учебного года 1 раз в неделю после дня отдыха. Формирование физических качеств школьников включало компоненты нагрузки: продолжительность; интенсивность; интервал отдыха; количество повторений в серии; количество серий; интервал отдыха между сериями; регистрация ЧСС по окончании выполнения упражнения, в конце интервала отдыха; расчет коэффициента выносливости.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности школьников 15-17 лет
 экспериментальной группы после эксперимента

Тесты	7-8 кл. (15-16 лет) (n=10)			9-10 кл. (17 лет) (n=10)		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	кол-во школьников и $X \pm \delta$ от их результатов					
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$
Бег на 60 м, с	2 9,6	6 10,08 $\pm$ 0,09	2 10,45 $\pm$ 0,07	2 8,7 $\pm$ 0,14	6 9,41 $\pm$ 0,09	2 10,00
Бег на 2000 м (мин-сек)	1 13	8 13,44 $\pm$ 0,09	1 14,24	3 11,21 $\pm$ 0,07	6 12,11 $\pm$ 0,27	1 13,00
Челночный бег 3x10 м, с	3 8,3 $\pm$ 0,1	5 8,66 $\pm$ 0,21	2 9,05 $\pm$ 0,07	3 7,33 $\pm$ 0,35	5 8,02 $\pm$ 0,14	2 8,5
Прыжок в длину с места, см	2 192,5 $\pm$ 3,53	6 186,5 $\pm$ 1,97	2 178,5 $\pm$ 0,7	2 212,5 $\pm$ 3,53	6 204 $\pm$ 2,09	2 198,5 $\pm$ 0,7
Подтягивание, кол-во раз	2 10,5 $\pm$ 0,7	7 8,57 $\pm$ 0,53	1 7	3 11,66 $\pm$ 0,57	6 9,66 $\pm$ 0,51	1 8
Бросок набивного мяча, 1 кг	2 10,5 $\pm$ 0,7	6 8	2 7	4 14,5 $\pm$ 0,57	4 12,25 $\pm$ 0,5	2 11
Наклон стоя, см	3 7,33 $\pm$ 0,5	5 4,6 $\pm$ 0,54	2 3	5 7 $\pm$ 1	4 4,75 $\pm$ 0,5	1 3

В таблице 2 представлены показатели физической подготовленности школьников 7-8 и 9-10 классов после реализации экспериментальной методики. Из таблицы видно, что процентное соотношение школьников, выполнивших нормативы на оценки «4» больше, нежели на «5» и «3», наблюдается высокая динамика роста физической подготовленности школьников.

Выводы. Из полученных данных видно, что в конце исследования уровень физической подготовленности исследуемых групп изменился в положительную сторону.

Подводя итоги, можно отметить, что показатели физической подготовленности школьников среднего и старшего звена в конце исследования различаются по всем показателям ($p < 0,05$).

В заключение можно сказать, что с использованием экспериментальной методики, наблюдается положительная динамика, а именно повышается рост показателей физической подготовленности школьников среднего и старшего звена.

Список литературы

1. Садыков, Р.И. Методика уроков физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью с юношами в общеобразовательной школе / Р.И. Садыков // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: материалы IV Международной научно-практической конференции (9-14 октября 2012 г.) – Тамбов, 2012. – С. 60-64.
2. Чедов, К.В. Школа с новыми уроками физической культуры / К.В. Чедов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 62-63.
3. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: кн. для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 624 с.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ НЕПРОФИЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Игнатенко М.В.

магистрант 22ДЭ07 гр.

Научный руководитель – старший преподаватель Юсовец Е.И.

Белорусский государственный

экономический университет

Минск, Беларусь

Актуальность. Уровень здоровья человека определен множеством как наследственных, так и социально-средовых факторов. Стремительное развитие современных технологий во всех отраслях экономики является одним из факторов резкого снижения двигательной активности, и как следствие, способствует усугублению проблем со здоровьем, начиная со школьной скамьи. Формирование, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения и молодежи можно рассматривать как основу национальной безопасности в перспективе. Ценности, которые заложены в дошкольном, школьном и студенческом возрасте, рассматриваются как основополагающие на протяжении всей жизни [1].

Первостепенной задачей системы образования является поиск наиболее приемлемых и эффективных методик, позволивших бы интегрировать подготовку высококвалифицированного специалиста с формированием физической культуры личности, которая в свою очередь будет способствовать высокоэффективной реализации профессионального потенциала на протяжении многих лет.

Цель исследования – выявить основные причины, лежащие в основе проблемы физкультурного образования и определить пути их решения в условиях высшей школы.

Методы и организация исследования: изучение научно-методической литературы и источников интернет-ресурсов, наблюдение, тестирование, опрос, анализ и синтез полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Система образования все время претерпевает изменения с усложнением обучающих программ и увеличением потока информации. Такая интенсификация учебного процесса с одной стороны дает возможность достаточно быстро получать доступ к самой разнообразной информации по любому учебному предмету, с другой стороны требует аналитических способностей экстраполировать наиболее ценную и значимую информацию, ее усвоение и применение на практике.

Многолетний практический опыт, наблюдения и результаты исследования другими специалистами в области физической культуры и спорта показывают, что уровень физкультурного образования студентов первого курса, предусмотренный программой средней школы, не соответствует оценкам в аттестате по предмету «Физическая культура и здоровье» [2]. В подавляющем большинстве у студентов 1-го курса отсутствует багаж теоретических физкультурных знаний. При первичном тестировании по сдаче контрольных нормативов, не имеют представления о технике выполнения прыжка в длину с места, спринтерском беге, распределению сил по дистанции, технике бега и дыхания при кроссовом беге, овладению элементарными навыками работы с баскетбольным и волейбольным мячом и др. Суммарные оценки уровня физической подготовленности у 80-90% студентов средние и ниже среднего.

В стенах большинства непрофильных университетов проблемы с физкультурным образованием и формированием физической культуры личности так же имеет ряд недостатков. Нами предпринята попытка экстраполировать проблемы и в тезисной форме предложить пути их решения.

I. Последние годы многие университеты начали практиковать «узкую специализацию», предусматривающую такую форму организации учебного процесса со студентами, когда студент в начале 1 курса вправе сам выбирать наиболее приемлемый вариант занятий физической культурой или спортом (например, борьба дзюдо, когда студент, не имеющий спортивного разряда, весь курс обучения занимается только этим видом борьбы). С учетом же вышеизложенных проблем такая форма приемлема для студентов, имеющих квалификационные разряды по тому или иному виду спорта. Подавляющее же число студентов, имеющих достаточно низкий уровень, как физической подготовленности, так и степень овладения базовыми (школьными) умениями и навыками, попадают в противоречивую ситуацию. Преимуществом является возможность у высоко мотивированных студентов заниматься любимым видом двигательной деятельности (видом спорта). Недостаток в том, что «узкая специализация» никак не способствует всестороннему физическому развитию и разностороннему овладению умениями и навыками. Не последнее место имеет и вопрос педагогической нагрузки, когда студенты формально распределяются на ту или иную специализацию, в зависимости от спортивной специализации или предпочтений преподавателя.

II. Для формирования и усовершенствования разнообразных двигательных умений и навыков, имеющих профессионально-прикладной и оздоровительный характер целесообразно рассмотреть пример организации учебного процесса по принципу «блочной системы», когда всем студентам, за исключением членов сборных команд по видам спорта, предоставляется возможность поэтапно пройти процесс овладения умениями и навыками по всем базовым видам спорта и двигательной активности, культивируемых в университете. За основу и как пример можно рассматривать систему организации учебного процесса в Академии управления при президенте Республики Беларусь. Такой подход способствовал бы расширению физических возможностей и кругозора студентов в области физической культуры и спорта, и послужило бы вектором по формированию физической культуры личности.

Отсутствие надлежащей материально-технической базы в большинстве университетов является основанием для сокращения практических учебных часов по предмету «физическая культура» на 3-м и последующих курсах, предусмотренных «Законом о физической культуре и спорте» и «Типовой учебной программой...». Предложенные же студентам формы самостоятельных занятий, как показывает опыт наблюдения и контроля, малоэффективны. Такие формы среди подавляющего контингента студентов не имеют систематичности и осознанного понимания в их необходимости и целесообразности.

Решение данной проблемы в компетенции администрации университета, так как кроме вопросов материально-технического обеспечения необходимо увеличивать и кадровый потенциал кафедр. Одним из вариантов решения данной проблемы является введение в учебную программу с текущего учебного года такого компонента, как управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) под руководством преподавателя.

Как один из альтернативных вариантов отсутствию спортивных сооружений и с учетом меняющихся климатических условий, учебный процесс можно практически целый год организовать на открытом воздухе, например, использование скандинавской ходьбы, кроссовой подготовки, терренкуров на тропах здоровья и в парковых зонах [3]. Решение данного вопроса так же предусматривает разработку внутренних нормативно-правовых актов, обеспечивающих основы безопасности обучающихся и создания благоприятных условий для проведения занятий.

III. Как уже было отмечено выше, уровень теоретических знаний студентов-первокурсников в области физической культуры и спорта слишком низок. Учебными же планами университетов количество теоретических часов (лекции и семинары) сжато до минимума. Поэтому особое внимание следует уделить проблемам теоретического образования и возможным способам его решения, одним из которых так же можно использовать компонент УСРС.

Нами использовалась такая форма теоретического образования и контроля знаний, как задание по подготовке студентами, имеющими большое количество пропусков по уважительной причине (по болезни), рефератов и их последующее краткое устное изложение в подготовительной или же заключительной части занятия перед группой студентов.

Результаты исследования показали, что 90-95 % студентов, которые готовили рефераты, были уличены в некорректном заимствовании после проверки в системе «Антиплагиат», при этом, содержание рефератов излагается в довольно примитивной форме, не раскрывая самой темы. Это свидетельствует об отсутствии навыка в поиске значимой и актуальной информации по заданной теме и корректной ее интерпретации в содержании реферата. Собеседование со студентами по данным вопросам чаще всего вызывает недоумение, а порой и открытое возмущение, что «так делают все» и никто из преподавателей по другим предметам подобных претензий не предъявляет. Отсюда напрашивается вопрос о профессиональных компетенциях преподавателей, предусмотренных требованиями современной высшей школы и необходимостью повышения их квалификационного уровня по использованию современных возможностей информационных технологий.

Специалистами некорректные заимствования в условиях высшей школы интерпретируются как «академическое мошенничество» и во многих странах жестко пресекается. Например, в университетах США плагиат запрещен внутренними нормативными актами, с которыми студентов знакомят под роспись. В случае нарушения таких актов, вопрос выносится на отчисление из университета.

В таких условиях сформировать «физическую культуру личности» в каждом студенте крайне затруднительно. Решение же выявленных проблем представляется следующими способами:

- проектирование и внедрение на республиканском и университетских уровнях нормативно-правовых актов, регламентирующих правовое поле преподаватель-студент по вопросам некорректных академических заимствований в процессе получения высшего образования;

- непрерывное самообразование и повышение квалификации профессорско-преподавательского состава профилирующих кафедр по вопросам наиболее эффективных инновационных форм и методов организации учебного процесса по предмету физическая культура, информационным технологиям, смежным наукам (физиология, анатомия, психология и др.);

- широкое внедрение таких форм теоретического образования, как подготовка и представление студентами рефератов, презентаций, устных и стендовых докладов и др. с исключением права некорректного заимствования.

Выводы. Поиск и использование современных технологий в системе образования и более глубокая интеграция теории и практики физической культуры в системе современной школы высшего образования будет способствовать эффективному формированию физической культуры личности и более высокому уровню получения образования в различных отраслях экономики и социума.

Список литературы

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017 – 35 с. – Текст: непосредственный.
2. Ванда, Е. С. // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч., Минск, 12-13 апр. 2018 г. / под ред. : Е. С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2018. – Ч. 1. – С. 334-339.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура. [Текст] Учебник. / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – Москва: Кно Рус, 2020. – 312 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-04558-9. – Текст: непосредственный.

АЛГОРИТМ РЕАЛИЗАЦИИ НАРОДНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Исмагилова Л.Ф.

аспирант 2 курса обучения

Научный руководитель – д.п.н., профессор Кузнецова З.М.

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО КФУ

Елабуга, Россия

Актуальность. На сегодняшний день игровой метод на занятиях по физической культуре считается наиболее популярным как среди школьников, так и среди студентов колледжей и студентов высших образовательных учреждений [3]. Однако отметим, что использование спортивных игр, таких как волейбол, футбол, баскетбол, требует специальной подготовленности занимающихся, а именно необходим определенный уровень технической, физической, психической и тактической подготовленности. Заинтересованность и мотивация обучающихся считается не менее важными при занятиях физической культурой и спортом [2]. Отметим, что спортивные игры интересны не всем, в связи со спецификой спортивных игр. Целесообразно применение народных и подвижных игр на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

Применение народных игр будет способствовать не только развитию и совершенствованию физических качеств занимающихся, но и положительно влиять на их психо-эмоциональное состояния в течение всего занятия по физической культуре и спорту, а также после их окончания. Кроме того в народных играх заложены исторические нити человечества, в которых ярко описаны традиции и культура народа и народностей, в них показаны и рассказаны традиции и условия жизни разных народов [1].

С использованием народных игр на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту решаются не только образовательные задачи, но и воспитательные задачи.

Цель исследования: реализация и обоснование методологических основ использования народных игр с включением цифровых технологий на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

Материалы и методы исследования. В ходе исследовательской работы нами была изучена и проанализирована научно-методическая литература по теме нашего исследования. В ходе исследовательской работы мы занимались составлением картотеки народных игр с учетом проявления не только физических качеств, но и с учетом проявления эмоционального состояния занимающихся.

Исследования проводятся на базе Елабужского института К(П)ФУ, города Елабуги с 01.09.2021 и по сей день. В исследовании принимают участие студентки отделения иностранных языков, а именно девушки, с 1 по 3 курс очной формы обучения. Народные игры используются на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, данные занятия проходят два раза в неделю, в ходе 1 и 2 учебного семестра. На 1 курсе предмету ФКиС отводится 72 часа – проходят лекции и семинарские занятия, в 1 учебном семестре, предмету ЭД(М) по ФКиС отводится 54 часа – проходят практические занятия, во 2 учебном семестре. На 2 и 3 курсах предмету ЭД(М) по ФКиС отводится 54 часа – проходят практические занятия, в 1 учебном семестре, также как и во 2 учебном семестре.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав и изучив научно-методическую литературу по теме исследования, нами были сделаны выводы, что для успешной реализации народных игр на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях необходим специально разработанный алгоритм реализации народных игр, с постановкой цели, задач, с определением методов и средств реализации народных игр.

АЛГОРИТМ РЕАЛИЗАЦИИ НАРОДНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1 этап – «Составление плана по реализации каждой игры»

Определение: Цели, задач, средств, результативности.

2 этап – «Процесс обучения»

Ознакомление занимающихся с : правилами народной игры, методическими рекомендациями, процессом оценки и подведения итогов в конце народной игры.

3 этап – «Процесс освоения»

Овладение, полученными знаниями о народных играх разной направленности и в отдельности, а также использование методических особенностей при их реализации.

Показ народных игр с использованием цифровых технологий, а именно показ видео роликов, направленных на показ исторического аспекта зарождения народных игр, объяснение и пояснения правил и ошибок, которые не должны совершаться.

4 этап – «Апробация»

Использование изученной народной игры в ходе учебного процесса.

5 этап – «Подведение итогов»

Анализ и обобщение результатов, дискуссия в конце учебного занятия.

Рисунок 1 – Алгоритм реализации народных игр на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях

Представленный алгоритм реализации народных игр на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях позволяет познакомить студентов не только с правилами народных игр, методическими особенностями данных игр, но также с историей, культурой, традициями народов мира и субъектов РФ.

Народные игры подбираются с учетом:

- курса обучения;
- контингента обучающихся (пол, возраст);
- физической подготовленности студентов;
- эмоционального настроя студентов в начале занятия;
- погодных условий, если занятие проходит на улице;
- решения поставленных в начале занятия целей и задач, которые необходимо решить в ходе одного конкретного учебного занятия.

Алгоритм состоит из этапов:

- 1 этап – «Составление плана по реализации каждой игры», включает в себя определение и выбор народных игр с учетом цели, задач. Требования к подбору игр определяется с учетом принципов дидактики. Это относится к осознанному восприятию игр студентами, активному участию в них, проявлению инициативы и творческого подхода;

- 2 этап – «Процесс обучения», включает в себя этапы обучения двигательным действиям в выбранных играх. Выбор игры зависит от задач занятия, подготовленности занимающихся к игре и от количества студентов в группе. Ознакомление и изучение правил народной игры, является важным компонентом обучения. В процессе изучения содержания игры осуществляется изучение его правил, содержания, организации играющих и их действия в игре, изучение процесса игры;

- 3 этап – «Процесс освоения», заключается в проведении нескольких занятий для овладения двигательными действиями в игре в целом. Показ народных игр с использованием цифровых технологий, а именно показ видео роликов, направленных на показ исторического аспекта зарождения народных игр, объяснение и пояснение правил и ошибок, которые не должны совершаться;

- 4 этап – «Апробация», заключается в проведении, выбранных народных игр в ходе учебного процесса;

- 5 этап – «Подведение итогов», заключается в определении и оценки результатов игры, выявления ошибок, неверных действий, где важно не быстрота выполнения, а качество проведения игры. Анализ и обобщение результатов, дискуссия в конце учебного занятия.

Выводы. В настоящее время народные игры могут выступать эффективным средством физического воспитания на занятиях по физической культуре и спорту в условиях высших учебных заведений. С использованием народных игр занятия будут эффективнее и интереснее, они будут восприниматься занимающимися лучше, тем самым занятие будут проходить более продуктивно и эффективно.

С использованием цифровых технологий можно показать, что использование народных игр в ходе учебного процесса позволяют решать большое количество образовательных и воспитательных задач. Мы можем показать, что народные игры благоприятно влияют не только на двигательную и познавательную активность студенческой молодежи, но и благоприятно влияют на эмоциональное состояние занимающихся. Применение народных игр разной направленности помогут в совершенствовании их физических и личностных качеств.

Правильно составленный алгоритм реализации народных игр, на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, упрощает процесс обучения и улучшает результативность, получаемую в ходе учебного процесса.

Список литературы

1. Исмагилова Л.Ф. Теоретические и практические аспекты применения народных игр как педагогического средства формирования физического потенциала студентов / Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Кузнецова З.М. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(2). – С. 113-121.
2. Грязева, Е.Д. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов и, Г.С. Петрова // Система воспитания в высшей школе: аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2012. – Вып. 11. – 72 с.
3. Кузнецова З.М., Савосина М.Н., Гжемская Н.Х. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры «Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры», 2006. – 162 с.

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПРИМЕНЕНИЕМ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПРАКТИКЕ

Кузнецов Е.А.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Волейбол – одна из командных игр, где мышечная работа носит взрывной характер, и сила мышц может играть ведущую роль в достижении максимального результата. Совершенствование и развитие максимальной силы у студентов-волейболистов является одной из главных задач в процессе физической подготовки для тренеров, педагогов и спортсменов. Хорошо структурированная программа тренировок по волейболу может увеличить взрывную силу, высоту вертикального прыжка, выносливость, а также скорость и маневренность. Плиометрические упражнения используют естественную реакцию человеческого тела на резкое и краткое растяжение мышц. Исследования показывают, что резкое растяжение мышцы в течении короткого промежутка времени до ее сокращения вызывает более сильное и быстрое сокращение волокон, обеспечивающее прирост силы, энергии и скорости.

Целью данного исследования выступает обзор методик совершенствования взрывной силы волейболистов студенческих команд с применением плиометрических упражнений в зарубежной практике.

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

Результаты исследования и их обсуждение. Задачей применения плиометрических упражнений выступает развитие взрывной силы спортсменов, которая базируется на способности мышц быстро растягиваться и сокращаться. Тренировки с использованием плиометрических упражнений позволяют охватить ряд ключевых навыков, которыми должен обладать волейболист, а именно скорость, выносливость и мышечная сила. Плиометрика в настоящее время активно используется тренерами в различных видах спорта.

В рамках данной статьи мы будем рассматривать данный метод с точки зрения развития скоростных способностей и взрывной силы волейболистов студенческих команд, так как волейбол является таким видом спорта, который требует резких и мощных движений. Так как именно мощность мышц представляет собой способность организма моментально проявить свою абсолютную силу, взрывную силу.

В зарубежных странах плиометрические упражнения используются с целью совершенствования вертикальных прыжков взрывной силы. Исследования [1-4] показывают, что они должны выполняться параллельно или после специальной программы тренировок с отягощениями для достижения наибольшего эффекта. Многие зарубежные тренеры утверждают, что следует учитывать ряд факторов, прежде чем включать данный вид упражнений в тренировки.

Во-первых, необходимо помнить, что взрывная сила зависит как от силы, так и от скорости мышечного сокращения. Плиометрические упражнения для волейболистов студенческой команды помогут подготовить нервно-мышечный аппарат к применению большего уровня силы за более короткий промежуток времени. Однако, если не хватает базовой силы, их эффективность будет ограничена.

Плиометрические тренировки также создают высокий уровень нагрузки на суставы, соединительную ткань и нервно-мышечный аппарат. Без хорошо развитой силовой базы повышается вероятность возникновения травм, связанных со стрессом.

В-третьих, важно придерживаться оптимального количества тренировок с применением плиометрических упражнений.

Программа должна включать не более двух тренировок с использованием плиометрических тренировок в неделю. Этого вполне достаточно для преобразования силы в спортивную мощь и снижает риск перетренировки, которая может возникнуть при большем количестве занятий в неделю.

Плиометрические упражнения в рамках тренировочного процесса волейболистов студенческих команд обычно выполняются в середине и конце предсезонной фазы тренировок. Закрытие сезона и ранняя предсезонная подготовка могут быть использованы для развития функциональной и максимальной силы, которые затем преобразуются во взрывную силу.

Поскольку плиометрические упражнения в волейболе требуют максимальных усилий и высокого качества движений, не рекомендуется выполнять никаких других тренировок непосредственно перед ними, таких как пробежки на выносливость, силовые тренировки или скоростные тренировки. Однако, важно сначала провести тщательную разминку.

Исследования Т. Фридриха [3], Д.Андрейда [1], А.Джосефа [2] и Р.Лима [4], позволили выявить наиболее эффективные плиометрические упражнения, используемые в зарубежной практике совершенствования взрывной силы волейболистов студенческих команд.

1. Плиометрические упражнения средней интенсивности:

- Прыжки с бокового конуса: встаньте в удобную стойку, ноги на ширине плеч рядом с конусом, выполните встречное движение, прыгая боком через конус, приземлитесь на другой стороне конуса и быстро перепрыгните через конус.

- Прыжок с раздельным приседанием: встаньте в положение выпада, выставив одну ногу вперед (тазобедренный и коленный суставы под углом 90 градусов), а заднюю ногу отведите за среднюю линию тела, взрывной прыжок вверх, подчеркивающий максимальную высоту, при приземлении сохраняйте положение выпада. Немедленно повторите прыжок.

- Двойной прыжок с подтягиванием ноги: Встаньте в удобную стойку, ноги на ширине плеч, взрывной прыжок вверх, подтягивая колени к груди, приземлитесь в исходное положение и сразу же прыгайте обратно.

2. Плиометрические упражнения высокой интенсивности:

- Вертикальный прыжок на одной ноге: встаньте на землю в удобную вертикальную стойку, начните с отведения рук назад и выполнения встречного движения, взрывной прыжок вверх, используя руки для помощи, упор на максимальную высоту и достижение высоты. Приземлитесь в исходное положение и повторите прыжок, используя ту же ногу. При выполнении прыжков в глубину время, проведенное на земле, должно быть сведено к минимуму. Интенсивность можно увеличить, увеличив высоту.

- Прыжок в глубину приседа: встаньте на ящик у края в удобной вертикальной позе, спрыгните с него, приземлитесь на пол в положении приседа, сгибание бедра и колена на 90 градусов. После приземления подпрыгните как можно выше, затем приземлитесь в том же положении приседа.

- Броски одной рукой: ноги были немного шире, чем на ширине бедер, поместите руку под медицинский мяч и опустите корпус в положение полуприседа, выпрыгните, вытягивая все тело и подбрасывая медицинский мяч в воздух. Цель состоит в том, чтобы бросить мяч как можно выше и задействовать большую часть силы в ногах. Поймайте мяч на отскоке и повторите в соответствии с предписанными повторениями.

В обсуждении статистического анализа подчеркивается, что с помощью набора данных плиометрических упражнений в экспериментальных группах было достигнуто

увеличение взрывной силы мышц ног. В исследовании Т.Фридриха были достигнуты следующие показатели: прыжок в длину увеличился на 3,7 %, количество отжиманий увеличилось 25 %, прыжок вверх с места 11,3% [3]. Аналогичные результаты были получены в исследованиях А.Джосефа и Р.Лима [2, 4]. Перечисленные выше плиометрические упражнения позволили увеличить взрывную силу и привели к увеличению прыжка в высоту, а также способность прыгать в длину. То есть вполне оправдано использование этих видов плиометрических упражнений в тренировках на уровне студенческих команд.

Также анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что многие вопросы требуют дальнейшего изучения. Один из таких вопросов заключается в том, чтобы определить, какие из упражнений значительно способствовали к установленным различиям между экспериментальной и контрольной группой. Другой вопрос относится к роли скоростной составляющей, которая в значительной степени зависит от врожденного физиологического потенциала. То есть существуют общие принципы, применимые к плиометрической тренировке мышц, но каждый волейболист требует индивидуального подхода. Также существенными условиями, возникающими при использовании плиометрического метода, являются характеристики, определяемые возрастом каждого отдельного волейболиста.

Вывод. Анализ зарубежной научно-методической литературы по теме исследования показал, что использование плиометрического метода в тренировочном процессе волейболистов студенческих команд является одним из самых эффективных методов развития взрывной силы. В тоже время необходимо систематически проводить тренировки с использованием данного вида упражнений, соблюдая ряд правил, чтобы не травмировать спортсменов. Необходимо внедрять зарубежный опыт в процесс совершенствования взрывной силы волейболистов отечественных студенческих команд, так как в настоящее время данный вид тренировок имеет лишь эпизодический характер и не позволяет добиться максимальной эффективности метода.

Список литературы

1. Andrade. D. Effects of Plyometric Jump Training on Vertical Jump Height of Volleyball Players // A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trial / David C Andrade, Jason Moran, Paul Comfort. -2020. – 17:1525. – P. 75-79.
2. Joseph A. Effectiveness of Plyometrics Along With Pilates Exercises in Increasing Vertical Jump Performance Among Volleyball Players // National library of medicine / Ashish Joseph. – 2022. – 16(16):2960. – P. 103-118.
3. Friedrich T. An Alternative Way to Think About Plyometric Training for Volleyball // Friedrich T. -2020. – P. 23-28.
4. Lima R. The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review – PubMed. // Ricardo Lima, Thomas Rosemann. – 2019. – 16(16):2960. – P. 103-118.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАРЬЕРНЫМ БЕГОМ

Максюткина В.А.

студент 9211 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Тренировочная деятельность школьников, специализирующихся в барьерном беге на 100 м, характеризуется существенным увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки с преобладанием специально-подготовительных упражнений [2, 3].

Решение задач технической и специальной физической подготовленности в барьерном беге осуществляется через применение в большом объеме упражнений беговой, прыжковой и силовой направленности, в которых основная нагрузка приходится на мышцы нижних конечностей и туловища. С повышением уровня технической подготовленности школьников, занимающихся барьерным бегом, наблюдается тенденция увеличения локальных перегрузок опорно-двигательного аппарата, что ведет к ухудшению кровоснабжения мышц и, как следствие, их метаболизма, что отражается на интенсивности протекания восстановительных процессов. Это приводит к повышению тонуса мышц, их болезненности, к ограничению подвижности в суставах. Следствием этого является развитие функциональных и органических расстройств опорно-двигательного аппарата, увеличение травматизма, снижение спортивной результативности и преждевременное прекращение спортивной деятельности, что подтверждается данными ряда специальных исследований [1].

Поэтому необходимо и очень важно подбирать такие средства тренировочного процесса, которые способствовали бы и повышению уровня технической подготовленности школьников, и не нагружали опорно-двигательный аппарат.

Необходимость разрешения этого противоречия и определяет актуальность нашего исследования.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать эффективность комплексов упражнений, направленных на совершенствование техническую подготовки девушек 14-16 лет, занимающихся барьерным бегом.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 10 девушек-спортсменок среднего школьного возраста, специализирующихся в барьерном беге.

Педагогический эксперимент проходил во время подготовительного периода, на специально-подготовительном этапе. Нами были разработаны экспериментальные комплексы упражнений, которые применялись 3 раза в неделю, в начале основной части тренировочного занятия.

1-й день (понедельник) – девушки выполняли упражнения, способствующие овладению технике работы рук и правильному движению маховой ноги. Количество повторений – 8-10, серий – 3, отдых между сериями – 5-7 мин. Отдых между сериями рассчитан на полное восстановление спортсменок. Интенсивность выполнения упражнения средняя.

2-й день (среда) – упражнения, способствующие согласованности движений рук и ног; упражнения, способствующие правильному движению толчковой ноги. Количество повторений – 8-10, серий – 3, отдых между сериями – 5-7 мин. Отдых между сериями рассчитан на полное восстановление спортсменок. Интенсивность выполнения упражнения средняя.

3-й день (пятница) – упражнения, способствующие согласованности движений; упражнения, способствующие правильному движению толчковой ноги; упражнения, способствующие овладению работой рук; упражнения, способствующие правильному движению маховой ноги. В этот день выполнялись упражнения не применяемые в предыдущие дни. Количество повторений – 8-10, серий – 2, отдых между сериями – 5-7 мин.

С целью определения технической подготовленности барьеристок были выбраны следующие тесты: бег на 100 метров и бег на 100 метров с барьерами. Далее вычислялась техническая подготовленность барьеристок – по разнице во времени между бегом 100 м и бегом 100 м с барьерами. По окончании эксперимента мы выявили прирост всех показателей (таблица).

Таблица – Изменение результатов за период эксперимента

Показатели	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Р
100 м, с	13,5+0,2	13,4+0,1	$\leq 0,5$
100 м с/б, с	15,6+0,2	15,3+0,1	$\leq 0,5$
Технический показатель	2,1+0,2	1,9+0,1	$\leq 0,5$

Выводы. Применение в тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений, дает возможность повысить результаты девушек-спортсменок среднего школьного возраста, специализирующихся в барьерном беге.

Список литературы

1. Захаров, М. Ф. Изменение функциональных показателей у легкоатлетов при физических нагрузках различного типа / М.Ф.Захаров, С.П. Левушкин, Э.А. Лазарева // Теория и практика физической культуры, – 2013. – №2. – С. 27 – ISBN: 978-5-93216-501-0 – Текст: непосредственный.
2. Становление и совершенствование спортивного мастерства в барьерном беге: учеб. пособие / В.Ф. Таранов, В.П. Черкашин, В.Д. Фискалов, В.В. Чемов. – Волгоград: ВГИФК, 1987. – 440 с. – Режим доступа: <https://any-book.ru/book/show/id/1212741>. – Текст электронный.
3. Щенников, Б.Ф. Барьерный бег для женщин / Б.Ф. Щенников. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 3-6. – Текст: непосредственный.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Малыгина М.А.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Бадминтон – достаточно сложный вид спорта, он требует слаженной работы всего организма. Нужно четко координировать действия своего тела, быстро реагировать на изменения на корте и перестраиваться. Именно координационные способности позволяют спортсмену перемещаться по корту быстро и сохранять возможность активно выполнять соревновательные действия.

Современный спорт прогрессирует каждый день, соответственно, характеризуется все более развивающимся профессионализмом. За последнее время требования к физической подготовке бадминтонистов увеличились.

Координационные способности – это совокупность качеств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач различной координационной трудности в согласовании с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями. Как утверждают ведущие ученые Л.П. Матвеев и В.Н. Платонов, координационные способности спортсмена выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно слитное движение, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно заданной задаче, освоение спортивной техники, темпа [2, 3]. Координационные способности ведут к большей плотности и разновидности процессов управления движениями, к расширению двигательного навыка. Они помогают спортсмену плодотворно справляться с тренировочным процессом при постоянно увеличивающихся требованиях, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

Основное количество времени на корте бадминтонист выполняет огромный объем специфических действий, эффективность которых во многом зависит от степени утомления спортсмена. Сформированные координационные способности являются важными предпосылками эффективного обучения физическим упражнениям. Координационно хорошо подготовленные спортсмены уверены в своих способностях, настойчивости и в своих действиях. Чем выше уровень координационной подготовки у бадминтониста, тем меньше он совершает ошибок в игровых ситуациях на фоне усталости [1].

Составляющими координационными способностями бадминтониста являются: оценка регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивости; чувство ритма; ориентирование в пространстве [1]. В реальности все перечисленные элементы проявляются в игре в активном взаимодействии.

Актуальность нашего исследования обусловлена наличием объективного противоречия в научно-методической литературе вопросов совершенствования координационных способностей у квалифицированных бадминтонистов.

Цель: выявить каковы мнения авторов о методологии совершенствования специфических координационных способностей квалифицированных бадминтонистов на этапе спортивной специализации

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав мнения авторов, можно выделить следующие методологические подходы для совершенствования координационных способностей в бадминтоне.

Ю.Н. Смирнов считает, что совершенствовать координационные способности нужно посредством доведения организма до утомления, объем и интенсивность нагрузки следует регулировать через интервалы отдыха и работы, ориентируясь на пульс, который не должен превышать 170 уд/минуту [4].

Автор В.П. Помыткин считает главным в совершенствовании координационных способностей – это использование упражнений, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движений других частей [1].

А.В. Щербаков, Ф.Г. Валеев придерживаются мнения Ю.Н. Смирнова, что для повышения уровня координационных способностей необходимо использовать тренировочные упражнения в режиме, превышающем соревновательную мощность [4, 5]. Наряду с этим следует отметить, что для совершенствования координационных способностей, необходимы пути целевого воздействия при широкой вариативности средств и методов тренировки, считает Л.П. Матвеев [2].

Сторонником данного подхода является В.Н. Платонов, который считает, что для достижения высокого уровня координационных способностей спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, характерных для конкретной соревновательной деятельности. Разнообразие и вариативность средств и методов не должно противоречить специфике вида спорта [3]. В бадминтоне интенсивная двигательная деятельность резко чередуется с отдыхом и наоборот, поэтому принцип работы должен строиться исходя из данной специфика двигательной деятельности.

Заслуженный тренер России А.А. Ивашин, при совершенствовании координационных способностей на этапе спортивной специализации делает акцент упражнения под музыку и переключением внимания контроля за ходом и качеством движений на внешнюю обстановку. Устанавливая нагрузку, нужно иметь ввиду ежедневное длительное выполнение упражнения и необходимость полного восстановления к последующему занятию. Залог успеха – в постепенном увеличении нагрузки [1].

Выводы. Координационные способности являются многокомпонентным физическим качеством, которое включает в себя ряд разнообразных физических способностей, каждое из которых отвечает за отдельные проявления двигательной активности спортсмена. Изучив различные методологические подходы для совершенствования координационных способностей в бадминтоне, можно отметить, что методика должна включать в себя различные средства, моделирующие режим соревновательной работы.

Список литературы

1. Ивашин А.А., Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика: Часть 2 / А.А. Ивашин, В.П. Помыткин. – М.: «Буки Веди», 2015. – 356 с. – Текст: непосредственный.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 582 с. – ISBN 978-5-278-00833-0. – Текст: непосредственный.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: учебник / В.Н. Платонов. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 118 с. – Текст: непосредственный.
4. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. – Москва: Советский спорт, 2013. – 288 с. – Текст: непосредственный.
5. Щербаков, А.В., Валеев, Ф.Г. Бадминтон. Спортивная игра: учебное пособие / А.В. Щербаков, Ф.Г. Валеев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 129 с. – Текст: непосредственный.

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Манина А.З.

*старший преподаватель
Елабужский институт (филиал)
ФГАОУ ВО КФУ
Елабуга, Россия
Научный руководитель – д.п.н., профессор Зотова Ф.Р.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Здоровье – главная ценность человека, только здоровый человек способен достигать успеха и высоких результатов.

Труд учителя имеет свои особенности, которые могут отразиться на состоянии здоровья педагога. Учителя – представители стрессогенной профессии. Фактором стресса для учителей становится реформирование системы преподавания, перестройка учебных планов, общей ориентации целей и задач, содержания и методик проведения занятий. Практически ежегодно происходит изменение структуры различных предметов в соответствии с новыми требованиями, что держит учителей в постоянном психоэмоциональном напряжении. Пандемия COVID-19, существенно изменившая условия труда и образ жизни учителей, переход на дистанционное обучение, угроза заражения и прочее, дополнила список связанных с профессией стресс-факторов.

Указом Президента страны 2023 год в России объявлен Годом педагога и наставника. Миссия Года – признание особого статуса педагогических работников, в том числе выполняющих наставническую деятельность. Мероприятия Года педагога и наставника будут направлены на повышение престижа профессии учителя.

Проблема здоровья учителя заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса. Поэтому сохранение и укрепления здоровья педагогов имеет немаловажное значение для общества в целом.

Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечной системы.

И если в молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии нивелируется за счет естественных резервов жизнеспособности организма, то в более зрелом возрасте они проявляются в полной мере и усугубляются возрастными инволюционными изменениями, развитием климактерического синдрома, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами [1].

Вместе с тем, как показывают исследования многих авторов, большинство женщин второго периода зрелого возраста не посещают организованные физкультурные занятия. Причины называются самые разнообразные, но в целом сводятся к следующим ответам: «нет времени» (60,7%), «не могу себя заставить» (57,3%), «нет мест для занятий» (55,6%), «не с кем ходить» (45,3%), «материальные затруднения» (31,6%), «отсутствует соответствующая возрастная группа» (16,2%) [2].

По показателям 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% – нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

после 10-ти лет работы более 35% педагогов;

после 15-ти лет стажа – 40 %;

после 20-ти лет – более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония). К основным

профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия, ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

Таким образом, вопрос о сохранении и укрепления здоровья педагогов обретает большую актуальность.

Цель исследования. В связи с этим, с целью выявления состояния здоровья педагогов нашего региона нами был проведен анкетный опрос среди учителей общеобразовательных школ Республики Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждение. В данном опросе приняли участие 126 педагогов, возраст которых от 35 до 57 лет, анализ педагогического стажа работников образования от 1 года до 35 лет. Высшую категорию имеют 38 учителей (30,1%), первая категория у 59 учителя (46,8%), без категории 29 учителей (23%).

Анализ ответов, принимавших участие в опросе, позволил выявить следующее:

-заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, вегето-сосудистая дистония, варикозное расширение вен) имеют 54 учителя, что составляет 42,8%;

- состоят на учете 28 учителей (22,2%);

- имеют лишний вес 51 учитель (40,4%).

-имеют хронические заболевания (простудные заболевания; анемия; желчекаменная болезнь; гайморит; тонзилит; ларингит; миопия; шейный остеохондроз; гастрит) у 67 учителя (53,17%).

Согласно нашему исследованию, свое здоровье педагоги оценивают следующим образом:

- «Здоровье отличное, практически не болею, – ответили 11 учителей (8,7%);

- «Здоровье хорошее, очень редко болею» считают 12 учителей (9,5%);

- «Здоровье удовлетворительное» отметили 66 учителей (52,3%);

- «Здоровье неудовлетворительное, часто болею» у 37 учителей (29,3%).

Выводы. Проблема здоровья педагогов на сегодняшний день -проблема актуальная и важная, требующая решения.

В связи с этим особенно возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, создания комплекса рекомендаций по проблеме сохранения и укрепления здоровья, формирование у педагогов потребности к здоровому образу жизни.

Занятия оздоровительной физической культурой женщин второго зрелого возраста обеспечивают не только задержку процессов старения, но в ряде случаев приводят к восстановлению нарушенных функций организма в целом.

Так как здоровое молодое поколение может воспитать только здоровый учитель, необходимо сформировать здоровый образ жизни у самого педагога. В связи с этим актуальным является создание эффективных путей оздоровления педагогов и приобщения их к здоровому образу жизни. С целью создания условий для поддержания и укрепления физического здоровья учителей нами разработана программа «Здоровый учитель», состоящая из следующих блоков:

1) Очные занятия, которые будут проходить в спортивном зале 2 раза в неделю с применением лечебно-оздоровительных упражнений для позвоночника, шейного отдела позвоночника и осанки, пресса, мышц рук, психорегулирующих упражнений (медитации), упражнений с элементами йоги, растяжки, пилатеса и прочее;

2) Физкультурно-оздоровительные занятия в дистанционном- «оффлайн» режиме, которые будут проходить 1 раз в неделю в течении 60 минут в домашних условиях при помощи платформ ВКС, Zoom, Microsoft Teams;

3) Создание группы в мессенджерах WhatsApp и Telegram для заочного общения, где участникам будет даваться важная и полезная информация о здоровье, сбалансированном питании, тренировках, принципах здорового образа жизни. В чате участники смогут задавать вопросы и получать на них развернутые ответы.

4) Диагностика. Через определенное время у педагогов школ будут измеряться следующие показатели: вес, объемы (грудь, талия, бедра), артериальное давление, сила кисти, определение степени насыщения кислородом гемоглобина крови (оксиметр), ЖЕЛ, диагностика, при котором происходит измерение пиковой скорости выдыхаемого воздуха с помощью специального прибора – пикфлоуметра, психологические тесты.

Проведение цикла физкультурно-оздоровительных занятий и реализация комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья педагогов будут оказывать благоприятное воздействие на их организм. В свою очередь, это будет способствовать проявлению у педагогов активности, инициативы и творчества в организации и проведения мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Учитель, активно занимающийся своим здоровьем становится для своих учеников примером, тем самым убеждая своих воспитанников, что именно от здорового образа жизни зависит благополучие человека.

Список литературы

1. Лаврухина Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщины с учетом возрастных периодов жизни: автореферат дис.к.п.н.: 13.00.04/ С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2002. – 23 с.
2. Товстоног И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореферат дис. к.п.н.: 13.00.04 Смоленск, 2011. – 21 с.
3. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя/Митина Л.М. – М.: Флинта, 1998. – 200с.
4. Кудрина Л.А. Профессиональные заболевания педагогов и их профилактика/ Л.А. Кудрина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 13.1 (408.1). – С. 16-18.
5. Хрущева, Р. Ш. Возрастные особенности морфофункционального статуса и физической подготовленности женщин второго зрелого возраста / Р. Ш. Хрущева, Ф. Р. Зотова, Ф. А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 3. – С. 33-41. DOI: 10.36028/2308-8826- 2021-9-3-33-41

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Мартюшева М.А.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. На современном этапе развития спорта одним из приоритетных направлений является психологическая подготовка, а именно формирование и сохранение спортивной мотивации квалифицированных спортсменов. Мотивация – это психофизиологический процесс, проявляющийся в виде желания или потребности, которые побуждают или вынуждают человека действовать. Мотивация к спорту – часть спортивной психологии. Она помогает профессиональным спортсменам достигать наивысших результатов [5].

Традиционные подходы к спортивной подготовке, ориентированные преимущественно на развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, вооружение технико-тактическими умениями и навыками, не обеспечивают условий для решения задачи формирования активной личности, способной к спортивному самосовершенствованию [2].

Анализ проблемы исследования спортивной мотивации свидетельствует о недостаточной разработанности содержания учебно-тренировочной деятельности, что обуславливает необходимость определения спортивной мотивации квалифицированных пловцов обучающихся в вузе.

Цель исследования – определить спортивную мотивацию квалифицированных пловцов обучающихся в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования спортивной мотивации квалифицированных пловцов обучающихся в вузе нами применялся комплекс методов научного исследования, включающий анализ и обобщение научно-методической литературы, методы психологической диагностики, а также математико-статистические методы исследования.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили дать определение спортивной мотивации, выявить виды спортивной мотивации и методики ее выявления.

Так, Р.А. Пилюян представляет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата». Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию [3].

А.Ц. Пуни на основании специальных исследований установил последовательность развития мотивов спортивной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 1) мотив достижения успеха (определяющий мотив);
- 2) социальная мотивация;
- 3) материальная мотивация.

Г.Д. Бабушкин в структуре спортивной деятельности выделяет два аспекта спортивной мотивации: тренировочную и соревновательную мотивацию. В свою очередь,

соревновательную мотивацию он разделяет на мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудач [2].

Спортсмены, с доминирующим мотивом достижения успеха характеризуются, упорством в достижении установленных целей, уверенностью в верности своих действий, независимостью, стремлением к борьбе, стеничными усилиями для их решения. Спортсмены, с преобладающим мотивом избегания неудач – беспокойны и неуверенны в себе, намерены ограничивать свою активность в достижении цели, их поведение носит предпочтительно защитный характер, они чаще обороняются и действуют на контратаках.

Определено, что мотивация достижения успеха влияет на цель и содержание действия, на интенсивность напряжения сил и на поведение в экстремальных ситуациях. Ряд авторов выделяет, что при доминировании мотивации достижения результативность деятельности определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими особенностями. В случае преобладания мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности, ее результативность будет низкой [3].

Исходя из вышесказанного для определения спортивной мотивации квалифицированных пловцов обучающихся в вузе, нами были использованы две методики:

1) Изучение уровня стремления у спортсменов к достижению высоких результатов (Г.Д. Бабушкин, Ю.Ф. Назаренко, 2010). Суммарный показатель баллов полученных за ответы на 15 вопросов показывает уровень выраженности стремления спортсмена показать высокий спортивный результат на соревнованиях. Уровень стремления определялся по предложенной градации: высокий – 56-75 баллов; средний – 35-55 баллов; низкий – 15-34 балла.

2) Изучение мотивации соревновательной деятельности (Г.Д. Бабушкин). Спортсменам было предложено ответить «да» или «нет» на 20 вопросов. Нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации «на достижение успеха», четные – «на избегание неудачи».

В исследовании приняли участие квалифицированные пловцы, обучающиеся в «Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма» г. Казань, в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 10 человек (мастер спорта международного класса – 1 человек, мастер спорта – 3 человека, кандидат в мастера спорта – 6 человек).

По результатам исследования стремления к достижению высоких результатов было установлено, что 6 спортсменов (60%) имеют высокий уровень, 4 спортсмена (40 %) имеют средний уровень стремления к достижению результатов.

Изучение мотивации соревновательной деятельности показало, что у мастера спорта международного класса мотив достижения успеха преобладает над мотивом избегания неудач. Среди мастеров спорта у 2-х из 3-х мотивация избегания неудач преобладает над мотивацией достижения успеха, что не характерно для уровня их квалификации. Среди кандидатов в мастера спорта же наоборот у большинства спортсменов (5 из 6) мотивация достижения успеха преобладает над мотивацией избегания неудач, возможно это связано с готовностью к проявлению волевых усилий как это было установлено Г.Л. Драндровым. В своих исследованиях Г.Л. Драндров установил, что с ростом спортивной квалификации у спортсменов повышается уровень готовности к проявлению волевых усилий, что приводит к изменению в мотивационной сфере.

Возможно, как указывает Е.Г. Бабушкин одной из причин ослабления спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации может быть недовосстановление работоспособности после тренировочных занятий и соревнований, а это, в свою очередь, оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена, на достижение планируемых спортивных результатов и на отношение к дальнейшим тренировкам и к спорту в целом [1].

Вывод. Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать вывод, что у 30% пловцов обучающихся в вузе происходит снижение уровня спортивной мотивации. При этом, преобладает мотивация избегания неудач что говорит о снижении уровня мотивации на достижение высоких результатов спортивной деятельности. Это, в свою очередь, приводит к невыполнению поставленных целей на соревнованиях.

Список литературы

1. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации / Е.Г. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2014. – №1 (125). – С. 158-160. – Текст: непосредственный.
2. Драндров, Г. Л. Особенности развития спортивной мотивации с учетом спортивной квалификации пловцов/ Г.Л. Драндров // Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – №1-1 (1). – С. 112-119. – Текст: непосредственный.
3. Кузьмин, Е. Б. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Е. Б. Кузьмин, Ю. П. Денисенко, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №4 (13). – С. 87-93. – Текст: непосредственный.
4. Мугаллимова, Н. Н. Содержание учебно-тренировочной деятельности студентов в избранном виде спорта в процессе формирования спортивной культуры личности / Н. Н. Мугаллимова, А. С. Мартынова, И. О. Бадилин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-2. – С. 176-179. – Текст: непосредственный.
5. Пригода, Г.С. Компенсация водной силовой подготовки пловцов сборной ГУАП на занятиях в спортзале/ Г.С. Пригода // Научная сессия ГУАП, Гуманитарные науки: сборник докладов. – СПб.: ГУАП. – 2020. – С.122-123. – Текст: непосредственный.

ТЕХНИКИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО НАСТРОЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ В БАДМИНТОНЕ

Мельник А.В.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцев В.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Профессиональный спорт требует большой самоотдачи от спортсмена. Во время подготовки к соревнованиям идет процесс отработки сложных упражнений, постоянная игровая практика. Боязнь подвести свою команду, недостаточно проявить себя, не оправдать надежды тренера может вызывать психоэмоциональную перегрузку [5].

Как отмечали Н. Л. Ильина и С. И. Филатова использование методики воздействия на свое состояние через замену негативных мыслей на позитивные имело должный эффект и позволило спортсменам перенастраивать себя в нужное русло [3].

Таким образом, чтобы максимально минимизировать природу стресса, обеспечить должную самопомощь и оставаться в хорошем психологическом тоне предлагается рассмотреть ряд техник направленных непосредственно на свое «Я» и регуляцию своего состояния.

Цель исследования: выделить и обозначить техники психической саморегуляции в бадминтоне.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме техники и методы саморегуляции в бадминтоне и в спорте в целом.

Результаты исследования и их обсуждение. Готовность к психологическому напряжению представляется необходимым критерием в спорте высших достижений. Для того, чтобы у спортсменов развилась психологическая устойчивость перед разными возникающими на их профессиональном пути проблемами существенным решением является обучение техникам саморегуляции.

Чтобы реализовать то или иное действие требуется в первую очередь мысленное представление. На том строится идеомоторная тренировка – вызывая мысленный образ того или иного двигательного действия спортсмен концентрируется на нем и путем представления выполнения в мельчайших деталях заданного действия регулируется дальнейшее физическое его осуществление [1]. Воздействие на свои мысли и представления имеет место повышению результативности, на что направлены различные методики саморегулирующей тренировки. Купируя иррациональные установки и возрастающее напряжение путем практикования техники когнитивного реконструирования спортсмен может воздействовать на своей настрой, концентрироваться на заданных целях, самостоятельно преодолевать кризисные состояния. Когнитивное реконструирование реализуется путем проговаривания или записывания своих отрицательных мыслей и работы над их перестраиванием в положительные. Данная техника позволяет спортсменам сформировать навыки осознанного мышления, способность иметь больший уровень адаптированности к возможным стресс-факторам, учит строить обдуманные и взвешенные решения [3].

Помимо этого, существует набор техник посредством воздействия на свое «Я»:

- Техника регуляции мышц лица состоит в осознанном контроле мимических мышц. Так используя данный метод можно способствовать избавлению от мышечного напряжения, достичь контроля своих ощущений.

- Техника регуляции мышц реализуется через концентрацию на тех или иных группах мышц путем вербального самовоздействия, чтобы снять психомышечное напряжение.

- Техника регуляции скорости движений и речи позволяет спортсмену управлять своим темпом деятельности, избавиться от чрезмерной торопливости, наладить свое психоэмоциональное состояние.

- Техника разрядки заключается в выполнении особых специальных разминок. Для этого выбираются упражнения, в которых необходимо использовать всю силу, чтоб выплеснуть ненужные эмоции, освободиться от излишней энергии, мешающей спортсмену. Как правило данная техника в значительной степени помогает справиться с предстартовыми состояниями.

- Техника контроля дыхания представляет собой классическую регуляцию ритма вдоха и выдоха, что действенно воздействует на возникшее напряжение.

Применяя приведенные техники, бадминтонисты могут улучшить навыки саморегуляции и самоконтроля как во время подготовки к соревнованиям, на соревнованиях непосредственно так и в переходном периоде подготовки [4]. Умение владеть и управлять своими мыслями, эмоциями и состояниями может сыграть важную роль не только в спортивной сфере деятельности, но и в остальных, что также подчеркивает их положительный эффект.

Выводы. Бадминтон представляет собой достаточно энергозатратный вид спорта не только в физическом, но в том числе и в моральном плане. Зная и правильно владея методами саморегулирующей тренировки, бадминтонисты способны выйти на новый уровень самопознания и как результат самоуправления собой, что позволит больше достигать желаемого и меньше отвлекаться на сбивающие факторы.

Список литературы

1. Волкова, Т. Г. Психология и саморегуляция личности: практикум [Текст]: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. – Барнаул: Изд-во Алт. Ун-та, 2014. – 80 с. ISBN 978-5-7904-1561-6. – Текст непосредственный.
2. Муллер, О.Ю. Методы регуляции эмоциональными состояниями, влияющими на физическую подготовку спортсменов / О.Ю. Муллер. – Текст: непосредственный // Humanity space. International almanac. – 2021. – Т.10, №7. – С. 930-938.
3. Психология спорта: успешные старты в науке и профессии / под ред. К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. – Москва: изд-во Московского института психоанализа, 2022. – 180 с. – Текст: непосредственный. – ISBN 978-5-7312-0436.
4. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. – Москва: Советский спорт, 2013. – 248 с. – Текст: непосредственный.
5. Яковлев, Б.П. Эмоциональная напряженность в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов / Б.П. Яковлев, А.В. Прибега, И.В. Корчмарь. – Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2018. – №1 (8). – С. 110-124.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РУК У ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

Милютин П.А.

студент 9211 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность данной темы заключается в том, что специальные силовые способности рук являются наиболее значимым физическим качеством для армрестлеров. Для развития специальных силовых качеств в армрестлинге применяются мышечные усилия динамического и изометрического характера. В тоже время, необходимо учитывать, то что развитие силовых способностей юношей старшего школьного возраста отличаются от тренировки взрослых спортсменов [1, 4].

Как отмечает В.Н. Платонов – «реакция детей, особенно в пубертатном периоде, на упражнения силовой направленности принципиально отличается от реакции взрослых спортсменов». Мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата, благодаря их сократительной способности человек может производить всевозможные движения. В юношеском возрасте продолжают заметно изменяться физиологические свойства мышц, совершенствуются их функциональные свойства. Мышечная ткань по химическому составу (соотношение белков, жиров, воды) приближается к мышцам взрослых. В структуре мышечных волокон усматриваются черты морфологической зрелости, увеличивается масса сократительной ткани. Мышцы у юношей эластичнее, чем у взрослых, и обладают большой сократительной способностью [2, 3].

Поэтому методика и практика развития силовых способностей у армрестлеров в настоящее время крайне необходима и актуальна.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать методику развития специальных силовых способностей рук у юношей старшего школьного возраста, занимающихся армрестлингом.

Результаты исследования и их обсуждение. Для обоснования цели исследования применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование (сгибание-разгибание рук в запястных суставах со штангой хватом снизу, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя, разгибание рук в локтевых суставах на блочном тренажере в положении стоя, пронация предплечья руки со свободным отягощением, тяга гантели к груди в наклоне), педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследования проходили на базе МБОУ «СОШ №4» в г. Чистополь. В состав экспериментальной и контрольной групп вошли обучающиеся 9-11 классов, по 6 человек в каждой.

Предложенная нами методика заключается в применении специальных упражнений направленных на развитие силовых способностей. В тренировочном процессе экспериментальной группы использовались упражнения с отягощением: штанги, гири и гантели, а также упражнения на тренажерах. При этом учитывались индивидуальные способности юношей.

Занятия в экспериментальной группе по разработанной методике проводились 3 раза в неделю, после разминки, в основной части тренировочного занятия. Отдых между подходами составлял 1-2 мин, а между упражнениями 3-4 минуты.

Суть предложенной нами методики заключается в том, что используется строго регламентированный метод упражнения, повторный способ, так же в применении

вариативности нагрузки. Все упражнения выполнялись в медленном темпе и с большей амплитудой движения.

С 1-4 неделю тренировочного процесса использовалась нагрузка – 70% от массы тела (7 повторение по 2 подхода). После силовой тренировки отработывалась техника борьбы за столом. Изучались базовые технические элементы борьбы (вверх, бок, крюк), а так же разбирались распространенные ошибки, чтобы не допустить переломов и разрывов связок.

С 5-8 неделю тренировочного процесса происходило повышение нагрузки до 75%, увеличение количества подходов до 3 и уменьшение количество повторений до 6 раз. Во время работы за столом стали применять работу на силу – 50-60% своего максимума. Метод борьбы использовали «вверх». Полагаясь на личный опыт, то это самый менее травмоопасный вид борьбы.

С 9-12 неделю тренировок мы повысили процент нагрузки до 80% от собственного веса, повысили количество подходов до 4 и уменьшили количество повторений до 5 раз.

В начале 3 месяца, когда была усвоена техника, интенсивность борьбы была повышена до 80% своего максимума, что позволяла повысить специальную силовую выносливость. К концу 3 месяца во время спарринга использовалась предельная силовая нагрузка 90-100% от своего максимума, это позволило определить недостатки в технике, силовых способностях и выносливости.

В начале эксперимента между группами достоверных различий по показателям контрольных испытаний не наблюдалось, в конце эксперимента наблюдается достоверное различие по всем показателям (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Анализ результатов констатирующего эксперимента
 в контрольной и экспериментальной группе

Тесты	ЭГ (n=6)	КГ (n=6)	P
Сгибание-разгибание рук в запястных суставах со штангой, кг	29,5±1,53	29,2±1,23	>0,05
Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах со штангой, кг	31,3±1,68	31,2±1,41	
Разгибание рук в локтевых суставах на блочном тренажере, кг	29,2±1,24	29,6±1,50	
Пронация предплечья руки со свободным отягощением, кг	8,1±0,49	8,1±0,42	
Тяга гантели к груди в наклоне	29,2±1,7	28,75±1,1	

Таблица 2 – Анализ результатов формирующего эксперимента
 в контрольной и экспериментальной группе

Тесты	ЭГ (n=6)	КГ (n=6)	P
Сгибание-разгибание рук в запястных суставах со штангой, кг	34,75±1,66	31,25±1,41	<0,05
Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах со штангой, кг	37,42±1,61	33,92±1,46	
Разгибание рук в локтевых суставах на блочном тренажере, кг	34,08±1,62	31,00±1,70	
Пронация предплечья руки со свободным отягощением, кг	10,17±0,53	8,75±0,48	
Тяга гантели к груди в наклоне	34,67±2,04	31,50±1,38	

Вывод. В результате внедрения разработанной нами методики показатели специальных силовых способностей рук у юношей экспериментальной группы заметно повысились и превышают показатели контрольной группы. Это и доказывает, что разработанная нами методика эффективна и положительно влияет на развитие силовых способностей рук у юношей старшего школьного возраста, занимающихся армрестлингом.

Список литературы

1. Живора, П.В. Комплекс упражнений к занятиям армрестлингом: учебное пособие / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М.: – Спортивная жизнь России. – 2009. – 36 с. – ISBN 5-7695-0671-7. – Текст: непосредственный.
2. Иванов, Ю.И. Исследования различных режимов работы мышц в связи с развитием силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов: автореферат диссертация на соискание степени д-ра. пед. наук: 13.00.04. / Ю. И. Иванов. – 1974. – 24 с. – Текст: непосредственный.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов – М: Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN: 978-5-907225-93-0. – Текст: непосредственный.
4. Политов, А.В. Армрестлинг: учебное пособие/ А. В. Политов, С. В. Сень, В. П. Сущенко. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2022. – 82 с. – Текст: непосредственный.

АНАЛИЗ ТОЧНОСТИ УКОЛА В ФЕХТОВАНИИ НА РАПИРАХ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ

Мухина Ю.А.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Дедловская М.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В зависимости от возрастной категории в фехтовании меняется как количество используемых приемов, точность укола и линия тактики. Необходимо понимать точность укола в каждой возрастной категории. А также как она меняется с повышением квалификации и возраста спортсмена.

Цель исследования: выявить различия в точности укола у фехтовальщиков-рапиристов в разных возрастных категориях.

Результаты исследования и их обсуждение. Для анализа нами взят сезон 2022/2023 г. Для сравнения точности укола был проведен анализ соревновательной деятельности в следующих возрастных категориях:

- Первенство России по фехтованию среди юношей и девушек до 15 лет (спортсмены от 13 лет, разряд – не ниже II юн.);
- Первенство России по фехтованию среди юношей и девушек до 18 лет (спортсмены от 14 лет, разряд – не ниже I юн.);
- Первенство России по фехтованию среди юниоров и юниорок до 21 года (спортсмены от 14 лет, разряд – не ниже II);
- Кубок России по фехтованию среди мужчин и женщин (спортсмены от 14 лет, разряд – не ниже I).

Мы проанализировали фехтовальные бои табло 16, табло 8, полуфиналы и финалы. Нами определялось количество атакующих (атака, повторная атака, повторный укол, атака на подготовку, «Прямая рука») защитных (ответ, контротчет, перехват) и выигранных контратакующих (контратака, «ремиз») действий во время боя в поражаемую и непоражаемую поверхность. В процессе анализа не учитывались обоюдные уколы и уколы, которые не достигли поверхности тела противника (не зафиксированные фехтовальным аппаратом).

В возрастной категории до 15 лет спортсмены преимущественно использовали простые атакующие действия (девушки – 44,02%, юноши – 54,74%), количество защитных (девушки – 31,43%, юноши – 22,71%) и контратакующих (девушки – 26,47%, юноши – 22,8%) действий отличается по количеству применений (таблица 1).

Таблица 1 – Результативность фехтовальных действий в возрастной категории до 15 лет

	Точные уколы за фехтовальный бой	Уколы в непоражаемую поверхность в атакующих действиях	Уколы в непоражаемую поверхность в защитных действиях	Уколы в непоражаемую поверхность в контратакующих действиях
Среднее значение (%)				
Ж	59,95	46,25	35,8	27,75
М	64,97	40,67	32,98	23,39
Средне квадратическое отклонение (%)				
Ж	10,73	14,03	25,16	23,31
М	12,11	16,29	22,69	15,59

В возрастной категории до 18 лет у спортсменов в основном также преобладают атакующие действия (девушки – 53,78%, юноши – 52,9%), защитные (девушки – 25,89%, юноши – 21,51%) и контратакующие (девушки – 20,31%, юноши – 25,62%) незначительно, но уменьшается их применение. За счет увеличения и усложнения используемых приемов, повышения уровня скоростно-силовых качеств, действия по защите становятся более эффективными и тем самым сложнее сделать результативный укол (таблица 2).

Таблица 2 – Результативность фехтовальных действий в возрастной категории до 18 лет

	Точные уколы за фехтовальный бой	Уколы в непоражаемую поверхность в атакующих действиях	Уколы в непоражаемую поверхность в защитных действиях	Уколы в непоражаемую поверхность в контратакующих действиях
Среднее значение (%)				
Ж	59,95	41,9	46,62	28,81
М	61,97	41,86	40,02	28,09
Средне квадратическое отклонение (%)				
Ж	11,71	13,22	21,1	21,03
М	8,26	13,88	14,57	14,86

В возрастной категории до 21 года у спортсменов объемы атакующих действий снижаются по сравнению с предыдущей возрастной категорией (юниорки – 41,06%, юниоры – 51,62%), показатели контратакующих (юниорки – 23,36%, юниоры – 21,67%) держаться на том же уровне, количество защитных действий увеличивается (юниорки – 30,88%, юниоры – 26,51%) из-за более маневренных и выжидательных боев (таблица 3).

Таблица 3 – результативность в возрастной категории до 21 года

	Точные уколы за фехтовальный бой	Уколы в непоражаемую поверхность в атакующих действиях	Уколы в непоражаемую поверхность в защитных действиях	Уколы в непоражаемую поверхность в контратакующих действиях
Среднее значение (%)				
Ж	58,14	46,55	46,93	28,37
М	63,38	38,23	40,89	29,15
Средне квадратическое отклонение (%)				
Ж	7,78	7,81	12,59	23,61
М	7,6	9,95	14,14	18,95

По результатам анализа Кубка России в применении атакующих действиях во взрослой возрастной категории самые большие показатели (женщины – 48,18%, мужчины – 58,15%), в защитных действиях объем применения различается по половому признаку (женщины – 33,17%, мужчины – 20,7%) действий, контратакующие действия (женщины – 18,66%, мужчины – 21,17%) в этой возрастной категории применяют меньше всего (таблица 4).

Таблица 4 – результативность фехтовальных действий в взрослой возрастной категории

	Точные уколы за фехтовальный бой	Уколы в непоражаемую поверхность в атакующих действиях	Уколы в непоражаемую поверхность в защитных действиях	Уколы в непоражаемую поверхность в контратакующих действиях
Среднее значение (%)				
Ж	58,14	46,55	46,93	28,37
М	63,03	34,43	38,65	28,63
Средне квадратическое отклонение (%)				
Ж	7,78	7,81	12,59	23,61
М	8,05	9,20	14,86	17,92

Для выявления точности укола у фехтовальщиков-рапиристов разной квалификации использовали коэффициент вариации, чтобы рассеивание данных отразило общую разницу в данных (таблица 5).

Таблица 5 – коэффициент вариации точных уколов (%)

	Женщины		Мужчины
Первенство России до 15 лет	1,93	Первенство России до 15 лет	2,26
Первенство России до 18 лет	2,29	Первенство России до 18 лет	1,10
Первенство России до 21 года	1,04	Первенство России до 21 года	0,91
Кубок России	1,51	Кубок России	0,98

Среди женщин самый высокий коэффициент вариаций, а, следовательно, самый низкий результат в точности нанесения укола в поражаемую поверхность среди юношей до 15 лет и девушек до 18 лет. Самое незначительное рассеивание данных у мужчин, но среди женщин этот показатель находится только на втором месте после юниорок и в 1,5 раза больше, чем у мужчин.

Выводы. В среднем уколы в поражаемую поверхность в бою не превышают 65% среди мужчин и 59% среди женщин в разных возрастных категориях. У мужчин с повышением возрастной категории точность укола возрастает, в женском фехтовании, по анализу соревновательной деятельности сезона 2022-2023 гг. самая высокая точность в возрастной категории до 21 года, а самая низкая в возрастной категории до 18 лет.

Начиная с возрастной категории до 15 лет у мужчин и у женщин применение атакующих действий увеличивается, но точность укола снижается. Применение защитных действий у мужчин с повышением возраста снижается, но точность укола во взрослой возрастной категории и в категории до 15 лет выше, чем в возрастной категории до 18 лет и до 21 года. Объем использования контратакующих действий также понижается с увеличением возраста, но точность этих уколов возрастает.

Среди женщин также объем применение атакующих действий выше, чем в возрастной категории до 15 лет, но ниже чем в категории до 18 лет, точность этих уколов самая высокая в возрастной категории до 21 года, а самый низкий показатель во взрослой возрастной категории. Защитных действий к взрослой возрастной категории начинает применяться больше и точность нанесения укола в защите растет. Частота применения контратакующих действий с возрастом уменьшается и повышается их точность, как и у мужчин.

Список литературы

1. Мовшович, А.Д. Фехтование. Примерная программа спортивной подготовки: методическое пособие / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова. – под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М.; 2018. – 202 с. – Текст: непосредственный.

2. Правила вида спорта «фехтование» Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 08.08.2016 № 944 (ред. от 28.01.2019 № 54) – URL: <https://www.rusfencing.ru/upload/iblock/47f/47fc2055a85bb997697abd1f1c727b20.pdf> (Дата обращения 07.11.2021). – Текст: электронный.

ПРОВЕДЕНИЕ «ИГР ГТО» СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКИХ ПОСЕЛЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИХ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Нурмухаметов А.А.

Исполнительный комитет

Лаишевского муниципального района

Лаишево, Республика Татарстан, Россия

Важнейшим показателем благополучия государства является здоровье его народа. Ведь только здоровый человек способен трудиться, развивать социально-экономический потенциал и защищать интересы государства.

Приоритетным направлением Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года является совершенствование здоровья и благополучия, а также повышение уровня жизни населения. При этом целевым показателем данной Стратегии является увеличение доли занимающихся физической культурой и спортом к 2030 году до 75%.

Достижение целей и решение задач Стратегии в том числе предусматривает развитие физической культуры и спорта в сельской местности, повышение эффективности комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как инструмента вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой.

Статистические данные по состоянию развития физической культуры и спорта представлены на слайде

Сегодня в сельских поселениях республики созданы и создаются условия для занятия физической культурой и спортом. Но в то же время, отсутствие широкого спектра фитнес-услуг, ограниченность в выборе различных групповых и индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий приводят к более медленному по сравнению с городскими жителями формированию у жителей села ценностного отношения к своему здоровью.

Мы можем с удовлетворением отметить, что сегодня 57,8% жителей Республики (более 2-х млн чел.) систематически занимаются физической культурой и спортом; среди детей и молодежи до 30 лет данный показатель составляет 90,8%, что в целом выше, чем средний показатель по России.

Но при этом надо отметить, что среди работающего населения, формирующего основной экономический потенциал государства, количество систематически занимающихся физической культурой и спортом составляет около 46%.

Республика Татарстан занимает 18 место среди регионов России приобщенности населения к выполнению норм ГТО.

С целью определения готовности руководителей предприятий и учреждений, располагающихся в сельских поселениях РТ к участию в решении поставленных в Стратегии задач, совместно с Министерством спорта РТ мы провели анкетный опрос, где принимали участие 70 руководителей организаций из 20 районов Республики Татарстан.

Результаты опроса показали, что причинами пассивного отношения трудоспособного населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом являются несформированность ценностного отношения к своему здоровью и двигательной активности, а также отсутствие мотивации к занятиям и стимулирования.

67% руководителей отметили отсутствие у них на предприятии системы стимулирования работников за постоянное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

При этом 48 руководителей (т.е. примерно 70%) предприятий выразили готовность участвовать в Играх ГТО, если такая инициатива будет поддержана; 23 руководителя (около 33% участников опроса) из них дополнили «Я сам лично готов участвовать в Фестивалях

комплекса ГТО». Примечательно, что сами руководители – 45 руководителей из 70 (т.е. 65%) – занимались в прошлом, либо сейчас занимаются спортом.

По мнению руководителей совместная подготовка работников предприятий к участию в Играх ГТО будет способствовать формированию командного духа, что в конечном счете положительно отразится на решении производственных задач; также, по мнению руководителей, участие в Играх внесет разнообразие в жизнь коллектива и села в целом.

Учитывая результаты исследования, нами разработано Положение Республиканских Игр ГТО среди работников предприятий и организаций сельских территорий.

Цель данного проекта- разработка и внедрение в практику Игр ГТО среди работников предприятий и организаций сельских территорий Республики Татарстан как инструмента приобщения сельского населения к систематическим занятиям физической культурой и повышению из двигательной активности на 15 %.

Игры будут проходить в 4 этапа: уровень предприятия, сельского поселения (событие, праздник села), района и республики. На республиканский этап выходят по одной команды от каждого района, которые сформированы из числа работников одной организации.

Для достижения долгосрочного результата Фестиваль необходимо проводить ежегодно. Места будут определяться среди команд, лучшие из которых получают «Типовые переносные комплексы ГТО».

Данный подход обеспечит привлечение для участия в Играх максимального количества работников предприятий и организаций, повысит долю жителей села трудоспособного возраста, систематически участвующих в выполнении норм ГТО, увеличит количество занимающихся физической культурой и спортом, а тиражирование этого опыта в стране позволит подтвердить очередной раз статус спортивного региона России.

ЗАНЯТИЕ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА

Однозеркин П.Д.
студент 22ПГ гр.

Научный руководитель – Савкина Н.В.
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
Орел, Россия

Осуществление образовательной программы в области модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту (МЭД по ФКиС) направлено на физическое воспитание и развитие обучающихся; приобретение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, укрепление всех систем организма; развития физических качеств, создание необходимых условий для совершенствования спортивного мастерства.

Образовательная программа направлена не только на повышение уровня физической подготовленности и совершенствования обучающихся, но и на формирование важных качеств спортсмена: умение работать в команде, искать нестандартные решения, определять и достигать цели; конкурентоспособность. В ОГУ имени И. С. Тургенева образовательная программа МЭД по ФКиС включает в себя 82 практических занятия (164 учебных часа), на которых осуществляется подготовка студентов. При обучении студенты выполняют различные комплексы упражнений для поддержания должного уровня физической подготовки. Занятия по МЭД по ФКиС у студентов проводятся согласно учебного расписания. Обучающийся по своему желанию может выбрать одну из предложенных спортивных секций по избранному виду спорта.

В процессе реализации образовательной программы формируются необходимые компетенции. Согласно представленной в федеральных государственных общеобразовательных стандартах высшего образования универсальной компетенции (УК-7), выпускник способен уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Данная компетенция в Орловском государственном университете имени И.С. Тургенева реализуется в рамках дисциплин физическая культура и спорт (ФК и С) и модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту (МЭД по ФКиС).

При достижении уровня компетенции должны сложиться определенные знания, умения и навыки. Обучающийся должен знать: методы сохранения и укрепления здоровья; роль занятий физической культурой и спортом в профессионально-личностном развитии; ведении здорового образа жизни. На основе полученных знаний студент должен уметь: составлять комплексы упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать методику контроля за функциональным состоянием и физическим развитием организма; использовать средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта (ИВС) для повышения уровня физической подготовленности; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом. В совокупности полученные знания и умения формируют определенные навыки, поэтому обучающийся должен владеть навыками использования физической культуры и ИВС для поддержания должного уровня физической подготовленности, развития основных физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способами и средствами организации здорового образа жизни.

Студентам необходимо привить интерес к занятиям физической культурой и спортом в целом, и избранному виду спорта или системе физических упражнений в частности. В современной жизни использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие

массы населения. Решению данной цели соответствуют спортивные игры. Баскетбол интересен тем, кто ведет активный здоровый образ жизни. Постоянные комплексные тренировки способствуют не только сохранению и укреплению здоровья занимающихся, но и физическому развитию. Этот вид спорта привлекает своей динамичностью, эмоциональностью и зрелищностью, которые в совокупности с огромным многообразием проявления физических качеств, интеллектуальных и двигательных способностей привлекает огромное количество увлеченных молодых людей. Занятия баскетболом включают в себя разнообразные типы упражнений. Подбор упражнений основан на физической подготовленности игроков и состоянии их здоровья, у занимающегося повышается выносливость, ловкость и реакция. Кроме того, в процессе игры в баскетбол вырабатывается самодисциплина, командное взаимодействие с другими людьми.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всей команды в целом [4].

Использование специальных упражнений баскетбольной направленности будет полезно и для людей, которые имеют проблемы со зрением. Если зрение начинает ухудшаться, то офтальмолог рекомендует упражнения по переводу взгляда с близких предметов на дальние и обратно. В процессе такой тренировки происходит укрепление глазных мышц [2]. В баскетболе многократно выполняют броски с ближних и дальних точек по кольцу, мгновенные передачи и перехваты мяча, ведение, когда мяч прыгает вверх-вниз. Глаз баскетболиста невольно постоянно следит за движением мяча и перемещениями противника, поэтому глазомер и периферическое зрение улучшаются с каждым занятием.

В начале обучения необходимо уделять внимание теоретической подготовке. Теоретический материал способствует правильному применению умений и навыков на практике. Знание теории дает возможность правильно организовать самостоятельные занятия физической культурой с учетом особенностей организма занимающегося. На ряду с этим, теоретические знания способствуют повышению уровня общей образованности и эрудированности обучающихся.

На начальном этапе большое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП). Она является базой для дальнейшего развития и совершенствования физической подготовленности спортсмена. Занятия ОФП способствуют постепенному развитию организма, увеличению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена, стимулируют восстановительные процессы.

В процессе ОФП могут использоваться следующие упражнения: упражнения для воспитания выносливости (равномерный бег, беговые упражнения), выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности, подвижные игры, упражнения для воспитания силовых способностей (с преодолением собственного веса: отжимания, приседания на одной ноге), упражнения для воспитания скоростных качеств.

Постепенно наряду с ОФП добавляются упражнения из специальной физической подготовки (СФП). Она способствует развитию физических качеств и умений, которые позволяют быстро овладеть определенными техническими приемами.

СФП играет важную роль в развитии способностей баскетболиста, она пропорционально зависит от технических, тактических показателей игры, уровня физической нагрузки и психического состояния спортсмена. СФП ведется в процессе освоения и совершенствования навыков и умений в баскетболе, учитывая условия и характер использования игроком этих умений в соревновательных условиях [3].

СФП имеет средства, которые способствуют развитию определенных качеств, необходимых в соревновательных условиях: скоростно-силовые характеристики, ловкость, подвижность в суставах; способность резко переходить из статического положения в движение и наоборот. Для реализации данных средств применяются специализированные структуры с базовыми игровыми действиями.

СПФ включает в себя такие виды упражнений, как: упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости (комплексы согласованных движений, подвижные игры), дыхательная гимнастика, упражнения для воспитания выносливости (ходьба, равномерный бег), упражнения на развитие силовых способностей (отжимания, подтягивания, приседания на одной, двух ногах).

Со временем добавляется техническая подготовка (ТП). В процессе которой закрепляются и улучшаются различные технические приемы и тактические комбинации. Центральной задачей спортивно-технической подготовки считается необходимость формирования таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы занимающемуся с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях и обеспечить совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. ТП на примере баскетбола может включать следующие виды упражнений: ведение, ловля, бросок мяча; упражнения для улучшения прыгучести, передача мяча в группе (парах, тройках и т.д.).

Важным моментом подготовки и проведении учебных занятий по ИВС (баскетболу) в вузе является учет физической подготовки и уровня двигательных умений и навыков студентов. В процессе обучения происходит совершенствование элементов технических и тактических приемов во время игры [1]. Баскетбол и другие подобные игровые виды спорта способствуют сохранению и укреплению здоровья занимающихся студентов, поддержанию высокого уровня физической работоспособности на протяжении всего периода обучения в вузе. Этот вид спорта для студентов является не просто увлекательной игрой, которая включена в учебную программу вуза, но и хорошим средством физического воспитания. Задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости, силы, воспитанию волевых качеств и ответственности решаются в процессе игры в баскетбол. Во время игры развивается целый комплекс способностей, например, быстрая передача мяча, бросок в корзину, ведение мяча.

Список литературы

1. С. В. Барбашов «Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента»: – г. Ханты-Мансийск, 2008 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/takticheskaya-podgotovka-v-basketbole-v-kontekste-takticheskogo-myshleniya-kak-sistemoobrazuyuschego-komponenta> (дата обращения: 17.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2. Ильина С.А., Демочкина Т.Н., Мостовая Т.Н. «Повышение уровня здоровья в процессе занятий баскетболом»: – г. Орел –. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-zdorovya-v-protssesse-zanyatiy-basketbolom/viewer> (дата обращения 18.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3. Солодовник Е.М. «Особенности организации учебного процесса по физической культуре на элективном направлении “Баскетбол”». – г. Петрозаводск. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-uchebnogo-protssessa-po-fizicheskoy-kulture-na-elektivnom-napravlenii-basketbol/viewer> (дата обращения: 18.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4. Семенов М. А. «Роль баскетбола в физическом воспитании студентов»: –URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/09/15/rol-basketbola-v-fizicheskom-vospitanii> (дата обращения: 05.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Павловский И.В.

обучающийся ФК20ВР68ФС1 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Абрамова В.В.

Приднестровский государственный

университет им. Т.Г. Шевченко

Тирасполь, Приднестровье

Актуальность. Всестороннего и гармоничного развития растущего организма можно добиться только при правильной организации силовой тренировки. Она способствует укреплению здоровья, повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и может оказывать положительное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. С учетом того, что самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, а у девочек и девушек от 11–12 до 15–16 лет [3], развитию мышечной силы в системе физического воспитания старших школьников должно быть отведено значительное место, причем усилия должны быть направлены на обеспечение возможности высоких всесторонних проявлений силы в разнообразных видах двигательной деятельности (спортивной, трудовой) [4].

В результате анализа доступной литературы было установлено, что проблема развития силовых способностей у старшеклассников до настоящего времени не имеет однозначного решения. Это связано, с одной стороны с тем, что с каждым годом увеличивается количество учащихся, отстающих в физическом развитии, и даже сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности, предусмотренных школьной программой, вызывает у них трудности. С другой стороны, несмотря на подробное описание методов, используемых в школьной практике для развития силы (работы Л.П. Матвеева, В.М. Зациорского и др.), конкретных методик и технологий для комплексного развития силовых способностей с учетом направленности занятий, половых различий и др. у старшеклассников нет [3].

Цель исследования заключается в определении средств и методов развития силовых способностей у старшеклассников и педагогических условий их успешного применения на уроке физической культуры в школе.

Результаты исследования и их обсуждение. Под силовыми способностями человека понимают способности к преодолению внешнего сопротивления или противодействию ему за счет мышечных усилий. Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость [5].

Для развития силовых способностей применяют упражнения с внешним отягощением (гантели, гири, штанга, специальный пояс) и упражнения, отягощенные весом собственного тела (приседания, прыжки, подтягивания, всевозможные отжимания и т.п.). К упражнениям силового характера с дозируемым внешним отягощением можно отнести упражнения с весом или сопротивлением партнера [5], повышающие эмоциональность занятий и способствующие формированию дружеских отношений в коллективе. К дополнительным средствам развития силовых способностей относят упражнения с резиновыми или пружинными амортизаторами (кистевые и плечевые эспандеры, резиновые ленты разного сопротивления) и упражнения с использованием различных условий внешней среды (бег в горку, против ветра, бег или выполнение любых упражнений на песке, опилках и др.).

Для развития силы применяют различные методы:

– метод максимальных усилий, который предполагает работу с предельными и околопредельными отягощениями (количество повторений – от 1-го до 3-х раз), способствует эффективному развитию максимальной силы;

– метод повторных усилий, который характеризуется выполнением силового упражнения с непределным отягощением (50 % от максимально возможного) 10–20 повторений. При этом, чем меньше повторений и больше вес отягощения, тем больше метод повторных усилий воздействует на рост мышечной массы и максимальной силы, а чем больше количество повторений и, соответственно, меньше вес отягощения, тем большее развитие получает силовая выносливость [2];

– динамический метод – выполнение упражнений с незначительным отягощением (около 30% от максимально возможного) в максимально быстром темпе;

– «ударный» метод, например, прыгивание с возвышения с последующим отталкиваем;

– метод статических положений.

Надо отметить, что большинство специалистов рекомендуют при развитии силовых способностей использовать в школьном возрасте метод повторных усилий, как относительно безопасный с точки зрения травм и негативного воздействия на опорно-двигательный аппарат, а также динамический и ударный методы – для развития скоростно-силовых способностей [1].

Решение задач по воспитанию различных видов силовых способностей зависит от темпа выполнения и числа повторений упражнения; величины отягощения; режима работы мышцы; количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц [1]. Изучая вопросы комплексного развития силовых способностей, А.Н. Хорунжий установил, что определяющими педагогическими условиями процесса силовой подготовки являются непосредственное содержание применяемой методики и исходные показатели относительной силы мышц самих занимающихся. Наиболее эффективными по результатам исследования оказались подходы, сочетающие изометрическое напряжение мышц с динамическими упражнениями, разработанными в соответствии с особенностями генетически обусловленного силового типа юношей [5].

Нами были составлены 3 комплекса упражнений силового характера, включающих по 6-7 упражнений, направленных на:

– развитие силы мышц рук и плечевого пояса– сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз за 10 с (метод динамических усилий); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с 2-3 остановками при разных углах сгибания рук и удержанием в каждой из поз 5-6 с (метод изометрических усилий); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях до отказа; если учащиеся выполняют это упражнение без отягощений больше 10-12 раз, то необходимо добавить отягощение, чтобы возможность выполнения была не более 10-12 раз (метод многократных повторений);

– развитие силы мышц спины и ног– из положения лежа на животе на гимнастическом коне продольно, ногами зацепившись за рейку гимнастической стенки, поднимание и опускание туловища максимальное количество раз за 10 с; то же упражнение, но поднимание и опускание туловища с двумя остановками и удержанием 5-6 с в каждом из статических положений (удержание можно выполнить в верхней точке и в горизонтальном положении); то же упражнение, поднимание и опускание туловища с блином за головой до отказа (отягощение должно быть таким, чтобы возможность выполнения была не более 10-12 раз); приседание с набивным мячом за головой максимальное количество раз за 10 с; приседания с отягощением или на одной ноге с 2-3 остановками при разных углах сгибания ног и удержанием в каждой из поз 5-6 с; приседания на одной ноге до отказа;

– развитие силы мышц брюшного пресса – поднимание ног из положения лежа на наклонно поставленной скамейке максимальное количество за 10 с; из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с набивным мячом; из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания и удерживанием 5-6 с в каждой из поз; из положения лежа на наклонно поставленной скамейке поднимание ног до отказа.

При выполнении упражнений пульсовая стоимость должна составлять 120-140 уд/мин, что позволяет наиболее эффективно решать задачи совершенствования силовых способностей.

Эти комплексы упражнений последовательно применялись в конце основной части каждого урока (10-15 мин). Общая продолжительность педагогического эксперимента составила 3 месяца, соответственно каждый комплекс применялся на 8 уроках физической культуры.

Апробация экспериментальной методики развития силовых способностей у старшеклассников осуществлялась на базе МОУ «Тираспольская средняя школа № 3» с участием старшеклассников 10–11-х классов (10-А – 23 человека, контрольная группа, 11-А – 25 человек, экспериментальная группа). Для изучения уровня развития силовых способностей было проведено тестирование, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сводные данные тестирования оценки уровня развития силовых способностей у старшеклассников до и после педагогического эксперимента, в %

1	Контрольная группа (10-А)						Экспериментальная группа (11-А)					
	Уровень силовой подготовленности, %											
	низкий		средний		высокий		низкий		средний		высокий	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Подтягивание из виса	26	26	52	57	22	17	16	28	60	64	24	8
Сгибание и разгибание рук в упоре	35	35	40	47	25	18	32	40	44	48	24	12
Поднимание ног выше угла 90° из виса на гимн. стенке	30	35	52	52	18	13	20	24	60	64	20	12
Подъем переворотом силой	30	30	57	57	13	13	24	32	52	56	24	12

Анализ данных констатирующего этапа эксперимента показал, что развитие силовых способностей у старшеклассников в основном находится в пределах средних значений, но есть школьники с низким уровнем развития силовых способностей, что указывает на необходимость совершенствования процесса силовой подготовки у старшеклассников на уроках физической культуры.

Контрольные испытания, проведенные после окончания основного педагогического эксперимента, показали значительное улучшение всех тестируемых параметров у испытуемых экспериментальной группы – существенно снизилось количество учащихся с низким уровнем и повысилось с высоким.

Выводы. Анализ данных, представленных в литературе и полученных в результате экспериментального исследования, позволяет сделать следующие выводы:

1. В общей системе физического воспитания важное место занимает воспитание силовых способностей, которые характеризуются возможностью мышечным напряжением преодолевать механическое и биологическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия. Уровень силовых способностей определяется возрастными, половыми индивидуальными особенностями, характером двигательной активности, занятием конкретными видами спорта и другими обстоятельствами. Полное знание и учет всех факторов и условий развития силовых способностей позволит педагогу

лучше решать задачи силовой подготовки в учащихся. Особое внимание развитию силовых способностей следует уделять в старшем школьном возрасте, который является сенситивным для развития силы.

2. Экспериментальная методика развития силовых способностей у старшеклассников на уроках физической культуры основана на комплексном регулярном применении упражнений силовой направленности для всех частей тела. Для повышения эффективности применяемых упражнений следует реализовывать следующие педагогические условия: однородность тренирующих воздействий при организации занятий одной целевой направленности, точное планирование характера, объема и интенсивности нагрузок, способствующих положительному сдвигу в уровне силовой подготовленности занимающихся, учет индивидуальных, половых и возрастных особенностей, обеспечивающие эффективность процесса развития силовых способностей у старшеклассников на уроках физической культуры; гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

3. Проведение педагогического эксперимента и анализ его результатов показал, что практически по всем исследуемым показателям силовых способностей произошли повышения результатов. Прирост показателей у старшеклассников экспериментальной группы был выше, чем у испытуемых контрольной группы.

Список литературы

1. Волкова, Е.В. Развитие силовых способностей у учащихся 10-11 классов на уроках физической культуры / Е.В. Волкова, И.Ф. Бахтеев // Наука-2020. – 2021. – № 5 (50). – С. 5-10.
2. Матвеев, А.П. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Н.Г. Пучкова, В.И. Шарагин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №12 (154).
3. Самохвалов, Д.И. Развитие силовых способностей у детей старшего школьного возраста / Д.И. Самохвалов. – URL: <https://textarchive.ru/c-2431113.html> (дата обращения 22.02.2022).
4. Туманцев, В.М. Развитие физических качеств у школьников / В.М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С.63– 65.
5. Хорунжий, А.Н. Комплексная методика развития силовых способностей подростков 14-18 лет разных соматотипов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Н. Хорунжий; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2007. – 20 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК

Паршина Ю.В.

студент ГМУ-3-21-08 гр.

Научный руководитель – д.п.н., доцент Понимасов О.Е.

*Северо-Западный институт управления РАНХиГС
 Санкт-Петербург, Россия*

Актуальность. Художественная гимнастика является ациклическим видом спорта и требует достаточной физической подготовленности. Одной из ее составляющих является гибкость, которая вносит до 60 % вклада в успешности выступления гимнасток. Качество гибкости определяет выполнение движений в суставе или серии суставов с максимально возможной амплитудой. Классификация гибкости включает динамическую и статическую гибкость. Отдельные звенья опорно-двигательного аппарата различных людей обладают различной степенью гибкости. Гибкость как компонент физической подготовки играет важную роль в состоянии общего здоровья и достижении спортивных результатах в спорте [2].

Оптимальный уровень развития гибкости способствует увеличению функционального диапазона движения, улучшению осанки и мышечной симметрии, снижению травматизма, предотвращению болезненности мышц после тренировки и повышению уровня спортивных навыков и эффективности мышечной деятельности [1].

Программа университетского образования по физическому воспитанию на основе художественной гимнастики включает упражнения с использованием скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты и без предмета, используемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия. При реализации курса акцент ставится на безопасное, систематическое и эффективное применение используемых приемов и движений на гибкость суставов [3].

Художественная гимнастика, основными физическими элементами которой являются повороты, баланс и прыжки, требует высокой, иногда предельной подвижности в суставах [4].

Целью данного исследования является оценка гибкости студенток управленческого вуза при прохождении курса художественной гимнастики в течение учебного года. Студентки, участвовавшие в исследовании, посещали два занятия в неделю.

Методы исследования. Исследование проводилось в течение учебного года. Выборку испытуемых составили 54 студентки в возрасте $20,5 \pm 0,4$ лет.

Испытуемые выполняли три теста для оценки гибкости различных звеньев тела.

Тест на амплитуду движений в плечевом суставе включал круговые движения руками с палкой узким хватом. Задание выполнялось трижды, результат фиксировался в сантиметрах.

Наклон вперед в положении стоя на скамье с прямыми ногами. Задание также выполнялось три раза, результат фиксировался в сантиметрах.

Тест в шпагате ног в положении лежа на спине, отметки амплитуды движения располагалась на стене перед испытуемым. Упражнение выполнялось трижды.

Оценочные показатели сообщались испытуемым перед выполнением теста.

Данные были проанализированы с использованием статистического пакета для социометрии (версия 11.0). Рассчитаны описательные статистики для всех переменных (среднее, минимальное, максимальное, диапазон, стандартный отклонение, асимметрия и эксцесс). Нормальность распределений проверялась с помощью теста Колмогорова-Смирнова. Для расчета различий использовали t-критерий для зависимых выборок между начальным и конечным измерением. Все коэффициенты считались значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Описательная статистика для всех переменных представлена в таблице 1. Результаты испытуемых в выполнении тестов имеют нормальное

распределение. Отрицательное распределение асимметрии свидетельствует о доступности выполненных тестов для студенток, за исключением теста на амплитуду движений в плечевых суставах. Причиной может быть то, что студентки хорошо знакомы с аналогичными тестами. Тест на шпагат имеет положительное смещение асимметрии ($A_3 > 0$), так как данное упражнение не знакомо испытуемым. Величины эксцесса показывают высокую дисперсию результатов по всем двигательным переменным.

Таблица 1 – Описательная статистика показателей студенток

Показатель	До	После	SD	t
Амплитуда движений в плечевом суставе (ширина хвата), см	62,7±6,7	56,6±8,4	13,12	5,8
Наклон вперед стоя на скамье с прямыми ногами, см	16,7±2,4	21,2±5,4	5,15	6,4
Шпагат в положении лежа на спине, см	120,8±10,4	133,4±10,8	15,05	4,7

Критерий Стьюдента для зависимой выборки показал заметные статистические различия в средних арифметических значениях между начальным и итоговым измерениями во всех двигательных тестах ($p < 0,05$). Полученные результаты закономерны, поскольку в отделении художественной гимнастики студентки выполняют значительный объем упражнений с предметами и без них для развития гибкости. Частота, интенсивность и продолжительность выполнения упражнений значимо влияют на различия в тестированиях.

Основные критерии отбора в художественной гимнастике диктуются жесткими требованиями, предъявляемыми занимающимся со стороны данного вида спорта. В требованиях спецификации для художественной гимнастики главными критериями являются гибкость и эстетичность движений.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что студентки за год обучения по программе художественной гимнастики добились значительных результатов по отношению к исходному уровню развития гибкости. Результаты исследования подтверждают, что упражнения на растягивание связок и мышц, широко представленные в содержании средств художественной гимнастики приводят к увеличению функциональной амплитуды движений.

В целом упражнения художественной гимнастики, развивающие гибкость, позитивно влияют на снижение травматизма, улучшение спортивных результатов, уровень психического и физического здоровья студенток.

Список литературы

1. Быстрова И.В. Программированный курс по художественной гимнастике для магистров / И.В. Быстрова, И.С. Семибратова // Учебно-методическое пособие. – СПб., 2011. – 58 с.
2. Курочкин М.В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М.В. Курочкин, Е.В. Курочкина, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259-262.
3. Лобанов Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.
4. Удалова М.А. Технология совмещения предметной и физической подготовки гимнасток, выступающих в групповых упражнениях / М.А. Удалова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 427- 430.

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Передернина М.О.

студент 9211 гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Значение плавания для современных школьников очень сложно переоценить. В настоящее время, согласно решению Совета по развитию физической культуры и спорта, раздел «плавание» представлен во всех школьных программах [2].

Развитие волевой сферы необходимо в школьный период, так как учебная деятельность напрямую связана с преодолением трудностей и сохранением умственной работоспособности [5]. Исследования Е.П. Ильина доказали, что возраст 7-8 лет является сенситивным для воспитания волевых качеств детей, а решительность, инициативность, выдержка и самостоятельность являясь волевыми качествами, хорошо развиваемы в младший школьный период [1].

Методик воспитания волевых качеств, адаптированных к младшему школьному возрасту, недостаточно. В настоящее время, для решения воспитательных задач тренерский состав использует концептуальные основы «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года» и требования федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию [4].

Цель исследования. Обосновать методику воспитания волевых качеств у младших школьников, занимающихся плаванием.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения уровней сформированности волевых качеств пловцов младших классов нами были использованы следующие методики: для оценки выдержки – методика оценка своей терпеливости, разработанная Е.П. Ильиным и Е.К. Фещенко; для оценки самостоятельности – Методика «Нерешаемая задача» (А.К. Осиницкий); для оценки решительности – методика «Шкала: робость, стеснительность», разработанная Е.П. Ильиным и Е.К. Фещенко; для оценки инициативности – методика А. А. Горчинской «Инициативность в познавательной деятельности младшего школьника. Исследование проводилось на базе полилингвального комплекса «Адымнар», г. Казани в период с ноября по апрель 2022-2023 годов. В тестировании участвовали младшие школьники 2-ых классов, занимающиеся плаванием. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

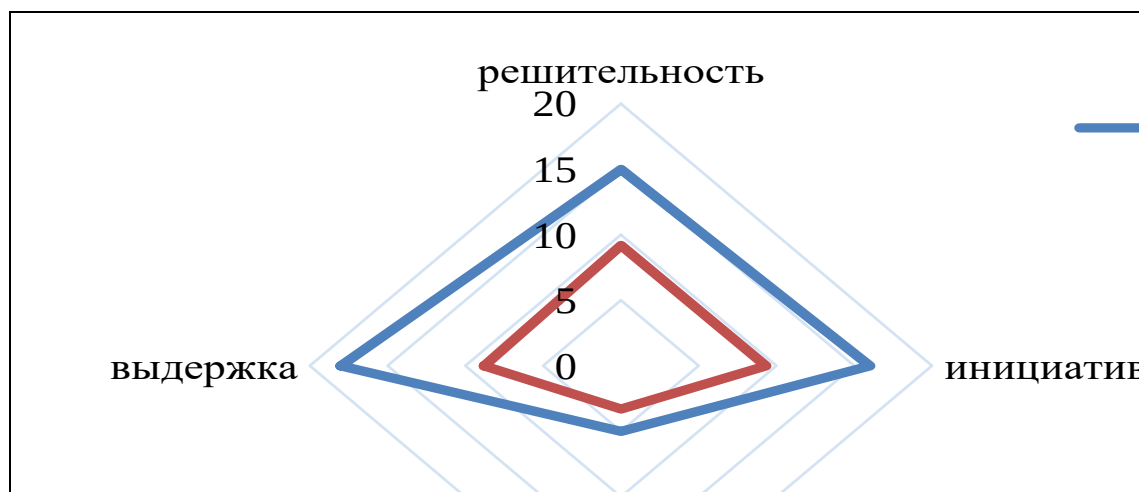


Рисунок 1 – Показатели сформированности волевых качеств у юных пловцов в сравнении с идеальным состоянием

Исходя из результатов мы видим, что лучше всего сформированы такие волевые качества как: самостоятельность и решительность, в меньшей степени инициативность, и хуже всего воспитана выдержка.

По данным Е.П. Ильина, волевые качества разделяются на простые и сложные, необходимо сначала развивать собственно волевые, из выбранных нами ранее качеств к ним относятся выдержка и решительность, а затем морально-волевые: самостоятельность и инициативность. Такая последовательность обусловлена тем, что первая группа характеризует целеустремленность, длительность удержания побуждения, волевого усилия (терпеливость, упорство, настойчивость), вторая – самообладание (смелость, выдержку, решительность) [1].

Далее мы сопоставили полученные результаты с данными Н.Б. Стамбуловой, определившей иерархию волевых качеств для пловцов. Н.Б. Стамбулова отдала первое место – настойчивости и упорству, далее выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, следом смелость и решительность, и наконец целеустремленность.

На рисунке 2 мы сопоставили результаты нашего исследования с данными Н.Б. Стамбуловой.

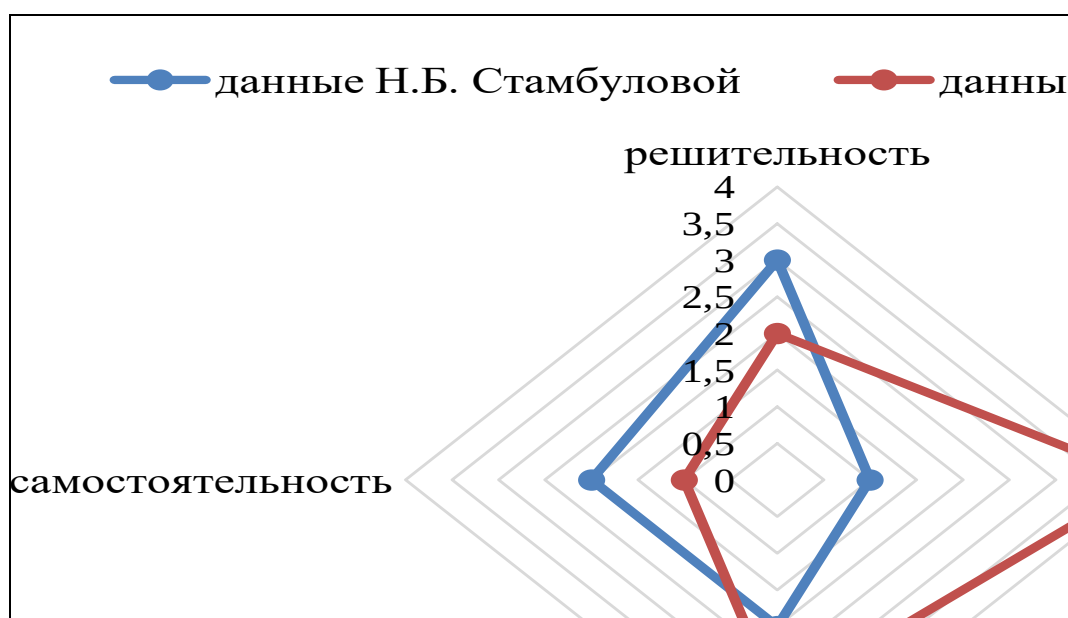


Рисунок 2 – Сравнение занимаемых мест и должных мест, необходимых в плавании, согласно Н.Б. Стамбуловой

Мы видим, что выдержка, которая должна быть развита лучше всего, в нашей выборке находится на последнем месте. Исходя из этого в нашей методике развитие выдержки будет стоять в приоритете.

Также с помощью методик Р.С. Немова и Н.Н. Обозова нами была установлена положительная корреляционная связь между силой воли детей и их родителей ($r=0,52$). Данная зависимость дает нам положение о привлечение родителей к воспитанию волевых качеств детей [5].

На основании полученных данных о сформированности волевых качеств нами была разработана методика воспитания волевых качеств, представленная на рисунке 3.

В настоящее время методика проходит апробацию в г. Казани. К промежуточным результатам можно отнести факт проявления у 12-ти детей из 15-ти самостоятельности в подготовке своего плавательного инвентаря к занятиям, ребята самостоятельно проводят разминку на регулярной основе под присмотром тренера.

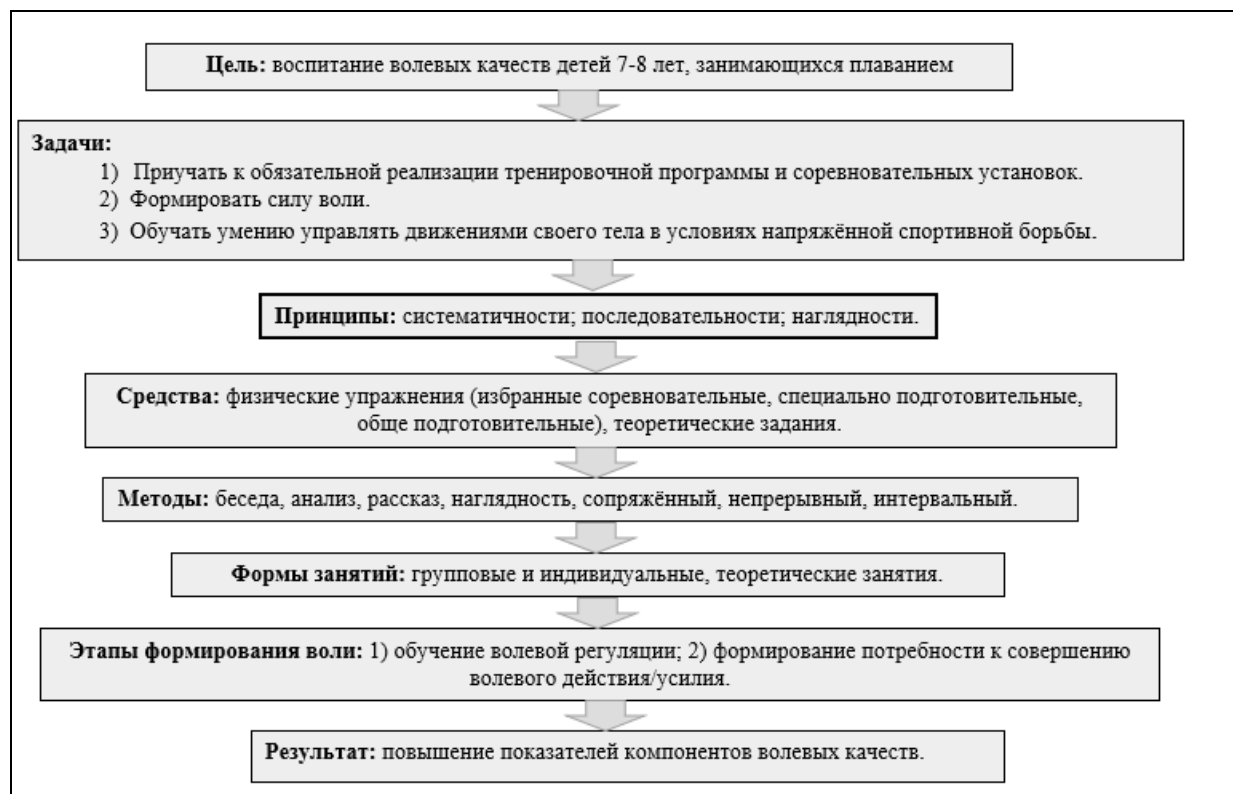


Рисунок 3 – Методика воспитания волевых качеств детей 7-8 лет, занимающихся плаванием

Выводы: в данной работе нами были определены особенности воспитания волевых качеств младших школьников, занимающихся плаванием. К особенностям мы отнесли тот факт, что в возрасте 7-8 лет, стоит обращать внимание на выдержку, решительность, самостоятельность и инициативность; рекомендуем привлекать родителей для воспитания волевых качеств юных пловцов.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-459-01167-8. – Текст: непосредственный.
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.12.12, №273-ФЗ; в ред. от 26.12.21// Кодекс. – 2019.
3. Передернина, М.О. Роль семьи в формировании волевых качеств школьников младших классов //М.О. Передернина – Казань: В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – С. 308-310. – Текст: непосредственный.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. сайт – URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (Дата обращения 27.02.2023)
5. Усачева, А.В. Влияние межличностных отношений в семье на социализацию и развитие индивидуальных у детей младшего школьного возраста //А. В. Усачева – Москва: Вестник евразийской науки. – 2014. – №. 5 (24). – С. 97. ISSN – 2223-5167. – // cyberleninka.ru: Электронно-библиотечная система: сайт – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-mezhlichnostnyh-otnosheniy-v-semie-na-sotsializatsiyu-i-razvitie-individualnyh-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 10.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 10-11 ЛЕТ

Петручек Е.А.

студент ПО-3 гр.

Научный руководитель – д.п.н., доцент Понимасов О.Е.

Российский государственный педагогический

университет им. А.И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. Детям школьного возраста необходимо удовлетворять потребность в движениях, чтобы они могли сохранять и развивать весь свой антропологический (морфологический, двигательный, функциональный, интеллектуальный, психологический, социальный) статус [1]. Школа должна предоставить им такую возможность [2]. Взаимодействие между отдельными антропологическими сегментами, являющимися неотъемлемыми составляющими личности, не позволяет определить между ними какую-либо иерархию. Таким образом, в группе проблем общего антропологического статуса детей вопросы гендерных различий важны как с точки зрения научных исследований, так и для повседневной жизни [4].

На занятиях по физическому воспитанию не должны нарушаться антропологические закономерности развития двигательных способностей и физических качеств в течение всего периода времени, когда это объективно возможно. На основе законов природы реализуются оптимальные темпы развития способностей и свойств, повышаются адаптивные возможности по отношению к факторам внешней среды и создаются благоприятные предпосылки для формирования определенных двигательных предпочтений детей.

Исходя из того, что организм человека в школьный период более подвержен внешним воздействиям, в центре внимания педагогов находятся основные тенденции биологического развития, морфологических и двигательных изменений [3].

Целью данного исследования является определение статистически значимых гендерных различий между морфологическими и двигательными качествами у детей 10-11 лет, что позволит добиться оптимального снижения различий на основе моделирования, диагностики, планирования, программирования и осуществления контроля над процессом обучения.

Методы исследования. Тестирование проводилось на выборке из 58 учеников начальной школы (26 мальчиков и 32 девочки) в возрасте 10-11 лет. Батарея тестов состояла из 11 упражнений, включающих антропометрические показатели массы тела, объем тела – объема предплечья и плечевой кожной складки; упражнения на уровень развития физических качеств – прыжок в длину с места, наклон вперед, приседания за 60 сек, на координацию движений.

Для определения разницы средних значений применяемых переменных между мальчиками и девочками использовали статистический метод многомерного и одномерного дисперсионного анализа. Многофакторная проверка нулевой гипотезы, утверждающей, что групповые центры равны общему центру, была проведена с использованием лямбда-критерия Уилка, F-критерия и уровня статистической значимости ($p < 0,05$). Статистическая значимость различий проверялась с использованием F-критерия.

Результаты и их обсуждение. На основании полученных данных можно диагностировать многомерные статистически значимые различия средних значений (табл. 1).

Таблица 1 – Значимость различий средних значений антропометрических и двигательных показателей школьников 10-11 лет

Показатель	Мальчики	Девочки	F	p
Рост, см	141,6±23,6	129,3±17,5	3,167	< 0,05
Масса тела, кг	38,0±2,7	35,9±1,8	1,873	< 0,05
Окружность предплечья, см	20,5±2,5	20,0±1,8	1,458	< 0,05
Кожные складки предплечья, мм	12,42±0,7	14,5±1,5	1,850	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	143,21±24,7	138,8±18,7	2,235	< 0,05
Многоугольник назад, с	189,63±34,7	246,5±28,5	5,478	< 0,05
Приседания за 60 с, кол-во раз	33,6±3,6	27,7±4,3	7,042	< 0,05
Наклон вперед	17,0±2,5	13,5±3,8	6,060	< 0,05

У школьников зафиксированы высокие значения по двум морфологическим переменным (объем предплечья, величина кожной складки плеча) и двум двигательным переменным (многоугольник назад, приседания за 60 с).

Мальчики набрали более высокие значения по трем морфологическим (рост, масса тела, объем предплечья) и двум двигательным переменным (прыжок в длину с места, приседания за 60 с). Девочки набрали более высокие значения по одной морфологической переменной (кожная складка плеча) и двум двигательным переменным (многоугольник назад, наклон вперед).

Из таблицы 1 видно, что гендерные различия между школьниками статистически значимы в многофакторном отношении на уровне $p < 0,05$ в пользу мальчиков по трем морфологическим и трем моторным переменным, и лишь по одной переменной (многоугольник назад) в пользу девочек. На основании полученных результатов можно констатировать, что наибольшие гендерные различия в пользу мальчиков имели место в упражнении в прыжке в длину с места на уровне $p < 0,05$, на силу ног (приседания за 60 с) на уровне $p < 0,05$. Гендерные различия статистически значимы в пользу мальчиков по морфологической переменной объема тела (объем предплечья) и двигательной переменной взрывной силы (прыжок в длину с места) повторную силу (приседания за 60 с), статическую силу (наклон вперед врозь).

В морфологическом пространстве у девушек были отмечены более высокие значения подкожно-жировой клетчатки (плечевая кожная складка), а также двигательной активности гибкости (наклон вперед врозь). Исходя из представленных результатов, мальчики имели большие значения по 6 переменным (трем морфологическим и трем двигательным), а девочки по двум переменным (одной морфологическим и одной двигательным).

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в морфологической сфере детей младшего школьного возраста процессы развития, основанные на половых различиях, находятся в тесной взаимосвязи, при этом гендерные различия в двигательной сфере достоверно более выражены в пользу мальчиков вследствие генетической детерминации. Гендерные различия в двигательной сфере более выражены в пользу мальчиков также в результате более активного участия в спортивных мероприятиях, в результате чего мальчики становятся более координированными, сильными, обладающими большей взрывной силой, в то время как девочки более гибкие и быстрые в выполнении движений, частоте и гибкости, как правило, в результате наличия благоприятного генетического потенциала. Рекомендовано на занятиях по физической культуре с первого по четвертый класс уделять особое внимание работе с девочками, уделяя особое внимание развитию общих силовых и координационных способностей.

Список литературы

1. Вакнин Е.Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е.Е. Вакнин, Е.В. Малышева, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 68-71.
2. Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов / А. А. Дронов // Начальная школа. – 2012. – № 10. – С. 71-74.
3. Ермакова И.В. Оценка компонентов массы тела у детей 10-11 лет с помощью биоимпедансного анализа / И.В. Ермакова, Т.И. Бурая, Н.Б. Сельверова // Новые исследования. – 2011. – № 4. – С. 61-69.
4. Кулишова А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.

МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Поляков А.А.

студент 21211М гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Россия, Казань

Актуальность. Спорт высших достижений является сферой человеческой деятельности, для которой характерны повышенный травматизм, различного рода профессиональные заболевания, предпаталогические и патологические состояния, представляющие угрозу для здоровья спортсменов, эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Спортивный травматизм ломает карьеру 60-70% выдающихся спортсменов, обесценивает их многолетний, самоотверженный и крайне тяжелый как в физическом, так и морально психологическом плане труд. В настоящее время эта проблема обострилась в связи с увеличением объемом тренировочной деятельности и количества состязаний [3].

Хоккей – это спорт с неизбежным высоким риском получения травмы на льду. Травмы, которые получают спортсмены во время игры, крайне разнообразны и могут привести к серьезным последствиям. К наиболее часто встречающимся повреждениям можно отнести растяжение и разрывы связок суставов верхних и нижних конечностей, а также ушибы мягких тканей и сотрясение головного мозга. Правильная организация тренировочного процесса, адекватность распределения силовых показателей хоккеиста, уровень экипировки и самостоятельной страховки являются основными факторами предупреждения получения травм [1].

На сегодняшний день проблема профилактики травматизма в хоккее является актуальной. Поскольку, исследование если и ведутся, то их результаты не попадают в сферу внимания общественности. Тем ценнее информация, которую удастся найти по данной проблеме.

Цель исследования. Теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики профилактики травматизма квалифицированных хоккеистов различных игровых амплуа.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводится на базе ПовГУФКСИТ в период с конца апреля 2022 года по настоящее время. Всего в эксперименте приняло участие 28 квалифицированных хоккеистов различных игровых амплуа.

В ходе нашего исследования мы применяли методику профилактики травматизма квалифицированных хоккеистов различных игровых амплуа. Методика включала в себя упражнения на улучшения мобильности голеностопных, коленных, тазобедренных суставов, поясничного и грудного отдела позвоночника и плечевого пояса, а также статодинамическую разминку. В заминке спортсменам предлагался комплекс упражнений – самомассаж (миофасциальный релиз).

Структура методики профилактики травматизма квалифицированных хоккеистов различных игровых амплуа представлена на рисунке 1.

Методика применялась в начале и конце занятия и была разделена по блокам в зависимости от амплуа хоккеиста. В первой части разминки 5-7 минут группа выполняла одинаковые упражнения, затем 7-10 минут специальные упражнения, исходя из амплуа игроков. В заключительной части занятия использовались общие упражнения, которые выполняла вся группа. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю,

продолжительностью 75 минут, из которых 25-30 минут длилась подготовительная часть (разминка) и заминка, а остальное основная работа в тренажерном зале. Методика применялась 3 раза в неделю на занятиях в тренажерном зале. Она служила разминкой и, соответственно, заминкой для спортсменов. Всего в нашу методику вошли 5 комплексов упражнений: 2 комплекса упражнений, которые группа спортсменов выполняли вместе и по 1 комплексу специализированных упражнений для каждого амплуа. Во всех комплексах упражнений (кроме заминки) мы применяли по 2-3 упражнения на улучшения мобильности голеностопных и коленных суставов.

Общая разминка состояла из упражнений миофасциального релиза для стоп и упражнений на улучшения мобильности голеностопного и коленного сустава.

Мобильность нижней цепи суставов и мышц является важным фактором в игре вратаря. Постоянное нахождение на льду во время игры подвергает суставы и мышцы нижних конечностей большому риску получения травмы, чем у полевых игроков. Связано это с большим количеством перемещений на щитках, игрой за воротами на щитках, резкой сменой направления движения и т.д. Поэтому следующий специализированный комплекс упражнений во второй части разминки для вратарей состоял из упражнений, направленных на улучшение мобильности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, а также на улучшение эластичности мышц задней поверхности бедра и икроножных мышц.

В хоккее защитники большую часть игрового времени находятся в движении спиной вперед. Чтобы успевать за нападающими, которые катят на них с высокой скоростью, им необходимо иметь, помимо хорошего катания, сильные голеностопы. Также игровое амплуа предполагает большое количество контакта с соперником, а именно, применение силовых приемов. Для того, чтобы избежать травм при столкновении с соперником, защитникам необходимо иметь сильный плечевой пояс. Во второй специализированный комплекс упражнений во второй части разминки для защитников мы включили упражнения на укрепление голеностопного сустава и плечевого пояса, а также упражнения по активации средних ягодичных мышц, мышц – стабилизаторов пресса и спины.

Для нападающих, также и как для защитников и вратарей, важна скорость перемещения на льду. Помимо катания, нападающим очень важно иметь мобильный плечевой пояс и грудной отдел позвоночника, поскольку он должен быть маневренным. Представленный специализированный комплекс упражнений во второй части разминки для нападающих включает в себя упражнения на укрепление голеностопного сустава и плечевого пояса, мобильности плечевого пояса и грудного отдела позвоночника и по активации мышц – стабилизаторов пресса и спины.

Миофасциальный релиз (МФР) представляет собой самомассаж с помощью специальных приспособлений таких как полый цилиндрический валик («ролл») или теннисного мяча. Из-за малой подвижности в соединительной ткани возникают так называемые поперечные спайки, которые ликвидируются в ходе миофасциальной тренировки. Воздействуя цилиндром на определенную зону, улучшается работоспособность целой цепочки мускулов и повышается эластичность соединительной ткани, а также улучшается кровообращение и питание тканей. В конце УТЗ применялся общий комплекс упражнений миофасциального релиза.

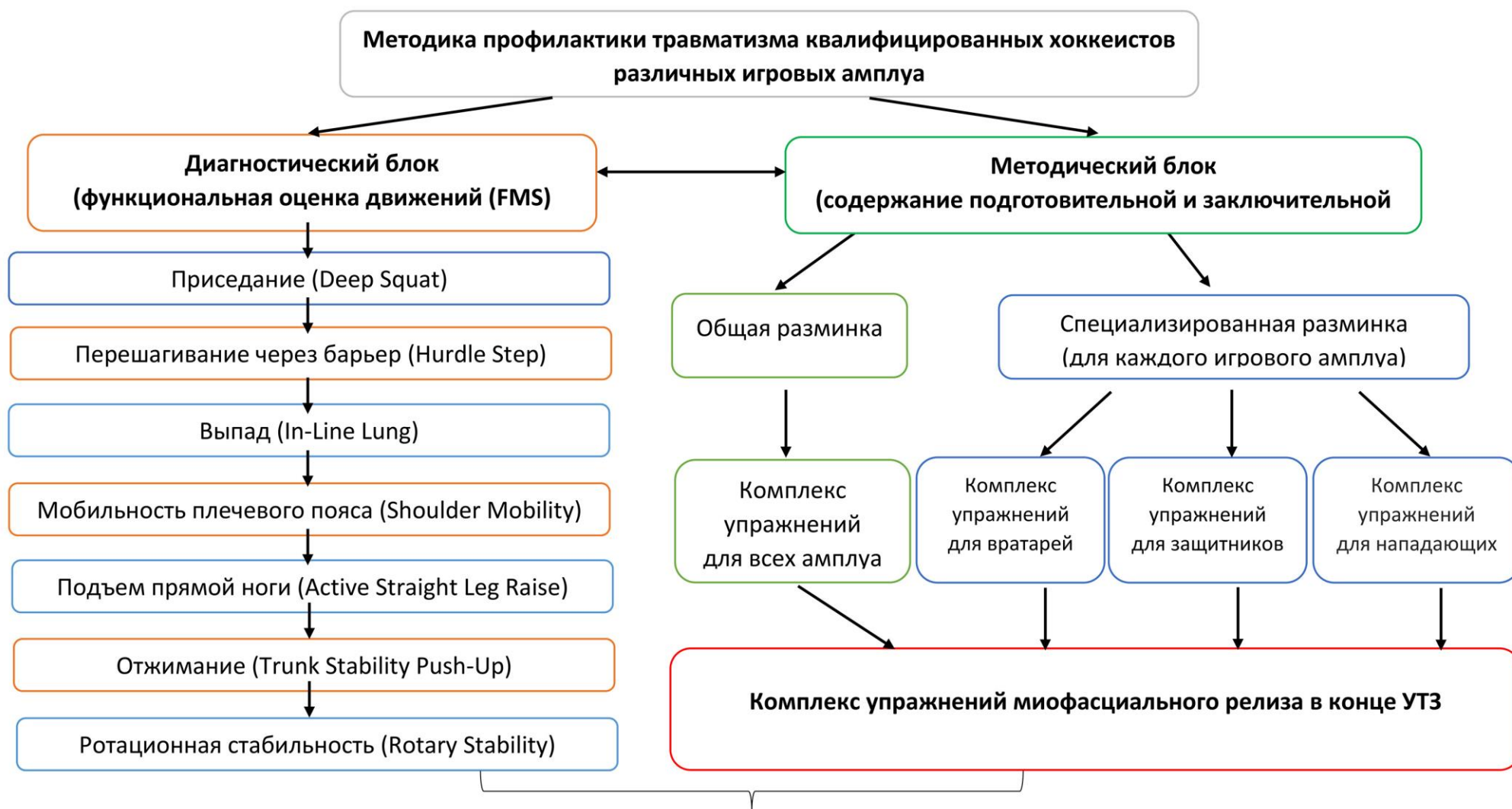


Рисунок 1 – Структура методики профилактики травматизма квалифицированных хоккеистов различных игровых амплуа

Вывод: Таким образом, разработанная нами методика профилактики травматизма квалифицированных хоккеистов различных игровых амплуа позволит снизить риск повышенного травматизма в хоккее. За счет выполнения общих и специализированных комплексов упражнений спортсмены способны улучшить свои показатели в мобильности всей кинетической цепи суставов, укрепить мышечный корсет с минимальными рисками получения травм при выполнении упражнений.

Список литературы

1. Морозов, А.М. Исследование условий возникновения травм при игре в хоккей. / Морозов А.М., Сергеев А.Н., Кадыков В.А., Аскеров Э.М., Жуков С.В., Потоцкая Л.А., Муравлянцева М.М. – Текст: электронный // Интернет-журнал «Спортивная медицина: наука и практика». – 2020, – Т10, №4: 37–42.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.: ил. ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст: непосредственный.
3. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит, 2013. – 624 с. ISBN. 978-966-8708-66-4. – Текст: непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-ЖЕНЩИН ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рахимзянова М.И.

студент 20211 гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Физическая культура в современном мире оказывает большое влияние как на общество, так и на отдельную личность. В настоящее время Физическая культура личности является обособленной частью сферы всей культуры человека и представляет собой системное и динамичное состояние с определенным уровнем специальной образованности, физическим совершенством, а также приобретенных духовных ценностей, интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, а также в психическом и физическом здоровье [1].

Формирование физической культуры личности (далее ФКЛ) происходит на всех ступенях социального становления человека как личности. Для человека и общества в целом ФКЛ- это создание ценностей, способов деятельности, которые обеспечивают накопление и развитие потенциала человека [2].

Для преподавателей вузов физической культуры, ФКЛ дает возможность раскрыть накопленный потенциал и использовать его в трудовой деятельности, что и с подвигло нас к изучению данной темы.

Цель исследования – определить состояние физической культуры личности преподавателей женщин вузов физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью изучения состояния ФКЛ, нами было проведено анкетирование преподавателей- женщин Поволжского ГУФКСИТ.

Структура физической культуры личности включает в себя три компонента:

1. Физический компонент – в содержание которого входит повышение уровня общей работоспособности и физической подготовленности.
2. Когнитивный компонент – включает в себя интеллектуальные ценностные ориентиры личности в сфере физической культуры.
3. Физкультурно-деятельностный компонент – олицетворяет мотивы и потребности к занятиям физической культурой.

Мы рассмотрим каждый компонент ФКЛ на основании метода анкетного опроса. Содержание первого компонента раскрывается в вопросе «Как быстро Вы втягиваетесь в работу в начале рабочего дня?» 85,7% преподавателей быстро втягиваются в работу и лишь 14,3% ответили «медленно».

Также мы узнали «Какого характера чаще всего бывает утомление?» Исходя из ответов на данный вопрос, можно сделать вывод, большинство преподавателей испытывают утомление общего характера, т.е. рассеивается внимание, появляются головные боли и слабость. 9% преподавателей чаще испытывают утомление местного характера, т.е. устают ноги, руки, спина.

Повышению работоспособности и быстрой вработываемости в трудовую деятельность помогает Производственная гимнастика. С.М. Погудин считает, что производственная гимнастика – это использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний. Известно, что в структуру производственной гимнастики входят следующие формы: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки и микро-паузы [3].

Для изучения второго компонента ФКЛ нами были предложены вопросы связанные с производственной гимнастикой. А именно, что означает данный термин и какие формы Производственной гимнастики знают преподаватели. Исходя из ответов анкетного опроса, мы выявили, что 9% преподавателей не знают о пользе производственной гимнастики и 20% не знают ее формы. Что говорит о неосведомленности преподавателей о производственной физической культуре.

В следующих ответах мы узнали о мотивах к занятиям производственной гимнастикой.

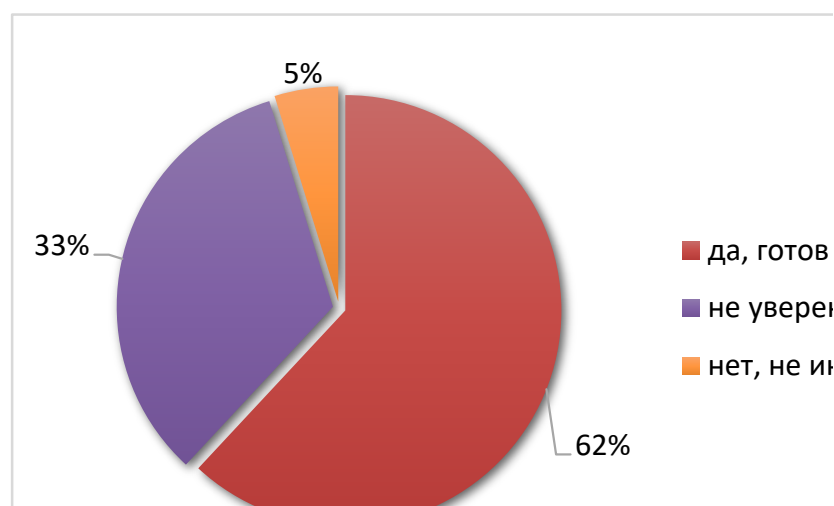


Рисунок – Ответы на вопрос: «Готовы ли Вы выполнять ежедневно комплексы производственной гимнастики?»

Исходя из данных представленных на рисунке, мы видим, что 62% преподавателей готовы ежедневно выполнять комплексы производственной гимнастики, 33% не уверены в необходимости производственной гимнастики и лишь 5% не хотят выполнять комплекс.

Также мы спросили у преподавателей «Что хотели бы Вы посещать в рамках занятий ФК? (в рамках производственной гимнастики)». Одинаковый процент преподавателей выбрали бассейн и тренажерный зал по 57%, 29% выбрали спортивный зал и по 5% отметили массаж, коллективные занятия и бадминтонный корт.

В дальнейшем исследование мы планируем повысить уровень физической культуры личности у преподавателей- женщин Поволжского ГУФКСИТ.

Выводы. По первому компоненту ФКЛ из 100% опрошенных, 88% соответствуют уровню начальной грамотности. По второму компоненту 85,5% из 100% опрошенных соответствуют уровню начальной грамотности. По третьему компоненту из 100% опрошенных, 62% соответствуют уровню начальной грамотности.

Список литературы

1. Горбунов, А.Ю. Содержание и структура физической культуры личности младшего школьника /А.Ю. Горбунов, В.Г. Макаренко –Текст: электронный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – С. 51-59. – Режим доступа: для зарегистрир. Пользователей.
2. Курьсь, В.Н. Содержание и соотношение понятий «физическая культура личности» и «телесно-двигательная культура» / В.Н. Курьсь, М.И. Евстигнеева. – Текст: электронный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – С. 84-89.
3. Погудин, С.М. Виды и формы производственной физической культуры / С.М. Погудин. – Текст: непосредственный // Производственная физическая культура. – Челябинск, 1988. – 27 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ревуненкова С.Е.

магистрант 12 гр.

Научный руководитель – к.п.н. Идрисова Н.А.

Мелитопольский государственный университет

Мелитополь, Россия

Актуальность. Физическая культура выполняет в обществе ряд специальных функций, реализуемых посредством специализированной деятельности людей. Такая деятельность обусловлена необходимостью использования физических упражнений для удовлетворения потребностей человека: а) в процессе проведения досуга (повлекла, в конечном счете, возникновение особой социальной формы физической культуры – физической рекреации); б) для самовыражения во время соревновательной деятельности, организуемой на основе их телесности (привела к возникновению современного спорта); в) в процессе индивидуального развития человека (привела в конечном итоге к возникновению особой формы «физической культуры в области образования»); г) для восстановления частично утраченных или ослабленных психофизиологических функций человека (возникла физическая реабилитация); д) для социализации людей с ограниченными физическими возможностями и для их лечения с помощью физических упражнений (способствовала возникновению адаптивной физической культуры).

Кроме названных выше специальных функций физическая культура, как особый вид общечеловеческой культуры, выполняет в обществе и интегральную (человекотворную) функцию, то есть функцию, присущую всем формам физической культуры, которая именно и обуславливает ее целостность как социальная система. Результаты анализа специальной литературы свидетельствуют о том, что практическая реализация этой функции физической культуры имеет свои особенности и рассматривается в двух плоскостях. С одной стороны, исследуется влияние физической культуры на духовную область человека. Это направление особенно интенсивно начало развиваться в последние годы в связи с осознанием того, что под влиянием физической культуры в социальной среде формируются специфические духовные ценности. Их создание, усвоение и приумножение происходит в форме двигательной деятельности каждого человека как субъекта культуры. А сама деятельность человека является, с одной стороны, создающей эти ценности, а с другой – она (деятельность и ее результаты) сама по себе является элементом культуры общества. То есть можно говорить о формировании в обществе двигательной культуры деятельности, осуществляемой внутри реальных форм физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и реабилитация, адаптивная физическая культура). С другой стороны, человекотворная функция физической культуры изучается с учетом влияния физической культуры на здоровье человека, на развитие элементов и структур моторики и морфологических и функциональных систем его организма. Это направление научных исследований получило наибольшее развитие вследствие того, что проблема формирования двигательного потенциала человека предмет изучения в теории физического воспитания, в теории спорта.

Несмотря на разностороннее изучение проблемы человекотворной функции физической культуры, в ней до сих пор есть малоисследованные вопросы. Человекотворную функцию физической культуры нельзя до конца понять, если не рассмотреть особенности ее влияния на биологическую и социальную составляющую сущности человека. Эта проблема требует специального анализа, ведь в научной литературе она лишь обнаружена.

Цель исследования – проанализировать феномен формирования физической культуры личности из точки зрения методологических подходов, сформулировать концептуальную идею развития физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. При исследовании социальных функций физической культуры необходимо ответить на главный вопрос. Влияет ли физическая культура на биологически наследственную сущность человека, и если да, то, как это происходит? Это достаточно сложная проблема, которая касается самой сущности человеческого бытия. Сейчас можно наметить лишь некоторые ее контуры решения. При этом будем опираться на два биологических закона: а) признаки, приобретенные в процессе онтогенеза, не наследуются; б) единицей эволюционного процесса является вид.

Если опираться на первый закон, то можно заключить, что физическое совершенство человека, достигнута ею в результате длительных тренировок, не наследуется. Это означает, что культура двигательной деятельности конкретного человека и его результаты, проявляющиеся в изменении уровня его здоровья и физической подготовленности, с помощью генетических механизмов не передаются от поколения к поколению. Отсюда можно было бы прийти к выводу, что физическая культура не влияет на биологически наследственную сущность человека. Однако это не так. Такое влияние все же существует. Он носит не прямой, а опосредованный характер. Его суть выражается в том, что практическая деятельность людей, осуществляемая в рамках разных форм физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура), способствует повышению уровня здоровья конкретного человека, поскольку улучшает функционирование всех систем его организма. Тем самым создаются благоприятные условия для развития у нее здоровых отпрысков. При этом оказывается влияние физической культуры на биологическую сущность конкретного человека. Такое действие имеет значение с позиции эволюции вида *Homo Sapiens* только тогда, когда охватывает достаточно большое количество людей, поскольку, как указано во втором упомянутом выше биологическом законе, единицей эволюционного процесса является вид. Следовательно, для формирования устойчивых адаптационных изменений, обеспечивающих передачу высокого уровня здоровья от поколения к поколению (социальная функция), физическая культура должна вовлекать в сферу своего влияния значительное количество людей (как минимум в период активного репродуктивного возраста). Только в этом случае, если рассматривать поднятую проблему с позиции эволюционных изменений биологического вида, возникает социальный (оздоровительный) эффект от физкультурно-спортивной деятельности. В этом – сущность основной социальной функции физической культуры (оздоровительной). Общественный эффект от оздоровительной деятельности может быть достигнут только при условии, когда более трети населения государства на достаточном уровне занимаются разными видами двигательной активности оздоровительной направленности [3, с. 216].

Существование указанной связи подтверждается материалами исследований В.А. Коледы, В. А. Медведева, Г. И. Нарскина и других. Так, например, наблюдаемое последними ухудшение здоровья населения годами в России, обусловленное тем, что только 13% населения привлечены к занятиям физическим культурой и спортом, тогда как в развитых странах этот показатель достигает 30%, а в Японии – 75%. Проблема здоровья людей в России приобрела общегосударственного значения, ведь в стране около 70% взрослого населения имеют низкий и ниже среднего уровня физического здоровья, в том числе в возрасте 20-29 лет – 67,2%, 30-39 лет – 66%. Критичность ситуации, связанной с ухудшением здоровья населения России, осознается на государственном уровне. В последние годы принят ряд важных законодательных актов, направленных на выход из сложившейся ситуации. Главным из них является Закон Российской Федерации о физической культуре и спорте, в котором говорится, что одной из основных задач физической культуры и спорта есть повышение здоровья населения страны. В соответствии с этим Законом принята Государственная программа развития физической культуры и спорта, а также ряд других нормативных документов. В указанных документах говорится, что приоритетным направлением социального развития России является забота о здоровье

нации, а одной из важнейших задач государственной политики в сфере физической культуры определено формирование в обществе потребности в здоровом образе жизни, а также создание условий для ее практической реализации. Следовательно, формирование в обществе потребности в здоровом, физически активном образе жизни и создание условий для ее практической реализации – главное направление решения задачи повышения уровня здоровья населения России.

Следует отметить, что одним из базовых компонентов такого образа жизни является физическая (двигательная) активность человека оздоровительной направленности, определяющей ее физическое здоровье. К сказанному выше нужно также добавить, что использование различных форм физической активности людей с целью предупреждения заболеваний имеет и прямую экономическую выгоду, поскольку не требует дополнительных расходов государства. В то время как потери экономики, связанные с недостаточной двигательной активностью населения, оцениваются, например, в Европе примерно в 150–300 евро на каждого человека в год. Канадские эксперты считают, что прямые и косвенные затраты на лечение заболеваний, связанных с физической пассивностью канадцев, составляют примерно 2,5 миллиарда долларов на год, а в США, например, общая сумма таких расходов оценивается в 25–30 миллиардов долларов в год [2, с. 328].

Выводы. Потребность человека в здоровье является потребностью биологически обусловленной, но таковой, что постепенно осознается в социальной среде и удовлетворяется в нем через разные формы физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация и адаптивная физическая культура).

Основной социальной функцией физического воспитания, спорта, физической рекреации, физической реабилитации и адаптивной физической культуры является обеспечение физического здоровья человека, а поскольку эти формы физической культуры привлекают к активным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми значительное количество людей всех возрастов – то и общества в целом. При этом сущность проявления основной социальной функции современной физической культуры, то есть такой функции, которая присуща всем ее формам и определяет ее целостность. Она предстает как отражение фундаментального принципа, констатирующего, что вся социальная система физической культуры имеет оздоровительную направленность [1, с. 312].

Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. / Бишаева А.А., Малков А.А. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). / Борисов А.Н. – М.: Юстицинформ, 2019. – 328 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА НА МАТЕРИАЛЕ ПЕРВОГО ЖЕНСКОГО ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ ПО ФУТЗАЛУ

Рыбальченко Ю.Н.

магистрант

*Научный руководитель – к.п.н. Идрисова Н.А.
 Мелитопольский государственный университет
 Мелитополь, Россия*

Актуальность. Доказано, что в течение нескольких десятилетий XIX–XX века, женский спорт приобретает свою инфраструктуру и техническую специфику, становясь автономным социокультурным институтом в рамках женского гендера, где практически не осталось только мужских видов спорта.

Цель исследования. Рассмотрение предпосылок организации на проведение первого чемпионата Европы по женскому футзалу, проанализированы групповые этапы и финал четырех женского Чемпионата Европы по футзалу, так в отборочном этапе приняли участие 23 сборных, которые в зависимости от рейтинга начали турнир либо со стадии предыдущего раунда, либо со стадии основного раунда.

Материалы и результаты исследования В матчах основного раунда принимали участие 16 команд, которые были распределены методом жеребьевки на четыре группы, а в финальную часть чемпионата прошли победители каждой из групп (Испания, Португалия, Россия и Украина). Определены основные перспективы развития данного вида спорта в современных условиях.

Доказано, что на сегодняшний день проводится активная работа по проведению мероприятий в сфере массового футзала, в рамках которой игрокам помогают найти свой уровень, проводится работа, чтобы спортивные сооружения и условия для игроков, судей и зрителей соответствовали необходимым стандартам. Подтверждено, что развитие женского футзала происходит большими темпами, будущее этого вида спорта дает безграничные возможности, и УЕФА при поддержке национальных ассоциаций намерено ускорить стремительный прогресс женского футзала и устанавливать новые стандарты игры.

С давних времен женщины боролись за независимость, свою свободу и равенство прав с мужчинами. Показателем развития общества исторически стало считаться степень свободы женщины и ее участие в социальной жизни [3]. Последние века подарили миру замечательных ученых, мыслителей, поэтов, художников, скульпторов и спортсменов женского пола. В результате всплеска феминизма женщины заняли одинаковую ступеньку рядом с мужчинами не только в профессиональном и нравственном свете, но и в желании достичь определенных физических результатов [2, 3].

В настоящее время движение «женщины за свои права» возникает женский спорт как один из способов активной демонстрации того, что женщины не чем не уступают мужчинам, а напротив способны преодолевать большие физические и психические нагрузки, бороться за успех [3].

В течение нескольких десятилетий XIX–XX вв. женский спорт приобретает свою инфраструктуру и техническую специфику, становясь автономным социокультурным институтом в рамках женского гендера [3]. Таким образом, на сегодняшний день мы можем увидеть, что практически не осталось только мужских видов спорта, женщины занимаются борьбой, боксом, тяжелой атлетикой, футболом и даже футзалом.

Женский спорт развивается достаточно интенсивными темпами. Сегодня женщины принимают участие в мировых, континентальных и региональных первенствах, устанавливают рекорды. Анализируя историю спорта и футзала в том числе, можно отслеживать взаимосвязь участия женщин в спорте и развитием женского футзала.

Стремление к футболу и футзалу женщин на протяжении всей истории остается высоким, однако ограничивается социальными условиями.

В настоящее время быстрыми темпами в мировой спортивной практике приобретает популярность женский футзал. Этот вид спорта является одной из разновидностей футбола и его особенность – это то, что проводится он преимущественно в закрытых помещениях, а также команда насчитывает пять игроков на поле.

Цель исследования. Анализ организационных основ и тенденций развития женского спорта на материале футзала.

Для решения задач исследования были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, синтез и обобщение; сравнения и аналогии; математическая статистика

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день футзал является одним из самых доступных видов спорта, получившего широкое распространение по всему миру.

Официальное признание футзала ФИФА в европейских странах произошло в начале 90-х годов XX века. Однако соревнования организовывались преимущественно среди мужчин.

История развития женского футзала началась в 1994-1995 годах. Работа началась испанским клубом, начались проводиться игры между итальянскими и португальскими сборными. Впоследствии к ним присоединились клубы России и Финляндии [2]. Благодаря неутомимой работе УЕФА и национальных ассоциаций, давших необходимые знания судьям, администраторам, многочисленным болельщикам и волонтерам, женский футзал прошел путь от обнадеживающих начинаний до яркого расцвета и нашел целую армию поклонников. Девушки и женщины и дальше привлекаются к футзалу в качестве игроков, судей, волонтеров или просто полных энтузиазма болельщиков.

На сегодняшний день УЕФА занимает четкую позицию по стимулированию и популяризации женского футзала в тех странах, где этот вид спорта пока недостаточно хорошо развит, а именно, побуждает ассоциации ставить большие стратегические и финансовые цели, рекомендует назначение женщин на ответственные должности и заботится, чтобы каждая ассоциация имела свою женскую лигу. Одним из стимулов популяризации женского футзала стало организация и проведение первого Европейского чемпионата по футзалу среди женщин.

Исполнительный комитет УЕФА решил заседание в нем, что первый в истории Чемпионат Европы по футзалу среди женских команд будет проводиться в феврале 2019 года.

Отборочный турнир Евро-2019 по футзалу среди женщин определил участников чемпионата Европы 2019. В отборочном этапе приняли участие 23 сборных. В зависимости от рейтинга они начали турнир либо со стадии предварительного раунда, либо со стадии основного раунда. Игры турнира прошли в 2018 году.

Матчи основного раунда проводились в сентябре 2018 года. В нем принимали участие 16 команд, распределенных методом жеребьевки на четыре группы. Каждая команда сыграла с каждой другой командой своей группы по одному матчу.

После проведения группового этапа, в финальную часть чемпионата Европы 2019 года прошли победители каждой из групп, после того, как определились все участники чемпионата, было определено место проведения финальной части женского Чемпионата Европы по футзалу. Главной ареной чемпионата стал Многофункциональный комплекс Гондомар (Гондомар).

Таким образом, с 14 по 16 февраля 2019 был проведен первый Чемпионат Европы УЕФА по футзалу для женских национальных сборных по футзалу в Португалии в городе Гондомар.

В финал четырех попали женские сборные команды Португалии, России, Украины и Испании. Жеребьевка финальной стадии женского ЕВРО по футзалу состоялась 9 декабря в Casa Branca de Gramido в Вальбоне, где методом слепого жребия команды были разбиты на полуфинальные пары.

Первый полуфинальный матч состоялся между Россией и Испанией, второй между Украиной и Португалией, где явное преимущество было за командами Испании и Португалии. Самая упорная борьба была в матче за третье место между командами России и Украины. По ходу первого тайма россиянки вели с комфортным преимуществом в два мяча и были в шаге от третьего гола, но вместо этого пропустили 2 мяча, таким образом, судьба третьего места решалась в серии пенальти [2].

Промех украинской сборной в последнем ударе принес России победу 3:2, а с ней – бронзу дебютного женского ЕВРО по футзалу.

Таким образом, результаты проведенного чемпионата свидетельствуют о важной работе, выполненной на территории континента

Выводы. На сегодняшний день женский футзал развивает более тридцати европейских стран, из них 23 принимали участие в первом Чемпионате Европы среди женщин. Однако, необходимо заметить, что не во всех странах его развитие на должном уровне, поэтому УЕФА занимает четкую позицию по стимулированию и популяризации женского футзала в тех странах, где этот вид спорта пока недостаточно хорошо развит, а именно побуждает ассоциации ставить большие стратегические и финансовые цели рекомендует назначение женщин на ответственные должности и заботится о том, чтобы каждая ассоциация имела свою женскую лигу.

На сегодняшний день Национальные ассоциации получают руководство по продвижению женского футбола и футзала. Проводится активная работа по проведению мероприятий в сфере массового футзала, в рамках которой игрокам помогают найти свой уровень. Также делается все, чтобы спортивные сооружения и условия для игроков, судей и зрителей отвечали необходимым стандартам. Очевидно, что женский футзал движется вперед с огромной быстротой. Будущее этого вида спорта дает безграничные возможности, УЕФА при поддержке национальных ассоциаций намерена ускорить стремительный прогресс женского футбола и устанавливать новые стандарты игры.

Список литературы

1. Андреев А.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в России: автореф. дис. ... канд. пед. наук/Андреев О.С.; Московская гос. акад. физ. культуры. – М., 2009. – 27 с.
2. Ростигаева А.Н. Проблемы женского спорта/А.Н. Ростигаева, О.В. Савельева // Научное общество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – Новосибирск: Изд. «СибАК». – 2015. – № 6(33). – С. 423-427.
3. Соболева Т.С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом: автореф. дис. . д-ра пед. наук / Соболева Т.С.; СПб., 1997. – 25 с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Самуткина П.Э.
 студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцева Е.В.
 Поволжский государственный университет
 физической культуры, спорта и туризма
 Казань, Россия

Актуальность исследования. Быстрый рост спортивных достижений лыжников-гонщиков мирового класса, повышение конкуренции на международной арене, а также наметившаяся тенденция омоложения сборных команд по лыжным гонкам предъявляют новые требования к поиску наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, созданию научно обоснованной системы подготовки спортивного резерва [1].

Практика работы по лыжному спорту показывает, что порой юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления [2].

Проблема исследования заключается в экспериментальном обосновании методики совершенствования специальной выносливости у квалифицированных лыжников-гонщиков.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность методики совершенствования специальной выносливости у квалифицированных лыжников-гонщиков.

Результаты исследования и их обсуждение. Для совершенствования специальной выносливости у лыжников-гонщиков 15-16 лет мы разработали методику, которая включала в свое содержание специальные средства, применяемые в двух периодах. В бесснежный период в специальную физическую подготовку включались упражнения на тренажерах, на лыжероллерах, прыжковые и шаговые имитации на равнине и в гору, а в зимний период – передвижения на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным и одновременным двухшажным способами на равнине и в гору (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение тренировочных упражнений в недельных микроциклах

Недели	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
1	Имитация на эспандерах 3х5-7 мин	Подъем в гору с имитацией лыжных ходов. Длина подъема 100-250 м. Сериями от 3 до 5 раз	Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов. Длина подъема –100-150 м. Сериями от 4 до 8 раз	Бег на лыжах по глубокому снегу. Длина подъема – 100-400 м. Сериями от 3 до 7 раз
2	Многоскоки на равнине – 3х30 м	Бег на лыжероллерах: одновременными ходами в подъемы и на равнине. Длина подъема 150 – 250 м. Сериями от 3 до 6 раз	Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов. Длина подъема –150-250 м. Сериями от 3 до 7 раз	Бег на лыжах одновременным двухшажным ходом. Длина подъема – 50-300 м. Сериями от 2 до 7 раз

3	Многоскоки на равнине – 5х40 м	Подъем в гору средней крутизны шаговой имитацией. Длина подъема 50-150 м. Сериями от 4 до 8 раз	Бег на лыжероллерах на отрезках с пересеченным рельефом. Длина отрезка от 200 – до 400 м. Сериями от 2 до 5 раз	Бег на лыжах одновременным одношажным ходом по твердой лыжне в подъем 30°. Длина подъема – 50-300 м. Сериями от 2 до 6 раз
4	Многоскоки в подъемы – 6х30 м	Подъем в гору средней и малой крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов. Длина подъема – 80-100 м. Сериями от 5 до 9 раз	Бег на лыжах по рыхлому снегу попеременным двухшажным ходом. Длина подъема – 50-300 м. Сериями от 2 до 5 раз	Бег на лыжах одновременным двухшажным ходом по твердой лыжне в подъем 30°. Длина подъема – 50-300 м. Сериями от 3 до 7 раз

Средства для совершенствования специальной выносливости представлены в таблице 2. В группы упражнений для совершенствования специальной выносливости входили: упражнение на тренажере, многоскоки, шаговые и прыжковые имитации в гору и на равнине, передвижения на лыжероллерах на отрезках с пересеченным рельефом и передвижения на лыжах разными способами. В основном все упражнения выполнялись в среднем и высоком темпе, с высокой частотой ЧСС. Средний процент интенсивности выполнения тренировочных упражнений составил 72,7 %, что говорит о подготовленности спортсменов.

Таблица 2 – Тренировочные упражнения, рекомендуемые для развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков

Группа упражнений	Средства	Интенсивность	Средняя ЧСС, уд/мин	Интенсивность, %
Специально-подготовительные	Имитация на эспандерах 3х5-7 мин	Средний темп	150-159	60
	Многоскоки на равнине 3х30 м	Средний темп	150-159	60
	Многоскоки на равнине 5х40 м	Средний темп	150-159	60
	Многоскоки в подъемы 6х30 м	Средний темп	150-159	60
	Подъем в гору с имитацией лыжных ходов 100-250 м	Средний темп	150-159	60
	Бег на лыжероллерах: одновременными ходами в пологие подъемы и на равнине 150-250 м	Высокий темп	160-169	75
	Подъем в гору средней крутизны с шаговой имитацией 50-150 м	Средний темп	150-159	60

Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов 80-100 м	Высокий темп с ускорениями	180-189	85
Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов 100-150 м	Высокий темп с ускорениями	180-189	85
Подъем в гору малой и средней крутизны с прыжковой имитацией лыжных ходов 150-250 м	Высокий темп с ускорениями	180-189	85
Бег на лыжероллерах на отрезках с пересеченным рельефом от 200 до 400 м	Высокий темп с ускорениями	180-189	85
Бег на лыжах по рыхлому снегу попеременным двухшажным ходом 50-300 м	Средний темп, возможны кратковременные ускорения	170-179	80
Бег на лыжах по глубокому снегу 100-400 м	Средний темп, возможны кратковременные ускорения	170-179	80
Бег на лыжах одновременным двухшажным ходом 50-300 м	Высокий темп с ускорениями	160-169	75
Бег на лыжах одновременным одношажным ходом по твердый лыжне в подъем 30° 50-300 м	Высокий темп с ускорениями	160-169	75
Бег на лыжах одновременным двухшажным ходом по твердый лыжне в подъем 30° 50-300 м	Высокий темп с ускорениями	160-169	75

В контрольной группе соотношение основных тренировочных средств составил соответственно 50% на развитие выносливости (15% специальная и 35% общая), 25% на развитие силы, 25% на развитие быстроты (рисунок 1); а в экспериментальной мы увеличили объем средств, направленных на развитие специальной выносливости, объем остальных упражнений остался такой же, как и в КГ (рисунок 2).

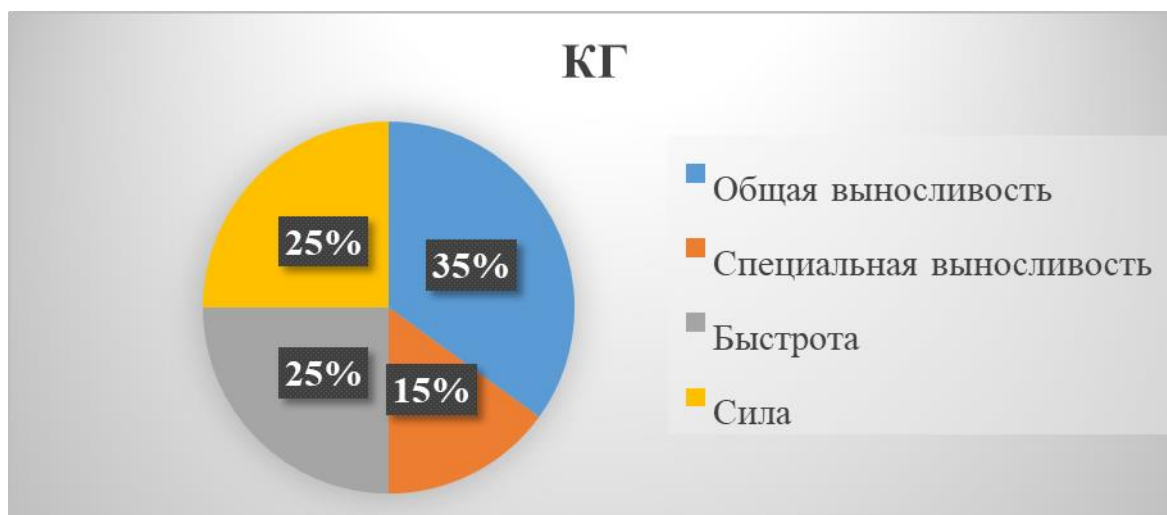


Рисунок 1 – Соотношение объема нагрузки в специальной физической подготовке в контрольной группе

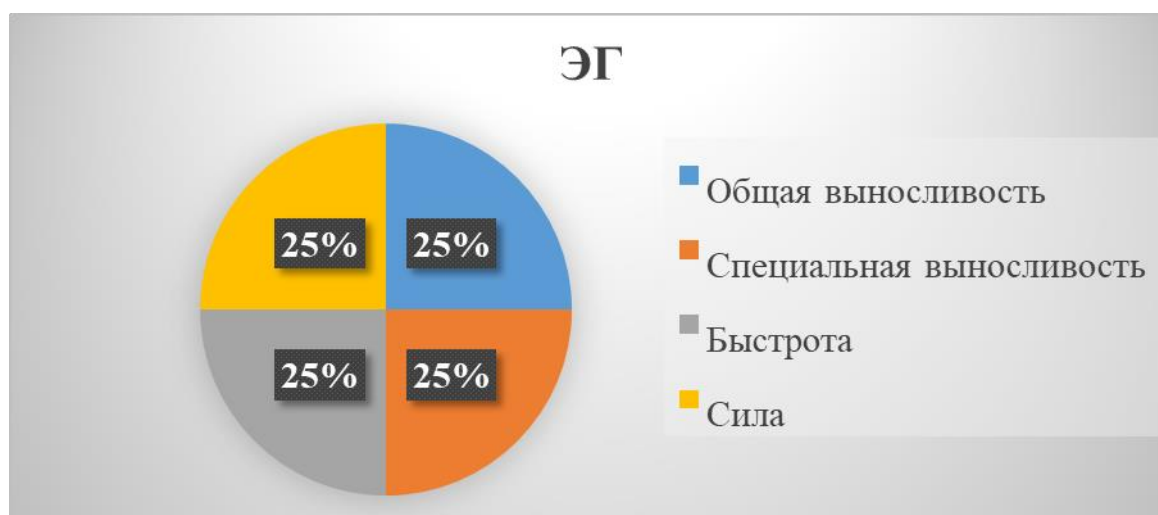


Рисунок 2 – Соотношение объема нагрузки в специальной физической подготовке в экспериментальной группе

Отличительной особенностью методики для экспериментальной группы было использование различных интервалов отдыха между отдельными сериями повторений в ходе выполнения повторных нагрузок на выносливость, при передвижении на лыжах.

Паузы отдыха в ЭГ (полные) определялись временем восстановления частоты сердечных сокращений до 120-130 уд/мин. Для облегчения перехода от состояния относительного покоя к работе и обратно, а также выполнения большого объема работы, между сериями был спланирован активный отдых (передвижение на лыжах с малой интенсивностью).

Установлено, что повышение интенсивности передвижения на лыжах в интервальном методе до ЧСС = 190 уд/мин, а затем его снижение до 120–130 уд/мин вызывает утомление у спортсменов. Использование тренировочных нагрузок с переменной интенсивностью в комбинации с равномерным и повторным бегом ведет к благоприятным изменениям в организме и содействует развитию тренированности спортсменов.

Непрерывная нагрузка с различным варьированием скорости наиболее полно отвечает специальным требованиям лыжников-гонщиков и способствует успешности воспитания специальной выносливости в подготовительном периоде. Скорость выполнения тренировочной работы должна быть в пределах от 70 до 100% от соревновательной скорости.

В занятиях со спортсменами контрольной группы развитие выносливости осуществлялось в соответствии с общепринятой методикой развития специальной выносливости спортивной школы.

После внедрения в экспериментальную группу разработанной нами методики, направленной на развитие специальной выносливости был проведен заключительный этап тестирования.

Необходимо отметить, что исходный уровень показателей специальной выносливости у спортсменов обеих групп был примерно одинаковым, в результате проведения эксперимента произошел прирост, но по некоторым показателям он был недостоверный (таблица 3).

Таблица 3 – Изменение показателей развития специальной выносливости после педагогического эксперимента – летний период

№ п/п	Показатели	До эксперимента Хср±m		После эксперимента Хср±m		Прирост ЭГ	Прирост КГ	Р
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ			
1	Многоскок десятикратный (м)	24,1±0,5	24,4±0,5	24,7±0,5	24,5±0,5	2,4	0,4	>0,05
2	Многоскок многократный 50 м (кол-во)	20,9±0,4	20,1±0,5	19,2±0,5	19,0±0,5	9	6	>0,05
3	Бег 1000 м (с)	173,6±0,7	168,2±0,7	162,4±0,3	166,1±0,5	7	1	≤0,05
4	Подъем на лыжероллерах без помощи рук 200 м (с)	88,4±0,8	85,1±0,5	80,4±0,4	83,3±0,5	10	2	≤0,05
5	Подъем на лыжероллерах на одних руках 300 м (с)	123,0±0,7	125,6±0,4	115,3±0,5	123,8±0,5	7	1	≤0,05
6	Подтягивание из виса на перекладине за 1 мин	18±0,5	19±0,4	22±0,4	20±0,2	18	5	≤0,05

Как видно из таблицы, прирост произошел в упражнениях бег 1000 м и подтягивание из виса на перекладине за 1 минуту, где результат в ЭГ был выше по сравнению КГ. В ходе лыжероллерной подготовки показатели в ЭГ также были выше. В упражнениях многоскоки десятикратный и многократный 50 м прирост был не столь значимым ($p>0,05$).

Результаты специальной выносливости в летний период в ЭГ были выше от 2,4% до 18% в сравнении с КГ от 0,4% до 6%. По результатам упражнений были следующие результаты:

- прирост в первом упражнении в ЭГ составил 2,4%, в КГ 0,4%;
- прирост во втором упражнении в ЭГ составил 9%, в КГ 6%;
- прирост в третьем упражнении в ЭГ составил 7%, в КГ 1%;
- прирост в четвертом упражнении в ЭГ составил 10%, в КГ 2%;
- прирост в пятом упражнении в ЭГ составил 7%, в КГ 1%;
- прирост в шестом упражнении в ЭГ составил 18%, в КГ 5% (рисунок 3).

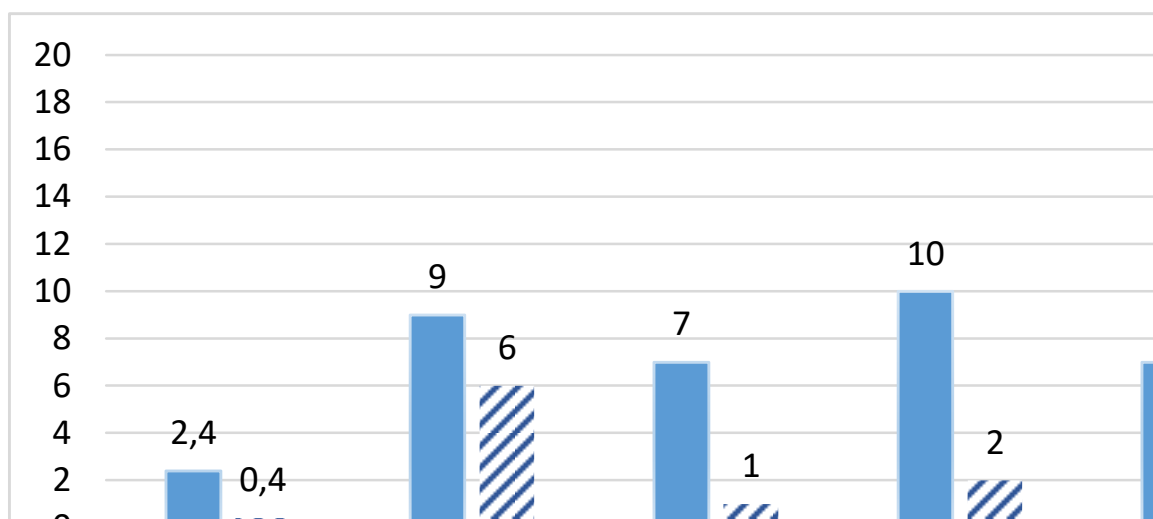


Рисунок 3 – Прирост показателей развития специальной выносливости в летний период, %

Результаты исследований специальной выносливости в зимний период также свидетельствуют, что наибольшие положительные сдвиги специальной подготовленности были обнаружены в ЭГ по сравнению с КГ (таблица 4).

Таблица 4 – Изменение показателей развития специальной выносливости после педагогического эксперимента – зимний период

№ п/п	Показатели	До эксперимента $\bar{X} \pm m$		После эксперимента $\bar{X} \pm m$		Прирост ЭГ	Прирост КГ	Р
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ			
1	Прохождение 10 отрезков по 500 м (с)	74,5±0,6	74,3±0,5	66,8±0,3	70,3±0,6	12	6	≤0,05
2	Прохождение 300 м без помощи рук (с)	55,5±0,3	55±0,2	50,1±0,4	53,4±0,5	11	3	≤0,05
3	Прохождение 1 км свободным стилем (с)	235±0,4	225±0,6	220,1±0,5	222,3±0,9	7	1	≤0,05
Индекс выносливости (с)		121±0,5	201±0,6	111,5±0,5	190,5±0,8	8,5	5,5	>0,05
Коэффициент выносливости (с)		5,6±0,3	5,9±0,4	5,5±0,3	5,8±0,3	1,8	1,7	>0,05

Таким образом, прирост показателей по итогам специальной выносливости – лыжная подготовка в ЭГ составила 12%, 11% и 7%, по сравнению с КГ 6%, 3% и 1%, соответственно.

Индекс выносливости и коэффициент выносливости вычислялся на дистанции 5 км, за эталонный отрезок был взят 1 км. Исходя из полученных результатов, мы выяснили, что чем меньше индекс и коэффициент выносливости, тем выше уровень развития специальной выносливости, который после эксперимента в ЭГ составил 111,5 с и 5,5 с, а в КГ 190,5 с и 5,8 с, соответственно.

Динамика показателей специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков экспериментальной группы (ЭГ) отмечает, что у спортсменов этой группы произошло существенное повышение уровня развития специальной выносливости (рисунок 4).

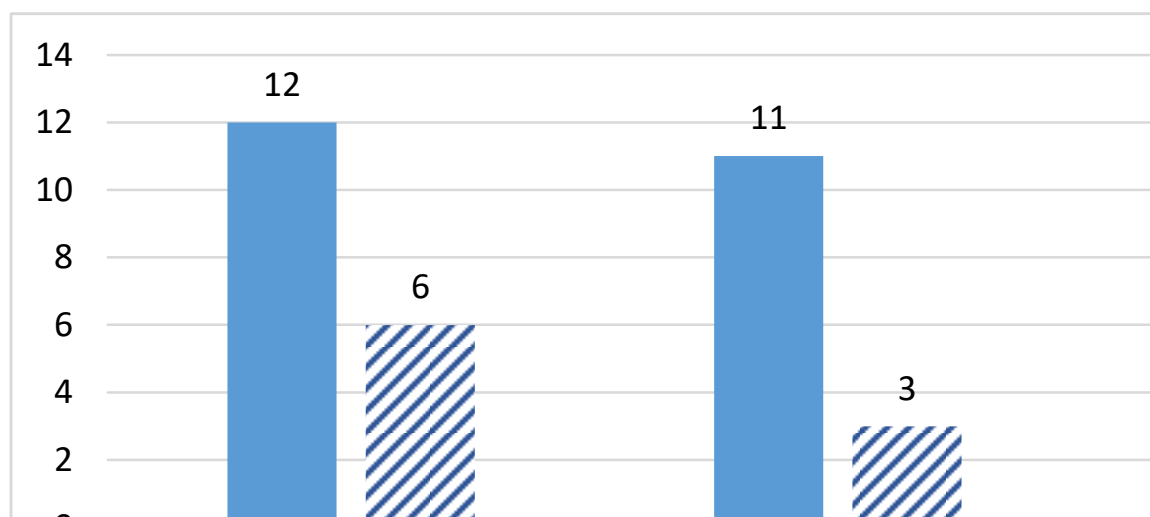


Рисунок 4 – Прирост показателей развития специальной выносливости в зимний период, %

Получив результаты после педагогического эксперимента мы выяснили что, общий прирост результатов по девяти упражнениям в летний и зимний периоды у ЭГ составил – 9%, а у КГ прирост результатов составил лишь 3%.

Контрольные соревнования, проведенные в марте, показали, что спортсмены экспериментальной группы (ЭГ) превосходили спортсменов контрольной группы (КГ) по приросту спортивных результатов. Тестирование, проведенное в конце эксперимента, показало, что спортсмены ЭГ выигрывали у лыжников КГ в гонке на 5 км свободным стилем (таблица 5).

Таблица 5 – Динамика результатов выступления на соревнованиях на дистанции 5 км свободным стилем в сезонах 2020-2022 годов

5 км свободным стилем	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Темпы прироста		Р
	сезон 2020-2021	сезон 2021-2022	сезон 2020-2021	сезон 2021-2022	ЭГ	КГ	
Результат (мин, с)	21,6±0,9	20,2±0,13	22,1±0,8	21,7±0,3	7,2	1,8	≤0,05

Из рисунка 5 видно, что в экспериментальной группе произошел достоверный прирост результатов и составил 7,2 %, в то же время у лыжников контрольной группы эти изменения составили – 1,8 % на дистанции 5 км свободным стилем.

Сравнение итоговых результатов показало, что улучшение показателей произошло в обеих группах, однако показатели специальной выносливости были выше у спортсменов ЭГ, что нашло отражение в результатах выступления на соревнованиях сезонов 2020-2022 гг.

Полученные результаты говорят о том, что в современных лыжных гонках должно уделяться достаточное внимание специальной подготовке на всех этапах учебно-тренировочного процесса, в связи с возрастающей конкуренцией на соревнованиях.

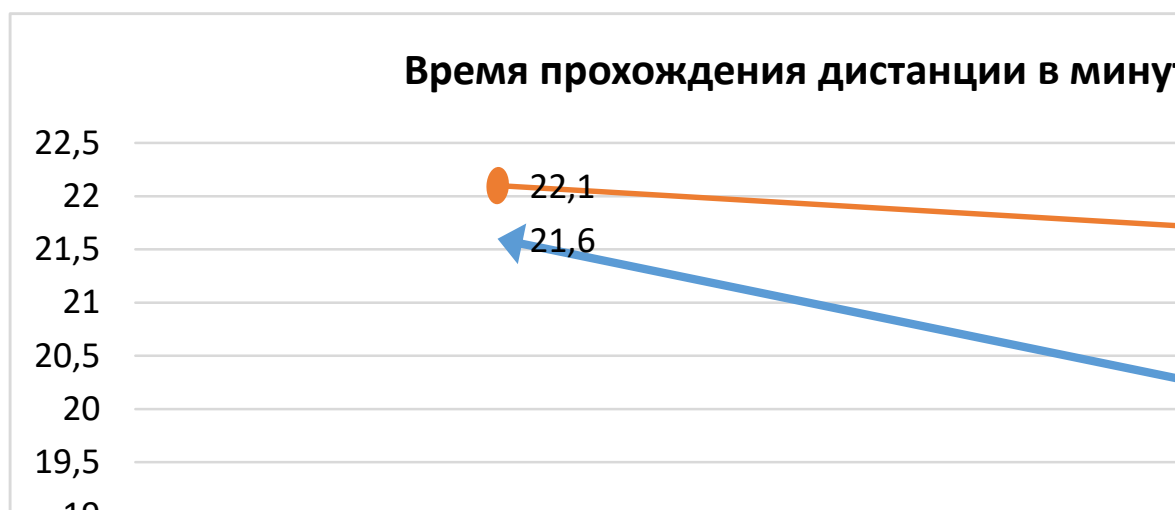


Рисунок 5 – Динамика результатов выступления на соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 5 км свободным стилем

Таким образом, проведенное исследование и полученные данные позволяют оценить влияние различных режимов нагрузки на спортивные результаты, что важно при планировании и организации тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков в подготовительном периоде [4].

Список литературы

1. Платонов, В.Н. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / В.Н. Платонов и др. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с. – Текст: непосредственный.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. – ISBN 978-966-8708-88-6. – Текст: непосредственный.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
4. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учеб. кн. / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 302 с., [1] с. – ISBN 5-8134-0041-9. – Текст: непосредственный.
5. Самуткина, П.Э. Теоретическое обоснование методики развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков 13-14 лет / материалы 10-й Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан / П.Э. Самуткина. – 2022. – С.323-326. – // // eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48592908>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ КРАСНОЯРСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Саркисян Е.Б.

аспирант

Сочинский государственный университет

Сочи, Россия

Актуальность. Танцевальный спорт – достаточно молодой, но бурно развивающийся в нашей стране вид спорта. В настоящее время танцевальный спорт стал очень популярным как среди молодежи, так и людей старшего возраста. С 2017 года получили развитие новые танцевальные программы. Это повысило интерес у населения к танцевальному спорту и позволило расширить диапазон возрастных категорий занимающихся [1].

Танцевальный спорт относится к сложнокоординационным видам спорта. Это – вид спорта, который предъявляет значительные требования к физической, технической, хореографической подготовке спортсмена. В то же время неотъемлемым компонентом качественного выполнения танцев является синхронность выполнения, пластичность, артистизм. В танцах выигрывает тот, кто лучше показывает технику исполнения фигур и проявляет свою индивидуальность во время музыкального сопровождения.

Цель исследования: проанализировать факторы влияния на развитие танцевального спорта в городе Красноярске.

Для достижения поставленной цели в настоящем исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Определить имеющуюся систему танцевального спорта в городе Красноярск;
2. Исследовать и обобщить результаты танцевального спорта в городе Красноярске для определения главных тенденций дальнейшего развития.

Для решения намеченных задач использовались следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта;
- сравнительный анализ танцевальных спортивных клубов города Красноярска.

Результаты. В Красноярске в настоящее время существует 21 танцевальный спортивный клуб, из них самыми крупными являются ТСК «Металлург» и «Локомотив». Спортсмены этих клубов представляют Красноярский край на первенствах и чемпионатах России, и международных соревнованиях, где достигают отличных результатов – Семен Яценко серебряный призер чемпионата России по десяти танцам, и чемпион России по европейской программе и серебрянный призер чемпионата Мира по десяти танцам. Филиппов Владимир победитель международных турниров в Австрии, Нидерландах и Италии, а также Полина Казаченко со своим партнером Евгением Смагиным являются победителями чемпионата Европы и Кубка Мира в Кремле. Анна и Роман Зотовы чемпионы края и СФО, финалисты чемпионатов России, победители международных соревнований Китая, Англии и Италии, в настоящее время продолжают танцевальную карьеру в США.

С 2012 года создана региональная общественная спортивная организация «Союз танцевального спорта Красноярского края» для популяризации спортивных бальных танцев и развития школ (в том числе ДЮСШ, ШВСМ и т. д.).

Все новые общеобразовательные школы, которые открываются в Красноярске в последнее время имеют большие актовые залы и специализированные танцевальные классы, это позволило бы включать в школьную бесплатную программу спортивные бальные танцы. А также иметь возможность заниматься бальными танцами вне зависимости от социального статуса родителей, и наиболее способных детей выявлять для дальнейшего занятия бальными танцами при поддержке Министерства спорта РФ.

Танцевальный спорт очень зрелищный вид спорта, в тоже время очень мало освещается СМИ, поэтому на турнирах по бальным танцам зрителями в основном являются родители, друзья или большие поклонники спортивных бальных танцев. Еще для развития

танцевального спорта в Красноярске не хватает концертно-танцевального зала, который функционировал 15 лет назад в настоящее время просто закрыт. Здесь занимались более 600 пар всех клубов, существующих в Красноярске в то время: «Галло-Данс», «Локомотив» «VIP-partner», «Чудо-Вальс», «Металлург» – это был «золотой век» бального танца в Красноярском крае.

Возрождение концертно-танцевального зала требует взаимодействия РОСО «Союза танцевального спорта Красноярского края» с Министерством спорта, Министерством строительства и инвесторами.

Большой прорыв танцевального спорта в Красноярском крае начат в 2004 году при поддержке Губернатора, Управления по делам культуры администрации Красноярского края и Президента федерации танцевального спорта России – П.П. Дорохова. Подана заявка на внесение Красноярского турнира мировой классификации IDSF (International Dance Sport Federation) «Огни большого города» такого же статуса как в Москве и Санкт-Петербурге. По итогам турнира Губернатор края А.Г. Хлопонин наградил шесть пар в различных категориях путевками на международные турниры в Германию и Австрию. Это привело к значительному интересу к спортивным бальным танцам и большому поступлению детей в танцевальные клубы края [2].

Кроме этого Губернатор Александр Хлопонин впервые организовал ежегодный Губернаторский бал в Красноярске, что тоже способствовало популяризации спортивного бального танца.

Выводы: Когда заниматься в школах и клубах города Красноярска, будет доступно большому количеству спортсменов, то мы получим реальную отдачу для формирования гармоничного развития личности.

Хочется закончить словами Министра спорта России Олега Васильевича Матыцина «Если бы решение зависело от меня, я бы ввел самбо, танцы и шахматы в программу уроков физкультуры в школе. Они дают человеку возможность гармонично развиваться».

Список литературы

1. Саркисян Е.Б. Оценка эффективности деятельности танцевального спорта в городе Красноярске [Текст]: В сборнике: Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2022. С. 267-269.

2. Танец // Энциклопедия Кругосвет. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.krugosvet.ru> (дата обращения 15.03.2023).

РЕГУЛЯЦИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Степанова Е.А.

студент I курса магистратуры

Научный руководитель – д.п.н., профессор Г.Л. Драндров

Чувашский государственный педагогический

университет им. И.Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

Актуальность. В настоящее время человек подвергается большим физическим и психическим нагрузкам. Наиболее ярко это проявляется в условиях спортивной деятельности. Выполнение физических упражнений в процессе тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности, приводит к повышению уровня нервно-психического напряжения, как необходимого условия эффективности их выполнения. Но если это напряжение не сочетается с паузами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности нервной системы, то происходит истощение нервной системы, что проявляется в ее повышенной чувствительности и реактивности. Возникает состояние нервно-психической напряженности, при котором наблюдается снижение работоспособности и быстрая утомляемость, нарушение сна и отсутствие чувства свежести бодрости после сна.

Для управления уровнем нервно-психического напряжения и профилактики его перехода в неблагоприятное для организма состояние нервно-психической напряженности нужно знать механизмы его регуляции в спортивной деятельности. Это обуславливает актуальность нашей работы.

Цель исследования: рассмотреть и содержательно охарактеризовать механизмы регуляции нервно-психического напряжения в спортивной деятельности

Материал и методы исследования. Для достижения исследования использовались материалы исследований, представленные в работах по психологии физической культуры и спорта, по регуляции и саморегуляции нервно-психического напряжения в спорте.

Результаты исследования и их обсуждение. Психическая регуляция рассматривается большинством исследователей как способ воздействия на нервно-психическое напряжение спортсмена. Она осуществляется преимущественно через применение словесно оформленных мысленных образов определенных предметов, ситуаций и действий. Если непосредственным объектом воздействия при психической регуляции выступает сознание и подсознание спортсмена, что приводит к соответствующему изменению психического состояния. Изменение психического состояния вызывает адекватные его содержанию изменения в функциональном состоянии, в направленности и интенсивности деятельности различных функциональных систем организма. В одном случае результатом воздействия на психическое состояние выступает мобилизация организма на деятельность и поведение на высоком уровне физической и психической активности, в другом, на восстановление затраченных в период высокой активности энергетических ресурсов (релаксация).

Регуляция нервно-психического напряжения осуществляется посредством использования вегетативных механизмов. В каждый момент жизнедеятельности функционируют во взаимодействии между собой обе функциональные системы, решающие задачи мобилизации (эрготропная) и релаксации (трофотропная). В зависимости от этих задач одна из систем становится доминантной и затем уступает эту роль другой. Переход от мобилизации к релаксации и обратно происходит с определенной мерой инертности. Отмечается, эта инертность особенно ярко проявляется при истощении нервной системы спортсмены: наблюдаются трудности с переходом к сну, засыпанием, и трудности с переходом от состояния оперативного покоя к мобилизации.

Наряду с вегетативными механизмами в регуляции нервно-психического напряжения принимает участие механизм доминанты. Его функционирование позволяет управлять направлением психической активности, обращать внимание на объекты, являющиеся наиболее значимыми для спортивной деятельности, выполняемой в настоящий момент времени. При этом чрезмерная концентрация психической активности в ситуациях, требующих быстрого переключения на другие, ставшие значимыми объекты, может быть затруднена в силу инертности механизма доминанты, что приводит к снижению эффективности осуществляемой деятельности.

Механизм эмоциональной регуляции включается в жизненных ситуациях, когда привычные формы поведения (инстинктивные действия, автоматизированные и произвольные действия) не приводят к запланированному результату. Возникающие при этом сильные эмоциональные переживания автоматически вскрывают дополнительные энергетические ресурсы организма и повышают уровень нервно-психического напряжения. Однако эта гипермобилизация не всегда бывает оправданной, и не всегда связана с осознаваемой целью спортивной деятельности.

Спортивная деятельность сопровождается переживанием ярких и сильных эмоций. Они чрезвычайно разнообразны по своему содержанию, отражая непосредственные отношения спортсмена к различным сторонам спортивной жизни, быстро сменяются вслед за динамично изменяющимися ситуациями спортивной деятельности.

Регуляция нервно-психического напряжения посредством эмоционального механизма осуществляется посредством создания и изменения эмоциогенных ситуаций. Применяются три методических приема. Первый прием состоит в увеличении партнеров по общению и расширению объема значимой для спортсмена информации, второй – в сосредоточении физической и психической активности на одном предмете или действии, наиболее значимом для спортивной деятельности в данный момент времени, третий – предполагает переключение активности от эмоционально значимых действий к действиям с нейтральным содержанием.

Направленность на достижение осознаваемой цели обеспечивается через волевой механизм регуляции нервно-психического напряжения спортсмена. Он обеспечивает осознанное повышение уровня физической и психической активности в направлении цели спортивной деятельности, готовность спортсмена к преодолению трудностей и препятствий, препятствующих ее достижению.

Волевая регуляция осуществляется через произвольное изменение спортсменом определенных сторон поведения и жизненных ситуаций, которые непосредственно связаны с переживаемыми им психическими состояниями. К этим произвольно регулируемым параметрам относятся быстрота, траектория и плавность движений, напряжение и расслабление мышц, воздействие холода или тепла, глубина и ритм дыхания, коммуникация или изоляция, концентрация внимания, сенсорная стимуляция и депривация, открытое или закрытое пространство, регулирование значимости деятельности, направленность внимания на внешний или внутренний мир.

Выводы. Уровень своего нервно-психического напряжения регулируется посредством вегетативных механизмов, механизма доминанты, эмоционального и волевого механизмов. Эти механизмы действуют во взаимодействии между собой, обуславливая эффективность спортивной деятельности. Каждый из этих механизмов обладает своими достоинствами и ограничениями. Необходимо знать эти механизмы, что использовать их с пользой для повышения результативности спортивной деятельности и профилактики нервно-психического перенапряжения.

Список литературы

1. Психотренинг в физической культуре и спорте: учебное пособие / составитель Г. Л. Драндров. – Чебоксары : Чуваш.гос. пед. ун-т, 2019. – 139 с.

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Стяжкина Е.С.

студент 9211 гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В требованиях ФГОС начального общего образования определена необходимость формирования у обучающихся метапредметных результатов, включающих такие категории как познавательные, регулятивные и коммуникативные [3].

Вопросы формирования познавательных универсальных учебных действий (ПУУД) у младших школьников относятся к числу наиболее актуальных проблем современной педагогической науки и практики. Объясняется это тем, что решение практических задач: осуществление обязательного всеобщего начального образования, повышение его качества, формирование активной жизненной позиции младших школьников – является велением времени в условиях ускоряющегося научно-технического и социального прогресса и требует поиска новых подходов к дальнейшему совершенствованию познавательной деятельности, к ее активизации, связанных с внедрением новых ФГОС второго поколения [1].

В частности, О.В. Луканова (2017) считает, что достижение умения учиться предполагает полноценное освоение обучающихся всех компонентов учебной деятельности[2].

Н.В. Пичкалева (2018) считает, что, многие трудности, с которыми учитель сталкивается на уроке физкультуры, связаны с недостаточным развитием у обучающихся УУД[5].

Ю.Д Мичурина (2018) говорит о необходимости использования игровых технологий и заданий творческого характера для формирования познавательных универсальных учебных действий[4].

Цель. Оценить показатели познавательных универсальных учебных действий (ПУУД) обучающихся младшего школьного возраста и выявить наиболее распространенные задания для формирования каждого из компонентов в процессе урока физической культуры.

Методы исследования. Анализ научно- методической литературы, педагогическое тестирование, анкетирование, математико- статистические методы.

Результаты исследования. Для исследования показателей ПУУД обучающихся было проведено педагогическое тестирование. Оно проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней образовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №65 г. Кирова. В тестировании приняли участие обучающиеся 3 «Б» класса и 3 «В» класса, по 20 человек в каждом.

Для оценивания применились методики: «Выделение существенных признаков», «Чтение схемы и выполнение последовательности физических действий», «Полоса препятствий».

В таблице 1 представлены результаты тестирования компонентов ПУУД в 3 «Б» и 3 «В» классах.

Из таблицы 1 видно, что «среднее квадратическое отклонение» показателей компонентов «Базовые исследовательские ПУУД», «Базовые логические ПУУД», «Работа с информацией» больше нуля, следовательно, в обоих классах присутствует признак

разноуровневого развития всех компонентов ПУУД. В результате межгрупповых исследований можно сделать заключение, что обучающиеся 3 «Б» и 3 «В» статистически не различаются по всем компонентам ПУУД ($U_{рас} > U_{крит}$; $P=0,05$).

Таблица 1 – Результаты исследования показателей познавательных универсальных учебных действий обучающихся 3 «Б» и 3 «В» класса ($Me \pm \sigma$), $n=20$

Тесты/компонент ПУУД	3 «Б»	3 «В»	Макс. величина	Манна-Уитни (расч)	(P 0,05)
«Выделение существенных признаков»/ «Базовые логические ПУУД» (баллы)	1 $\pm$ 0,5	2 $\pm$ 0,6	10	49	>
«Чтение схемы и выполнение последовательности физических действий»/ «Базовые исследовательские ПУУД» (баллы)	3 $\pm$ 0,6	3 $\pm$ 0,5	2	81	>
«Полоса препятствий»/ «Работа с информацией ПУУД» (с.)	3 $\pm$ 0,2	4 $\pm$ 0,4	10	81	>

Примечание: P – достоверность различия, Me – медиана.

Можно считать, что в учебном процессе применяется одинаковый методический подход формирования ПУУД.

С целью выявления наиболее распространенных заданий для формирования каждого из компонентов ПУУД в процессе урока физической культуры было проведено анкетирование, результаты которого представлены на рисунках 1-3. В ходе анкетирования было опрошено 11 респондентов. Опрашиваемые учителя физической культуры являлись представителями следующих общеобразовательных школ г. Кирова: МБОУ СОШ с УИОП № 65, МБОУ СОШ №62, МБОУ СОШ с УИОП №74.



Рисунок 1 – Задания для формирования исследовательских умений обучающихся 9-10 лет на уроке физической культуры

По 25 % респондентов рекомендуют для формирования исследовательских умений задания на сравнение, поисковые задания, выполнение домашнего задания и представление результата в цифровом формате и игры с заданием.



Рисунок 2 – Задания для формирования логического мышления обучающихся 9-10 лет на уроке физической культуры

По 14,3% опрошенных предлагают для формирования логических умений задания на внимание, на сравнение, тактические игры, игру «Крестики-нолики», разбор игровых ситуаций и баскетбол.

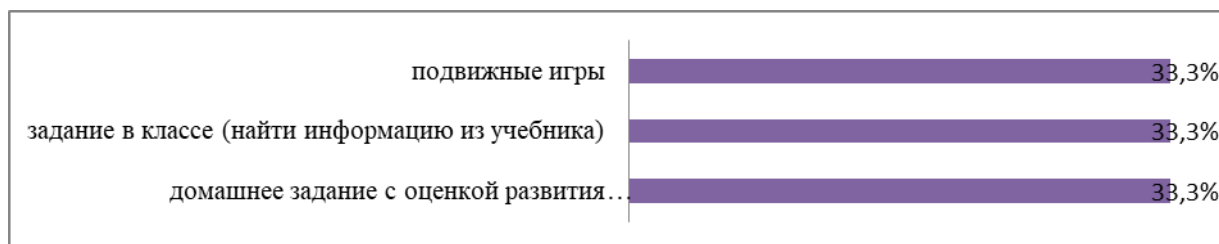


Рисунок 3 – Задания для формирования умения работать с информацией для обучающихся 9-10 лет на уроке физической культуры

По 33,3% респондентов предлагают для формирования умения работать с информацией вести дневник наблюдений, выполнять задания в классе и подвижные игры.

Заключение. В результате оценивания универсальных учебных действий у школьников 9-10-ти лет мы выявили, что компоненты «Базовые исследовательские ПУУД» и «Работа с информацией ПУУД» недостаточно сформированы. По мнению учителей физической культуры самым распространенными заданиями для формирования компонента «Базовые логические ПУУД» стали задания на внимание (14,3%), игра «Крестики-нолики» (14,3%), тактические игры (14,3%), разбор игровых ситуаций (14,3%), баскетбол (14,3%), установление соответствий (14,3%), задания на сравнение (14,3%); для компонента «Базовые исследовательские ПУУД» актуальными заданиями являются: сравнение изучаемых показателей с нормами (25%), игры с заданием (25%), поисковые задания (25%), выполнение домашнего задания и представление результата в цифровом формате (25%); для компонента «Работа с информацией ПУУД» актуальными заданиями являются: домашнее задание с оценкой развития собственных физических качеств (33,3%), подвижные игры (33,3 %), задания в классе (найти информацию из учебника) (33,3%).

Список литературы

1. Грибанова, Ф.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников / Ф.Д. Грибанова. – Текст: электронный // Педагогический проект. – 2016. – URL: <https://infourok.ru/formirovanie-poznavatelnih-universalnih-uchebnih-deystviy-mladshih-shkolnikov-952333.html>. – Режим доступа: для авториз. Пользователей.
2. Луканова, О.В. Формирование универсальных учебных действий на уроке физической культуры в условиях реализации ФГОС / О.В. Луканова, О.А. Тряпкина. – Текст: электронный. // Проблемы педагогики. – 2017. – CYBERLENKA: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-usloviyah-realizatsii-fgos.pdf>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Министерство просвещения Российской Федерации от 31.05.2021// Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, 2021. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/#1000>. – Текст: электронный.
4. Мичурина, Ю.Д. Формирование познавательных учебных действий у младших школьников в процессе обучения / Ю.Д. Мичурина. – Текст: электронный // Интернет-журнал «Инновационная наука». – 2017. – № 2-2 – (https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28319053_47475411.pdf).
5. Пичкалева, Н.В. Формирование познавательных универсальных учебных действий на уроках физической культуры / Н.В. Пичкалева. – Текст: электронный. // Пермский педагогический журнал – 2018. CYBERLENKA: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-na-urokah-fizicheskoy-kultury.pdf>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Сюкиев Д.Н.

старший преподаватель

Научный руководитель – д.п.н., профессор Драндров Г.Л.

Калмыцкий государственный университет

им. Б.Б. Городовикова

Элиста, Россия

Актуальность проблемы. Подростки с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) находятся, по утверждению Л.С. Выготского, в отличие от своих здоровых сверстников, в специфической социальной ситуации психического развития. Нарушение здоровья приводят к ограничению жизнедеятельности, что, в свою очередь, отражается на способности к перемещению в пространстве, управлении движениями и двигательными действиями. Подростки с ОВЗ сталкиваются с трудностями, в общении со своими здоровыми сверстниками, поскольку не отвечают нормативным ожиданиям с их стороны. Переживание этого несоответствия приводит к снижению самооценки, росту тревожности и неуверенности в себе, к формированию негативной Я-концепции в целом.

В связи с этим актуализируется проблема поиска педагогических средств, использование которых позволит преодолеть эту неблагоприятную тенденцию в личностном развитии подростков с ОВЗ.

Анализ литературных данных и педагогической практики говорит о том, что мощным воспитательным потенциалом в формировании личности подростков обладают занятия спортом [1, 2, 3]. В.И. Столяров [4] подчеркивает, что с помощью спорта можно воспитать и морального урода, и нравственно зрелую личность.

Поэтому реализация воспитательного потенциала занятий спортом в работе с подростками с ОВЗ требует грамотного психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности со стороны тренера. Первым шагом в решении этой задачи выступает раскрытие воспитательного потенциала занятий спортом.

Цель – раскрыть воспитательный потенциал спортивной деятельности в формировании позитивной Я-концепции у подростков с ОВЗ.

Методы и материалы исследования. Для достижения этой цели нами были проанализированы материалы исследований отечественных и зарубежных психологов о сущностно-содержательной характеристике Я-концепции личности, научные работы о воспитании личности подростков в процессе занятий спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. Реферативный обзор литературных данных показал, что спортивная деятельность обладает значительным воспитательным потенциалом, который при грамотном психолого-педагогическом сопровождении может оказать существенное воздействие на формирование позитивной Я-концепции подростков с ОВЗ. Он заключается в следующем.

1. Соревновательная деятельность содержит ситуацию достижения успеха. Подросток, включившись в соревнование и достигнув успеха, переживает яркое эмоциональное, окрашенное удовлетворение от победного соревновательного результата. Многие выдающиеся спортсмены отмечают, что первая победа в их карьере произвела очень яркое впечатление на них. Поэтому стремление к достижению успеха всегда побуждало их к преодолению в процессе занятий спортом предельных физических и психических нагрузок, являлось для них мощным фактором формирования стремления к личностному саморазвитию. Стремление к саморазвитию рассматривается психологами как значимая составляющее ценностно-смыслового компонента позитивной Я-концепции личности.

2. Тренировочная деятельность содержит в себе возможности для эмоционального переживания подростком удовольствия от двигательной активности, от межличностного и общения с окружающими его сверстниками, от новых физических и соревновательных упражнений, от участия в соревновательно-игровых упражнениях. Насыщаемые в процессе занятий избранным видом спорта потребности в двигательной активности, общении, познании и самоутверждении составляют в совокупности внутреннюю мотивацию, при которой подростка привлекает непосредственно сам процесс спортивной деятельности, а не его результаты. Поэтому их удовлетворение усиливают эмоциональную привлекательность не только спортивной деятельности, но жизни подростка в целом.

3. Спортивная деятельность подростка направлена на достижения значимых для него целей. Задача тренера помочь подростку определить эти цели, сформировать перспективу целей – от стратегической цели занятий спортом до этапных, промежуточных, текущих и оперативных целей. Наличие подобной перспективы придает осмысленность спортивной жизни подростка. Занятия спортом воспринимается подростком как наполненное личным смыслом движение вверх по лестнице целей. Двигаясь от одной цели к другой, подросток будет получать удовольствие как от процесса соревновательной деятельности, так и от достижения значимых для него целей.

4. Подросток, занимающийся спортом, обязательно включается в специфические отношения соперничества и сотрудничества со своими сверстниками, выступающими для него в качестве партнеров и соперников. Значимую роль в его социальном окружении играет тренер. Соревновательная деятельность происходит в атмосфере публичности, при зрителях. Окружающие подростка люди выступают в совокупности существенным фактором социального воздействия на его поведение и деятельность, и на формирование его личности. Человек может познать себя, только глядя на тех, кто его окружает. Задача тренера организовать взаимодействие спортсмена с другими участниками спортивной деятельности таким образом, чтобы это взаимодействие привело к формированию адекватной самооценки, самоуважения, эмоционального самопринятия, побудило к саморазвитию, росту уверенности в себе, и в целом, к формированию позитивной Я-концепции.

5. На пути к значимым целям спортивной деятельности подросток должен преодолеть различные по содержанию трудности. Это утомление и усталость, необходимость проявления предельных физических усилий, соблюдения жестких требований спортивного режима, действия в ситуациях страха и риска для здоровья и жизни. Задача тренера помочь подростку через внушение, убеждение или личный пример, побудить подростка к преодолению этих трудностей, вопреки переживаемым в процессе столкновения с ними желаниям: при переживании утомления прекратить выполнение упражнения; отказаться от действий на пределе своих возможностей; нарушить спортивный режим; не рисковать. Преодоление этих трудностей в ситуации свободного выбора, выступает как разрешение подростком внутренних противоречий между двумя альтернативными вариантами. Если подросток преодолевает эти трудности, совершает действие в направлении цели спортивной деятельности, то он совершает поступок. Совершение такого поступка является шагом личностного саморазвития, результатом которого выступает спортивный характер. В свою очередь, сформированный таким образом спортивный характер выступает внутренним фактором, побуждающим к совершению поступков при столкновении с трудностями.

6. Занимаясь спортом, участвуя в соревнованиях, подросток получает оперативные и объективные знания о достигаемых им результатах спортивной деятельности в сравнении с общепринятой шкалой оценивания и результатами своих сверстников. Эти знания позволяют подростку лучше познать себя, сформировать адекватную самооценку, повысить уровень самоуважения, усилить позитивно-эмоциональное отношение к себе, сформировать цели и уверенность в себе. Это существенно расширяет, уточняет и углубляет знания подростком своего Я как субъекта спортивной деятельности и как личности.

Выводы. Нами выделены и охарактеризованы существенные особенности спортивной деятельности, которые создают условия для формирования адекватной самооценки, усиления эмоциональной привлекательности спортивной жизни и жизни в целом, перспективы жизненных целей, самопознания и самопринятия, развития способности к преодолению внутренних противоречий на пути к целям спортивной деятельности через совершение поступков, объективного самопознания и самоотношения. Эти особенности обуславливают высокий воспитательный потенциал спортивной деятельности в формировании позитивной Я-концепции у подростков с ОВЗ.

Список литературы

1. Драндров, Г.Л. Особенности образа Я высококвалифицированных спортсменов и его влияния на развитие мотивационно-волевой сферы / Г.Л. Драндров, О.Ю. Симонова. – Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 3–8.
2. Драндров Г.Л. Особенности влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья / Г.Л. Драндров, Э.Р. Румянцева, Д.Н. Сюкиева // Фундаментальные исследования. – № 9 (часть 8) 2014. – С. 1840–1843.
3. Зернова, Т. Н. Особенности развития Я-концепции у спортсменов подросткового возраста / Т. Н. Зернова, Н. П. Носенко // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. – С. 158-163.
4. Столяров В.И. «Спартианская» программа реализации кубертеневского идеала олимпийского атлета // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 10. – С. 16-22.

ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ УГЛОВ В СУСТАВАХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тагирова В.А.

студент 22411м гр.

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

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования заключается в противоречии между значимостью совершенствования взрывной силы у квалифицированных легкоатлетов-спринтеров, с одной стороны, и недостаточной методической разработанностью содержания процесса совершенствования с учетом определения оптимальных углов в тазобедренном и коленном суставах.

Цель исследования. Выявить зависимость углов в коленном и тазобедренном суставах на эффективность выполнения старта и стартового разгона в легкой атлетике.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследованиях зарубежных ученых (M.B. Lanza, etc.) абсолютная зависимость взрывного крутящего момента от угла показала самые высокие крутящие моменты при средних углах наклона коленного сустава (65° от полного разгибания) аналогично MVT (Максимальный произвольный крутящий момент), в то время как способность взрывно выражать доступный крутящий момент (т.е. относительно MVT) выявила лишь незначительные различия в углах наклона сустава на более поздней фазе сокращения. Нервно-мышечная активация усиливалась от вытянутого к согнутому положению во время ранних и поздних фаз взрывных сокращений, а также во время MVC (Максимальное добровольное сокращение). Подобные изменения в нервно-мышечной активации во время взрывных и максимальных сокращений могут объяснить, почему относительный взрывной момент (% MVT) в значительной степени не зависел от угла сустава. Наконец, противоположные эффекты угла наклона сустава на относительное вызванное подергивание T50 и октет T50, увеличивающиеся и уменьшающиеся с углом сгибания колена, соответственно, возможно, также способствовали постоянному относительному произвольному взрывному крутящему моменту при углах наклона коленного сустава [8].

Так, в экспериментальных исследованиях И.А. Денисова было показано, что даже в прыжках в длину с места (контрольный показатель для оценивания уровня развития скоростно-силовых способностей): «в процентном отношении 43% занимают маховые и инерционные движения, а 57% от всего взаимодействия с опорой уходит на активное формирование скорости и направления движения общего центра тяжести массы тела двигательного аппарата. При этом максимальное напряжение мышц достигается во время стабилизации суставных углов опорных конечностей и снижается во время разгибания ног. Это свидетельствует о том, что эффективность выполнения прыжка в длину с места при отрыве от опоры осуществляется, в основном, за счет активных движений свободных конечностей и туловища». Данное упражнение в определенной степени можно сравнивать с выходом с низкого старта в беге на короткие дистанции также в беге с барьерами, когда отталкивание со стартовых колодок осуществляется в основном двумя ногами. Со второго бегового шага эффект проявления взрывной силы мышц уже характеризуется выполнением динамики одноопорной фазы в биодинамике [2].

П.А. Тютиков в своих исследованиях с другими авторами проанализировали видеоматериалы техники низкого старта и стартового разгона зарубежных и российских спринтеров выявили следующее: «различие в движении маховой ногой (высота прохода), а

также в моменте отталкивания от опоры (угол в коленном суставе). Было доказано, что эти факторы сказываются на стартовом разгоне спринтеров» [5].

В исследованиях В.А. Евдокимова и С.А. Овечкина у 20 спортсменок разной квалификации (квалификация от начинающих до КМС) были измерены относительная сила мышц при сгибании и разгибании в коленном и тазобедренном суставах нижних конечностей, а также способность к быстрой проявлению максимума изометрического усилия (взрывная сила) и быстрой наращивания эффективной силы в начале рабочего напряжения мышц (так называемая стартовая сила мышц). Прирост силы составил в среднем 51% от исходного уровня: «увеличение взрывной силы начинается несколько позже и протекает более интенсивно (прирост 133%). Интересна тенденция изменения стартовой силы мышц. Вначале, несмотря на увеличение силы мышц, ее значения почти не изменяются, а затем (с увеличением в тренировке объема скоростного бега) обнаруживается бурный прирост, значительно больший, чем у других характеристик. Причем если у начинающих наиболее тесную связь с результатами спринтерского бега обнаруживает относительная сила, то у квалифицированных спортсменок – стартовая сила мышц. Важно отметить, что на этапе высшего спортивного мастерства, несмотря на продолжающийся прирост относительной силы мышц, темпы развития взрывной и стартовой силы несколько замедляются» [1].

В зарубежных исследованиях (J. Slawinski, etc.) увеличение длины первого шага со стартовых колодок было рекомендовано как часть оптимального старта [8]. Как только спринтер отрывается от стартовых колодок, его задача состоит в том, чтобы как можно быстро перейти к бегу по дистанции для достижения максимально возможной скорости. Они доказали: «если горизонтальное положение маховой ноги, соприкасающейся с землей после покидания колодок, находится позади ОЦМТ в переднее-заднем направлении, спринтер сразу же может максимально увеличить горизонтальное усилие, что и определяет положение контакта с ногой как решающее для успешного выполнения фазы ускорения, в частности, минимизации тормозных усилий во время первого шага. К началу третьего шага позиционирование проекции ОЦМТ уже находится за точкой контакта» [6, 7]. Выравнивание туловища начинается после оптимального выхода из угла приблизительно в 45 градусов относительно горизонтали при потере контакта с передним блоком [6, 7, 9].

В исследованиях взрывной силы у женщин-спринтеров (Ю.В. Сысоев, А.А. Федорива-Шпаер) было доказано, что «у женщин-спринтеров с ростом спортивного мастерства происходит существенное увеличение корреляционной взаимосвязи спортивных результатов в беге на 100 м со значениями относительной и взрывной силы мышц-сгибателей и разгибателей бедра, голени, стопы и туловища. Это позволяет предположить, что высококвалифицированные женщины-спринтеры в течение длительного времени целенаправленно применяли эффективные средства специальной силовой подготовки, что позволило значительно повысить уровень силы мышц нижних конечностей и туловища и развить способность эффективно реализовывать силовой потенциал мышц нижних конечностей в фазовой структуре спринтерского бега» [4].

Выводы. В беге на короткие дистанции результативность первоочередно определяется способностью реактивно выполнить старт и стартовый разгон. Еще Tellez и Doolittle (1984) выявили, что: «вклад этих параметров в спринте составляет 64 % от общего результата в беге на 100 м».

Н.А. Сергеева (2017), пишет в своей статье, что «чаще всего легкоатлеты спринтеры совершают ошибки на старте, стартовом разгоне, неоптимальные углы проталкивания при беге, а основные ошибки, которые возникают у большинства легкоатлетов спринтеров “захлест”, либо “выхлест” голени, при беге по дистанции неоптимальный угол подъема бедра и ошибки при постановке ноги на опору у 92% испытуемых, низкий и средний подъем на стопе у 75% спортсменов, ошибки положения туловища в момент вертикали у 83% атлетов» [3].

Исходя из вышеизложенного, существует потребность исследования развития соответствующих способностей у легкоатлетов-спринтеров также с точки зрения биомеханики, так как максимальное напряжение мышц достигается во время стабилизации суставных углов опорных конечностей и снижается во время разгибания ног.

Список литературы

1. Евдокимов, В. А. Скоростно-силовая подготовка спринтера в условиях обучения в вузе / В. А. Евдокимов, С. А. Овечкин // Инновационные технологии и технические средства для АПК : Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых и специалистов, Воронеж, 12–13 ноября 2020 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2020. – С. 272-276. – EDN LNTYKY.
2. Кааиб, И. Р. М. Механизм организации ритмо-скоростной структуры бега на 110 метров с барьерами (на модели маховых движений, сил гравитации и инерции) в процессе вычислительного эксперимента на ПЭВМ / И. Р. М. Кааиб, В. И. Загrevский, Е. А. Масловский // Здоровье для всех. – 2009. – № 2. – С. 23-30. – EDN TVVUFD.
3. Сергеева Н.А., Симонова Е.А. Техническая подготовка легкоатлетов-спринтеров группы спортивного совершенствования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(15). – 248–251 с.
4. Сысоев, Ю. В. Скоростно-силовой профиль мышц нижних конечностей у женщин-спринтеров различной квалификации / Ю. В. Сысоев, А. А. Федорива-Шпаер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 228-234. – EDN YNENGT.
5. Тютиков, П. А. Современные тенденции развития техники низкого старта / П. А. Тютиков, С. Е. Войнова // Олимпийский спорт и спорт для всех : XX Международный научный конгресс, Санкт-Петербург, 16–18 декабря 2016 года / Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Том Часть 2. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2016. – С. 487-490. – EDN XGHUHB.
6. Haugen, T. Sprint running: from fundamental mechanics to practice – a review / T. Haugen, D. McGhie, G. Ettema // Eur. J. Appl. Physiol. – 2019. – V. 119 (6). – P. 1273–87.
7. Jones, R. Coaching Sprinting: Expert Coaches' Perception of Race Phases and Technical Constructs / R. Jones, I. Bezodis, A. Thompson // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2009. – V. 4 (3). – P. 385-396. 4.
8. Lanza, M.B., Balshaw, T.G. & Folland, J.P. Explosive strength: effect of knee-joint angle on functional, neural, and intrinsic contractile properties. Eur J Appl Physiol 119, 1735-1746 (2019). <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04163-0>
9. Slawinski, J. Kinematic and Kinetic Comparisons of Elite and Well-Trained Sprinters During Sprint Start. / J. Slawinski, A. Bonnefoy, J. M. Leveque // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2010. – V. 24 (4). – P. 896-905.

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Талипов Р.Р.

студент 21211М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Успешность соревновательной деятельности в игровых видах спорта, в том числе в футболе, осуществляемая в условиях непосредственного противоборства с активно действующим соперником, в значительной степени обусловлена уровнем развития координационных способностей спортсменов. А именно, быстротой реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временная точность [1, 5].

В тоже время результаты исследований имеют разрозненный характер и указывают на отсутствие в практике работы тренеров спортивных школ по футболу научно-обоснованных методик совершенствования координационных способностей [3, 2, 4].

В связи с вышеизложенным, проблема исследования заключается в поиске новых средств и методов для совершенствования координационных способностей футболистов.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики совершенствования координационных способностей футболистов на этапе углубленной спортивной специализации.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании участвовали юноши-футболисты, занимающиеся в СШ «Олимп» Сабинского муниципального района Республики Татарстан, по 10 футболистов в контрольной и экспериментальной группе. Для решения цели исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения исходного состояния развития координационных способностей у футболистов нами был проведен констатирующий эксперимент, в результате которого оценивались: способность к перестроению двигательных действий, способность к кинестетическому дифференцированию, способность к пространственной ориентации, способность к ритму, динамическое равновесие. Результаты футболистов были сравнены с нормами для оценки результатов предложенными В.И. Ляхом и З. Витковским (табл. 1).

Таблица 1 – Сравнение результатов тестирования с нормами

Виды координационных способностей	Контрольные тесты	Уровень (результат)		
		ниже среднего	средний	выше среднего
Способность к перестроению двигательных действий	Бег с обеганием стоек (с)	90%	10%	0
Способность к кинестетическому дифференцированию параметров движения	Удар мячом в цель (кол-во раз)	25%	70%	5%
Способность к пространственной ориентации	Бег к пронумерованным мячам (с)	70%	30%	0
Способность к ритму	Подтягивание мяча стопой (с)	60%	40%	0
Динамическое равновесие	Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)	10%	55%	35%

После спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы. По итогам сравнения результатов с нормами в экспериментальной методике было решено, уделить больше внимания на совершенствование способности к перестроению двигательных действий, способности к пространственной ориентации и способность к ритму.

Тренировочные занятия, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 5 раз в неделю во второй половине дня продолжительностью 90 мин. В структуре занятий экспериментальной группы три раза в неделю в начале основной части занятия применялась методика совершенствования координационных способностей футболистов, длительностью 30-35 минут, в течение 7 месяцев. При этом использовались методы: стандартно-повторного выполнения упражнения, вариативного выполнения упражнения, игровой метод. Методика состояла из трех блоков упражнений: для совершенствования способности к дифференцированию параметров движения и совершенствования способности к ориентации в пространстве; для ритмической способности и способности к перестроению двигательных действий; для совершенствования способности к сохранению равновесия и способности к перестроению двигательных действий.

Основными средствами экспериментальной методики являлись физические упражнения с мячами и игровые упражнения, подбор которых осуществлялся из арсенала упражнений, применяемых в тренировочном процессе футболистов, а также упражнения с мячом на веревке –senseball.

По результатам проведенного исследования были получены данные, представленные в таблице 2. Из таблицы видно, что в начале исследования достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами не обнаружено. Разница в значениях статистически не значима ($p > 0,05$). В конце педагогического эксперимента наблюдается достоверное различие ($p < 0,05$).

Таблица 2 – Изменение показателей координационных способностей футболистов за период эксперимента

	Бег с обеганием стоек (с)	Удар мячом в цель (кол-во раз)	Бег к пронумерованным мячам (с)	Подтягивание мяча стопой (с)	Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)
Начало эксперимента					
КГ	10,98±0,12	6,30±0,32	14,14±0,12	5,91±0,10	8,20±0,34
ЭГ	11,05±0,10	5,90±0,25	13,84±0,13	5,84±0,09	7,60±0,32
Т	0,5	1,1	1,6	0,6	1,4
Р	>0,05				
Конец эксперимента					
КГ	10,86±0,12	6,6±0,23	13,81±0,13	5,74±0,09	8,60±0,28
ЭГ	10,47±0,12	7,7±0,32	13,46±0,08	5,39±0,09	9,7±0,32
Т	2,21	2,8	2,26	2,8	2,6
Р	<0,05				

За время эксперимента в обеих группах улучшились показатели. В контрольной группе выявлен закономерный небольшой прирост показателей. Вероятно, это связано с тем, что общепринятая система тренировок дает положительный эффект. В экспериментальной группе был выявлен большой прирост показателей (рис.).

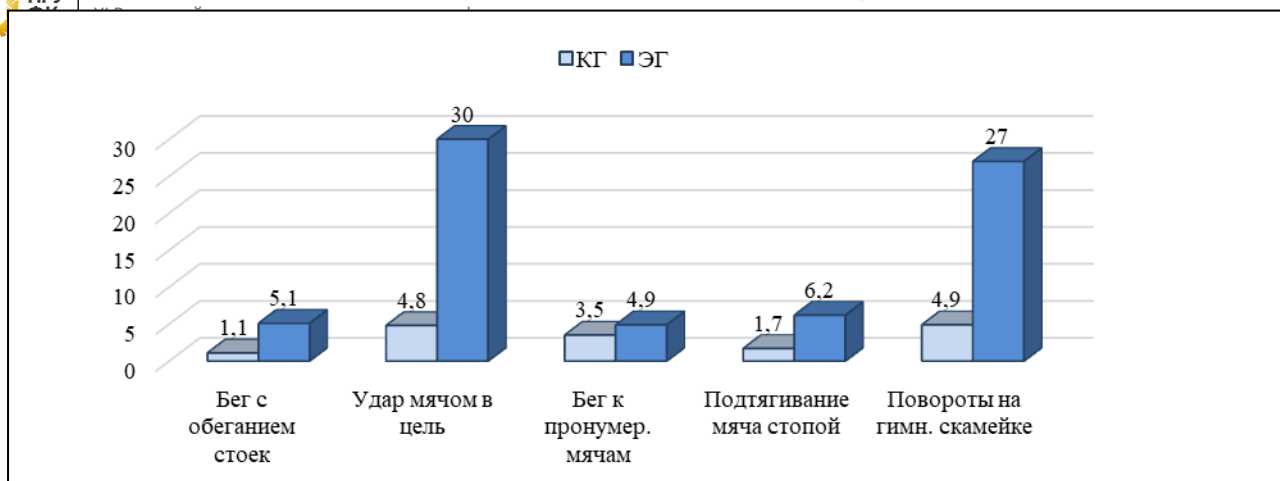


Рисунок – Прирост показателей за период эксперимента

Выводы. Анализ результатов исследования показал эффективность экспериментальной методики совершенствования координационных способностей футболистов на этапе углубленной спортивной специализации.

Список литературы

1. Витковски, З. Координационная тренировка в футболе/ З. Витковски, В.И. Лях – М.: Советский спорт, 2010.– 216 с.– ISBN 978-5-9718-0443-7. – Текст: непосредственный.
2. Ишухин, В.Ф. Технология развития координационных способностей у юных футболистов / В.Ф. Ишухин // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут, 2019.– С. 170-175. – Текст: непосредственный.
3. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у юношей 13-14 лет, занимающихся мини-футболом / А.В. Маслюков, А.А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 89-91. – Текст: непосредственный.
4. Милованов, С.Н. Анализ уровня развития координационных способностей футболистов / С.Н. Милованов // Материалы XXIII Международной научной школы-конференции студентов и молодых ученых: сборник научных трудов. – Абакан, 2019. – С. 66. – Текст: непосредственный.
5. Файзрахманов, И.И. Модульная технология физической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся футболом / И.И. Файзрахманов, Е.А. Фонарева, Д.В. Фонарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – №12. – С. 144-150. – Текст: непосредственный.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Терещенко Н.И.

студент ФК17ВР62ФС1 гр.

Научный руководитель –

старший преподаватель Федотова Е.С.

Приднестровский государственный

университет им. Т.Г. Шевченко

Тирасполь, Приднестровье

Актуальность. Воспитание физических качеств, в том числе и выносливости, содействует решению социально обусловленных задач всестороннего и гармоничного развития личности, достижения высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышения адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание выносливости способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества [1].

К сожалению, анализ школьной практики свидетельствует о том, что, упражнения для развития выносливости применяются эпизодически, в основном в процессе изучения легкоатлетических упражнений и кроссовой подготовки. Несмотря на достаточное количество теоретико-методических разработок в области развития физических качеств и кондиционных возможностей (выносливости), наблюдается только частичная их практическая реализация в образовательном процессе по физическому воспитанию школьников. Изложенное выше подтверждает актуальность поиска эффективных средств и методов развития выносливости у старшеклассников, в том числе у девушек старшего школьного возраста, в полной мере решающих задачи повышения функциональной и физической подготовленности занимающихся и вызывающих у них интерес.

Одним из таких средств может стать хореография (классический танец) – вид сценического драматического искусства, система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, способствующая формированию культуры движений, умений легко двигаться, сохранять красивую осанку.

Несмотря на высокий развивающий потенциал хореографии, она практически не применяется в практике физического воспитания школьников, тем более, ее мало используют с целью развития выносливости. Проблема состоит в выборе оптимального содержания занятий хореографией с учетом особенностей структуры и направленности уроков физической культуры в старшей школе и основных положений развития выносливости.

Цель исследования – разработать методику развития выносливости у девушек старшего школьного возраста средствами хореографии.

Результаты исследования и их обсуждение. Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в повседневной жизни; это способность человека длительное время выполнять работу умеренной интенсивности, преодолевая накапливающееся физическое утомление. Выносливость отражает общий уровень работоспособности человека [6]. Различают выносливость общую – это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени, и специальную – способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность и уровень здоровья, вместе с тем служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развить выносливость специальную [1, 4].

Внешними показателями выносливости чаще всего являются:

- минимальное время преодоления заданной достаточно длинной дистанции (например, 1–2 км.), или расстояние, которое удастся преодолеть за определенное время (например, в 12-минутном «тесте Купера»);
- суммарное число повторений (или суммарное число движений) в серийно повторяющихся упражнениях ациклического и комбинированного характера в определенное время (например, за 20-30 мин. при «максимальном тесте» в рамках «круговой тренировки»);
- степень сохранности и разнообразия двигательной активности в течение оговоренного времени (с учетом количества эффективных и атакующих оборонительных действий в поединке);
- стабильность технически правильного выполнения действия (отсутствие или минимальное число нарушений техники в конкретных условиях, например, многократное повторение подъема махом вперед из упора на руках).

К основным средствам развития выносливости относят продолжительный бег; езду на велосипеде; плавание; подвижные и спортивные игры; упражнения, которые осуществляются по методу круговой тренировки или поточным способом.

Для развития выносливости используют метод непрерывного упражнения с переменной и умеренной интенсивностью; повторно интервальный метод; метод круговой тренировки; игровой и соревновательный метод.

Хореография – вид искусства, система специализированных приемов и средств, с помощью которых создается хореографический образ, состоящий из ритмичных движений. Искусство хореографии представлено не только классическим балетом, но и народными танцевальными традициями. Хореография включает себя элементы классического, историко-бытового, бального, народного и современного танцев.

Традиционно занятия хореографией начинают с изучения движений классического танца, сначала возле хореографического станка (у опоры), затем – на середине зала. Последовательность упражнений у хореографического станка: plie (приседания), battements tendus (выставление ноги на носок), battements tendus jetes (небольшое поднимание ноги (примерно 25°)), rond de jambe par terre (круг ногой), battements fondus (выставление на носок с полуприседанием), battements frappes, battements double frappes, rond de jambe en l'air, petits battements, battements developpes, grand battements jetes (махи).

Упражнения на середине зала делятся на: экзерсис, adagio (сочетание поз и положений классического танца), allegro (прыжки) [2].

Для целенаправленного развития выносливости у старших школьников нами были подобраны средства хореографии и уточнены дозировка и условия их применения на уроках физической культуры. Основу занятий хореографией составили Plie, Battement tendu, Grand battement и др.

Plie, Grand plie – могут выполняться стоя на полупальцах или на всей стопе – укрепляют голеностоп, развивают эластичность суставно-связочного аппарата и выворотность в тазобедренном и коленном суставах, способствует развитию прыгучести.

Battement tendu, Grand battement – отрабатывается умение правильно отводить ногу и приводить ее обратно в позицию, сгибать и разгибать ее, вытягивать и поднимать на любую высоту в нужном направлении и с любой скоростью. Регулярное выполнение движений этой группы способствует выработке выворотности, устойчивости, умения управлять отдельными группами мышц, частями тела; развитию активной гибкости и силы. Батманы являются неотъемлемой частью экзерсиса, из них состоит практически весь урок классического танца; все батманы выполняются в определенной последовательности как у станка, так и на середине зала – от простых движений до все более сложных, с нарастающей амплитудой выполнения.

Применяемые методы: равномерный – подразумевает непрерывную работу с соблюдением постоянного темпа и амплитуды (плие); переменный метод – последовательная

смена нагрузки путем изменения скорости или амплитуды движения (батманы); повторный метод – упражнение выполняется очень быстро (до 20 секунд), затем следует отдых и вновь нагрузка – прыжки, повороты; игровой и соревновательный методы – выполнение тех или иных упражнений в форме состязаний, подвижные игры с элементами хореографии [4].

Кроме упражнений у станка, следует выполнять партерный тренаж (экзерсис) для улучшения подвижности тазобедренных суставов, развития силы и гибкости спины – упражнения «бабочка» (сед согнув ноги в стороны); «лягушка» (лежа на животе согнув ноги, бедра под углом 90° к туловищу); различные варианты «лодочек» (прогибания лежа на животе), «корзинка», махи и т.д. [5], а также разучивать повороты, танцевальные элементы, прыжки с изменением позиции ног, разведением ног в полете с приземлением на одну и две ноги.

В заключительной части урока следует выполнять упражнения в расслаблении, для развития плавности движений (волны: руками и туловищем), дыхательные упражнения.

Выводы

1. Занятия хореографией могут проводиться в качестве основного содержания основной части урока физической культуры. Основу двигательного содержания занятий хореографией составляют упражнения классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте.

2. Преимущества хореографии в плане развития выносливости заключается в том, что упражнения в основном средней интенсивности, за исключением прыжков; необходимость соблюдать правильную осанку связано с развитием статической силовой выносливости; положение тела и специфика движений не препятствуют дыханию, то есть нет ограничений по поступлению кислорода в работающий организм; организация выполнения упражнений хореографии предполагает работу практически без отдыха или с применением активного отдыха, что создает условия для суммарного повышения количества нагрузки.

3. Развитие выносливости с помощью средств хореографии у девушек старшего школьного возраста предполагает: организацию работу на фоне утомления, постепенное увеличение сначала длительности работы, затем – ее интенсивности, применение фронтального и посменно-поточного способа организации занимающихся и выполнения упражнений; комплексного использования различных методов совершенствования физических качеств с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.

Список литературы

1. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся старшего школьного возраста / Г.А. Абрамишвили, В. Ю. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №. 11 (117). – С.7–12
2. Барченкова, Н. А. Хореография как средство физического воспитания школьников старших классов / Н.А. Барченкова // Саморазвитие в педагогике и психологии: сборник статей. – 2017. – С. 31.
3. Борисова, В. В. Элементы хореографии в новом разделе школьного физического воспитания / В.В. Борисова // Физическая культура в школе. – 2015. – №. 2. – С. 44–49.
4. Зарипова, А. Э. Развития выносливости занимающихся хореографией / А.Э. Зарипова // Наука, образование и инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 163–165.
5. Кустовская, Е.А. Партерная гимнастика как средство развития данных в подростковом возрасте / Е.А. Кустовская, Л.А. Патрикеева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Материалы V Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 16.10.2015 г.) / редкол. О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 226–228.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ

Тимеркаева А.А.

студент 22411М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Двигательная активность на батуте предполагает быстрые движения, быстрые переходы от одного вида деятельности к другому и должна выполняться за короткое время. Физическая активность является одним из важнейших аспектов подготовки спортсмена. В системе тренировок на батутах высокого класса особое место занимает проблема, связанная с развитием специальной выносливости. На данном этапе выносливость является одним из важнейших физических качеств спортсменов. Достижение высоких результатов в соревнованиях возможно только при высоком уровне развития специальной выносливости [1, 2].

Цель исследования. Выявить уровень специальной выносливости спортсменов 13-14 лет, занимающихся прыжками на батуте.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе МАУ СШОР «Олимпийский», г. Набережные Челны. В исследовании приняли участие 14 спортсменов по прыжкам на батуте, занимающихся в ТСС-5. Семь человек вошли в состав для контрольной группы и семь человек для экспериментальной группы. Проведя педагогическое тестирование прыгунов на батуте 13-14 лет, нами был выявлен уровень развития специальной выносливости по тестам «Программы спортивной подготовки по прыжкам на батуте в детско-юношеских и спортивных школах»: Тест №1 – выполнение сальто назад в заданном квадрате 50см x 50см: «Отлично» – 5 из 5 баллов «Хорошо» – 4 из 5 «Удовлетворительно» – 3 из 5. Тест №2 – Прыгнуть на высоту 50 см за 60 сек. Выполнение упражнения на время: «Отлично» – 70 раз, «Хорошо» – 66 раз, «Удовлетворительно» – 62 раза. Тест №3 – Прыжки через скакалку за 60 секунд. Подсчитайте количество прыжков на обеих ногах за отведенное время в 60 сек.: «Отлично» – 115 раз; «Хорошо» – 110 раз; «Удовлетворено» – 105 раз, Тест №4 – Непрерывный бег в свободном темпе. Расчетное время выполнения: «Отлично» – 12 минут, «Хорошо» – 12 минут. 2 секунды; «удовлетворительно» – 12 минут. 4 секунды. Опираясь на «Программу спортивной подготовки по прыжкам на батуте в детско-юношеских и спортивных школах» нами были получены следующие результаты.

Результаты тестирования специальной выносливости прыгунов на батуте 13-14 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели тестирования специальной выносливости
13-14 лет контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	Трас.	Р	Ткрит.
1. Сальто назад на месте в квадрате 50 см x 50см (кол-во раз)	3,4	3,6	0,38	>0,05	2,36
2. Прыжки через скакалку за 60 сек (кол-во раз)	112,1	111,5	0,24		2,36
3. Запрыгивание на возвышение 50 см за 60 сек (кол-во раз)	60,8	57,4	0,15		2,36
4. Непрерывный бег в свободном темпе (время)	8,33	8,25	1,09		2,36

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; t – критерий Стьюдента; Р – уровень значимости.

Анализ показателей физической подготовленности физической подготовленности, направленный на специальную выносливость. Выявил, что в начале эксперимента статистически значимых различий физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе не выявлено, то есть группы одинаковые по подготовленности и находятся на среднем уровне.

Заключение. Таким образом, согласно «Программе батутной спортивной подготовки детско-юношеской и спортивной школы», мы с помощью педагогических тестов установили, что специальная выносливость батутистов 13-14 лет находится на среднем уровне. В дальнейшем будет разработана методика для повышения специальной выносливости на основе модульной рейтинговой системы.

Список литературы

1. Жигайлова, Л.В. Методика оценки специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации / Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилук // Физическая культура, спорт-наука и практика: научно-методический журнал. – 2009, № 2. – С. 21-25. – ISSN: 1999 – 6799. – Текст: электронный.
2. Макаров, Н.В. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Н.В. Макаров, Н.Н. Пилук, А.З. Рыжков, С.Л. Марьясин, И.Ф. Фаизов // Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилука. – М.: Советский спорт, 2012. – 113 с. – ISBN 978-5-9718-0625-7. – Текст: непосредственный.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт-Человек, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст: непосредственный.
4. Пушкарный, М.Ю. Коррекция уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации в индивидуальных прыжках на батуте: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13 00 04: защищена 2002 / М.Ю. Пушкарный; КГАФК, – Краснодар, 2002г. – 24 с. – Текст : электронный.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Тиханов Д.А.

студент 22211 М гр.

Научный руководитель –к.б.н., доцент Мисбахов А.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность нашего исследования определяется тем, что в спорте продолжается постоянный рост спортивных результатов, который предъявляет высокие требования к физиологической подготовленности квалифицированных волейболистов.

В современное время волейбол представляет собой спорт высших достижений, данный факт обусловлен тем, что стремительно растет конкуренция, как на уровне России, так и на мировом уровне. Волейболистам необходимо быстро реагировать на игровые ситуации, увеличивать скорость выполнения различных технических задач. С каждым годом данный вид спорта становится все более динамичным, растет насыщенность активной борьбой, увеличивается количество прыжков, резких смен направлений, что требует от спортсмена высокого уровня скоростно-силовой подготовки.

Целью данной статьи выступает анализ научно-методической литературы, посвященной совершенствованию скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов.

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

Результаты исследования и их обсуждения. Проблема исследований скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов заключается в том, что она носит фрагментарный характер направлена на решение ситуативных задач, в рамках одной игры или этапа соревнований, то есть не имеет системного подхода. То есть на научном уровне данная тема имеет недостаточную степень разработанности. На практике тренеры команд высокой квалификации по-своему подходят к совершенствованию скоростно-силовой подготовки, определяя периодичность и методы для развития данных качеств.

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются метод динамических усилий, метод неопредельных усилий, метод изометрических усилий, метод максимальных усилий, изокинетический метод, статодинамический метод, «Ударный» метод, метод круговой тренировки, игровой метод [1]. Метод или совокупность методов подготовки определяется индивидуально каждым тренером в соответствии с задачами тренировочного процесса, а также учетом физиологических особенностей спортсменов и уровня развития скоростно-силовых способностей. На развитие скоростно-силовых способностей влияет большое количество факторов, в том числе особенности физиологического развития спортсмена. При выборе или разработке методики совершенствования скоростно-силовой подготовки важно учитывать тот факт, что скоростные качества являются генетически обоснованными и развивать их в достаточно взрослом возрасте можно лишь интенсивными тренировками и с учетом индивидуальных особенностей каждого волейболиста.

К скоростно-силовым относят упражнения, которые имеют высокую динамичность, их воздействие направлено на главные мышцы с целью проявления ими большей силы и темпа сокращений. Предельная мощность мышечного сокращения достигается в условиях максимальной активации мышцы при скорости укорочения около 30% от предельной для

ненагруженной мышцы. Максимальная длительность упражнений с максимальной мощностью мышечных сокращений пребывает в диапазоне, от 3-5 с до 1-2 мин – в противоположной зависимости от мощности мышечных сокращений (нагрузки). Именно мощность мышц играет ключевую роль в скоростно-силовых упражнениях.

Достижение высоких спортивных результатов в волейболе возможно при сочетании углубленной специализированной скоростно-силовой подготовки, как базиса технико-тактической оснащенности. Значительный прогресс в волейболе возможен лишь на основе общего роста функциональных возможностей организма, где спортивная специализация не исключает всестороннего его развития.

Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3], дает нам возможность сделать объективное предположение, что рост уровня спортивного совершенствования волейболистов на различных этапах подготовки зависит от уровня развития скоростно-силовых способностей. Но системных исследований взаимосвязи уровня развития скоростно-силовых способностей и овладения элементами спортивной техники волейболистами в соревновательной деятельности (на этапе специализированной базовой подготовки) на настоящий момент не выявлено.

Анализ исследований Т. Д. Сухлецова, Д. А. Завьялова [2], А.Б. Тинюкова [3], Т. Н. Петровой, Н. Н. Пьянзиной [1] позволяет утверждать, что успешность и высокий уровень квалификации волейболистов напрямую зависит от эффективности методики тренировочного процесса, который учитывает тесную взаимосвязь развития скоростно-силовых способностей и технико-тактических навыков квалифицированных волейболистов. Для наглядности представим данную взаимосвязь в форме схемы (рис. 1).



Рисунок 1 – Влияние скоростно-силовых качеств на технико-тактическую подготовку

Приведенная на рисунке 1 схема иллюстрирует то, что эффективность квалифицированных волейболистов определяется уровнем их скоростно-силовых качеств, а также уровня подготовки. Качественная тренировка скоростно-силовых способностей позволит сформировать базу для дальнейшего развития технико-тактической подготовки. Это можно обосновать тем, что именно скорость реагирования и последующие ответные действия определяют тактический потенциал спортсмена. От тактического потенциала в соревновательной деятельности, уровня технической оснащенности волейболистов напрямую зависит развитие скоростно-силовых способностей, специфичных для игры в волейбол. То есть два данных компонента подготовки волейболиста тесно взаимосвязаны между собой.

Высокий уровень проявленной взаимосвязи достигается путем целостного обучения этим компонентам игры в единой системе подготовки с постоянным контролем и корректировкой тренировочного процесса, в котором тренировочная нагрузка превышает соревновательную [1, 2].

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что на сегодняшний день существует большое количество исследований, посвященных совершенствованию технико-тактической подготовки квалифицированных волейболистов, в то время как скоростно-силовая подготовка рассматривается лишь в исследованиях эмпирической выборкой которых выступают юные волейболисты начального уровня подготовки. В рамках исследования мы пришли к следующим выводам:

- скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов имеет фрагментарный характер и направлена на решение ситуативных задач, то есть не имеет системного подхода;

- характер скоростно-силовой подготовки не ориентирован на команды высшего спортивного мастерства, что свидетельствует о недостаточной степени разработанности данной тематики;

- именно скоростно-силовая подготовка квалифицированных волейболистов определяет уровень технико-тактической подготовки игрока и общий результат команды в соревновательной деятельности.

Таким образом, для достижения высокой результативности в соревновательной деятельности необходимо разработать эффективную методику совершенствования скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов.

Список литературы

1. Петрова, Т. Н. Скоростно-силовая подготовка волейболистов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. Б. Колесникова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 31.
2. Сухлецова, Т. Д. Взаимосвязь уровня скоростно-силовых способностей и технико-тактической подготовки юных волейболистов на этапе специализированной базовой подготовки / Т. Д. Сухлецова, Д. А. Завьялов // Результаты современных научных исследований и разработок: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: «Наука и Просвещение». – 2019. – С. 151-156
3. Тинюков, А. Б. Совершенствование специальной физической подготовки квалифицированных волейболистов / А. Б. Тинюков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13, № 3. – С. 74-82.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Усов Н.А.

студент 21211М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент, Русакова С.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современном плавании вопросы совершенствования технического мастерства спортсменов вызывает большой интерес как со стороны спортсменов, так и со стороны тренеров и специалистов. Особый интерес вызывает способ плавания брасс, который в отличие от других трех других спортивных способов имеет присущую только ему фазовую структуру движений, характеризуется особой специфичностью, отсутствием фазы проноса в движениях рук [3].

В тренировочном процессе брассистов внимание уделяется специальной силовой подготовке, которая требует новых подходов с учетом современных особенностей спортивного плавания. Эффективность данного раздела подготовки пловцов во многом связана с рациональным использованием таких средств специальной силовой подготовки, как: лопатки различных форм и площади; пояса; отягощения; эластичные шнуры для плавания на привязи; плавательные доски; занятия в гидродинамическом бассейне и т.д [1].

Цель исследования разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования силовой подготовки пловцов 15-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Данное исследование проводилось на базе СШОР «Касатка» г. Казани. К исследованию были привлечены 20 спортсменов в возрасте 15-17 лет, специализирующихся в плавании способом брасс.

Контрольная группа занималась по стандартной программе. В тренировочный процесс экспериментальной группы в начале основной части занятия были внедрены комплексы для совершенствования силовых способностей.

Исследование состоит из трех этапов, проводилось в период с сентября 2021 года по март 2023 года:

Первый этап – поисково-констатирующий (с сентября 2021 – январь 2022). На данном этапе мы определили общее направление научной работы, сформировали рабочую гипотезу, предмет, объект, цель, гипотеза, задачи исследования, методы оценивания.

Второй этап – экспериментальный (января 2022 – декабрь 2022). После предварительного тестирования спортсмены были распределены на две однородные группы – контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Разработали методику, направленную на совершенствование силовой подготовки брассистов. Внедрили методику в тренировочный процесс пловцов 15-17 лет.

Третий этап – завершающий (декабрь 2022 – март 2023). Сформулированы теоретические положения, выводы, практические рекомендации. Провели обработку полученных данных с применением метода математической статистики. Подтвердили эффективность применяемой методики.

Тренировочные занятия проводились 6 раз в неделю. Комплексы упражнений выполнялись 3 раза в неделю.

В тренировочном процессе средствами совершенствования силовых способностей на суше являлись: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с набивными мячами и гантелями, бег, прыжки, упражнения с отягощениями (поясами, резиновыми амортизаторами и эспандерами), упражнения со штангой и на силовых тренажерах, упражнения в сопротивлении.

Средствами силовой подготовки в воде являются следующие упражнения: плавание с лопатками; плавание с дополнительными сопротивлениями (резиновыми кругами, специальными поясами); плавание на привязи с использованием резиновых амортизаторов; плавание с дополнительным сопротивлением.

В тренировочном процессе методами совершенствования силовой подготовки являлись: метод максимальных усилий, динамических усилий, повторный, «ударный» метод.

Анализируя исходные результаты в начале эксперимента (таблица №1) показатели средней арифметической контрольной и экспериментальной группы отличаются не значительно ($t_{кр.} > t_{расч.}$) и между ними можно проводить педагогический эксперимент.

Таблица 1 – Изменение показателей контрольной и экспериментальной группы

Контрольное тестирование	В начале исследования			После исследования		
	ЭГ $\bar{x}_{ср} \pm \delta$	КГ $\bar{x}_{ср} \pm \delta$	t расч.	ЭГ $\bar{x}_{ср} \pm \delta$	КГ $\bar{x}_{ср} \pm \delta$	t расч.
Сила тяги в воде при плавании с помощью движений ногами (кг)	4,6±0,34	4,4±0,30	0,66	7,3±0,3	5,9±0,18	4*
Сила тяги в воде при плавании с помощью движений руками (кг)	5,18 ±0,07	5,19 ±0,11	0,08	7,58 ± 0,14	7,09 ± 0,12	2,43*
Сила тяги в воде при плавании в полной координации брассом (кг)	10,04 ±0,09	10,1 ±0,18	0,4	14,20±0,60	11,80±0,77	2,59*
50 брасс (сек.)	38,9± 1,16	39,2±1,1	0,21	30,9±1,26	34,8±0,38	4,14*
100 брасс (сек.)	69,86±0,27	70,76 ± 0,43	0,97	64,64 ± 0,16	68,55 ± 0,29	5,71*

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; * – различие между контрольной и экспериментальной группами достоверно ($p < 0,05$); $\bar{x}_{ср}$ – средняя арифметическая; δ – стандартное квадратичное отклонение.

В конце исследования данные экспериментальной группы показали по сравнению с контрольной группой достоверное улучшение исследуемых показателей по всем пяти контрольным тестированиям.

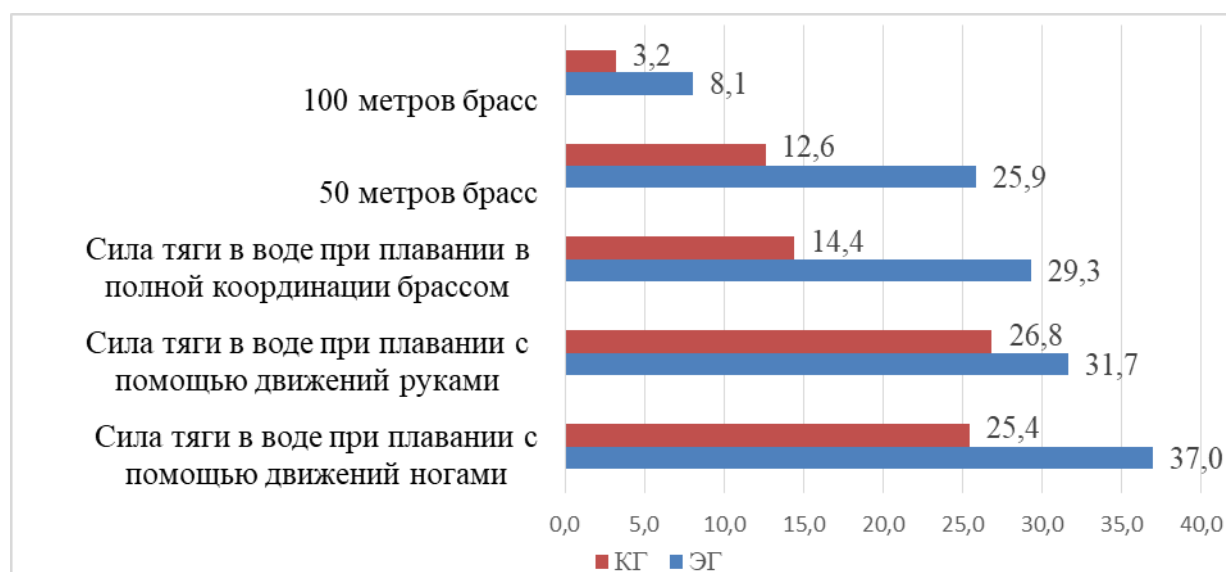


Рисунок 1 – Прирост показателей эксперимента КГ и ЭГ

Анализируя рисунок 1, можно утверждать, что разработанная нами методика является эффективной для совершенствования силовой подготовки пловцов-бассистов 15-17 лет. Это говорит о том, что данная методика совершенствования силовых способностей рекомендуются для использования в тренировочном процессе в группах спортивного совершенствования.

Заключение. В процессе эксперимента нами была разработана методика силовой подготовки пловцов, специализирующихся способом брасс, которая заключалась в использовании таких средств в зале, как: тренировка на силовых тренажерах, с гантелями, штангой. В воде средствами являлись: плавание на привязи с растяжением резинового шнура; с лопатками различной площадью; с тормозными поясами; с ластами различной площади; с отягощениями [2].

В результате проведенного исследования установлен статистически значимый рост показателей экспериментальной группы в тестах: сила тяги в воде при плавании с помощью движений ногами; сила тяги в воде при плавании с помощью движений руками; сила тяги в воде при плавании в полной координации брассом; плавание дистанции 50 брасс; 100 брасс прирост в показателях соответственно 37%, 32%, 30%, 26%, 8%. Контрольная группа пловцов, которая занималась по стандартной методике согласно тренировочному процессу продемонстрировала за тот же период работы прирост в 25%, 27%, 14%, 13%, 3%, что на 12%, 5%, 15%, 13%, 5% ниже экспериментальной группы.

Список литературы

1. Аспекты технической подготовки спортсменов: материалы VI Региональной научно-практической конференции (Омск, 20-22 ноября 2018 г.) : материалы конференции / Под редакцией К. В. Диких. – Омск : СибГУФК, 2019. – 156 с.
2. Жукова, Е. С. Совершенствование силовых способностей пловцов на основе рационального сочетания силовых упражнений с упражнениями на гибкость / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева // Успехи современной науки Международный научно-исследовательский журнал. – 2017, том 1. – № 3. – С. 176–178.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 частях / Е. И. Иванченко. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021 – Часть 2 : Виды спортивной подготовки – 2021. – 295 с.
4. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху : кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М. : Сов. спорт. Кн. 1. – 2012. – 480 с.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ

Усова П.А.

магистрант 2 года обучения

Научный руководитель – к.б.н., профессор Мутаева И.Ш.

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО КФУ

Елабуга, Россия

Актуальность. За свою длительную историю человечество накопило огромный опыт по использованию легкоатлетических упражнений в системе оздоровления населения. Физкультурно-оздоровительная работа в школе включает в себя широкий набор средств, используемый для повышения двигательной активности обучающихся. Основной задачей является расширение двигательной активности школьников, где все виды физкультурно-спортивной деятельности актуальны [1, 2]. Среди них центральное место должны занимать легкоатлетические упражнения [3].

Легкая атлетика объединяет различные физические упражнения с циклическими и ациклическими движениями. В зависимости от длины дистанции бег относится к физической нагрузке максимальной (бег на 100 и 200 м), субмаксимальной (бег на 400, 800 и 1500 м), большой (бег на 3000, 5000 и 10000 м) и умеренной (бег свыше 10000 м) мощности. Эти условия необходимо учитывать при планировании тренировочных воздействий, направленные на расширение функциональной подготовленности школьников.

Легкая атлетика как вид спорта является один из массовых видов спорта, включающих в себя разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье. Основу легкоатлетических упражнений составляют естественные движения, не требующие длительного обучения технике бега и ходьбы. Регулярные занятия ходьбой и бегом на различные дистанции и использование прыжковых упражнений способствует хорошему развитию мускулатуры. Основу физкультурно-оздоровительных технологий в школе составляет легкоатлетические упражнения. Ходьба применяется в подготовительной, основной и заключительной части урока и в разделе туристических мероприятий внеурочного времени. Бег является общедоступным средством физического развития школьников 7-18 лет. Беговая программа на различные дистанции способствует улучшению состояния здоровья и гармоничному развитию физических качеств. С точки зрения физиологии бег является одним из лучших способов восстановления и поддержания сердечно-сосудистой системы на должном уровне.

В течение учебного года происходит интенсивный рост, развитие, формирование творческого интеллекта и физического здоровья обучающихся. В школьный период ребенок наиболее чувствителен к эмоциональным, умственным и физическим нагрузкам, проявляемым стрессам. С каждым годом все больше мы слышим об ухудшении состоянии здоровья школьников. Следовательно, это связано со снижением двигательной активности в период учебного процесса.

Занятия легкоатлетическими упражнениями, широкое применение их на уроках физической культуры и вне учебных занятиях ставят школьника в позицию активной деятельности и потребности проявления высокого уровня физической работоспособности.

Резюмируя все выше изложенное, можно сказать, что необходимо включать на уроках физической культуры легкоатлетические упражнения, выполняемые в различных режимах интенсивности.

Цель исследования: разработать технологии планирования средств легкоатлетических упражнений в режиме одного урока физической культуры с учетом оздоровительной направленности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в МБОУ «Можгинская СОШ аграрного профиля» в период с 1 сентября 2021года по 29 декабря 2021

год. В исследовании приняли участие учащиеся 10-11 классов. Методами исследования являются анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение. Проведен анализ режима двигательной активности школьников старшего звена.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что существует несколько принципов физкультурно-оздоровительных технологий: непрерывность образовательного процесса; систематическое чередование нагрузок и отдыха; постепенное увеличение оздоровительных воздействий на организм; возрастная адекватность здоровьесберегающего процесса; принцип оздоровительной направленности; подбор средств легкоатлетических упражнений.

Проведен анкетный опрос по определению режима двигательной активности школьников 10-11 классов. В исследовании приняли участие 32 школьника. Результаты анкетного опроса выявили низкий уровень двигательной активности школьников. Всего 1,23% школьников посещают тренировочные занятия по видам спорта (волейбол). Посещаемость урока физической культуры в 10-11 классах регулярная, но на занятиях школьники мало включаются в процесс деятельности, проявляя пассивность. Следовательно, пассивность школьников связана с низким уровнем функциональной подготовленности.

Для экспериментальной проверки разработана технология планирования средств легкоатлетических упражнений в режиме урока физической культуры с учетом оздоровительной направленности.

С оздоровительной целью выбрали два режима работы на уроках физической культуры. Первый режим включал бег, выполняемый с малой интенсивностью аэробной направленности на пульсе 110-130 уд/мин. Основная задача включения первого режима работы является тренировка медленных мышечных волокон и восстановления организма после значительных физических нагрузок. Реализация первого режима желательна проводить в подготовительной, основной и заключительных частях урока. Основным методом реализации непрерывный.

Второй режим включает выполнение физической нагрузки с использованием средней величины нагрузки. Реализуется легкоатлетические упражнения в виде бега на отрезках, 50, 60, 100, 150 и 200 м. Реализуемая зона интенсивности составляет 135-170 уд/мин. Основными средствами явилась ходьба, ускоренная ходьба, бег на короткие и длинные отрезки. Игровой метод реализовали с использованием подвижных игр с элементами ходьбы, бега и прыжков.

Использовали подвижные игры, направленные на развитие стартовой скорости, быстроты, выносливости.

Игры, влияющие на развитие быстроты: «Встречные старты», «Эстафета с вызовом игроков», «Будь лидером», «Наступление», Старт преследованием соперника» и др.

Игры на местности: «Навстречу удочки», «Через маты», «Наступая и перепрыгивая», «Лучший лидер», «Волок во рву», «Бег, преодолевая различные препятствия на местности», «Убегай-догоняй» и др. Игры реализовывали на каждом занятии, в конце основной части урока в течение 5-10 мин.

Упражнения, которые выполняются на уроках легкой атлетики, являются доступными и простыми, чем упражнения других видов физической культуры. Для их выполнения не нужно приобретение специальных снарядов и экипировки. Эти упражнения можно применять в обучении детей любого возраста и любой степени их физического развития.

Систематические занятия легкой атлетикой помогают формировать у старшеклассников потребности в регулярной двигательной активности, что они сами ощутили в повышении функциональных показателей.

Эффективность и оздоровительная направленность разработанной технологии явилось улучшение скоростно-силовых способностей, развития способности быстрого чередования напряжения и расслабления, улучшения координации и ловкости движения, что проявилась при сдаче нормативных требований комплекса ГТО.

В таблице 1 представлена физическая подготовленность школьников 10 класса в диапазоне проявления минимального и максимального показателя по тестовым

упражнениям, после реализации средств легкоатлетических упражнений в режиме одного урока физической культуры с учетом оздоровительной направленности.

Таблица 1 – Физическая подготовленность школьников 10 класса

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол. раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	Бег 60 м (сек)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Челночный бег 3*10 м (сек)
7-11	202-230,6	41-46,1	24-32,8	8,9-10,5±	3,9-5,1	9,3-10,5 7

По итогам тестирования у обучающихся 10-х классов были получены следующие результаты. У 13% мальчиков средние показатели по тестам соответствовали бронзовому знаку в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине». У 9% мальчиков показатели в тесте «Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин» и в тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу» соответствовали серебряному знаку отличия. Золотой знак в тесте «Прыжок в длину с места» показали 8,3% мальчиков.

Выводы. Таким образом, легкоатлетические упражнения могут занимать центральное место в программе формирования здорового образа жизни школьников, особенно у старшего звена.

В 10-х классах продолжается процесс совершенствования техники спринтерского и кроссового бега, прыжков в длину или высоту с разбега, метаний. Важным становится выполнение нормативных требований ГТО. Требуется увеличивать акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Уроки в большей мере должны приобретать характер тренировочного процесса оздоровительной направленности.

Список литературы

1. Абзалов, Р. А. Тупики и перспективы развития методов спортивной подготовки в циклических видах легкой атлетики / Р. А. Абзалов, О. И. Павлова, А. В. Мاستров // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 23-26.
2. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей. / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М.: Владос. Пресс, 2002. 78 с.
3. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера. / С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Устинов З.Д.

студент 22211М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Садыкова С.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Бадминтон – чрезвычайно требовательный вид спорта. На высоком уровне от игроков часто требуется максимальная скорость, ловкость, гибкость, выносливость и сила. Одним из качеств, которое должен развивать бадминтонист является сила. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление, путем мышечных сокращений [2]. Но наиболее важное проявление силы, которое необходимо бадминтонисту для совершения ударов, резких перемещений проявляется в виде скоростно-силовых способностей [3]. Скорость, обычно, улучшается, когда увеличиваются сила и мощность. Скорость необходима для достижения высокого соревновательного результата в бадминтоне. Успешные игроки должны двигаться быстро, когда это необходимо, а также резко изменять направление движения в процессе розыгрыша. К сказанному выше стоит добавить, что опытный игрок, разбирающийся в тактике, никогда не сможет показать, на что он способен, если он медленно перемещается по корту и производит не эффективные удары. Мышечная сила и скорость позволяют игроку использовать в игре весь свой технический и тактический арсенал. С силой тесно связаны скорость и ловкость. Поэтому совершенствование скоростно-силовых способностей для бадминтониста является важной составляющей тренировочного процесса.

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей для бадминтониста является «взрывная сила», то есть градиент силы. Взрывной игрок, как правило, может высоко прыгать, быстро менять направление и быть быстрым и подвижным на площадке, что имеет явное значение для бадминтониста [5]. «Взрывная сила» нужна чтобы улучшить время движения, но типичная силовая тренировка бодибилдинга не подходит для игроков в бадминтон, поскольку нервно-мышечная система не тренируется для многократного быстрого выполнения ударов.

Система упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки направлена на решение одной из главных задач – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц, которые понадобятся для бадминтониста в процессе игры [1]. К сожалению, не все упражнения и методики можно использовать для совершенствования скоростно-силовых способностей в бадминтоне. В современной литературе по бадминтону отсутствуют данные о современной методике совершенствования «взрывной силы», а также нет комплексов специально подобранных упражнений, приближенных к игровой деятельности, направленных на совершенствование «взрывной силы». Также изучение литературных источников и сложившейся практики спортивной подготовки квалифицированных бадминтонистов показывает, что проблема скоростно-силовой подготовки до сих пор не решена. В современной научной литературе представлена более подробная методика развития скорости и силы у младших возрастов, однако имеющиеся результаты исследований и методические рекомендации носят слишком общий характер и не проводят различия между юным и взрослым организмом. Это и определяет актуальность нашей темы.

Цель исследования – обоснование проблемы совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов в годичном цикле подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось с 12 ноября 2022 года по 15 марта 2023 года. В ходе исследования была проанализирована научно-методическая литература, в которой выявлены проблемы совершенствования скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов на тренировочных занятиях, что позволило нам сформировать объективное представление о степени развития проблемы. Также был проведен анализ литературных источников, как зарубежных, так и отечественных для грамотной постановки цели и выбора методов. Основное внимание уделялось изучению скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования, целью которого было проверить уровень развития скоростно-силовых способностей у бадминтонистов и сравнить полученные данные с нормативными показателями. Эксперимент проводился на базе ГБУ «РСШОР по бадминтону Ф. Г. Валеева». В качестве испытуемых выступили квалифицированные бадминтонисты. Бадминтонистам, принявшим участие в исследовании, были предложены тесты для оценки развития скоростно-силовых способностей.

Результаты сравнительного анализа показателей развития скоростно-силовых способностей квалифицированных бадминтонистов представлены в таблице.

Таблица – Анализ показателей развития
 скоростно-силовых способностей контрольной группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Бадминтонисты	Норматив
1.	Тест В.М. Абалакова-высота подскока (см)	40,8±0,56	44,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	223,4±3,6	236
3.	Вингейт-тест (мощность Вт)	14,97±1,61	17,5±3,6

Из представленной таблицы видно, что результаты скоростно-силовой подготовленности бадминтонистов, принявших участие в исследовании, ниже модельных характеристик. Так, показатель теста В.М. Абалакова-высота подскока у бадминтонистов составил 40,8±0,56 см, что почти на 10% ниже нормативных показателей, которые равны 44,9 [4]. Показатель теста Прыжок в длину с места у бадминтонистов составил 223,4±3,6 см, что почти на 6% ниже нормативных показателей, которые равны 236 см [3]. Показатель теста Вингейт-тест у бадминтонистов составил 14,97±1,61, что почти на 14% ниже модельных данных, которые равны 17,5±3,6 (при количестве оборотов 60, нагрузке 5 кг) [6].

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что проблема совершенствования скоростно-силовых способностей, в том числе «взрывной силы» актуальна. Скоростно-силовая подготовленность бадминтонистов тесно коррелирует с успешностью выступления на соревнованиях. Степень включения элементов в методику развития скоростно-силовых способностей, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливается периодизацией годичного цикла подготовки спортсмена, которые в свою очередь нацелены на конечный результат, специфический для бадминтона и компонента тренировочной или соревновательной деятельности.

2. В ходе педагогической эксперимента было выявлено, что показатели скоростно-силовых способностей бадминтонистов ниже, чем модельные характеристики и нормативные показатели в данном виде спорта. Полученные показатели скоростно-силовых способностей говорят о том, что необходима корректировка планирования тренировочного процесса бадминтонистов в годичном цикле подготовки.

Список литературы

1. Помыткин, В. П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика// В. П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012-344 с. – ISBN 978-5-98585-081-9 – Текст: непосредственный.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт-Человек, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-907225-93-0. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 880: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения 16.02.2023).
4. Чуянова, Г. И. Физиология человека: практикум: учебное пособие / Г. И. Чуянова, Н. Н. Барсукова. – Омск: Омский ГАУ, 2021. – 104 с. – ISBN 978-5-89764-968-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.
5. Omosegaard B. Physical Training for Badminton. Denmark: Malling Beck, 2008. – Text: direct.
6. Bartosz, M. Relationships between anaerobic performance, field tests, and functional level of elite female wheelchair basketball athletes / M. Bartosz, A. Kosmol, J. Marszałek. – Текст: электронный // Human Movement. – 2013. № 14(4). – URL: <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/6/458> (дата обращения 18.03.2023).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ

Усуби Э.Д.

студент 09/4131 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Пугачев И.Ю.

Тамбовский государственный университет

имени Г.Р. Державина

Тамбов, Россия

Актуальность. Участники процесса организации и реализации физической культуры и спорта в вузах – обучающиеся, педагоги, руководящий и вспомогательный персонал – это людские ресурсы. Коллективный или групповой механизм взаимодействия данных человеческих структур с перечисленным статусом и регулируемый другими человеческими субстанциями высшего порядка – лицами государственного управления, направлен на качественное достижение целевой установки системы образования: подготовке сертифицированных специалистов по предназначению, отраженному в федеральных государственных образовательных стандартах [5].

Главным критерием эффективности воздействия средств физической культуры и спорта в вузах, готовящих специалистов в разных сферах промышленности, в том числе вузах с воинской направленностью, является успешность формирования профессионально важных качеств выпускника по предназначению [1, 4]. При этом высокие достижения отдельных обучающихся в спорте – лишь косвенное поощрительное приветствие, поскольку в данном случае акцент делается на необходимость должного формирования, прежде всего, человека труда.

Цель исследования – изучение и верификация актуальных проблемных аспектов и противоречий физической культуры и спорта на примере вузов Тамбовского региона.

Результаты исследования и их обсуждение. В отношении физкультурных вузов следует отметить, что выпускники этих образовательных учреждений в интегративном аспекте должны: на соответствующем уровне организовать и провести физкультурно-спортивное мероприятие (учебно-тренировочное занятие; спортивный праздник; соревнование по избранному виду спорта; выступать в роли спортивного судьи по базовым видам спорта; иметь должную степень сформированности двигательных умений; быть образцом в пропаганде здорового образа жизни, тем самым выступая стимулом мотивации подростков, моделью подражания к достижению уровня физических и психофизических кондиций, волевых качеств, гуманных качеств «Fair-play» и др.). Это особенно актуально в наши дни, когда отдельная молодежь ошибочно вступает в ряды различных организаций (типа «Геней Редан» или «Пауки»).

Безусловно, в функционировании каждого вуза имеют место как общие, так и частные проблемы и противоречия, иначе из стен образовательных учреждений непрерывно «сыпалась» бы неиссякаемая плеяда Олимпийских чемпионов, призеров Мира и т. п. Однако такого «конвейера» не существует. Преимущественно, на наш взгляд, следует выделить социально-экономический и организационный кластеры.

В отношении первого направления отметим, что ничего особенного нет в толковании основного положения материалистической философии – «материальное бытие определяет сознание». Сущность явления всем известна издревле, но оно по-прежнему актуально в наши дни и, в первую очередь, для государственных вузов. В данных образовательных учреждениях недостаточная материальная база: имеет место недокомплект компьютеров как для обучающихся, так и для педагогов, секундомеров; студенты и преподаватели в основном приобретают спортивные майки, трусы, обувь и др. за свой счет в контексте того, что «целесообразна однообразная форма одежды – «dress code». Например, на факультете физической культуры и спорта Тамбовского государственного университета имени

Г.Р. Державина (ТГУ им. Г.Р. Державина) отсутствуют учебные аудитории, где стационарно оборудован компьютер с проектором для представления слайдов лекции. В этом случае оправдало себя отправка материалов студентов в их группу в WhatsApp Мессенджер. В принципе, такая форма намного эффективнее воспринимается обучающимися, поскольку зачастую на панели полотна или некачественная видимость, или освещивает солнечными лучами. Учебные дисциплины, например, «Теория спорта», «Спортивные сооружения», «Теория физической культуры» по индивидуально-групповой системе «WhatsApp Мессенджер» методическим обеспечением реализуются достаточно комфортно. Однако дискомфорт, безусловно, проявляется при изучении дисциплин «Инновационные компьютерные технологии в физической культуре и спорте», «Научная деятельность в сфере физической культуры и спорта», особенно в аспекте познания модернизированных технологий статистического математико-биометрического анализа.

Недостаточное совершенство учебной материально-технической базы в целом не влияет на сознательную и ответственную работу педагогов физического воспитания и обучение студентов, но даже незначительное решение проблемы повышает благоприятный эмоциональный фон комплексного образовательного процесса. Так, в ходе педагогического наблюдения нами отмечен всплеск положительных эмоций и энергичности реализации поставленных задач студентов, привлекаемых к спортивному и иному (волонтеры – члены жюри студенческой Олимпиады) судейству соревнований, за участие в проведении которых они получали денежное вознаграждение (оплату).

Безусловно, подготовка высокопрофессиональных специалистов по физической культуре и спорту, тем более подготовке спортсменов сборных команд, выступающих за вуз, регион, округ, край, Россию и др. требует организованного подхода, особенно в образовательных учреждениях. В контексте работы следует отметить, что понятие «организация» в своей сущности определения несет в себе несколько концептов и дескрипторов [2, 3]. До сих пор нет унифицированной трактовки данного понятия. Равнясь на Болонскую интеграцию, которая оказалась для России неприемлемой (особенно в военно-образовательных учреждениях, где имеет место гриф «секретно»), в вузах любой оттенок «организации» сейчас заменен на термин «менеджмент». Являясь структурным компонентом «управления» и «руководства» организация в доминирующем случае представлена: планированием, подготовкой исполнителей, контролем и учетом [5]. В ряде публикаций отмечается особая роль «стимулирования», которое на равных позициях выделяется в отдельную структуру «управления» и является ее одной из основных функций [4]. Сложность унификации рассматриваемого понятия заключается в том, что имеет место спиралеобразная иерархическая взаимосвязь однотипных, но разно весомых элементов: например, «планирование» также включает свое «планирование; подготовку исполнителей, контроль и учет». В исследовании мы рассматриваем проблему организации физической культуры и спорта в вузе для достижения массового здоровьесбережения людских ресурсов, что корректнее трактовать, как «реализация организации» или «проведение», хотя последний термин весомой частью выходит за рамки понятия «организация» и является отдельной структурой своего природно-гуманитарного существования.

Организация физической культуры и спорта в вузах преимущественно реализуется в рамках ежегодной Спартакиады структурных подразделений. Руководство назначает ответственные кафедры по проведению Спартакиады по тому или иному виду спорта. На кафедрах соответственно перераспределяются обязанности компетентным в этой области педагогам, которых, как правило, назначают «главным судьей». Последний формирует бригаду судей, привлекая, в том числе, наиболее подготовленных студентов. Однако при полноценной реализации мероприятия зачастую имеет место ряд проблем.

Во-первых, не во всех вузах проведение соревнований и усилия педагогов является одним из критериев, дающего определенные баллы в «рейтинг сотрудника». Это снижает мотивацию, как преподавательского состава, так и обучающихся. Тем более, если студент –

действующий мастер спорта и так активно и систематически тренируется в ходе плановой индивидуальной подготовки; отсутствие стимула-рейтинга внутренне его убеждает «придумать» причину, и не участвовать в соревнованиях за курс (факультет, институт).

Во-вторых, отмеченное в начале работы, недостаточное материально-техническое обеспечение в государственных вузах, создает определенные трудности в полноценном осуществлении ряда мероприятий. Например, чтобы реализовать эстафету по бегу 4×100 м и 4×200 м среди факультетов (институтов), необходима гладкая дорожка стадиона; как правило, эстафета проводится в осенний период, и если в ночь перед стартами прошел обильный дождь – надо или переносить соревнование из-за скопления луж; или «договариваться» с руководством, в подчинении которого специальная уборочная техника. Стартовый пистолет зачастую находится в сейфе у определенного лица, которое штатно находится в другом корпусе университета на значительном удалении; нередко возникает дополнительная загрузка временем по приобретению пуль для стартового пистолета, для которых нужен специальный документ. Аналогичная ситуация и с «судейскими жилетками», которые складываются в ином помещении другого корпуса. Список элементов организационного дискомфорта из-за социально-экономического фактора можно непрерывно продолжать, но мы наметили общую тенденцию проблемы.

Выводы. Таким образом, в работе рассмотрен эпизод актуальных проблемных аспектов полноценной реализации физической культуры и спорта в вузе. Контент проблем не ограничивается лишь на организации и проведении Спартакиады вуза, поскольку физическая культура и спорт – более широкие понятия, связанные с процессом улучшения физического состояния человеком для эффективного выполнения его социальной роли: учеба, труд, защита Отечества, научная деятельность, высшие спортивные достижения и др.

Мы затронули, на наш взгляд, первостепенно «лежащие на поверхности» или «на слуху» положения. Считаем целесообразным более полноценно закрепить факт реализации участника-организатора спортивных мероприятий в ранг показателя рейтинга. Также в данный ранг системы «moodle» важно фиксировать определенные баллы за спортивное звание «мастер спорта и выше»; за подготовку сборной команды; дифференцированно – за распределяющиеся занятые места; в военных вузах – за участие в подготовке ежегодного «Смотра спортивно-массовой работы» и дифференцированно – за занятые места в масштабе вузов России; за подготовку каждого спортсмена-разрядника; за спортивное звание «Заслуженный тренер России»; за судейское звание «Судья (рефери) той или иной категории».

Список литературы

1. Динамика показателей ортостатической пробы у обучающихся в процессе спортивно-оздоровительных сборов в условиях среднегорья / С. В. Разновская, О. С. Васильченко, Ю. М. Аушева [и др.]. – Текст: непосредственный // Обзор педагогических исследований. – 2021. – Т. 3, № 4. – С. 45-49.
2. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом «просеивания» / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко [и др.]. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 558-563.
3. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / А. Л. Юрченко, А. О. Киселев, С. В. Разновская [и др.]. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 514-519.
4. Пугачев, И. Ю. Уточнение содержания и направленности физической подготовки в образовательных учреждениях ведущих иностранных армий / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 9(125). – С. 134-140.
5. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / А. А. Пивачев, А. И. Павлий, М. В. Габов [и др.]. – СПб. : Военно-морская академия, 2010. – 228 с. – Текст: непосредственный.

ВЫЯВЛЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩЕГО ВИДА В РАКЕТЛОНЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РЕЙТИНГА ИГРОКОВ

Фатхутдинова А.А.

студент 21211М гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. На сегодняшний день динамика развития любого спорта зависит от многих условий и факторов. В игровых видах спорта немаловажную роль играет такое понятие как «рейтинг», под которым понимаются эмпирические оценки или некоторые количественные параметры объектов. Определений рейтинга много, ниже приведены часто используемые [2].

Рейтинг – это выявление сильнейших спортсменов для сборной команды. Задачей рейтинга является определение группы сильнейших спортсменов и установление определенного внутреннего порядка [1]. Система рейтинга необходима для отражения сил, «ранжирования» участников соревнований, а также прогнозирования будущих результатов.

В XX веке были созданы и предложены первые системы подсчета рейтинга, но они не получили широкого распространения. Практически в каждом виде спорта существует система подсчета рейтинга, в которой отражены как положительные, так и отрицательные стороны системы рейтинга [3].

Для выявления сильнейших спортсменов – ракетлонистов, как среди мужчин, так и среди женщин, необходимо иметь объективный рейтинг. На сегодняшний день, межрегиональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация Ракетлона России» переняла положительный зарубежный опыт составления рейтинга. Существенное отличие процесса «рейтингования игроков» в ракетлоне от других видов спорта заключается в том, что рейтинг в ракетлоне состоит из четырех отдельных рейтингов, сумма которых и будет составлять общий рейтинг спортсмена-ракетлониста.

Цель исследования – на основе анализа рейтинга игроков выявить доминирующий вид в ракетлоне.

Результаты исследования и их обсуждение. Система рейтинга необходима для отражения сил, «ранжирования» участников соревнований, а также прогнозирования будущих результатов.

Рейтинг в отечественном ракетлоне рассчитывается по формуле:

$$PP = PB\_1 + PB\_2 + PB\_3 + PB\_4$$

Примечание: PB_1 рейтинг по настольному теннису, PB_2 рейтинг по бадминтону, PB_3 и PB_4 рейтинги по сквошу и теннису соответственно.

Изменение рейтинга считается по итогам каждого матча и зависит от:

- рейтингов соперников на начало турнира;
- результата матча с учетом набранных очков в каждом виде;
- коэффициента турнира.

Стартовый рейтинг игроку, впервые принимающему участие в турнирах, назначается организатором турнира по своему экспертному мнению. Минимум 20 пунктов в каждом виде, минимум 80 пунктов суммарно.

В ходе своего исследования, нами был проанализирован рейтинг-лист сильнейших спортсменов ракетлонистов России («Топ-50» среди мужчин и женщин). На рисунке 1 представлен доминирующий вид у мужчин, входящих в первую 3-ку, 10-ку и 50-ку сильнейших спортсменов.



Исходя из данных рисунка 1, мы видим, что в первой 3-ке сильнейших ракетлонистов-мужчин, доминирующим видом является бадминтон (2 спортсмена) и настольный теннис (1 спортсмен); в первой 10-ке также доминирует бадминтон – 5 спортсменов, настольный теннис – 3 спортсмена, теннис и сквош по 1 спортсмену; в первой 50-ке практически у половины спортсменов доминирующим видом является бадминтон – 20 человек (40%), далее теннис – 11 человек (22%), настольный теннис – 10 человек (20%) и сквош 9 человек (18%).

Проанализировав данные, мы выявили следующую закономерность, вид спорта «Бадминтон» является доминирующим видом у мужчин, как в первой 3-ке, 10-ке, так и в 50-ке, следующий доминирующий вид – теннис, далее теннис, настольный теннис и сквош.

Такая последовательность доминирующих видов связана с тем, что бадминтон, по отношению к другим видам спорта, является одним из популярных и доступных видов спорта, а сквош менее популярен среди всех.

На рисунке 2 представлен доминирующий вид у женщин, входящих в первую 3-ку, 10-ку и 50-ку сильнейших спортсменов.



Исходя из данных рисунка 2, мы видим, что в первой 3-ке сильнейших ракетлонистов-женщин, доминирующими видами являются – настольный теннис (1 спортсмен), сквош и теннис (по 1 спортсмену); в первой 10-ке доминирует вид спорта – 4 спортсмена, настольный

теннис – 3 спортсмена, бадминтон – 2 спортсмена и сквош – 1 спортсмен; в первой 50-ке практически у половины спортсменов доминирующим видом является бадминтон – 19 человек (38%), далее теннис – 15 человек (30%), настольный теннис – 12 человек (24%) и сквош 4 человек (8%).

Проанализировав данные, мы выявили, что доминирующие виды у женщин разнятся в отличие от мужчин. Вид спорта «Бадминтон» является доминирующим видом у женщин только в первой 50-ке, в а первой 3-ке и 10-ке доминируют теннис и настольный теннис. Сквош также остается менее популярным видом, как среди женщин, так и среди мужчин. Мы предполагаем, что это связано с тем, что сквош довольно молодой и новый вид спорта в Республике Татарстан, и в Российской Федерации в целом. Для сквоша требуется пропаганда как вида спорта, популяризация, больше площадок для занятий в доступном месте.

Выводы. Таким образом, рейтинг – это не только инструмент самооценки и показатель спортивной формы, но и инструмент для «ранжирования» спортсменов и прогнозирования результатов.

По результатам исследования рейтинга-листа спортсменов мы выявили, что вид спорта «Бадминтон» является доминирующим видом в ракетлоне у первой 50-ки ракетлонистов как среди мужчин, так и женщин. Бадминтон является доминирующим видом у 39 человек, следующий доминирующий вид – теннис (у 26 спортсменов), настольный теннис – у 22 спортсменов и сквош – у 13 спортсменов-ракетлонистов. Мы можем сказать, что такая последовательность доминирующих видов связана с тем, что бадминтон, по отношению к другим видам спорта, является одним из популярных и доступных видов спорта, а сквош менее популярен и доступен среди всех.

Список литературы

1. Галанов, П.Н. Анализ выступления спортсменов парного разряда в настольном теннисе на Чемпионате мира в период с 1991 по 2015 гг. с учетом стилевых особенностей игры / сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А.С. Чинкина / П.Н. Галанов. – 2017. – С.367-370. – ISSN 3224-7951. – // eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: сайт. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32246751_63601968.pdf – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Полозов, А.А. Рейтинг в спорте: вчера, сегодня, завтра / А.А. Полозов. – М: Советский спорт, 2007. – 316с.
3. Karminsky A, Handbook of Ratings. Approaches to Ratings in the Economy, Sports, and Society / A. Karminsky. A. Polozov. – London: International Publishinghouse “Springer”, 2016. – 360с.

ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Фомина Е.А.

студент 222-584 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Садыкова С.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Основой формирования всех двигательных качеств во многих видах спорта, в том числе, в фехтовании, являются координационные способности. Н.А. Бернштейн под координационными способностями рассматривает возможности человека, определяющие его готовность к управлению и регулированию двигательного действия [1]. В совокупности координационные способности человека служат предпосылками к обучению специальных двигательных качеств спортсменов, так как именно от уровня координационных способностей зависит согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий спортсменов в целое, позволяющее выполнить определенную поставленную цель.

Цель исследования: на основе анализа литературных источников определить степень влияния координационных способностей на спортивную деятельность фехтовальщиков.

Результаты исследования и их обсуждение. В фехтовании, помимо прочих важных компонентов тренировочного процесса, актуальным аспектом является координационная подготовленность спортсменов. При составлении методики координационной подготовки фехтовальщиков важно учитывать, что средства воздействия координационной направленности, как правило, обладают комплексным и сопряженным характером. Исходя из ранней специализации во многих видах спорта, а также усложнением техники передвижения и техники выполнения двигательных действий важно подходить к тренировочному процессу, как к многофакторной подготовке занимающихся. Именно поэтому сейчас многие исследователи занимаются вопросами совершенствования тренировочного процесса, путем изменения программ спортивной тренировки.

Нами были проанализированы статьи авторов, которые рассматривают координационную подготовку как способ влияния на тренировочный процесс. Многие ученые в своих исследованиях утверждают, что путем развития координационной подготовленности спортсменов возможно добиться более легкого усваивания физических и технических аспектов избранного вида спорта. По мнению таких авторов, как А.Ю. Бокина, В.Л. Ботяева, О.А. Дрейвина, Л.П. Матвеева и др., наибольшее значение в подготовке квалифицированных спортсменов имеет развитие тех физических качеств в структуре специальной физической подготовки спортсменов, которые влияют на техническую сторону выполнения соревновательного упражнения и сам спортивный результат [2, 3, 4, 5]. Анализируя исследования выше перечисленных авторов, мы пришли к выводу, что в каждой научно-исследовательской работе экспериментально доказано, что специальная тренировка, включающая развитие координационных способностей, способствует улучшению технической подготовленности спортсменов в таких аспектах, как повышение результативности, стабильности и экономичности выполнения физических упражнений [2]. Все эти факторы повышения уровня технической подготовленности спортсменов произошли не напрямую из-за влияния упражнений, направленных на координационную подготовку спортсменов, а вследствие компенсаторных изменений в спортивной технике, так как ускоряется эффективность освоения двигательных навыков.

Нами выявлен факт того, что многие авторы, проводящие свои исследования на спортсменах единоборцах, в том числе фехтовальщиках, к наиболее важным специфическим координационным способностям относят способности к точности воспроизведения дифференцирования, отмеривание и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к реагированию, ориентированности в пространстве, быстрой перестройке двигательной деятельности.

Проанализировав ряд методик развития и совершенствования координационных способностей спортсменов, занимающихся не только единоборствами, но и другими видами спорта, мы смогли выделить основные факторы повышения уровня развития координационных способностей. Например, Бокин (2013), Мукина (2013) и др. среди факторов как наиболее значимый выделяют увеличение координационной сложности заданий путем увеличения числа вариативности упражнений и другие [2, 6].

Анализ методик развития и совершенствования координационных способностей спортсменов, занимающихся единоборствами, позволяет сделать вывод о том, что основным положением координационной подготовки спортсменов-единоборцев является развитие координационных способностей в процессах технического и тактического обучения.

Применительно к фехтованию, специальная координация тела – это способность выполнять соответствующие технические действия в тренировочном процессе и на соревнованиях, а также координировать свои действия посредством влияния технических противодействий соперником. Улучшение специальной физической координации фехтовальщиков-шпажистов, особенно молодых спортсменов, может не только помочь повысить уровень их собственные физические способности, но и укрепить точную взаимосвязь между тактическими и техническими характеристиками посредством координационной подготовки. Это, в свою очередь, повысит качество решения соревновательных задач. В то же время специальная тренировка физической координации является более новой и эффективной для спортсменов, занимающихся фехтованием на шпагах, что может стимулировать их потенциальный энтузиазм и способности к данному виду спорта. Если усовершенствованные методики сочетать с традиционными методами тренировок, то при вдвое меньших усилиях можно достичь вдвое большего результата в тренировке юных фехтовальщиков.

Выводы. Таким образом, мы установили, что координация движений спортсменов тренируема и дети, занимающиеся на этапе начальной подготовки, легко усваивают и поддаются воздействию педагогического процесса, направленного на развитие координационных способностей. В свою же очередь высокая степень развития координационных способностей положительно влияет на усваивание техники юными спортсменами, что впоследствии может сказываться на спортивной деятельности и спортивном результате занимающихся в соревновательных периодах.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн // Биомеханика и физиология движений – М., 2012. – 256 с. ISBN 978-5-458-24996-6. – Текст: непосредственный.
2. Бокин А.Ю. Влияние координационных способностей юных каратистов на результативность их спортивной деятельности / А.Ю. Бокин – Текст: электронный // Социально-экономические явления и процессы – 2013. – №12 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-koordinatsionnyh-sposobnostey-yunyh-karatistov-na-rezultativnost-ih-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 15.03.2023).
3. Ботяев В.Л. Комплексный контроль координационных способностей учащихся среднего школьного возраста, проживающих в северных регионах Приобья / В.Л. Ботяев – Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. №4 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyy-kontrol-koordinatsionnyh-sposobnostey>

uchaschihsya-srednego-shkolnogo-vozrasta-prozhivayuschih-v-severnyh-regionah (дата обращения: 14.03.2023).

4. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина – Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-opredelenie-ponyatiya-klassifikatsiya-form-proyavleniya> (дата обращения: 14.03.2023).

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) / Л.П. Матвеев – М.: Спорт, 2021. – 520с. ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст: непосредственный.

6. Мукина Е.Ю., Бокин А.Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / А.Ю. Бокин – Текст: электронный // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnaya-podgotovka-v-sisteme-faktorov-rezultativnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-v-sportivnyh-edinoborstvah> (дата обращения: 14.03.2023).

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАДМИНТОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Черемных Ю.В.

студент 21211М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Бурцев В.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современном бадминтоне помимо техники и тактики также большое значение имеет выносливость, но не общая а специальная. К специальной выносливости относятся скоростная, силовая и координационная. Последняя в свою очередь определяет исход встречи при равных тактических и технических характеристиках [3].

Цель исследования: оценка координационной выносливости у бадминтонистов 14-15 лет на этапе углубленной специализации на фоне утомления после стандартизированной нагрузки.

Методы исследования

Для оценки координационной выносливости у бадминтонистов 14-15 лет применялись как общие, так и специальные тесты. В первую группу вошли такие тесты как «Ловля линейки», Проба Ромберга, челночный бег 5х6 м, во вторую – «Смеш ответ перед собой», «Мельница со срезкой» и «4 точки».

Тестирование проводилось в стандартизированных условиях. Так как нам необходимы результаты тестирования до и после нагрузки, мы принимали контрольные нормативы дважды – после подготовительной части тренировки и после стандартной нагрузки (блок упражнений на удержание волана), для того чтобы сравнить результаты на фоне утомления.

Исследование проводилось на базе спортивной школы МБУ «Алексеевская спортивная школа», отделение бадминтон на 14 спортсменах в возрасте от 14-15 лет, имеющие взрослый разряд и выше.

Таблица – Показатели координационной выносливости
 у бадминтонистов до и после стандартизированной нагрузки

До/после нагрузки	«Ловля линейки» (см)	Проба Ромберга (сек)	Челночный бег 5х6 м	«Смеш ответ перед собой» (ошибки)	«Мельница со срезкой» (ошибки)	«4 точки» (ошибки)
До нагрузки	5,36±0,35	30,9±0,74	6,28±0,05	4±0,42	4,36±0,4	6,64±0,37
После нагрузки	5,93±0,25	26,5±1,01	6,31±0,05	4,5±0,44	5,43±0,34	5,5±0,43

В таблице представлены результаты тестирования бадминтонистов 14-15 лет на этапе спортивной специализации. Для наглядности, мы посчитали средние показатели значений по всем тестам до и после нагрузки. По неспециализированным тестам, видно, после нагрузки спортсмены стали хуже справляться с тестами.

Например, средние значения результатов «Ловли линейки» увеличились на 0,57 см, а удержание позы Ромберга уменьшилось на 4,4 секунды, челночного бега почти не имеет изменений.

Тесты, связанные с игровой деятельностью тоже имеют отрицательную динамику, за исключением теста «4 точки», в остальных двух тестах мы видим увеличение количества ошибок.

Результаты исследования и их обсуждения. Оценивая координационную выносливость бадминтонистов 14-15 лет на этапе углубленной специализации, можно сказать, что данное качество имеет средний уровень развития. Сравнивая результаты до нагрузки с модельными показателями, тест «Ловля линейки» имеет показатель 5,36, а модельное значение – 10 см. Проба Ромберга имеет показатель выше среднего, но для нетренированного человека, для спортсмена этот показатель выше и для отличной оценки – 50 сек [3]. Челночный бег можно сравнить с федеральным стандартом по виду спорта бадминтон и там данный показатель имеет значение в 16.2 секунды, что намного больше, чем показали спортсмены.

Тесты с воланом мы сравниваем до и после нагрузки и видим снижение эффективности, что сказывается на ухудшении контроля волана и появление не вынужденных ошибок, поэтому можно сделать вывод, что уровень координационной выносливости не высокий и необходимо уделить этому внимание.

Развитие координационной выносливости связано с функциональными возможностями кислородотранспортной системы, потенциалом энергообеспечения, психологической устойчивостью к преодолению утомления [2].

Выводы: Уровень развития координационной выносливости у бадминтонистов 14-15 лет на этапе углубленной специализации недостаточно велик и необходимо внести изменения в тренировочный план с целью увеличения внимания на режим работы и отдыха спортсменов. В подготовительном периоде нужно увеличивать объем специфических упражнений, а также убедить в экономичности движений, чтобы исключить данный фактор не вовлеченности необходимых мышц и снять перенапряжение с работающих мышц.

Список литературы

1. Назаренко, А.С. Реакция функционального равновесия у спортсменов после ортостатической пробы / А.С. Назаренко. – Текст: непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции – 2016. – №4(Том 13). – С. 25-29.
2. Носупов, Н.М. Оценка уровня специальной выносливости у футболистов 16-17 лет, выступающих а молодежном первенстве Узбекистана / Н.М. Носупов, Б.Б. Давидов. – Текст: непосредственный // ФАН-СПОРТГА – 2020. – №6. – С. 22-24
3. Олефиренко, В.Н. Развитие общей и специальной выносливости спортсменов игровых видов спорта на этапе углубленной специализации / В.Н. Олефиренко, М.В. Пролюева. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №796. – С. 307-311.

ПРОГНОЗ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ И ПОСЛЕ НАГРУЗКИ

Шавалеева Р.А.

магистрант 2 года обучения

Научный руководитель – к.б.н., профессор Мутаева И.Ш.

Елабужский институт (филиал)

ФГАОУ ВО КФУ

Елабуга, Россия

Актуальность. Научные исследования и практический опыт тренеров и спортсменов показывают, что для рационального построения тренировочного процесса необходимо иметь исчерпывающую информацию о морфофункциональных свойствах организма спортсмена и показателях его физической готовности [1].

При получении такого рода информации наиболее сложными являются нагрузочные испытания с экстремальными физическими нагрузками и применением аналитических систем. Эта процедура требует использования дорогостоящего оборудования, специально обученного персонала и, может быть не совсем безопасной для самого исследуемого [3]. Кроме того, не все тренеры в период пиковой подготовки или соревнований так часто проводят неспецифические исследовательские процедуры спортсменам, так как это может нарушить педагогический процесс, направленный на формирование спортивной формы [2].

В связи с этим разработка косвенных методов определения аэробных возможностей спортсменов является актуальной. Задача функциональной диагностики и управления педагогическим процессом обучения.

Цель исследования: разработка методики прогнозирования показателей аэробной работоспособности с помощью нагрузочных тестов.

Методы и организация исследования. В статье использован анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Татаро-английская гимназия №16» Приволжского района г. Казани.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследований разработана круговая методика по координационным способностям, для прогнозирования аэробной работоспособности, суть которой заключалась в получении показателей работоспособности (которые можно получить в рамках теста) в начале и в конце тренировочного цикла. Также на основании полученных результатов создается модель, для оценки аэробной работоспособности по функциональным показателям [2]. Эта модель помогает объединить ключевые показатели эффективности параметров теста, который хорошо подходит для исследования команд в течение тренировочного цикла.

Для построения модели решалась задача, чтобы найденный выбор параметров не был избыточным, а сами параметры легко и просто определялись по медико-биологическим обследованиям. Для решения нахождения задачи минимально достаточного количества функциональных показателей для последующего определения показателей аэробной работоспособности провели математико-статистическую обработку, проводимых на обучающихся. Данные представлены на рисунке 1 и рисунке 2, в начале и в конце исследования.

При определении параметров (рисунок 1), учитывались данные до начала эксперимента, которые мы применяли для спортсменов (баскетболистов), а также для обучающихся. На данной таблице мы видим, что состояния этих двух групп находятся на хорошем уровне.

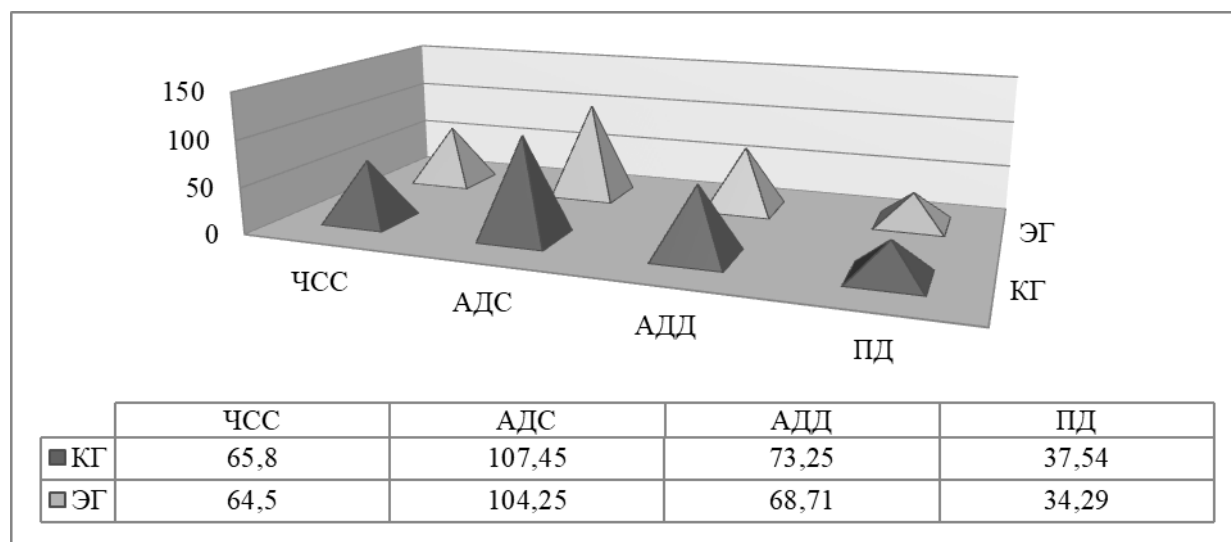


Рисунок 1 – Полученные данные в начале исследования

А после же эксперимента мы видим, что функциональная оценка исследуемых изменилась, и изменилась она не в худшую, а в лучшую сторону и показывает, что работоспособность спортсменов и обучающихся можно оценить положительно (рисунок 2). Баскетболисты показали хорошие результаты, так как у обучающихся изменения были довольно невысокие.

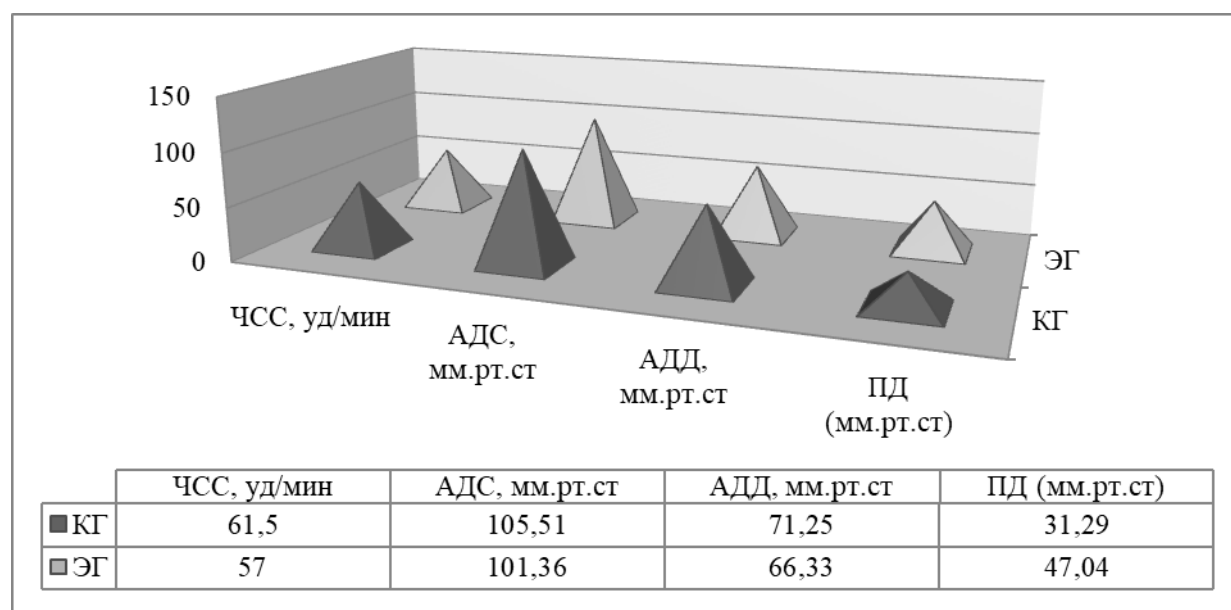


Рисунок 2 – Полученные данные в конце исследования

Выводы. В результате нашего исследования была разработана методика прогнозирования показателей аэробной работоспособности баскетболистов, а также обучающихся на основе показателей морфофункционального состояния, полученных в состоянии покоя и после нагрузки. Однако следует учитывать, что построенные таким образом модели ЧСС, АДС, АДД, ПД достоверны в рамках одного тренировочного цикла и для одной команды. Динамика изменений этих показателей у всех членов команды в течение тренировочного цикла также постоянна. Таким образом, попытка оценки ЧСС, АДС, АДД, ПД у опытного спортсмена из другой команды (или вида спорта), может дать ненадежные прогнозы некоторых показателей аэробной подготовленности.

Список литературы

1. Круговая тренировка: развитие двигательного-координационных способностей: практическое пособие / М. Ю. Палашенко, Е. П. Лисаевич, О. Н. Ковалева; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 43 с.
2. Левушкин, С.П. Физическая подготовка школьников 7-17 лет, имеющих разные морфофункциональные типы: монография / С.П. Левушкин. – Ульяновск: ИПК ПРО, 2006. – 232 с.
3. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровья, 1986 – 152 с.

АНАЛИЗ СОВМЕСТИМОСТИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ПО ПСИХОТИПУ В СМЕШАННЫХ ПАРАХ

Шакирова А.И.

студент 22411М гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Садыкова С.В.

*Поволжский государственный университет
 физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Актуальность. В формировании смешанных пар особо важным является уровень ответственности перед напарником, поэтому, на наш взгляд, необходимо учитывать психотип личности каждого спортсмена. Анализ научно-методической литературы и опыта работы тренеров, занимающихся с высококвалифицированными стрелками, свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы формирования смешанных пар, что позволяет считать данную проблему актуальной для теории и практики стендовой стрельбы.

Актуальность данного исследования обусловлена противоречием между значимостью системного подхода формирования смешанных пар для достижения высоких спортивных результатов с одной стороны, и недостаточной изученностью вопроса профессиональной и личностной совместимости в стендовой стрельбе с другой.

Цель исследования: определение совместимости мужчин и женщин по психотипу в смешанных парах с помощью личностного опросника Г. Айзенка.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось со спортсменами, занимающимися стендовой стрельбой в группе высшего спортивного мастерства. В опросе принимали участие 8 спортсменов (4 мужчин и 4 женщины) квалификации «заслуженный мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «мастер спорта».

Для того чтобы выявить психотип личности спортсменов, нами был использован личностный опросник Г. Айзенка [2]. Опросник предназначен для диагностики экстраверсии, интроверсии и нейротизма.

Интерпретацию результатов теста мы осуществляли при помощи показателей по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм» и системы координат [5]. Интерпретация полученных данных проводилась на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, мы выявили показатели темперамента личности исследуемых стрелков по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик [4].

В таблице 1 представлены результаты опроса спортсменов, принявших участие в исследовании, отражающие психотип личности стрелков. Так, по результатам опроса все опрошенные нами мужчины (100%) являются сангвиниками. В группе женщин распределение по психотипам следующее: 50% женщин являются универсалами, по 25% женщин сангвиники и холерики.

Таблица 1 – Показатели психотипа личности спортсменов

№ п/п	Квалификация	Фамилия, И.	Балл «Э»	Балл «Н»	«Э»	«Н»	Тип личности
1	МС	Иванов А.	16	6	потенциальный экстраверт	конкордант	сангвиник
2	ЗМС	Теплый М.	16	7	потенциальный экстраверт	потенциальный конкордант	сангвиник
3	МСМК	Глотов А.	15	8	потенциальный экстраверт	потенциальный конкордант	сангвиник
4	МС	Шакиров А.	15	5	потенциальный экстраверт	конкордант	сангвиник
5	МСМК	Фазылзянова А.	12	12	амбиверт	нормостеник	универсал
6	МСМК	Кварталова Л.	12	12	амбиверт	нормостеник	универсал
7	ЗМС	Шакирова А.	14	10	амбиверт	потенциальный конкордант	сангвиник
8	МСМК	Батыршина З.	14	19	амбиверт	дискордант	холерик

Поскольку смешанные пары должны быть с двумя членами пары: один мужчина и одна женщина [1], мы предлагаем рассмотреть следующую комплектацию пар, с учетом психотипа личности каждого из спортсменов:

1. Иванов А. и Фазылзянова А.
2. Теплый М. и Шакирова А.
3. Глотов А. и Батыршина З.
4. Шакиров А. и Кварталова Л.

Данный выбор обусловлен тем, что все мужчины-стрелки, принявшие участие в опросе, являются сангвиниками, поэтому мы постарались им в пару подобрать женщин таким образом, чтобы по показателям психотеста они были близки к сангвиникам. Так, поскольку среди женщин присутствует 1 сангвиник, она может быть в паре с каждым из мужчин-стрелков, принявших участие в исследовании. «Универсал» также является близким к «сангвинику», поэтому женщины-стрелки с подобным типом личности могут быть в паре с любым из мужчин, принявших участие в исследовании.

Для женщины холерика (Батыршина З.) в пару могут подойти такие мужчины как Глотов А. и Теплый М. по более близким показателям из системы координат [5].

Рассматривая показатели по шкале «Экстраверсия» нами было выявлено, что все четверо мужчин являются потенциальными экстравертами, а женщины амбивертами. Со шкалой «Нейротизм» все иначе. Конкордантами являются только двое мужчин, еще 2 мужчин и 1 женщина являются потенциальными конкордантами. Среди женщин нормостениками являются только 2 и 1 женщина является дискордантом.

Также можно наблюдать сходство показателей среди 2 женщин. Они обе являются мастерами спорта международного класса, а также нормостениками, амбивертами и по типу личности универсалами.

Подобная схожесть также наблюдается и среди 2 мужчин. Они являются мастерами спорта, конкордантами, потенциальными экстравертами и по типу личности сангвиниками.

Заключение. Анализ полученных данных позволяет утверждать, что действующие спортсмены в стендовой стрельбе имеют довольно разные типы личности.

Таким образом, мы считаем, что при формировании смешанных пар в стендовой стрельбе необходимо брать во внимание типы личности спортсменов. Как один из вариантов исследования спортсменов, мы предлагаем использовать тест опросник Айзенка Г.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта от 6 июля 2020 г. № 491 «О внесении изменений в правила вида спорта «стендовая стрельба». – Текст: электронный // СПС Консультант Плюс. – URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-06.07.2020-N-491/> (дата обращения 15.01.2023). – Текст: электронный.
2. Бабушкин, Г.Д., Яковлев, Б.П. Психодиагностика в системе подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – ISBN 978-5-507-45053-4. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/276629> (дата обращения: 20.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 230.).
3. Манакова М.В. Практикум по социальной психологии: учебное пособие / М.В. Манакова. – Нижний Тагил: НТГСПИ, 2022. – ISBN 978-5-7186-1992-8. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/293816> (дата обращения: 22.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 36.).
4. Колодезникова, М.Г. Стендовая стрельба: психологическая подготовка спортсменов / М.Г. Колодезникова, В.П. Иванова, Д.Н. Лазарев. – Текст: электронный // Интернет-журнал «Киберленинка». – 2022 – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stendovaya-strelba-psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov> (дата обращения: 21.01.2023).
5. Личностный опросник EPI (методика Г. Айзенка): информационный сайт. – URL: <https://www.delendik.com/wp-content/uploads/2019/10/test-temper.pdf> (дата обращения: 9.03.2023) – Текст: электронный.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФИГУРИСТОК В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ В КАТЕГОРИИ «JUNIOR»

Щекина А.А.

студент 22411М гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Русакова С.С.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Актуальность. Популярность фигурного катания в России за последние годы приобрела качественный скачок. Синхронное катание сочетает в себе элементы и одиночного, и парного катания. В современном мире российские команды уже прочно укрепили свои позиции среди сильнейших команд мира.

По завершению юниорского чемпионата мира происходит ряд изменений в правилах, такие как набор элементов в программах, требования к элементам и их оценивание. Основываясь на этих изменениях тренеры команды выстраивают подготовку, которая включает в себя целый ряд специфических требований для освоения нового исполнения элементов. В разряде «Junior» команды отличаются более развитыми физическими качествами. Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства.

Раздельное выполнение всех элементов фигурного катания еще не гарантирует успех при соединении их определенным образом в единую комбинацию короткой или произвольной программы. Ведь в этом случае необходимо исполнять построенные элементы непрерывно в течение 4 минут. Очевидно, для этого необходим достаточный запас специальной выносливости [2].

Выносливость фигуриста – способность совершать эффективную работу субмаксимальной мощности в течение времени, предусмотренного спецификой соревновательной деятельности [1].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена противоречием между значимостью высокого уровня специальной выносливости для квалифицированных фигуристок-синхронисток, с одной стороны, и недостаточной изученностью вопросов совершенствования специальной выносливости, с другой.

Проблема совершенствования специальной выносливости у фигуристок в синхронном фигурном катании в категории «Junior» исходя из анализа научно-методической литературы, не достаточно изучена. Правила исполнения всех элементов предъявляют высокие требования к совершенствованию специальной выносливости спортсменов. Увеличивается количество обязательных фигур, требования к каждой из них усложняются с каждым годом.

Вместе с тем недостаточно научно-обоснованных методик по совершенствованию специальной выносливости у фигуристок в синхронные фигурные катания. И для того чтобы спортсменки показали хороший результат на соревнованиях необходима хорошо развитая выносливость.

Поэтому возникает необходимость в разработки методики совершенствования специальной выносливости у фигуристок в синхронном фигурном катании категории «Junior».

Проблемой исследования является поиск новых средств и методов специальной физической подготовки у фигуристок в синхронном фигурном катании в категории «Junior».

Проведя анализ научно-методической литературы, мы сделали вывод, что специальная выносливость имеет большую значимость в большинстве видов спорта.

Особенно она важна в фигурном катании. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования отечественных авторов.

Развитие специальной выносливости – это процесс развития физических способностей и функциональных возможностей спортсмена. Недостаточный уровень развития физических способностей может оказаться причиной низкой эффективности тренировочного процесса, а также возможностью получить переутомление, заболевание и даже травму.

Анализ исследований и опыта многолетней деятельности тренеров позволил подобрать средства и методы развития специальной выносливости в соответствии со спецификой обучения элементам синхронного фигурного катания в возрасте 15-16 лет.

Для фигуриста необходима специальная выносливость для противостояния физическому утомлению в процессе физической активной деятельности. Средствами развития специальной выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тренеры должны учитывать, что процессы биологического созревания протекают у подростков по-разному и при формировании групп, планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, следует ориентироваться на биологический возраст спортсмена.

Список литературы

1. Абсалямова, И.В. Система спортивной тренировки в фигурном катании: метод, рекомендации / И.В. Абсалямова; Гос. центр, ордена Ленина инст. физ. культуры. – Москва, 2015. – 23 с. – Текст: непосредственный.
2. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. А.Н. Мишина. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с. – Текст: непосредственный.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Якимов В.А.

аспирант

Научный руководитель – к.п.н. Идрисова Н.А.

Мелитопольский государственный университет

Мелитополь, Россия

Актуальность. Профессиональная компетентность является базовым понятием и рассматривается как система знаний, умений и личностных качеств, соответствующих содержанию профессиональной деятельности, что предполагает: осознание личностью своих стремлений к деятельности – потребностям и интересам; желаний и ценностных ориентаций; мотив деятельности, представления о своей социальной роли; самооценку личных качеств и свойств как будущего специалиста (профессиональных знаний, умений, навыков, профессионально важных качеств; регулирование своего профессионального становления) и определяется как готовность к осуществлению учебно-воспитательной деятельности в соответствии с конкретными условиями, требованиями и задачами, а также способность сопровождать процесс самопознания, саморазвития ученика, придать динамику в соответствии с конкретными сущностными задатками каждого ребенка [1]. Основная цепь, объединяющая всю систему профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры, – педагогическая практика. Она является ведущим, доминирующим средством подготовки студентов к профессиональной деятельности и одним из основных средств формирования профессиональной компетентности будущих учителей по физической культуре.

Цель исследования. Изучение влияния педагогической практики на процесс формирования профессиональных компетенций студентов – будущих учителей физической культуры.

Материалы и результаты исследования. Исследуя проблемы формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры, нами были проанализированы фундаментальные научные работы по проблеме исследования, основные направления и подходы к трактовке сущности понятия «профессиональная компетентность», «педагогическая практика», и определено, что педагогическая практика занимает первое место в системе профессионально-педагогической подготовки студентов – будущих специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» [2].

Процесс профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры необходимо рассматривать в неразрывной связи с основными компонентами педагогической деятельности. На основе изучения содержания профессиональной компетенции учителя физической культуры можно осуществить целенаправленный поиск механизмов овладения ею. Главным условием качественной и эффективной профессиональной деятельности является достижение студентом оптимального уровня педагогического мастерства. В трудах многих отечественных и зарубежных ученых педагогическое мастерство охарактеризовано как синтез психолого-педагогических качеств специалиста, включающий общественно-политические, методологические и методические знания и умения [3, 4]. Мы определили, что целью педагогической практики будущих учителей физической культуры является приобретение специализированных профессиональных умений и навыков: организации, планирования, проведения учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, ведения учетной и отчетной документации по физическому воспитанию. Особое значение приобретает овладение студентами навыками организации и проведение элементарных исследований в физическом воспитании.

В этой работе на основе проведенного анкетирования мы исследовали уровень теоретических знаний студентов заочной формы обучения 4 курса Мелитопольского государственного университета имени А.С. Макаренко по направлению «Физическое воспитание». Анкета была разработана на основе полученных знаний, навыков и умений, которыми должен овладеть студент четвертого курса при изучении дисциплины

«Теория и методика физического воспитания». Анкета состояла из 12 вопросов, которые имели один или несколько правильных ответов. Всего в анкетировании приняли участие 20 студентов четвертого курса, проходивших педагогическую практику в школах г. Мелитополя.

Анализируя ответы студентов на вопросы по дисциплине «Теория и методика физического воспитания», мы получили следующие результаты. На вопросы, являющиеся предметом изучения ТМФВ (правильный ответ вариант (а)): а) общие закономерности физического воспитания как социального явления; б) общие закономерности соревновательной деятельности; в) общие закономерности развития и функционирования организма; г) общие закономерности построения движений, правильно ответили 90 % студентов и 10 % – неправильно.

На вопрос, являющийся объектом изучения ТМФВ (правильный ответ (в)): а) физическое развитие человека; б) средства и методы физического воспитания; в) процесс физического воспитания разных групп населения, правильно ответили 85 % студентов, 15 % – неправильно.

На вопросы этапы развития ТМФВ как науки связывают с...: а) научно-техническим прогрессом; б) социально-экономическими формациями; в) практикой физического воспитания – правильно ответили 90% студентов, 10% – неправильно. Анализ анкетных данных показал, что студенты знают, что такое предмет и объект изучения ТМФО, с чем связывают этапы развития ТМФО как науки и относящийся к источникам возникновения и развития теории и методики физического воспитания; излагаемые разделы в общих основах ТМФВ. Также студенты знают, что такое программа исследования и какие она имеет структурные элементы.

На следующем этапе исследования определялся уровень практических умений студентов IV по специальности «Физическое воспитание» во время педагогической практики. Исследование определяло, насколько студент изменил свой уровень мастерства по сравнению с началом и окончанием педагогической практики.

Исследование проводилось после того, как студенты уже имели опыт работы с учащимися на основе ранее практиковавшихся практик. Сначала проводилась оценка второго урока во время педагогической практики. Оценка осуществлялась по 10 критериям организационных компетенций и профессионально важных качеств студента и измерялась по шкале от 0 до 10 баллов. Оценивали студентов учителя физической культуры. На втором этапе исследования оценка проводилась на открытых уроках в конце педагогической практики. Оценивалось 10 критериев организационных компетенций и профессионально важных качеств студента, которые измерялись по шкале от 0 до 10 баллов.

Проанализировав результаты исследования, мы определили базовый уровень практических умений и навыков студентов-практикантов и оказали положительное влияние педагогической практики на повышение профессиональной компетентности.

Да, первым критерием оценивания было определение целей занятия. Учителя оценивали эти умения студентов в начале и конце педагогической практики и получили следующие результаты: в начале оценку 10 баллов получило 5 % студентов, 9 – 45 %, 8 – 20 %, 7 – 5 %, 6 – 15 % и 5 – 10%, менее 5 баллов не получил ни один студент. На открытом уроке оценку 10 получили 45% студентов, 9 – 25%, 8 – 10%, 7 – 15%, 6 – 5%, 5 баллов и меньше не получил ни один студент.

Анализ результатов исследования дал возможность определить базовый уровень практических умений и навыков студентов-практикантов и выявить, что педагогическая практика оказывает значительное влияние на повышение профессиональной компетентности. Анализ результатов исследования показал, что студенты во время

педагогической практики улучшили все 10 критериев: определение целей занятия, организация учащихся для реализации целей, соответствие содержания учебного материала поставленным целям, мотивация деятельности учащихся, сотрудничество учителя и учащихся, включение каждого учащегося в активную деятельность на основе дифференцированного подхода, соответствие содержания учебного материала использованным образовательным технологиям, уровень усвоения учащимися предметного содержания, использование разнообразных методов и средств обучения, раскрытие личностного потенциала учащихся.

Таким образом, анализируя результаты анкетного опроса, проводившегося на базе общеобразовательных школ г. Мелитополя во время педагогической практики студентов IV курса специальности «Физическое воспитание», было доказано, что студенты знают, что такое предмет и объект изучения ТМФВ, с чем связывают этапы развития ТМФВ как науки, относящиеся к источникам возникновения и развития теории и методики физического воспитания; излагаемые разделы в общих основах ТМФВ. Также студенты знают, что такое программа исследования, и какие она имеет структурные элементы.

Выводы. Анализ результатов исследования доказывает, что студенты во время педагогической практики улучшили все 10 критериев: определение целей занятия, организация учащихся для реализации целей, соответствие содержания учебного материала поставленным целям, мотивация деятельности учащихся, сотрудничество учителя и учащихся, привлечение каждого учащегося к активной деятельности. на основе дифференцированного подхода, соответствие содержания учебного материала использованным образовательным технологиям, уровень усвоения учащимися предметного содержания, использование разнообразных методов и средств обучения, раскрытие личностного потенциала учащихся. Это означает, что сочетание теоретических знаний с педагогической практикой помогут студентам по окончании вуза самостоятельно повышать уровень своей образованности и профессиональной подготовки, находить принципиально новые способы решения проблем науки и практики.

Список литературы

1. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры / В.В. Абрамова. – Тирасполь, 2006. – 229 с.
2. Концепція педагогічної компетенції [Електронний ресурс] / Банашко Л.В., Севастьянова О.М., Крищук Б.С., Тафінцева С.І. – Режим доступу: <http://www.kgpa.km.ua/?q=node/233>
3. Волкова С.С. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / С.С. Волкова. – Режим доступу: <http://www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm>
4. Гогунев Е.Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорта / Е.Н. Гогунев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 42–44.

Секция 4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ПАРТНЕРСТВО В РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ
ВОПРОСОВ В ОБЛАСТИ ФК И СПОРТА
В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВЫХ ПРИОРИТЕТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Ашанин Н.А.

магистрант 22281М гр.

Научный руководитель – к.э.н., доцент Джумаева Р.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Сегодняшний день характеризуется возросшей популярностью российских педагогических высших учебных заведений. Свидетельством тому является рост количества абитуриентов в 2022 году, изъявивших желание поступать на педагогическое направление. По сравнению с предыдущим, 2021 годом количество желающих поступить в педагогические вузы выросло почти в 1,5 раза. Министр просвещения Российской Федерации Татьяна Васильева заявила о том, что по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» количество бюджетных мест за последние годы не изменилось, было выделено 36 тысяч. Но количество поданных заявлений существенно увеличилось [1, 2].

Данный факт говорит о том, что подготовка будущих специалистов-педагогов является одной из главных функций высших учебных заведений педагогической направленности. Сегодня современный мир предлагает разнообразные варианты обучения, причем есть возможность продолжения своей образовательной деятельности и после получения высшего образования, и во время обучения. Но получение качественного образования, хороших знаний не является гарантией успешного трудоустройства. Молодые специалисты очень часто сталкиваются с серьезными проблемами поиска работы и адаптации на новом рабочем месте. Одной из этих проблем является психологическая составляющая – различные барьеры, страхи и прочее, связанные с началом педагогической деятельности в учебных заведениях (школах, колледжах, детских садах и т.д.).

Цель статьи: показать роль профессиональной адаптации молодых педагогов и рассмотреть возможные способы адаптации в процессе обучения специалистов педагогического направления.

Правительство Российской Федерации утвердило документ с измененной концепцией совершенствования педагогического образования, в котором отражен комплекс мероприятий до 2030 года.

Среди основных проблемы, указанных в данном документе и препятствующих качественному образованию будущих педагогов, названы следующие:

- 1) наличие существенного дефицита работников педагогического профиля;
- 2) существенный дисбаланс качества и условий подготовки педагогов в разных высших учебных заведениях;
- 3) отсутствие единых подходов к механизмам и инструментам оценки качества;
- 4) недостаточное участие работодателей в процессе подготовки учителей.

В документе так же определены принципы, на которые опирается данная концепция. Одними из этих принципов является:

- непрерывность и преемственность профессионального развития педагогических кадров;
- развитие системы подготовки педагогических кадров с учетом актуальной исследовательской повестки в сфере образования;
- обеспечение совместной деятельности образовательных организаций, реализующих программы подготовки педагогических кадров, и социальных партнеров [3].

Процесс адаптации молодых педагогов нуждается в научном исследовании, на основе которого могло бы быть разработано научно-методическое сопровождение. Кроме того, адаптация молодых педагогов нуждается в благоприятной социально-психологической обстановке в коллективе, в наличии в организации эффективной программы наставничества,

и, самое важное, желание и усердие самих начинающих молодых специалистов. На фоне довольно общих форм подготовки должна присутствовать общая система адаптации, которая позволит целенаправленно и постепенно повышать уровень стрессоустойчивости педагогов, а также опыта и знаний, необходимых для успешного старта своей профессиональной деятельности [4].

Способы решения проблем, указанных в данной концепции, станут отличной основой для внедрения различных инновационных комплексов по психологическому и педагогическому сопровождению педагогов на старте их профессиональной деятельности в учебных заведениях. В свою очередь данные комплексы помогут решить задачи указанные в концепции, и самое главное закрепить качество образования педагогов и повысить их профессиональную компетентность.

Таким образом, данная концепция может помочь в составлении общей системы адаптации педагогов, если использовать ресурсы, предназначенные для решения задач и проведения мероприятий, указанных в данном документе. В дальнейшем это поможет закрепить результаты модернизации обучения и поднять общий уровень профессиональной подготовки будущих педагогов.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Минпросвещения России: официальный сайт – URL: <https://edu.gov.ru> (дата обращения 16.03.2023)
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 июня 2022 года №1688-р Москва: Концепция подготовки педагогических кадров для системы образования на период до 2030 года – 2022 г. – 18с.
4. Джумаева Р.А. Адаптация молодого педагога на старте профессиональной деятельности / Джумаева Р.А., Ашанин Н.А. // Научно-исследовательский институт «Парадигма» – журнал: Профессиональная ориентация – Самара, 2022. – ISSN: 2411-2550

ОСОБЕННОСТИ ВАИМОСВЯЗИ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Бережная Н.В.

педагог-психолог

МБОУ СОШ №3 имени Адмирала Нахимова

муниципального образования

город-курорт Геленджик

Геленджик, Россия

Актуальность. Креативность позволяет найти и реализовать эффективные идеи в разных областях. Но идеи, возникающие у людей, не всегда могут положительно влиять. Негативную сторону креативность определяют, как антисоциальную креативность. Антисоциальная креативность не всегда может подразумевать запланированные нанесения ущерба окружающим. Существует негативная и злонамеренная антисоциальная креативность. К использованию негативной прибегают, когда применяют уникальные средства в достижении социально нежелательных целей. Злонамеренную используют для сознательного нанесения урона окружающим по достижению собственных целей [3].

Жизнестойкость – возможность человека переносить стрессовые ситуации, сохраняя продуктивность деятельности на обычном уровне. Жизнестойкость выступает значимой характеристикой прогрессирующей личности [1].

Современный спорт ставит атлета в условия, в которых необходимо быстро принимать решения в экстремальных ситуациях. По мере развития спортсмена происходит рост стрессогенных факторов, для того, чтобы спортсмен успешно справился, он должен задействовать всевозможные ресурсы. Основопологающие задачи спортсмена – выстоять перед стрессовыми ситуациями, при этом сохранить внутренний баланс и продуктивно выполнить свою деятельность; стремиться к достижению поставленной цели; постоянно совершенствовать уровень мастерства [2].

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи компонентов антисоциальной креативности и компонентов жизнестойкости у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось с 01.09.2022 по 20.09.2022г. В исследовании принимали участие спортсмены КГУФКСТ. Возраст испытуемых от 18 до 21 года. В исследовании приняли участие 40 спортсменов, занимающиеся греко-римской борьбой, которые имеют звания КМС – 25 человек и 15 МС.

Методы психологической диагностики. Опросник «Поведенческие особенности антисоциальной креативности» (М.Н. Бочкова, В.А. Шапавал, Н.В. Мешкова, С.Н. Ениколопов); Тест жизнестойкости (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Методы математической статистики: корреляционный анализ Пирсона.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования установлены следующие особенности взаимосвязи показателей антисоциальной креативности и жизнестойкости.

Установлена прямая взаимосвязь показателя антисоциальной креативности «Нанесение вреда» и показателя жизнестойкости «Контроль». При намеренном нанесении вреда, спортсмены в большей мере влияют на результат спортивной деятельности.

Выявлена прямая взаимосвязь показателя антисоциальной креативности «Злые шутки» и показателя жизнестойкости «Контроль». При проявлении спортсменами, занимающимися греко-римской борьбой, негативных, шуточных высказываний приводит к усилению контроля всех аспектов спортивной деятельности.

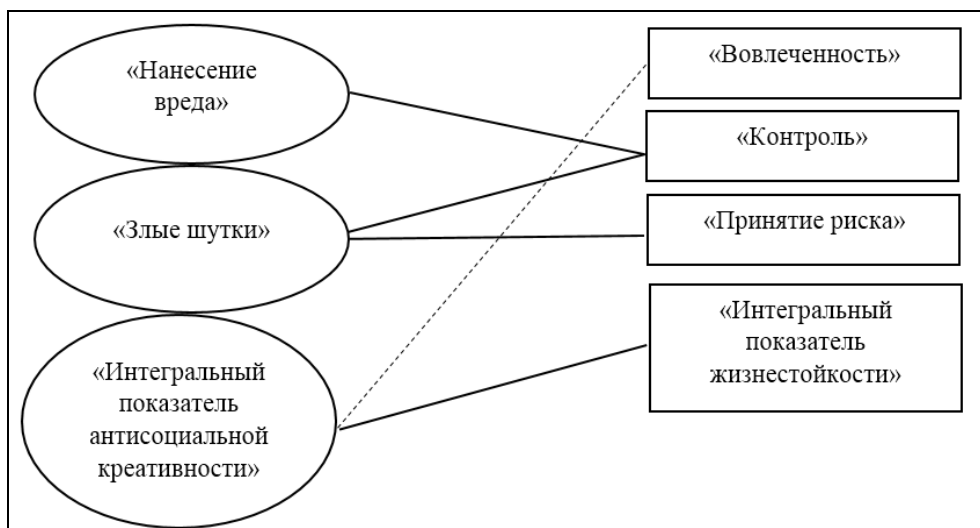


Рисунок 1 – Взаимосвязь антисоциальной креативности и жизнестойкости спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой

Обнаружена прямая взаимосвязь показателя антисоциальной креативности «Злые шутки» и показателя жизнестойкости «Принятие риска». Чем больше спортсмены используют шутки, которые задевают окружением, тем больше они готовы к активным действиям, без уверенности в успехе спортивной деятельности.

Выявлена прямая взаимосвязь показателя антисоциальной креативности «Интегральный показатель антисоциальной креативности» и показателя жизнестойкости «Интегральный показатель жизнестойкости». При незаконном достижении целей спортсменами, занимающимися греко-римской борьбой, усиливается устойчивость к негативным воздействиям в спортивной деятельности.

Установлена обратная взаимосвязь показателя антисоциальной креативности «Интегральный показатель антисоциальной креативности» и показателя жизнестойкости «Вовлеченность». Чем больше спортсмены в своей деятельности прибегают к нелегитимным методам достижения цели, тем они меньше испытывают чувство удовлетворенности от спорта.

Выводы. При применении нелегитимных способов достижения высоких спортивных целей в условиях стресса у спортсменов сохраняется внутренняя сбалансированность и продуктивность деятельности остается на прежнем уровне. Спортсмены, занимающиеся греко-римской борьбой, влияют на спортивный результат и приобретают значимый опыт за счет применения антисоциальной креативности. Однако следует отметить, что при проявлении незаконных способов по достижению результатов снижается вовлеченность в избранный вид спорта у атлетов, занимающихся греко-римской борьбой.

Список литературы

1. Линченко, К.В. Особенности феномена «жизнестойкость» в профессии психолога /К.В. Линченко. –Текст : непосредственный // Обществознание и социальная психология. – 2022. – № 7 (37). – С. 86-92. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49304795_94400765.pdf (дата обращения: 03.03.2023). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.
2. Харитонов, А.И. Жизнестойкость и самоэффективность как проявление профессионального мастерства спортсменов / А.И. Харитонов. – Текст : непосредственный //Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. – 2022. – № 4 (74). – С. 134-146. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50057946_42745797.pdf (дата обращения: 03.03.2023). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.
3. Цепковская, Е.С. Проявление антисоциальной креативности подростков в буллинге/Е.С. Цепковская. –Текст : непосредственный //Актуальные проблемы психологической науки в исследованиях молодых ученых. Сборник материалов конференции, посвященной 225-летию РГПУ им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург. – 2022. – № 1. – С. 129-135. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48501267_97621133.pdf (дата обращения: 03.03.2023). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УДМУРТСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Бояринцева А.А., Шакирова А.Р.

студенты 9281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования интереса к здоровому образу жизни и потребности в самореализации в определенном виде спорта. В данный период закладываются мировоззренческие основы, в том числе, чувство сопричастности к Родине. Посредством народных подвижных игр появляется возможность объединить необходимые процессы и сформировать определенные навыки и умения. Народные подвижные игры приносят в окраску в образовательный процесс, знакомят с народными устоями и готовят к трудовой деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Подвижные игры, несомненно, представляют собой одно из самых любимых и полезных занятий детей. Они основываются на выполнении физических упражнений, в ходе выполнения которых участники для достижения цели преодолевают ряд препятствий, выполняя определенные роли. Таки игры воспитывают настойчивость, инициативность, силу воли, умение работать в команде, а также силу, ловкость, выносливость и координационные способности ребенка [1, 2].

Выполнение физических и двигательных действий посредством игровой деятельности несет для детей позитивный характер. Дополняется это новизной самопроявления, взаимодействия и возможностью узнать новое, неопознанное. В зависимости от многих факторов и условий одна и та же игра всегда отличается от предыдущей, участники могут выбирать разные способы взаимодействия, их опытом. Одно лишь предвкушение игры вызывает у детей приятное волнение и положительные эмоции, при этом интерес проявляется перед началом игры и не зависит от предстоящего результата (победы или поражения). В игре происходит развитие коммуникативных навыков и социальной активности, что помогает налаживать контакт со сверстниками, родителями, преподавателями. Реализуется умение выражать свою точку зрения и договариваться. Для правильного подбора игры и проведения ее на высоком педагогическом уровне, важно, прежде всего, учитывать заинтересованность и потребности детей, уровень их физических возможностей, особенности психического и физиологического развития, цели игровой деятельности.

Младший школьный возраст (1-4 классы) отличается достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет организовывать игры с высокой интенсивностью движений. Однако, несмотря на большую двигательную активность, дети быстро утомляются в физическом и эмоциональном аспектах, внимание их становится неустойчивым, из-за высокой подвижности нервных процессов [3].

Игровой метод, прежде всего, применяется в качестве средства отдыха, так как предусматривает смену видов деятельности, способов активности для решения различных задач обучения и воспитания. Не стоит забывать, что игру стоит применять по мере прохождения учебного материала и изучения двигательных комбинаций, чтобы игра приносила соответствующие положительные эмоции и благотворно влияла на организм обучающихся, а не вызвала большие трудности при совершении неизученных двигательных действий.

При выборе игры для урока необходимо предусматривать педагогическую задачу, реализуемую игрой, место игры в плане урока, основное двигательное содержание игры, физическую и эмоциональную нагрузку, состав детей по возрасту, полу и физической подготовленности, место проведения игры и необходимые пособия, методы организации детей во время игры. Таким образом, способность к реализации игровой деятельности,

имеющей потенциал развития ребенка, должна найти отражение в профессиональной компетентности педагога [4].

Каждый народ имеет свои национальные игры, включающие его материальную и духовную культуру многих веков существования, и стремится внедрить их в образовательный процесс.

В удмуртской культуре существует целый ряд традиций и обычаев, сохранившихся до настоящего времени. В старину родители с самого рождения готовили ребенка к трудностям взрослой жизни. Отец мастерил для сына игрушки в виде коня или быка; для девочки мать собирала кусочки меха, сукна, прививала навыки будущей хозяйки. Так выглядела зарождающаяся игровая деятельность удмуртского народа.

В старину каждый праздник включал в себя различные игры. Многие детские игры сохранили отголоски давно ушедшего быта. В литературных источниках описаны игры во время окончания Масленицы: на окраине деревни проводятся игры, которые проходят обязательно в кругу, происходит катание на санях, санках и корытах, организуются хороводы. К играм удмуртов с религиозной направленностью относится праздник «Гербер», а также одним из больших праздников удмурты считали Пасху. В течение недели взрослые откладывали работу, веселились и отдыхали. Играли в косточки, в козла, качались на качелях на окраине деревни, катали яйца. В связи с возможностью использования природных средств в процессе игры использовались атрибуты из дерева [5].

Удмуртские народные игры организовывались свободно и не имели строгой временной регламентации: простые правила, элементарные требования к выполнению двигательных заданий и часто были подвержены изменениям. Правила и требования, критерии победы могли быть придуманы спонтанно, в процессе игровой деятельности, по общему согласию всех участников. Молодые парни и девушки играли, а дети смотрели и на основе игры взрослых могли организовывать параллельно свою игру, внося в нее свои условия.

Исследователь удмуртских народных игр Л.Н. Долганова подразделяет игры на разные виды, и дает им характеристику (табл. 1) [6].

Таблица 1 – Характеристика удмуртских народных игр

Виды игр	Характеристика удмуртских народных игр	Примеры удмуртских игр
Подвижные игры	Формирование двигательных умений и навыков, беговые и прыжковые упражнения, лазанья и бросания; моторная активность крупных и мелких мышц, способствующая повышению жизнедеятельности организма; образование положительных эмоций; развитие воли; сближение детей, развитие коммуникативных навыков; ясность и занимательность; возможность увидеть характер и настроение народа; развитие и формирование личности.	Жумачка, Горелки, В лапти, Воры, Кыкымызы, Чимали.
Ролевые игры	Помощь в развитии фантазии; навыков подражания взрослым; организация совместных идей и сближение людей; формирование смелости, силы духа и принципов взаимопомощи.	Войнаен шудон, Границу, игра в куклы «муне», (из глины), куклы-закрутки, являющиеся оберегами, «Семья», «Снежный дом», «Муж», «Шудон», «Бирдыен шудон»
Музыкальные игры	Обучение детей красоте и ритмичности движений; развитие творческих способностей; порождение у детей интереса к музыке, пению, драматической деятельности.	Водить хороводы, Уя зазег, уя чожд, Учке али гид бермес, Трифон агай, Растяпа, Гозы пуныса, Чапкыса эктон шудон и другие

Таким образом, вышеперечисленные факторы позволяют нам сделать вывод о том, что народные игры, в частности удмуртские представляют собой эффективное средство для разностороннего развития личности, и являются необходимыми для комплексного решения оздоровительных, воспитательных, обучающих задач, и воспитание гармонично развитой личности.

Обеспечение разнообразного протекания процесса физического воспитания обеспечивает переключение с одного вида деятельности на другую, вызывает положительные эмоции, увеличивает степень заинтересованности и проявление активности на уроках физической культуры, а также способствует внутренней мотивации. Исходя из этого, мы пришли к выводу о целесообразности включения народных подвижных игр в процесс физического воспитания младших школьников.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022.– 191 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07190-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492906>
3. Покровский, Е. А. Детские игры / Е. А. Покровский. – Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 420 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-11990-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/446619>
4. Мунавирова Л.Р. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя как потребность социально-экономического развития современного общества / Л.Р. Мунавирова // Научные достижения и открытия современной молодежи: сборник статей Международной научно-практической конференции в 2 ч. Ч.1. / Под общ. ред. Г.Ю. Гуляева.– Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2017. – С. 1294-1296;
5. Кузнецова, Р. А. Журчащий родник / Р. А. Кузнецова.; Министерство образования и науки Удмуртской Республики, АОУ ДПО УР «Институт развития образования» – Ижевск: ИРО, 2017. – 135 с. – ISBN 978-5-7314-0395-5– Текст: непосредственный.
6. Гудкова, А. Ю. Влияние народных игр на развитие ребенка / А. Ю. Гудкова, Ф. С. Газизова. – Текст : непосредственный // Пути обновления современного образования. – Чебоксары : Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2015. – С. 62-63.

СПЕЦИФИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Волостнова К.В.

студент 21221 гр.

Научный руководитель – к.психол.н., доцент Пайгунова Ю.В.,

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Для подготовки спортсменов в любом виде спорта необходимо учитывать психологические особенности выбранного вида спорта. К психологическим особенностям танцевальных видов спорта относятся насыщенность очень сложными двигательными движениями, их высокая вариативность и требования к интенсивности работы, а также обязанность выполнять качественные, точные движения в эмоционально напряженных ситуациях. Существуют и номинальные требования к личности спортсменов, занимающихся танцами и к специфике их психических процессов – врожденному чувству ритма, скорости переключения внимания, характеристикам социального интеллекта, развитой двигательной памяти. Специфика двигательной памяти у спортсменов в этого вида спорта обязательно должны учитываться при подготовке танцоров разного возраста и квалификации.

Цель исследования. Выявить факторы развития двигательной (моторной) памяти в спортивных танцах.

Методология и организация исследования. В ходе исследования использовались методы теоретического анализа научной литературы по изучаемой проблеме, обобщение, систематизация.

Результаты исследования и их обсуждение. Двигательная память очень важна при занятиях спортом и физкультурой, ее можно разделить на: а) память о положении тела, б) память о движении (его форме, направлении, скорости и т.д.). Многие совмещают двигательную память с двигательным навыком. В навыке часто нет восприятия и действия выполняются автоматически.

В ходе учебной и тренировочной деятельности очень часто обращают внимание на формирование двигательных навыков, фиксирование на автомате, связанных с выполнением разученных движений, что считается основным содержанием процесса обучения и тренировки в таких движениях и других видах физических упражнений. Однако приобретение навыков составляет лишь один из аспектов процесса обучения и тренировки в конкретном виде упражнений.

Существенной частью этого педагогического процесса является сознательное запоминание изучаемых движений, что требует развития у ученика двигательной памяти в двух вышеуказанных формах. Чем лучше развита моторная память, тем более правильным будет обучение и тренировка ученика. Для развития двигательной памяти необходимы следующие аспекты:

а) Сосредоточение внимания на выполнении движения в целом, а не только на отдельных движениях. Направленное запоминание активно и, равно как установлено, лучше всего усваивается, когда прилагаются сознательные усилия для запоминания. Особая нацеленность внимания является наилучшим понятием движения. Без такой направленности внимания движения частенько заучиваются автоматически и с огромным количеством ошибок.

б) Понять все принципы композиции движения и воспроизвести его внутреннюю структуру и взаимосвязь между его частями. Это достигается путем представления различных схем движения, а также подробных конкретных образов движения.

в) Собрать и организовать повторение движения для лучшего запоминания. В зависимости от стадии освоения двигательного действия, данные возобновления имеют

самые различные свойства. Вначале задача повторения заключается в проверке правильности двигательного представления и достижении максимальной ясности и точности. Впоследствии данные повторы применяют для заполнения различных пробелов, возникающих в двигательных образах.

Только в заключительный период обучения цель репрезентаций заключается в том, чтобы закрепить в памяти четкие двигательные формулы, которые были открыты. Двигательные представления, составляющие основу моторной памяти, особенно важны при обучении двигательным действиям и гарантируют их максимальную правильность и точность. При переходе к обучению их значение уменьшается, и оно должно осуществляться преимущественно на основе уже усвоенных с помощью двигательных представлений двигательных формул [4].

В спорте и профессиональной деятельности, память имеет главную роль. Выявленные корреляции свидетельствуют о том, что у спортсменов более развиты двигательная, эксплуатационная и зрительная память, а также наиболее продуктивна моторная память [1, 2].

В опубликованных работах А.Ц. Пуни, К.А. Скобенникова, Е.Н. Суркова, акцентируется кроме того: вербально-логические воспоминания: описание очередности моторных операций содействует раскрытию их связей. Моторная либо, согласно автору П.П. Блонскому, двигательное запоминание – усвоение, поддержка, а также воссоздание моторных операций, так же данных перемещений считается базой свершения является благополучной для работы в спорте. Любой человек характеризуется только лишь ему присущими мимикой, пантомимикой, почерком, формирующимися в следствии запоминания перемещений и движений. Согласно суждению В.И. Гончарова, спортсмены запоминают движения, повторяя их во время тренировки, проговаривая про себя компоненты движения и стремясь удержать всю совокупность движений, с акцентом на зрительную и моторную (внутреннюю сенсорную) память. Трудно согласиться с мнением В.И. Гончаровым о роли мышления, внимания и памяти в процессе обучения и исполнении физических действий. Мыслительные операции (такие как, анализ, интеграция, абстрагирование, обобщение) помогают спортсменам оценивать нынешнюю обстановку и осуществлять правильное решение. Исследование отличительных черт психологических, познавательных действий, а также профессиональное применение данных познаний приводит к увеличению возможностей и профессионализма в спорте и наилучшему осуществлению в данном виде деятельности.

Существует два понятия: моторная память и двигательная «перцептивная» память. Первая – это полимодальная память действий с участием зрительной, слуховой, тактильной, вестибулярной и двигательной памяти, а вторая – графическая память, основанная на двигательных ощущениях, двигательная память, которая накапливает, хранит и воспроизводит двигательные образы. Ее содержанием является мышечный двигательный образ (проприоцептивные и кинестетический) для соответствующего двигательного действия с учетом его параметров (П.П. Блонский, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, А.Ц. Пуни, С.Л. Рубинштейн, К.А. Скобенников, Е.Н. Сурков). Именно оно способствует воспроизведению привычного поведения на уровне автоматизма [3].

Двигательная память – это сложный и своеобразный вид человеческой памяти, для развития которого требуется много усилий и разнообразных практических и рабочих навыков. Для того чтобы ее тренировать и сделать лучше, она нуждается в постоянной подпитке и достаточной монотонной работе. Процесс двигательной памяти трактуется как развитие, поддержка и воспроизведение двигательных навыков [5].

Для спортсмена очень важна двигательная память, таким образом она представляет огромную значимость для сохранения движения в памяти и мышцах спортсмена. В последние годы когнитивная сфера спортсменов привлекает все большее внимание исследователей как потенциал развития личных свойств спортсмена и спорта. Спортсменам также необходимы когнитивные навыки для более эффективного выполнения движений и действий.

В связи с видом спорта, спортсмены используют различные типы образов. Если спортсмен занимается тем видом спорта, в котором сложно координировать свои действия, он, скорее всего, будет использовать когнитивные образы.

Выводы. Моторная память в спортивных танцах сильно коррелирует с развитием и характером образных представлений. Если по каким-то причинам спортсмен забудет движение, ему должны помочь зрительные образы. Так же, если спортсмен не может вспомнить движение, ему должна помочь двигательная память. Чем лучше формирование и характер зрительных представлений, тем лучше двигательная память.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Борисова, Ю. Ю. Координационные способности как компонент системы подготовки танцоров 7-8 лет / Ю. Ю. Борисова // Прикладная спортивная наука. – 2016. – № 2(4). – С. 8-12.
3. Веракса А.Н., Иголкина А.Е. Особенности использования образов спортсменами, занимающимися легкой атлетикой и художественной гимнастикой [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2011. Том 3. № 3. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n3/47074.shtml (дата обращения: 31.08.2020)
4. Веракса А.Н., Горová А. Е., Адаптация опросника «The sport imagery questionnaire» (SIQ) на русскоязычной выборке// А.Н. Веракса, А. Е. Горová, А. И. Грушко, Л. Ф. Баянова, М. Ш. Галиуллина, Д. Г. Галявиева// Психологический журнал, 2014, том 35 № 1, с. 120–129
5. Пайгунова, Ю. В. Волостнова К. В. Взаимосвязь двигательной памяти и специфики мысленных образов в спортивных танцах / Ю. В. Пайгунова, К. В. Волостнова // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 3-4(63). – С. 40-43.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Габарак А.А.

студент 21281М гр.

Научный руководитель – д.п.н. профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современном мире, когда современные студенты часто лишены живого общения в силу сложившейся мировой парадигмы и пандемии COVID 19, когда социальные сети часто заменяют студентам живую коммуникацию, важным является процесс формирования основ культуры общения. Особенно это значимо для студентов, которые занимаются спортом, в частности игровыми видами спорта. На данный момент волейбол является одной из самых востребованных игр среди студентов. Отсутствие коммуникации между игроками приводит к потерянной мячу, а вскоре и к проигрышу.

Мы можем с точностью сказать, что в процессе игры в волейбол возрастает сплоченность команды, меняются взаимоотношения между студентами, они начинают слушать и понимать не только других, но и себя. Студенты с большим уважением начинают относиться к труду преподавателя, когда он помогает с помощью игры в волейбол им лучше себя понять, выявить их лидерские качества, приобрести новые необходимые в жизни навыки.

Таким образом, актуальность данной работы заключается в поиске наиболее эффективных методов и средств формирования у современных студентов колледжей коммуникативной культуры на секционных занятиях по волейболу.

Цель исследования. Выявить и экспериментально проверить программу по формированию коммуникативной культуры у современных студентов колледжей на секционных занятиях по волейболу.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью обоснования эффективности использования разработанной нами программы по формированию коммуникативной культуры средством спортивной игры волейбол со студентами был проведен педагогический эксперимент.

Исследование проводилось в период с 2022 по 2023 годы на базе ГАПОУ «Казанский медицинский колледж». В опытно-экспериментальной работе были задействованы 40 студентов первого курса обучения, что составило ЭГ и КГ по 20 человек. Средний возраст студентов 16-17 лет. Наблюдение за студентами проводилось в течение 8 месяцев.

Тестирование было проведено в начале и в конце учебного года. Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной и контрольной группе предусматривал общую физическую подготовку (физические упражнения в рамках учебной программы внеурочной деятельности) и 42 занятия в секции волейбола с общим объемом 4-5 часов в неделю.

С испытуемыми контрольной группы учебные занятия проводились по общепринятой методике, а в экспериментальной – дополнительно применялась разработанная нами программа по формированию у студентов коммуникативной культуры.

Как и в любых программах учебно-тренировочного процесса, есть раздел, включающий игры. В нашу программу мы решили внести игры-тренинги, которые позволяют нам эффективно использовать время для формирования спортивного коллектива в секционной деятельности.

В каждое секционное занятие была включена игра, направленная на формирование коммуникативной культуры.

Наша авторская программа состояла из двух этапов – модулей:

I этап состоит из беседы и различных игр на формирование коммуникативной культуры у студентов колледжей: Игры «Здравствуйте», «Путанка в кругу», «Паровозик», «Мой сосед слева», «Зеркало», «Держи мяч», «Ниточка и иголочка», «Что изменилось», «Отзывы», «Найди своего партнера», «Ищу друга», «Поменяйся местами», «Я хочу рассказать о...», «Шарики», «Снежный ком», «Расмеши несмеяну», «Конспиратор», «Дорисуй рисунок», «Разговор через стекло», «Слепой и повадирь», беседа «Коммуникация в команде».

II этап включал в себя игры, упражнения и беседу-обратную связь. Игры «Отдай мяч», «Круг», «Гусеница», «Разговор начистоту», «Поводырь», «Наизнанку», «Конкурс хвастунов», «Гонка мячей», «Биг Мак», «Пустое место», «Все на борт», «Бревно», «Колдуны», «По признаку», «Счет до 10», «Разрывные цепи», «Семейная фотография», «Испорченный телефон», «Нарисуй селфи», «Сумей удержать», беседа «Обратная связь».

Нами было проведено первичное тестирование с целью выявления сформированности коммуникативной культуры у студентов, в которое были включены следующие тесты: Тест Ряховского «Тест оценки уровня общительности, коммуникативности» и тест «Диагностика сформированности коммуникативных способностей у учащихся» (По методике В. В. Синявского и Б. А. Федоришина).

Первичные результаты по тесту Ряховского «Тест оценки уровня общительности и коммуникативности» у КГ и ЭГ группы оказались примерно на одном уровне. Средняя арифметическая в контрольной группе по тесту Ряховского «Тест оценки уровня общительности, коммуникативности» у ЭГ составило 23.3, что является результатом ниже среднего. В КГ средняя арифметическая поэтому же тесту показал результат 23.6, что тоже является результатом ниже среднего.

В тесте «Диагностика сформированности коммуникативных способностей у учащихся» В.В.Синявского и Б.А.Федоришина, ЭГ и КГ так же показали средние результаты. У КГ – «0.5775», у ЭГ – «0.565».

Таблица 1 – Динамика сформированности коммуникативной культуры по тестам Ряховского «Тест оценки уровня общительности, коммуникативности» и «Диагностика сформированности коммуникативных способностей у учащихся» В.В.Синявского и Б.А.Федоришина

Показатели сформированности коммуникативной культуры	Исходные данные (М±б)	Итоговые данные (М±б)	Прирост	Достоверность (Р)
Тест Ряховского КГ	23.6	23.1	0.5	$\leq 0,05$
Тест Ряховского ЭГ	23.3	19.6	3.7	$\leq 0,05$
Тест В.В.Синявского и Б.А.Федоришина КГ	0.5775	0.5983	0.0208	$\leq 0,05$
Тест В.В.Синявского и Б.А.Федоришина ЭГ	0.565	0.6873	0.1223	$\leq 0,05$

Как видно из таблицы 1 прирост результатов был достоверен и составил по тесту Ряховского 0,5 балла в КГ и 3,7 балла в ЭГ. По тесту В.В.Синявского и Б.А.Федоришина прирост результатов составил 0.0208 в КГ и 0.1223 в ЭГ.

Выводы. После внедрения нашей авторской программы мы провели повторное тестирование. Результаты по обоим тестам выросли и стали выше среднего, что подтверждает, что разработанная нами программа принесла хорошие результаты, является эффективной и действительно способствует формированию коммуникативной культуры у современных студентов колледжей на секционных занятиях по волейболу.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере

физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV

2. Арнст Н.В. Спортивная культура студентов в процессе физического воспитания в вузе // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2010. № 4 (94). С. 103-107 – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

3. Габарак, А. А. Формирование коммуникативной культуры педагога как одна из важных задач профессионального становления / А. А. Габарак // Профессиональная ориентация. – 2023. – № 1-2. – С. 40-42. – EDN GSCKNK.

4. Мазо, М.В. Педагогическая технология формирования коммуникативной компетенции у студентов (на материале изучения иностранных языков) [Текст] / М.В. 3 2 1 Мазо: дис... канд. пед. наук: 13.00.08. – Саратов, 2000. -198 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный. 4. Сафонова, В.В. Коммуникативная концепция: современные подходы к многоуровневому описанию в методических целях [Текст] /В.В. Сафонова. – М.: Изд-во НИЦ «Еврошкола», 2004. – 236 с. – ISBN 5-93285-057-4. – Текст: непосредственный

КОУЧИНГ КАК ФОРМА ИГРОВОЙ ИНТЕГРАЦИИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Дружко А.А.

магистрант 22281м

Научный руководитель – к.психол.н., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Существуют различные исследования, которые показывают, что отношение и поведение заинтересованных сторон в спорте (например, тренеров, болельщиков, менеджеров и т. д.) имеют положительные и отрицательные последствия для стратегий регулирования эмоций спортсменов. В этих исследованиях недостаточно доказательств, чтобы выявить влияние лидерского поведения тренеров, которые взаимодействуют и направляют спортсменов, которые являются субъектом спорта. В частности, недостаточно доказательств, чтобы указать влияние лидерского поведения на эмоциональное состояние спортсменов.

Сегодня, помимо своего индивидуального воздействия, спорт является социальным институтом, который существенно влияет, направляет и формирует социальную динамику и имеет сильную организационную структуру. Этот социальный институт имеет широкий спортивный круг, в который входят многие лица, учреждения и организации, представленные спортсменами, болельщиками, менеджерами, тренерами. Между этими заинтересованными сторонами, составляющими спортивную среду, которая отдает предпочтение спортсменам. Утверждается, что взаимодействие между тренерами и спортсменами, а также между многими заинтересованными сторонами спортивной среды по-разному влияет на спортивные результаты и успех спортсменов [4]. Одной из форм взаимодействия между спортсменами, болельщиками, тренерами может явиться коучинг как форма игровой интеграции в спортивной команде.

Цель заключается в теоретическом обосновании внедрения коучинг практик и их влияния на спортивную команду.

Методами исследования являются анализ научной и научно-методической литературы, эмпирический метод (наблюдение, беседы).

Коучинг – это профессиональное партнерство с субъектом деятельности, ориентированное на творческое создание и реализацию особых, значимых для его жизни изменений в личной и/или профессиональной сфере. Суть коучинга заключается в том, чтобы помочь человеку измениться так, как он хочет, и помочь ему двигаться в том направлении, в котором он хочет идти. Также повышает осведомленность, расширяет возможности выбора и ведет к изменениям. Еще он традиционно ассоциируется со спортом. У каждого лучшего спортсмена есть тренер. В последние несколько лет коучинг стал применяться во всех областях, в бизнесе и во всех аспектах жизни, а также в спорте. Теперь для кого-то вполне нормально обращаться к коучу за помощью в достижении целей в жизни и работе. Коучинговые практики могут помочь спортсмену достичь своего личного максимума и добиться желаемых результатов в личной и профессиональной жизни. Коучинг может создать условия, которые гарантируют, что спортсмен может сделать все возможное, учиться и развиваться так, как планирует. Также полезно отличать коучинг от подобных видов деятельности, таких как наставничество, преподавание, консультирование и терапия. В спорте коуч обычно организывает личное общение с каждым игроком команды. Он устанавливает с ними личный контакт, который позволяет углубиться в психологию игрока и понять, как положительно воздействовать на решение его внутренних проблем, что, собственно, и повлияет на его спортивные результаты. Суть в заинтересованности каждого игрока в неформальной обстановке [3]. К примеру, баскетболист собирает коллекцию

фигурок, которые ему очень нравятся. Но при этом у него очень низкий процент трехочковых бросков. И перед ним ставится задача смысл, которой заключается в том, что если он промахивается на игре определенное количество раз, то он ломает одну фигурку. Этот метод позволит повысить эффективность его тренировок на бросок.

Современные подходы к изучению влияния коучинговых практик на обучение и мотивацию спортсменов ограничены. Метод включения коучинговых практик для решения спортивных задач на тренировках является игровой интеграцией. Таким образом, было найдено лишь небольшое количество доказательств в поддержку коучинговых практик. Современные подходы основаны на предположении, что эффективность коучинговых практик в отношении эффективности и мотивации спортсменов обусловлены исключительно эффектом игры. Неудивительно, что область коучинговых практик претерпевает изменения, и все больше исследователей выступают за необходимость «экологического» подхода [1, 2]. Процесс развития интеграции коучинговых практик в подготовку спортсменов к командной игре – это направление, в котором нужно двигаться вперед, потому что игры становятся все более сплоченными, захватывающими и развивающими командный дух, а также привлекают молодежь в командный спорт. Кроме того, мы утверждаем, что расширение прав и возможностей тренерского состава в отношении методов спортивной подготовки может способствовать систематической практике внедрения коучинговых практик в игровой процесс. Компетентность тренеров в использовании коучинговых практик может способствовать осмысленному тренировочному процессу. Можно проводить коучинговые практик не только на физическую активность, но и на умственную. К примеру, есть одна игра которая проводится в разных коллективах и называется она «стена славы». В этой игре команда выбирает несколько тем из своего спорта и записывает их на доске или же стикерах. Каждый выбирает одну из тем и рассказывает забавную историю. Также можно раздать всем стикеры, чтобы участники команды записали позитивные воспоминания о совместной работе или общих достижениях. Записывать можно не только словами, но и рисунками. А затем каждый рассказывает о своем воспоминании и прикрепляет стикер на стену, чтобы создать общее «облако памяти».

Таким образом, внедрение различных коучинговых практик на поднятие командного духа или сплочения в тренировочный процесс считаются необходимым элементом для повышения эффективности командной игры спортсменов на соревнованиях.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ICTJYV
2. Allan, V. & Cote, J. (2016). A cross-sectional analysis of coaches' observed emotion-behavior profiles and adolescent athletes' self-reported developmental outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 321-337.
3. Aroutis N. Foster (Drexel University, USA), Mamta Shah (Drexel University, USA), and Matthew Duvall (Drexel University, USA) (2015) Game Network Analysis: For Teaching with Games
4. Кузнецова, Ю. Н. Психолого-педагогические детерминанты направленности личности в содержании принимаемых решений : (синергетический подход) / Ю. Н. Кузнецова, О. А. Калимуллина, И. Н. Тимошина ; Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова. – Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – 163 с. – ISBN 978-5-907216-71-6. – EDN SEJIOZ.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (5-6 ЛЕТ) ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ТУРКМЕНИСТАНЕ

Дурдыева Д.

старший преподаватель

Гарягдыев А.

преподаватель

Туркменский государственный институт

физической культуры и спорта

Ашхабад, Туркменистан

Актуальность. Разработка методики проведения занятий по физической культуре с детьми. Определение воздействия занятий физической культурой на развитие двигательных особенностей (сила, скорость, ловкость, гибкости) по выбранным методам. Модернизация работы дошкольных учреждений, широкое внедрение самых передовых инновационных подходов и методов в образовании детей. Обеспечить неразрывную связь между дошкольным и начальным образованием.

Ключевые слова и их сокращения. Психофизическая подготовка ребенка, гармоничное развитие частей тела, широкое внедрение передовых инновационных подходов и методов.

Новизна работы. Заключается в модернизации физкультурной деятельности в дошкольных учреждениях, в широком внедрении в образование детей самых передовых инновационных подходов и методов.

Цель исследования. Модернизация физического воспитания в старших группах (5-6 лет) в дошкольных учреждениях в Туркменистане направлена на использование новаторской методики физического воспитания с учетом международного опыта в области развития раннего развития детей и подготовки к школе.

Результаты исследования и их обсуждение:

- Совершенствовать образовательные программы для достижения массового занятия физкультурой дошкольников через национальные и подвижные игры;
- Дать детям старшей группы представление об особенностях, структуре, содержании и использовании и пользе физкультурно-спортивных движений;
- Обучать навыкам культурного здоровья, организация правильного питания.

Метод исследования:

- Теоретический анализ литературных источников и интернет-данных;
- Педагогическое сопровождение детей старшей группы;
- Контроль упражнений для всех частей тела;
- Проведение статистического анализа полученных данных.

В детском саду существуют разные виды физического воспитания. К ним относятся: уроки физкультуры, ранняя зарядка, оздоровительные упражнения на занятиях, подвижные игры, закаливание организма к жаре и холоду, прогулки и физкультурные праздники. Наиболее важными и полезными из вышеперечисленных являются уроки физкультуры. Уроки физкультуры проводятся по учебной программе детского сада. Урок проходит в специально оборудованном помещении, в музыкальной комнате. Ранняя зарядка должна предшествовать упражнениям общего развития. Учитель заранее подготавливается к уроку, чтобы сделать его эффективным. Он пишет полный и расширенный план урока. Отбирает упражнения, которые понадобятся в подготовительной части урока.

Целью и задачами физического воспитания в детских учреждениях является воспитание детей во всестороннем национальном духе. Физически воспитанный ребенок готов к труду, защите Родины, жизни. Задача физического воспитания детей

дошкольного возраста отличается в зависимости от их возраста, и физическое воспитание детей всех возрастов отличается друг от друга. Их содержание четко указано в «Программе обучения и воспитания детей в детском саду».

В общем, физическое воспитание 5-6-летних дошкольников ставит перед собой следующие задачи: оздоровительная задача, образовательная задача, воспитательная задача.

1. Оздоровительная задача. Сохранение, развитие и укрепление здоровья детей является одной из главных задач. Из-за слабого развития частей тела детей дошкольной группы (5-6 лет) низкая и их борьба с внешними препятствиями. Они не способны бороться с противоречиями, разногласиями окружающей среды, быстро заболевают. Костная система, хрящи и суставы составляют общее состояние тела. Множество костей с разных сторон защищают внутренние органы человека, а также позвоночник и головной мозг. Пока у детей слабые кости. Они еще мягкие. В их составе много хрящей. Суставы также очень подвижны. Поэтому необходимо правильно направлять постепенный и нормальный рост костей в организме ребенка.

Образовательная задача. Решается несколько воспитательных задач в физическом воспитании дошкольников, привычка и умение к правильному движению, гигиенические навыки и т.п. Двигаясь в разных положениях (ползать, ходить, бегать и т.д.), ребенок знакомится с окружающим миром. Он многое трогает своими руками, знакомится с их свойствами.

Правильное выполнение ребенком физических упражнений помогают в нормальном развитии всех частей тела. Старшие 5-6-летние дети, помимо основных движений, должны уметь кататься на велосипеде и плавать в воде.

Формирование двигательных навыков и способностей позволяют экономить энергию организма. Если ребенок выполняет упражнения без напряжения, он использует меньше нервно-мышечной энергии. В результате этого, возникает возможность многократного повторения упражнений и воздействия на сердечно-сосудистые и дыхательные органы, а также возможность физического развития. По мере того, как у детей развиваются свои навыки и способности, они могут с легкостью овладевать более сложными движениями и различными типами движений.

Двигательная способность. Это первые простые движения, которые дети еще не могут делать быстро. Дети должны уметь выполнять показанные учителем или другими людьми движения простым способом по всем правилам.

Двигательные навыки. Это способность детей ловко выполнять изученные движения. Сначала дети отрабатывают движение несколько раз. В результате, эти действия через какое-то время становятся привычными, то есть выполняются быстрее.

Период обучения. Выделяются следующие этапы обучения движению:

- первичное обучение;
- тщательное, основательное обучение;
- закрепление, совершенствование.

Период первичного обучения. Дать элементарные понятия о выполняемых движениях или упражнениях. Научить общее его выполнение.

Период тщательного, основательного обучения. Обучение каждой части движения или упражнения отдельно. Обучение его правильному выполнению. Обучение его выполнению полностью, целиком.

Период закрепления, совершенствования. Предполагает обучение ребенка умению выполнять выученные движения в разных местах (на площадке, в зале, на прогулке) и в разных ситуациях (во время соревнований, во время игр и т.д.).

Имеются несколько правил быстрого и крепкому обучению движений. Также есть моменты, которые облегчают или затрудняют новые обученные движения прежних обученных навыков.

Навыки хорошего воздействия. Если дети могут справиться с новыми движениями, то облегчается задача обучения этих новых движений заново. Поэтому в таких случаях хорошо влияют прежние освоенные движения детей. Прежние обученные движения в чем-то похожи с заново обучаемыми движениями, затем возникают существенные различия между ними, это называется движения сложного воздействия. Например, прыжки в длину и в высоту, начальная стойка и бег хорошо воздействуют друг на друга. Но движение после бега имеет сложный характер.

Принципы обучения. Принципы обучения физическому воспитанию основаны на следующих правилах обучения.

Принцип сознательности и активности, наглядности, силы и индивидуализации, систематичности и постепенности.

Принцип сознательности и активности. Эффективность движений, которым обучают детей, зависит от их сознательности и умелости. Прежде всего, они должны понимать, зачем нужны выученные движения и как их выполнять, должны быть умелыми. Если ребенок сознательно понимает, чему он научился, он выполняет эти движения самостоятельно.

Принцип наглядности. Мышление дошкольников имеет конкретный характер. Поэтому движения, которым обучают детей, должны носить наглядный характер. Изучаемые движения ребенок должен видеть своими глазами. Помимо показа воспитателем, принцип предусматривает использование различных изображений и т.д.

Принцип силы и индивидуализации. Движения, которым обучают детей, должны предусматривать их возрастные и психические особенности, а также то, как они были физически воспитаны в прошлом. Физическое развитие и способности детей различаются. Даже в такой ситуации воспитатель должен учитывать принципы индивидуализации детей.

Принцип систематичности. Во многом успехи в физическом воспитании зависят от регулярных занятий с детьми. Если в физическом воспитании нет систематичности, то это отрицательно сказывается на развитии организма.

Принцип постепенности. Этот принцип гласит, что движения, которым обучают детей, должны постепенно усложняться.

Воспитательная задача. Детей с раннего возраста нужно приучать радостному проведению своего времени дома и в детском саду. У них следует развивать любовь к спорту. Посредством уроков физической культуры их следует воспитывать с интеллектуальной, нравственной, эстетической и трудовой точки зрения. В ходе урока следует воспитывать положительные свойства характера (дружба, товарищеские отношения и т.д.).

На уроке физической культуры развиваются все психические процессы детей (восприятие, мышление, память, воображение), а также мышление (наблюдение, сравнение, обзор, отношение и др.). Необходимо направлять детей, чтобы они умело использовали знания и умения, полученные в творческой деятельности, раскрывать в детях активность, самостоятельность, сообразительность, находчивость.

Физкультура влияет на развитие эстетического воспитания. Во время физических упражнений воспитатель обучает грациозному выполнению движений и гигиены одежды. Развиваются понятия о физкультурном тренировочном оборудовании, окружающей среде, развивается сознание.

Физкультурная деятельность выполняет подготовку к труду: укрепляется здоровье детей, формируются двигательные навыки, вырабатываются трудовые навыки. Кроме этого, формируются навыки изготовления и ремонта простого спортивного инвентаря (шитье метательных мешков, изготовление метательных мишеней) в помещении (сбор песка для прыжков). В то же время на уроках физкультуры в детях воспитывают уважение труда взрослых.

В дошкольной группе (5-6 лет) урок физкультуры должен одновременно учитывать оздоровительную, образовательную и воспитательную задачи.

Снаряжение, используемое на уроках физкультуры: Мяч, гимнастические стулья, гимнастическая стенка, кубики, мешки с песком, веревка, кольца, палки и др.

Физическое развитие представляет собой понятие эволюционных изменений человеческого тела. Развитие роста, веса, мышц, силы, грудной клетки, объемов человека относится к физическому развитию.

Физическая подготовка относится к уровню развития двигательных навыков и способностей.

Физическое воспитание понимается как часть всестороннего воспитания.

Физическое образование относится к специальным двигательным навыкам и способностям в этой области.

Физкультурная подготовка – это специальная физическая подготовка людей различных профессий.

Физические упражнения – это различные движения, которые человек выполняет для физического развития.

Методика развития физических навыков. Физические навыки людей включают в себя ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, зрение и выносливость.

Метод формирования привычки правильной осанки.

Позвоночник новорожденного состоит из хрящей и имеет прямую форму. Когда ребенок начинает сидеть и стоять, позвоночник начинает искривляться. В этом случае нельзя чрезмерно носить и держать ребенка на руках.

Посредством упражнений детям нужно объяснять, как следует сидеть и стоять.

В сидячем положении позвоночник должен быть ровным, голову следует держать прямо, плечи слегка отведены назад и вниз, грудь распрямлена, талия подтянута, живот втянут.

Стойка – это основная стойка или положение со слегка отведенными ногами (на ширине плеч).

Выработать правильность положения тела и головы, развитию чувств мышц помогают следующие упражнения: дети должны стать у стены, затылок головы, лопатка должны касаться стены; закрыть глаза и запомнить это положение. Затем открыть глаза и ходить с сохранением той осанки. Это упражнение повторяется несколько раз.

Важно регулярно наблюдать, чтобы дети правильно держали корпус. В старших группах детей следует учить выявлять и исправлять собственные недостатки в держании правильной осанки.

Развитие интеллектуального, нравственного, эстетического, трудового воспитания во время занятий физкультурой.

На занятиях по физической культуре для формирования положительных качеств нравственного воспитания на плечи воспитателя ложатся различные методы: убеждение, оценка поведения (награда, похвала, обсуждение).

На уроках физкультуры развиваются черты характера детей (трудолюбие, целеустремленность, смелость и др.).

Эти физические упражнения (гимнастика, лазание по стенам, прыжки в высоту и т.д.) положительно сказываются на выявлении мужества. При обучении физическим упражнениям развитие психического момента (память, чувства, мышление, восприятие и т.д.) необходимо согласовывать с совершенствованием интеллектуального воспитания. Воспитатель демонстрирует физические упражнения (наблюдение, сравнение, разбор, обмен мнениями), вырабатывает взгляд на него, использует сравнение. Например, воспитатель предлагает детям подумать, чтобы пройти через обруч.

Во время занятий с физическими упражнениями дети также воспитываются с эстетической точки зрения. Когда упражнения сопровождаются оживленными пояснениями, у детей появляется желание так красиво и легко выполнить движение.

Во время занятий физкультурой педагог проводит трудовое воспитание детей, то есть помогает подготовить к уроку оборудование и поставить снаряжение на место.

При формировании трудовых навыков воспитатель проверяет выполнение заданий, оценивает их по качеству, обосновывает оценку.

Выводы. Нет предела совершенствованию методики организации физкультурно-оздоровительных упражнений в детских садах. В вышеприведенных примерах мы руководствовались необходимостью достижения гармонии физиологического, психофизического, физического и духовного развития детей. На наш взгляд, решение проблемы, которую мы поднимаем через предисловие, в будущем обогатится с более новым содержанием. Научные основы физического и духовного развития детей будет укрепляться с помощью занятий физкультурой.

Список литературы

1. Стародубцева И. В., Короткова Е. А. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания. – 2004.
2. Николаичева А. С., Попко Л. Ф., Храмова Т. А. Организационно-методические особенности применения элементов спортивных игр в физическом воспитании детей 5–6 лет //Режим доступа: <http://www.elib.grsu.by/katalog/168099-375179.pdf>.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду: программа и метод. рекомендации: для занятий с детьми 2-7 лет. – Мозаика-Синтез, 2008.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

Ермолаев А.Е.

студент 9281 гр.

Научный руководитель –к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Анализ демографической ситуации в стране на основе мониторинговых исследований показывает необходимость более качественных и значительных изменений в организации физкультурно-спортивной работы, начиная с дошкольных образовательных организаций и заканчивая взрослым населением. Основной из значимых причин сложившейся ситуации является снижение мотивации к занятиям физической культурой и как следствием снижением конкурентоспособности населения.

На данный момент, традиционная система физического воспитания в школах нуждается в увеличении двигательной активности, внедрение спортивно-ориентированной направленности учебных занятий по физической культуре [1].

Цель исследования: проанализировать уровень мотивационно-ценностного отношения учащихся сельской школы к физической культуре.

В классе сельской школы возникают особые трудности в построении полноценного учебного процесса. В этой связи особую актуальность приобретает поиск эффективных форм и методов организации работы по физическому воспитанию в сельской школе, привлечение школьников к активным занятиям физической культурой и спортом [2].

Если позитивное отношение учащихся к занятиям физической культурой – это устойчивая внутренняя потребность, основанная на глубоком интересе к физической культуре, опирающаяся на имеющиеся склонности и способности учащегося, которые позволяют быть успешным в этом виде деятельности, испытывать удовлетворение от него, то формирование такого отношения учащихся станет успешным тогда, когда будет разработана программа, в основе которой лежит проектная деятельность, обеспечивающая:

- предоставление многообразных форм обучения, которые удовлетворяют потребности учащихся с различным социально-психологическим типом личности;
- реализацию в учебном процессе дифференцированного подхода к формированию позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой;
- включение учащихся в самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время [3].

Совершенствование учебного процесса у учащихся должно осуществляться с учётом индивидуальных особенностей, обусловленных социально-психологическим типом личности учащегося [4].

Качественное, слаженное проведение школьной внеклассной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на селе способствует всестороннему развитию детей.

Результаты исследования. В эксперименте принимали участие 30 обучающихся 7-х классов, из которых было сформировано две группы: 1 группа (n=15) – контрольная группа (КГ) и 2 группа «Г2 (n=15) – экспериментальная группа (ЭГ). Полученные результаты указывают на то, что мотивационно-ценностное отношение к физической культуре у обучающихся находится на низком уровне.

Таблица 1 – Результаты первичного анкетирования у обучающихся 7 классов

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	результаты	уровень	результаты	уровень
Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре	18,7	Низкий	17,9	Низкий

Таким образом, организация спортивно-ориентированного физического воспитания приведет к высокому уровню показателей физической и специальной подготовки по игровым видам спорта, к повышению уровня физической и умственной работоспособности, укреплению здоровья обучающихся, к положительному изменению отношения детей к физической культуре и спорту.

Список литературы

1. 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.
2. Гаврилова, А. В. Особенности физического воспитания в условиях малокомплектной сельской школы / А. В. Гаврилова // Инновации в науке и практике : Сборник статей по материалам IX международной научно-практической конференции. В 3-х частях, Барнаул, 23 июня 2018 года. – Барнаул: Общество с ограниченной ответственностью Дендра, 2018. – С. 96-100.
3. Зизикова, С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук:13.00.01/ С.И. Зизикова. – Самара, 2007.-186с. – Текст: непосредственный.
4. 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

РОЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Журин В.С.

студент 9282 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Гут А.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В настоящее время регулярные занятия физической культурой среди молодежи уже не пользуются такой популярностью, как раньше, а интерес к спорту угасает с каждым годом. Хотя, казалось бы, все должно быть ровно наоборот, ведь при современных условиях жизни, занятия физической культурой являются не только прекрасным способом восполнять необходимую норму двигательной активности, но и так же выступают одним из основных средств самореализации и самовыражения каждого человека. Вдобавок, во все времена физическая активность прибавляла людям уверенности в себе, что позволяло легче интегрироваться в динамическую среду, то есть преодолевать этап адаптации к современным условиям жизни с куда меньшим чувством тревоги.

Согласно статистике, за последние годы у студентов наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья за период обучения в стенах высших учебных заведений. Такой отрицательный курс обусловлен не только значительными умственными нагрузками на молодое поколение, но и вредными привычками, современными компьютерными технологиями, прочно вошедшими в нашу жизнь, что в совокупности приводит к малоподвижному образу жизни. Опираясь на исследования современных ученых, можно с уверенностью сказать, что гипокинезия, то есть недостаток двигательной активности, наряду с гиподинамией, которая означает нехватку мышечной активности, оказывают сильнейшее негативное влияние на организмы студентов. В среднем, рамками, в пределах которых проходит обучение в вузе является период от 17 до 23 лет. Это демонстрирует, что период учебной деятельности совпадает с временем для выработки здорового образа жизни и физическим развитием [1, 2].

В связи с этим, отношение студентов к физической нагрузке, как к фактору оздоровления, является одной из важнейших тем на повестке дня. Помимо этого, в решении сложившейся проблемы должны быть заинтересованы не только сами учащиеся, но и сотрудники администрации высших учебных заведений, способствуя разрешению данного вопроса. Потому, для поддержания физического здоровья в высших учебных заведениях согласно Федеральному Государственному образовательному стандарту высшего образования проводятся занятия по такой учебной дисциплине, как “Физическая культура”. Кроме того, у студентов имеется возможность посещать спортивные секции по избранным видам спорта в свободное от учебы время, мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности, проводимые администрацией учреждения, а также организовывать самостоятельные тренировочные занятия в любое удобное время по предпочитаемым видам спорта с адекватной для себя нагрузкой. Именно эти параметры в большинстве своем составляют весь объем двигательной активности учащихся образовательных учреждений. Однако, как показывает практика, его либо все равно не хватает для полного соответствия физиологической норме, либо некоторое число студентов не пользуется или не может пользоваться предоставленными им возможностями.

Таким образом, вопрос об устройстве внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности в высших учебных заведениях не только имеет место быть, но и должен находиться в приоритете, чтобы в результате обучения можно было получить не

столько первоклассного спортсмена, но и физически здоровую и гармонично развитую личность, готовую к жизни во всех ее аспектах.

Цель исследования. Рассмотреть роль физкультурно-оздоровительной работы в качестве одного из основных средств физической подготовки в высших учебных заведениях.

Организация и методы исследования. Проведение социологического опроса 30 студентов 2-3 курсов Поволжского ГУФКСИТ, Изучение и анализ литературных и интернет-источников, обобщение и описание результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждения. В ходе исследования учитывались не только занятия физической культурой во внеучебное время, но и общая активность респондентов, включая учебные занятия, для того, чтобы наглядно продемонстрировать пользу сочетания обоих видов деятельности.

Исходя из опроса, можно отметить, что 20% вовсе не занимаются никакой спортивной деятельностью и изредка посещают учебные занятия. 15% – активно посещают занятия по физической культуре, но не занимаются каким-либо видом спорта в свободное время. 33% из числа опрошенных, активно занимаются спортом во внеучебное время, либо посещают занятия в образовательном учреждении. Свой ответ на вопрос эти люди аргументировали тем, что спортивная деятельность занимает важное место в их жизни, но при этом им не всегда хочется идти на учебные занятия, поскольку там зачастую бывает скучно, а на тренировках, как правило, предоставляется больше свободы, и на них опрошенные получают больше полезных практических навыков. В силу этого, ответ на вопрос о предпочтении учебных или внеурочных занятий по физической культуре сводится к настроению респондентов. Оставшиеся 32% активно посещают как учебные занятия в образовательном учреждении, так и занимаются спортивной деятельностью в свободное от учебы время.

При всем при этом, все без исключения респонденты положительно ответили на вопрос о том, созданы ли в образовательном учреждении условия для качественной внеурочной деятельности и устраивают ли они их. В большинстве своем участники опроса отмечали прекрасную материально-техническую базу и широкий спектр направлений для выбора занятий спортом и дальнейшего совершенствования в нем.

Также из числа опрошенных есть студенты, которые уделяет недостаточное внимание своей физической активности, на вопрос о том, почему они поступают, таким образом, 50% ответили, что не считают это нужным для себя и предпочитают заниматься личными делами, интересующими их куда больше. Другие 50% респондентов на этот же вопрос ответили, что большинство своего свободного от учебы времени они проводят на работе и у них попросту не остается времени для занятий физической культурой. На вопрос: хотели бы они что-то поменять в своем образе жизни и больше времени уделять собственному здоровью. 34% респондентов ответили отрицательно, так как их все устраивает, они не собираются менять свои привычки. 66% опрошенных, отметили, что желали бы изменить свой распорядок дня, включив туда дополнительные занятия физической нагрузкой, поскольку выразили уверенность в том, что спорт в перспективе поможет им чувствовать себя более энергичными, полными жизни, и в результате они смогут справляться с большим количеством важных задач. Такой ответ обусловлен тем, что после тяжелых учебных нагрузок студенты вынуждены отправляться на работу, после которой чувствуют себя слишком изнуренными для какой-либо дополнительной активности, тем более для тренировки, пусть и не самой динамичной, в отличие от тех, кто на постоянной основе занимается спортом.

Выводы. Исходя из всего вышесказанного, можно говорить о том, что как внеурочная деятельность, так и учебные занятия играют огромную роль в сохранении здоровья студентов, однако, в идеале они все же должны составлять единую систему физического воспитания, нацеленную на решение общих задач всестороннего развития [2]. Если во внеурочной деятельности делается акцент на оздоровлении студентов, их физическом совершенствовании в конкретном виде спорта и передаче практических навыков, то на учебных занятиях физической культурой реализуется процесс воспитания и

непосредственное обучение дисциплине согласно программе. Как следствие, принципы, средства, методы и формы организации педагогического процесса этих видов физического воспитания несколько отличаются друг от друга и имеют свои характерные признаки. Одно из наиболее ярких отличий между ними можно заметить в основных методах проведения занятий, пока в учебной активности широко применяется метод строго регламентированного проведения занятий, во внеурочной деятельности он не играет существенной роли. Но главное заключается в том, что внеурочная деятельность располагает большим временным диапазоном, что является ее преимуществом, так как она имеет больше перспектив в своем развитии.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256с.
3. Гут А.В. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера в образовательном пространстве спортивного вуза. // Вестник марийского государственного университета. – 2018. – Т.12. – №3. – С.17-25
4. Леонтович А. В. Научно-практическое образование становится прочной основой внеурочной деятельности // Народное образование. – 2013. – № 3. – С. 115-120.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ

Заречнева А.А.

студент 2 курса магистратуры

Научный руководитель – к.психол.н., доцент Сафонов В.К.

Санкт-Петербургский государственный университет

Санкт-Петербург, Россия

Современная ситуация, которая сложилась в спортивной сфере такова, что требует от психологов, которые непосредственно работают как со всей командой, так и индивидуально с конкретным спортсменом, решения новых неординарных задач. В связи с этим выделяется несколько новых направлений исследований личности спортсменов различной квалификации. Исходя из вышесказанного, цель нашего исследования – выделить актуальные направления исследований личности спортсменов-профессионалов и любителей.

Методы и организация исследования. Исходя из цели исследования, мы использовали теоретические методы (анализ, синтез, обобщение литературных источников). Были проанализированы различные Интернет-ресурсы, научные, научно-методические и публикации практического характера по вопросу актуальных направлений исследований личности спортсменов разного уровня спортивной подготовки.

Обсуждение результатов исследования. Диагностика личностных свойств занимающихся физической культурой и спортом направлена на оценку потребностей, мотивов, волевых качеств, черт характера, отношений к занятиям, самооценок и др. Данная информация исключительно важна не только для спортивного психолога, но и тренера. Знания о личностных особенностях спортсмена появляется возможность прогнозировать их поведение в значимых ситуациях, понимать причины поступков, определять индивидуальные сбивающие факторы, корректировать стиль деятельности, оптимизировать психическое состояние и т.д.

Исследование личностных особенностей проводится в рамках консультирования или общей психологической подготовки спортсмена. При проведении обследования психологу необходимо учитывать следующие факторы:

1) возраст спортсмена (методики должны соответствовать возрасту спортсмена; для более молодых – использование специально разработанных анкет, модифицированных методик, использование проективных методов, наблюдение);

2) период проведения исследования (следует учитывать в какой период сезона находится спортсмен: обычный тренировочный цикл, межсезонье, соревновательный период, послесоревновательный период и т.д. Если психолог не берет во внимание этот фактор, то результаты могут быть искажены. В том числе, оглашение результатов в предсоревновательный период может оказать непосредственное влияние на спортсмена, его самооценку, мотивацию, саморегуляцию);

3) форма проведения исследования (например, бланковые методики необходимо проводить в присутствии психолога, это обеспечит достоверность полученных данных);

4) необходимость наблюдения (существует такая теория, что, отвечая на вопросы бланковых методик, человек представляет того, кем бы хотел казаться окружающим «Я-идеальное». Поэтому необходимо любую бланковую методику подкреплять реальными наблюдениями);

5) особенность выраженности типологических свойств (для объективной оценки выраженности тех или иных личностных свойств необходимо сопоставлять их с имеющимися особенностями нервной системы);

6) сочетание личностных свойств (для более полного анализа личностных свойств важно учитывать, как выявленные личностные свойства воздействуют на двигательную деятельность в целом) [2].

Традиционные направления исследований:

1. Мотивационная сфера:

- мотивация на достижения успеха/избегание неудачи;
- мотивы занятия спортом;
- мотивы завершения спортивной карьеры;
- различные виды потребностей в спорте.

2. Волевая сфера:

- волевая регуляция при планировании, реализации, неудачах;
- исследование волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка и т.п.).

3. Диагностика отношений и самооценки:

- отношение к себе;
- отношение к занятиям спортом;
- самооценка спортивных способностей и т.д. [2].

На наш взгляд, актуальные направления исследований в личностной сфере спортсменов-любителей и профессионалов можно выделить следующие:

1. Феномен «Двойной карьеры» – совмещение образования и спорта. В современном мире это актуально как никогда. Государство нуждается не только в «сильных» людях, но и умных, образованных. Также следует отметить, что многие спортсмены боятся заканчивать спортивную карьеру по причине того, что не имеют профессионального образования, проще говоря, после спорта они не могут зарабатывать такие же деньги, как во время спортивной карьеры [1].

2. Проблема организационного стресса. Современные условия занятием спорта – высокая конкуренция, усложнение организации и проведения соревнований. Специфической особенностью организационного стресса является то, что большая часть его источников являются факторами пролонгированного действия, детерминирующие возникновение психической напряженности, стресса и психоэмоционального выгорания [1].

3. Организация отбора в сборную команду или на соревнования с отклонением от спортивного принципа, опираясь на личностные качества кандидатов.

4. Проблема личностной совместимости партнеров (в команде) [1].

5. Особенности мотивационной и волевой сферы в ситуациях допингового скандала или отстранения на фоне политической ситуации или эпидемиологической обстановки [3].

Таким образом, в современных условиях, когда спорт в нашей стране имеет постоянный изменчивый характер, когда внешние условия также постоянно изменяются, мы можем выделить несколько новых направлений исследований личности спортсменов-профессионалов и любителей. Прежде всего, это исследования, связанные с феноменом «Двойной карьеры», организационным стрессом; диагностика спортсменов при отборе в команду, личная совместимость партнеров по команде, а также исследования личности спортсменов в ситуациях отстранения от соревнований по различным причинам.

Список литературы

1. Горская, Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г. Б. Горская. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А.Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2013. – 338 с. Серия : Профессиональное образование. – Текст : непосредственный.

3. Родионов, В.А. Развитие спортивной психологии в России (середина XX – начало XXI в. в.) / В. А. Родионов. – Текст : электронный // Спортивное чтение. Спортивная электронная библиотека. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/razvitie-sportivnoy-psikhologii-v-rossii-seredina-khkh-nachalo-khkh-v-v-/> (дата обращения: 28.02.2023).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛИ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В КОНТЕКСТЕ КОМАНДНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ РЕГБИСТОК ЧЛЕНОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПГУФКСИТ ПО РЕГБИ-7

Интезарян А.А.

магистр

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Введение (актуальность). По мнению ряда исследователей, социальный интеллект является отдельным психологическим феноменом, который способствует налаживанию межличностных связей и предвосхищению поведенческих моделей окружающих [3, 4]. При систематизации всех определений социального интеллекта, на первый план выходят «способность понимать себя и других» и «способность к взаимодействию». Данные способности в спорте часто являются определяющими, особенно в психологической подготовке в командных видах спорта, где результат зависит от качественного игрового взаимодействия внутри команды [2].

В регби, как и любом командном виде спорта игра строится на качественном взаимодействии и взаимопонимании членов команды на поле. Одна из основных особенностей этого вида спорта значительная степень контактности во время матчей: «захваты», «ручки», «моллы», «фраки», «схватка». Снизить «контактность» можно, если структура игры построена на командных взаимодействиях, а не индивидуальных технико-тактических способностей каждого из игроков.

В регби-7 игроки должны быть более универсальными и совмещать в себе функции как защитников, так и нападающих. Но, не смотря, на это у каждого на поле в силу конституции тела и двигательных качеств есть определенные задачи, назначаемые тренером. Игроки «схватки» должны прорывать линию защиты чаще за счет силовой борьбы, «защитники» на ложных движениях. Не смотря, на то, что игра длится всего 2 тайма по 7 минут, постоянно проходить линию защиты на индивидуальных действиях игроков у команды получится лишь короткое время и в основном со слабым соперником. В связи с чем необходимо использовать комбинации, которые позволяют обмануть соперника и пройти линию защиты, тем самым занести мяч в зачетное поле, но это возможно лишь при эффективном взаимодействии нескольких игроков и команды в целом. Способности игроков «чувствовать партнера, мяч, поле» и «предвосхищать действия соперника являются ключевыми в регби, ведь от них во многом зависит ход игры, а следовательно – результат.

Регби и регби-7 в нашей стране стремительно набирает популярность, особенно среди студентов. А спортивная команда, как и любой коллектив должна пройти стадию укрепления взаимоотношений между игроками и с тренером. И не всегда это проходит легко и быстро. В подобных случаях достаточно высокий уровень социального интеллекта у игроков позволит им быстрее адаптироваться к новым товарищам по команде и повысить результативность как индивидуальных, так и командных действий во время игры. Для регби командные взаимодействия очень важны, ведь качественное их выполнение позволяет команде без лишних усилий и контактов обойти соперника и нанести ему поражение.

Методы исследования. В своей работе мы использовали анализ-научно-методической литературы, тест «Социальный интеллект (Гилфорд)», анализ игр женской студенческой сборной ПГУФКСИТ по регби-7 [1].

Результаты исследования и их обсуждение. В актуальности мы рассмотрели роль социального интеллекта в командных взаимодействиях в регби в общем. Если подходить

ближе к нашей теме исследования, необходимо обговорить тот момент, что в этом учебном году женская студенческая сборная ПГУФКСИТ по регби-7 значительно обновилась, как новичками, так и более опытными игроками. Что свидетельствует о важной ступени командообразования и сыгравания состава.

Для оценки уровня социального интеллекта у регбисток студенческой сборной вуза был проведен тест «Социальный интеллект (Гилфорд)». Данные по некоторым пунктам представлены в таблице 1.

Таблица 1

№	Амплуа	Стаж	Уровень развития социального интеллекта в целом
1	Нападающий	4 года	3
2	Полузащитник, хукер	2 года	3
3	Полузащитник	2,5 года	2
4	Защитник, полузащитник	2,5 года	2
5	Защитник, полузащитник	2 года	2
6	Полузащитник, защитник	5 лет	2
7	Защитник, полузащитник	4 года	3
8	Нападающий	5 лет	3
9	Полузащитник, защитник	5 месяцев	3
10	Полузащитник, нападающий	3 месяца	2
11	Полузащитник	2 года	3
12	Полузащитник, защитник	2 года	3

Полученные результаты не подтвердили наше предположение о том, что игровой стаж во многом влияет на уровень социального интеллекта, так, как и у игроков, занимающихся 5 лет и 3 месяца уровень одинаков и соответствует 2 – способности ниже среднего.

У 7 из 12 игроков уровень развития социального интеллекта находится в рамках средних показателей. Трое из пяти спортсменок с результатом 2 в основном играют на краю (получая мяч, уходят по свободному краю поля) и являются одними из самых скоростных. Что в целом обуславливает низкие показатели.

По статистике игр женской сборной ПГУФКСИТ в рамках первого тура чемпионата Татарстана высшего дивизиона, можно сказать что новый состав превосходит многие студенческие команды других вузов республики, не смотря на среднюю сыгранность. Анализируя матчи можно сказать, что результативность командных взаимодействий влияет на результативность самих игровых действий. Так, например, индивидуальные проходы имели результативность примерно в 50% случаев и это происходило за счет проявления индивидуально-технического мастерства. При построении игровой ситуации, в которых было задействовано больше 2-ух человек результативность действий увеличивалась. А при комплексной командной игре результативность игрового момента достигала 90-100%. Но, к сожалению, в процентном соотношении лидировали индивидуально-технические и групповые действия, хотя к концу турнира количество командных действий повысилось.

Выводы. Полученные результаты первичного тестирования социального интеллекта Гилфорда свидетельствует о том, что уровень социального интеллекта команды составляет 2,6 и входит в диапазон между показателями ниже среднего и средние. Анализ игр чемпионата Татарстана высшего дивизиона по регби-7 подтверждает средний уровень взаимодействий между игроками. В следствии полученных результатов, наша гипотеза о том, что уровень социального интеллекта влияет на уровень командных взаимодействий во многом подтверждается.

Таким образом, развитие социального интеллекта является необходимым условием стабильного командного взаимодействия регбистов, так как позволяет повлиять на результат игр и психоэмоциональное состояние спортсмена.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Горбушина, Е.А. Социальный интеллект у спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта/ Е.А. Горбушина, Е.С. Игнатова. – Текст: электронный // Интернет-журнал «Социальные и гуманитарные науки: теория и практика». – 2017. – №1 (<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-intellekt-u-sportsmenov-v-individualnyh-i-komandnyh-vidah-sporta>) (13.11.2022)
3. Интезарян, А. А. Теоретический аспект проблемы выявления и становления социального интеллекта как отдельного компонента интеллекта / А. А. Интезарян, С. И. Зизикова. – Текст: непосредственный / Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий (30 ноября, Казань). – 2022. – С.198 – 202.
4. Холодная, М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования: учебное пособие для вузов / М. А. Холодная. – 3-е изд., перераб. и доп.– Москва: Издательство Юрайт, 2022.– 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07365-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/493959> (дата обращения: 16.11.2022).

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ ВУЗОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Кац А.С.

старший научный сотрудник

Институт педагогики, психологии и социальных проблем

Казань, Россия

Актуальность. В современных условиях необходим поиск новых организационных решений, инновационных идей, которые могут являться результатом конструктивного социально-педагогического партнерства в сфере физической культуры и спорта. В данной статье мы поддерживаем научную позицию Е.В. Пискуновой о том, что социальное партнерство рассматривается как «особый тип совместной деятельности между субъектами образовательного процесса, характеризующийся доверием, общими целями и ценностями, добровольностью и долговременностью отношений, а также признанием взаимной ответственности сторон за результат их сотрудничества и развития» [1, с. 18].

Социально-педагогическое партнерство рассматривается нами с позиции взаимодействия образовательной организации с органами исполнительной власти, работодателями, представителями педагогических сообществ и другими заинтересованными лицами с целью совершенствования педагогических технологий. Определено, что успешно развивается та образовательная организация, которая стремится к сотрудничеству и взаимодействию с социальными партнерами, чтобы ее сотрудники интенсивно двигались вперед, и их профессиональное мастерство увеличивалось. И.В. Переверзева выделила определенные особенности в совершенствовании профессионального мастерства педагогов вузов физкультурно-спортивного профиля, главным из которых является то, что «80-85% преподавателей физической культуры и спорта останавливаются в своем профессиональном развитии на этапе профессионального становления» [2, с. 59].

Развитие социально-педагогического партнерства в высшей школе неразрывно связано со следующими понятиями: цифровое образовательное пространство; социальный заказ от общества и работодателя; участие в тендерах.

Во-первых, педагоги вузов физкультурно-спортивного профиля должны создавать образовательное пространство, комфортное для будущей успешной профессионализации своих студентов, а также для успешной самореализации в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». В связи с тем, что ключевыми трендами являются «Цифровизация всех сфер деятельности» и «Ускоряющееся цифровое развитие», акцент делается на создание цифрового образовательного пространства с целью формирования основ цифровой грамотности и цифровой компетентности у студентов. Мы базируемся на средовом подходе, предполагающем многомерные усилия по созданию пространства, комфортного не только для студентов, но и для осуществления деятельности педагогов (задача социально-педагогического партнерства).

Во-вторых, важным является наличие социального заказа от общества и работодателей. Современное общество нуждается в здоровых, физически развитых людях, которые смогут успешно справляться со своей профессиональной деятельностью. Социальный заказ от работодателя – это подготовка работоспособного, конкурентоспособного специалиста, который может работать в условиях неопределенности и многозадачности, отличающегося хорошей физической формой и следящего за своим здоровьем.

В-третьих, участие образовательных организаций в тендерах призвано способствовать улучшению их материально-технической базы. Тендер – это конкурентная форма отбора наиболее привлекательных предложений, на основе определения конкурентных преимуществ участников тендера. Образовательная организация, которая решила

участвовать в тендере, должна осуществить предварительную подготовку – сделать мониторинг образовательных продуктов на рынке услуг.

Следовательно, подготовка педагогических кадров для вузов физкультурно-спортивного профиля отличается тем, что педагог сам должен быть здоровой личностью, ведущей здоровый образ жизни, чтобы на практике реализовывать здоровьесберегающие технологии в обучении студентов.

Цель исследования: аргументированно доказать, что социально-педагогическое партнерство – это инструмент улучшения сотрудничества между социальными партнерами и педагогами вузов физкультурно-спортивного профиля, а также определить позицию педагогов вузов физкультурно-спортивного профиля относительно участия в социально-педагогическом партнерстве.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы провели небольшой опрос педагогов вузов физкультурно-спортивного профиля (36 респондентов) с целью определить, участвуют ли их образовательные организации в социально-педагогическом партнерстве.

Респондентам задавались следующие вопросы:

1. Влияет ли социально-педагогическое партнерство на подготовку педагогов вузов физкультурно-спортивного профиля?
2. Каким образом модифицируется подготовка кадров в соответствии с влиянием социально-педагогического партнерства?
3. Участвуете ли Вы / Ваша организация в социально-педагогическом партнерстве?
4. Заинтересована ли Ваша организация в расширении социально-педагогического партнерства?
5. Какие преимущества дает образовательной организации социально-педагогическое партнерство?

76% респондентов убеждены, что социально-педагогическое партнерство ориентировано на изменение подходов к профессиональному развитию, варьированию форм, методов и технологий профессионального развития в связи с изменившимся социальным заказом от работодателей. Социально-педагогическое партнерство расширяет также возможности стажировок в профильных организациях, в т.ч. за рубежом.

24% респондентов не уверены в том, что социально-педагогическое партнерство может повлиять на характер и направленность подготовки кадров. Они убеждены, что приоритетный вектор профессионального развития зависит прежде всего, от мотивации и индивидуальных запросов самих педагогов.

68% респондентов ответили, что их образовательная организация заинтересована в расширении сотрудничества, так как это возможность вывести организацию на качественно-новый уровень, взаимодействие с работодателями предоставляет возможность обеспечить запрашиваемое качество подготовки кадров.

32% респондентов заявили, что их образовательная организация пока не участвует в социально-педагогическом партнерстве, но руководство образовательной организации разрабатывает стратегии сотрудничества с социальными партнерами, ищет способы привлечения партнеров, т.е. они заинтересованы в социально-педагогическом сотрудничестве на перспективу.

79% респондентов отметили следующие достоинства: во-первых, развитие социально-педагогического партнерства позволяет исследовать рынок услуг, определить наиболее перспективные профессии. Во-вторых, можно определить приоритетные векторы подготовки кадров в результате взаимодействия с работодателями. В-третьих, создаются условия для реализации совместных проектов, осуществляемых при поддержке социальных партнеров.

21% респондентов пока не определились с преимуществами социально-педагогического партнерства, поскольку у них нет опыта участия в данных проектах.

В.П. Зубанов полагает, что «до сих пор не найдены достаточно эффективные формы организации учебного процесса по физической культуре», что, однако, может быть компенсировано участием представителей вузов физкультурно-спортивного профиля в

социально-педагогическом партнерстве [3, с. 180]. Определено, что такой подход может существенно повысить конкурентоспособность выпускников вузов физкультурно-спортивного профиля, поскольку они будут достаточно компетентны и психологически готовы к осуществлению будущей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

О.В. Балалиева осуществила историко-генетический анализ становления понятия «социально-педагогическое партнерство» и пришла к выводу, что это «процесс взаимодействия образовательной организации с представителями различных социальных групп, имеющих собственные интересы в сфере высшего образования, с целью развития образовательной среды и повышения эффективности данного взаимодействия» [4, с. 126]. Учитывая специфику вузов физкультурно-спортивного профиля, заключающуюся в формировании здорового поколения, можем определить «социально-педагогическое партнерство» как возможность многомерного взаимодействия с различными социальными группами, которая не только позволит прогрессировать образовательной организации, но и педагогам развивать здоровьесберегающие технологии в обучении студентов.

Выводы. Профессор Т.М. Трегубова резюмирует, что «принципиально новые требования к качеству образования и брошенный ему вызов требуют обновленных подходов к проблемам образования, а успешность этих действий непосредственно зависит от профессионализма и компетентности преподавательских кадров» [5, с. 201]. Предложено, что профессиональное развитие педагогов вузов физкультурно-спортивного профиля оказывает существенное влияние на организацию профессиональной деятельности, на качество выполняемых профессиональных обязанностей. Педагоги вузов физкультурно-спортивного профиля выполняют не только обучающую функцию, но и являются примером физической подготовленности и поддержания здоровья для своих студентов. Следовательно, добавляется здоровьесберегающая составляющая.

Отмечено, что социально-педагогическое партнерство обеспечивает не только устойчивое развитие образовательной организации, но и новые возможности для профессионального развития отдельно-взятого педагога вуза физкультурно-спортивного профиля. Речь идет не только о профессиональных стажировках в профильных организациях и организациях-партнерах, но также и о привлечении высококачественных преподавателей и приглашенных лекторов для осуществления профессионального развития педагогов вузов физкультурно-спортивного профиля. Социально-педагогическое партнерство – это тренд современности, который обуславливает специфику и приоритетные векторы профессионального развития.

Следует отметить, что социально-педагогическое партнерство имеет коллективную направленность, т.е. улучшение многих аспектов деятельности образовательной организации. При этом педагог, участвующий в социально-педагогическом партнерстве, не только приобретает навыки сотрудничества и работы в команде, он становится более продуктивным.

Список литературы

1. Балалиева О. В. Социально-педагогическое партнерство: историко-генетический анализ становления [электронный ресурс]. // Молодой ученый. 2011. № 5 (28). Т. 2. С. 124-127. – URL: <https://moluch.ru/archive/28/3075/> (дата обращения: 06.03.2023).
2. Зубанов В. П. Социальное партнерство в физическом воспитании в общеобразовательной школе // Сибирский педагогический журнал. – 2010. № 6. С. 179-185.
3. Пискунова Е.В. и др. Технологии социального партнерства в сфере образования: Учебно-методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 205 с.
4. Переверзева И. В. Технология психолого-педагогического сопровождения профессионального становления преподавателей физического воспитания вузов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3. – С. 57-60.
5. Трегубова Т. М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2(107). – С. 200-209.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*Коновалова К.Д.
студент 9281 гр.*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Гут А.В.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Вопрос формирования и развития интереса обучающихся к урокам физической культуры и спорта в настоящее время в науке становится все более обсуждаемой. Общество нуждается в здоровом подрастающем поколении, поэтому многие авторы поднимают этот вопрос. Обучающиеся должны испытывать желание заниматься физическими упражнениями, стараться развивать нужные для этого физические и психические качества и получали удовольствие от этих уроков. В связи с этим данное исследование является актуальным.

Цель исследования. Формирование интереса у обучающихся 10-11-х классов к физкультурно-спортивным занятиям средствами спортивного ориентирования.

Организация и методы исследования. Проведение анкетирования 44 обучающихся 10-11-х классов. Изучение и анализ литературных источников, описание результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в МБОУ «Лицей №35» г. Казани среди обучающихся 10-11-х классов.

Мы считаем, причинами формирования интереса у обучающихся к физической культуре является их мотивация к занятиям, которая формируется на основе естественной потребности ребят к активности, в новых эмоциях, в новых интересах. Этому может способствовать использование на уроке новые виды спорта, например, спортивное ориентирование [1, 2].

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти дистанцию на местности.

После ознакомления с основами, обучение далее проходит углублено: знакомство с основами ориентирования на местности, определение на карте своего местонахождения, ориентирование по схеме, ориентирование по схеме в заданном направлении, повторение ориентирования по схеме, ориентирование по выбору [3].

Спортивное ориентирование объединяет в себе занятия в зале и увлекательные игры и занятия на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством [4, 5].

Экспериментальная группа занималась по данным комплексам упражнений:

1. Спортивное ориентирование в виде лабиринта в спортивном зале;
2. Спортивное ориентирование по школе;
3. Спортивное ориентирование на пришкольной территории;
4. Эстафеты с тестами на определение условных знаков, масштаба карта по спортивному ориентированию;
5. Задание по определению азимута, выбор правильного направления

Нами был проведен социологический опрос, целью которого являлось узнать уровень мотивации школьников к занятиям

На вопрос о том, как старшеклассники относятся к урокам физической культуры, 60% ответили отрицательно, 40 % – положительно. Занятия спортом нравятся 55 % опрошенных, отрицательный ответ дали 45% респондентов. Изучение новых видов спорта увлекает 69% , 31% опрошенных не считает это необходимым. 75 % респондентов недовольны отменой

уроков по физической культуре. Не приветствуют включение новых нетрадиционных видов спорта – 15 % опрошенных, за включение высказались – 85%. Только 50 % опрошенных ходят на уроки физической культуры, чтобы получить оценку, а не ради интереса к занятиям. А у 35% респондентов интерес к физической культуре не пропадает даже во время школьных каникул. Содержание уроков физической культуры устраивает лишь 30% опрошенных.

Таким образом, по результатам анкетирования можно отметить, что большему количеству старшеклассников не нравится содержание уроков по физической культуре, и они заинтересованы включением в школьную программу нового вида спорта. На данный момент со стандартными уроками и программой по физической культуре интерес к занятиям у учащихся 10-11 классов невысок и половина из них посещает занятия ради получения оценки.

С целью определения уровня физической подготовленности учащихся 10-11 классов нами было проведено педагогическое тестирование. Во всех контрольно-педагогических тестах (бег на 30 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места) школьниками старшего возраста были показаны средние результаты, следовательно, можно сделать вывод, что физическая подготовленность обучающихся 10-11 классов контрольной и экспериментальной групп находится на одинаковом, низком уровне.

После окончания экспериментальной работы мы вновь провели контрольно-педагогические тесты и результаты экспериментальной группы улучшились по всем показателям на 30%, это говорит о том, что включение средств спортивного ориентирования в школьную программу по физической культуре позволяет более эффективно формировать интерес к физкультурно-спортивным занятиям.

Выводы. Разработанные комплексы упражнений для повышения интереса старшеклассников к занятиям физической культурой средствами спортивного ориентирования, в основе которой лежали эстафеты с элементами ориентирования, спортивное ориентирование по спортивному залу, школе и пришкольной территории, лабиринт по спортивному залу, а также упражнения по изучению условных обозначений в спортивном ориентировании. Данные упражнения во время урока физической культуры позволяют повысить интерес учащихся 10-11 классов к физической активности за счет внедрения нового, нетрадиционного вида спорта в программу учебных занятий.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Алешин, В.М. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции / В.М. Алешин, Н.Н. Калиткин. – М.: Физкультура и спорт. – 2014. – 152 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный
3. Ключникова, Н.Н. Спортивное ориентирование : учебное пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с. – ISBN 978-5-9795-0627-2. – Текст: непосредственный
4. Констатинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб.пособие для вузов / Ю.С.Константинов, О.Л. Глаголева. – 2-е изд.,испр.и доп.-М.:Издательство юрайт, 2017. – 329 с. – Серия: Университеты России.- ISBN 978-5-534-07355- Текст: непосредственный
5. Рассел, Джесси Спортивное ориентирование / Джесси Рассел. – М.: VSD, 2015. – 663 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Кузахмедова Р.И.
студент 20282 гр.*

*Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Мунавирова Л.Р.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. В настоящее время в большинстве общеобразовательных учреждений предпринимается комплекс мер по вступлению молодых педагогов в профессиональную педагогическую деятельность. Однако, как показывает практика, данные меры не всегда полностью способствуют обеспечению высокого уровня адаптации начинающих учителей. Проведенный анализ ряда социально-педагогических опросов, направленных на выявление причин и особенностей трудностей адаптации, позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на качественную подготовку студентов и их высокие показатели готовности к профессионально педагогической деятельности, у начинающего учителя могут возникнуть различные трудности в процессе профессиональной адаптации.

Цель исследования. Выявить профессиональные трудности начинающих учителей физической культуры и разработать комплекс практических рекомендаций.

Результаты исследования и их обсуждение. Современная педагогическая литература рассматривает профессиональную адаптацию как процесс ресоциализации в новых условиях при осуществлении трудовой деятельности, принятия и соответствия нормам и правилам социального окружения, административным требованиям [2]. Необходимо отметить, что важным аспектом данного процесса является его срок, а следовательно актуальной остается задача максимально его сократить. Однако временные рамки протекания определяются большим количеством факторов, сокращение которых возможно при учете влияния на каждый элемент компонентного состава данного процесса:

- содержание, целеориентированность, материальный и идеальный инструментарий, технологичность, режим и интенсивность деятельности;
- приспособление к регламентированным правилам, установкам, требованиям производственной и трудовой дисциплины;
- проявление и реализация профессиональных социальных ролей и функций, социально-правовому статусу;
- принятие ценностей организации, социального окружения, формирования социальной идентичности.

Трудности профессиональной деятельности могут возникнуть на разных этапах осуществления трудовой деятельности. Однако наиболее часто сталкиваются с ними молодые специалисты.

Трудности «вступления» в профессию специалист в области андрагогики и непрерывного образования ряд авторов объясняют недостаточной профессиональной подготовленностью, как теоретической, так и практикоориентированной, а также сложностями при адаптации к условиям осуществления профессионально-педагогической деятельности [3].

Начинающий учитель, начиная работать по специальности, пытается применить теоретические знания, умения и практико-ориентированные навыки, полученные во время обучения. Тем не менее, на данном пути его ждет множество трудностей.

Успешная адаптация начинающего учителя и решение проблем обеспечивает нам высокую производительность труда, тем самым увеличивает вовлеченность учеников в

процесс обучения, что следует повышению успеваемости учеников на уроках физической культуры. Распределение нагрузки происходит равномерно и общая моторная плотность урока становится оптимальной для выполнения всех поставленных задач [3].

В этой связи следует отметить особое значение социально – психологической адаптации молодого педагога к новым условиям коммуникативного взаимодействия на уровне не только «педагог – ученик», но и на уровнях «педагог – родители», «педагог – администрация» и многих других. Если на уровне «педагог – ученик» молодой педагог чувствует себя достаточно уверенно в большинстве случаев, то на других он не имеет не только практического опыта, но и теоретических основ организации данных видов взаимодействия. Таким образом, при составлении учебных программ считаем целесообразным учитывать вышеуказанные аспекты и готовить студентов к их профессиональной деятельности как в ходе теоретических занятий, так при прохождении практики в учебных образовательных учреждениях различного типа [1].

Для оказания помощи начинающему учителю в процессе адаптации к профессиональной деятельности мы можем выделить ряд основных рекомендаций:

- организация образовательного процесса в вузе, ориентированного на развитие эмоционального интеллекта, творческой составляющей будущих специалистов;
- изучение и представления при обучении в вузе способов, моделей и алгоритмов решения профессиональных сложностей, наиболее часто встречающихся при «стартовом» трудоустройстве молодых специалистов;
- формирование практикоориентированной базы образовательных услуг для начинающих специалистов;
- проработка профессиональных трудностей начинающих учителей и построение их актуальных потребностей при прохождении практик;
- информирование и консультация начинающих учителей в создании индивидуального образовательного и профессионального маршрута, в выборе программ повышения квалификации.

Вывод. Для своевременного предотвращения трудностей профессиональной адаптации молодому педагогу в области физической культуры необходимо изучать типовые вопросы организации педагогического взаимодействия на различных уровнях как в теоретическом плане, так и работать над совершенствованием педагогического и психологического опыта при прохождении практик в ходе обучения в высших учебных заведениях.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV.
2. Большой энциклопедический словарь <https://www.vedu.ru/bigencdic/>
3. Вершловский С. Г. Особенности профессионального становления молодого учителя / С. Г. Вершиловский // Советская педагогика. 2014. № 4. С. 76-84.
4. Кузнецов В. В. Общая и профессиональная педагогика. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. М.: Юрайт, 2019. 156 с.

МАСТЕР-КЛАСС КАК ОДНА ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мокрушина А.Д.

студент гр.22281М

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современное российское образование на сегодняшний день требует наличие багажа знаний и умений в сфере физической культуры и спорта как у обучающихся, так и у самих учителей физической культуры. Сегодня учитель физической культуры должен обладать большим количеством необходимых компетенций для успешной работы в образовательном учреждении. Но в связи с тем, что устраиваться на вакансию учителя физической культуры могут специалисты, не имеющие специального педагогического образования, остро стоит вопрос о наличии данных компетенций у работников образовательных учреждений.

Процесс развития профессиональной компетентности педагога включает в себя формирование наиболее значимых профессиональных качеств в соответствии с современными требованиями образовательной среды, а так же условиями педагогической деятельности и личной программой развития.

На сегодняшний день работодатель ставит запрос на поиск наиболее квалифицированного работника, способного к решению творческих задач, а так же умеющего воспитывать личность обучающегося в условиях постоянной модернизации общества. Учителю физической культуры с целью повышения профессионального мастерства важно участвовать в системе непрерывного образования. Для этого в практику внедрены курсы повышения квалификации, направленные на формирование, развитие и совершенствование профессиональных компетенций учителя, связанных со способностями к проектированию, внедрением инновационных подходов, реализации и рефлексивному анализу педагогической деятельности в условиях непрерывного обновления образования и в соответствии с ведущими принципами ФГОС. Это позволяет получать недостающие знания в области педагогики [1, 2].

Эксперты педагогической среды непрерывно осуществляют поиск самых эффективных форм курсов повышения квалификации учителей физической культуры, которые разработаны не только с учетом обновления теоретических и практических знаний педагога, но и развитием личностных образовательных потребностей педагога, а так же приобретением широкого спектра знаний в области применения инновационных технологий [3].

При изучении наиболее эффективных форм курсов повышения квалификации для учителей физической культуры без специального педагогического образования нами было выявлено, что наиболее результативными являются мастер-классы. В связи с полученными данными была предложена рекомендация о том, что при разработке курсов повышения квалификации для специалистов без специального педагогического образования необходимо уделить особое внимание внедрению наибольшего количества мастер – классов, а так же участие педагогов в конференциях и педагогических чтениях.

Мастер-классы являются одной из самых востребованных форм курсов повышения квалификации в связи с тем, что в процессе проведения таких мероприятий учителя участвуют в постоянном обмене информацией. Основными направлениями в работе с учителями физической культуры без специального педагогического образования являются:

- обзор существующих разработок по теме мастер-класса;
- обсуждение актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта, а так же педагогики и психологии;
- обсуждение необходимых условий для профессионального взаимодействия, самореализации и стимулирования роста творческого потенциала педагогов;
- овладение определенными компетенциями и повышение квалификации учителей физической культуры без специального педагогического образования;
- распространение передового педагогического опыта;
- продвижение обновленных технологий обучения и воспитания среди педагогов физической культуры;
- самоанализ личных профессиональных навыков участников мастер-класса;
- содействие учителям физической культуры в определении задач саморазвития и составлении индивидуальной программы самообразования и самосовершенствования [4].

Цель исследования. Нами было проведено эмпирическое исследование с целью выявления наиболее значимых направлений мастер-классов для учителей физической культуры без специального педагогического образования.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с 20.12.2022 по 20.03.2023 на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Выборку составили 91 учитель физической культуры общеобразовательных школ, работающих в регионах России.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анкетирования учителей физической культуры нами было выявлено, что специальное педагогическое образование имеют 71,4% респондентов, в то время как 28,6% работают учителями физической культуры, не имея специального педагогического образования (рис. 1).



Рисунок 1 – Имеете ли вы специальное педагогическое образование?

В ответе на вопрос анкеты «Проходили ли вы курсы повышения квалификации» большинство опрошенных ответили «Да», несмотря на это, 16% респондентов не повышали свою квалификацию. Такая тенденция связана с тем, что часть респондентов являются молодыми специалистами, на момент проведения исследования их опыт работы не достиг 3 лет (рис.2).

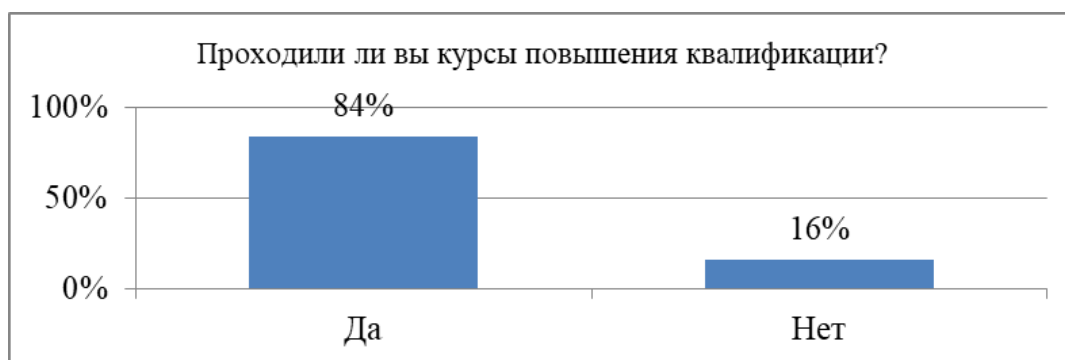


Рисунок 2 – Проходили ли вы курсы повышения квалификации?

Анализ результатов ответа на вопрос анкеты, «Какие современные формы курсов повышения квалификации были более эффективными?» показывает, что наиболее эффективными являются мастер классы – 43%, на втором месте по эффективности находятся конференции, педагогические чтения – 18%, менее результативными являются тренинги – 11%, моделирование, анализ ситуаций – 8%, коучинг – 8%, интерактивные лекции – 4%. (рис. 3).

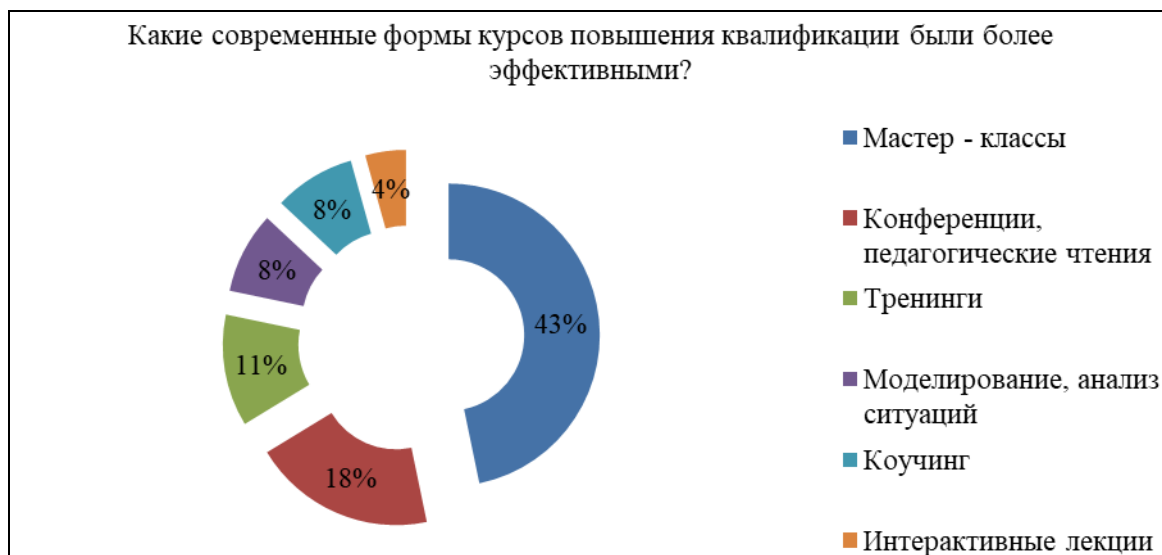


Рисунок 3 – Какие современные формы курсов повышения квалификации были более эффективными?

С целью выявления наиболее значимых направлений мастер-классов для учителей физической культуры без специального педагогического образования был поставлен вопрос «Какие направления мастер-классов вам были наиболее интересны?». Анализ результатов ответа демонстрируют, что наиболее значимыми направлениями являются современные технологии и методики в области физической культуры – 45%; профессиональная деятельность учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС – 19%; актуальные аспекты в преподавании физической культуры в школе – 11%; травматизм в школе и способы его сокращения – 11%; актуальные проблемы в области педагогики и психологии в процессе преподавания физической культуры в школе – 8%; инновационная деятельность в образовании – 6% (рис. 4).

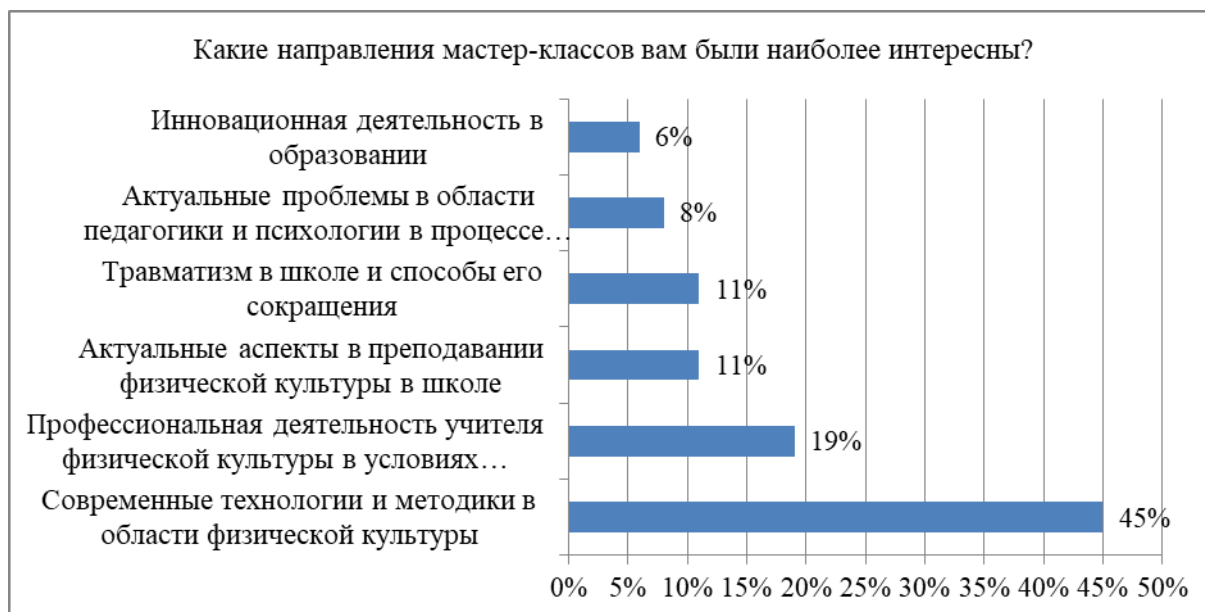


Рисунок 4 – Какие направления мастер-классов вам были наиболее интересны?

Таким образом, после анализа проведенного исследования на момент окончания эксперимента нами были сделаны следующие выводы:

Данное исследование было проведено с целью выявления наиболее значимых направлений мастер-классов для учителей физической культуры без специального педагогического образования.

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что в настоящее время в педагогической практике существуют наиболее эффективные формы курсов повышения квалификации, которые необходимо внедрять в наибольшем количестве в образовательный процесс.

Согласно результатам исследования, специальное педагогическое образование имеют 71,4% респондентов, в то время как 28,6% работают учителями физической культуры, не имея специального педагогического образования.

Несмотря на это, 84 % учителей физической культуры проходили курсы повышения квалификации и выделили наиболее эффективные формы курсов повышения квалификации, такие как мастер-классы -43%.

Наиболее значимыми направлениями мастер – классов являются современные технологии и методики в области физической культуры – 45%; а так же профессиональная деятельность учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС; актуальные аспекты в преподавании физической культуры в школе ; травматизм в школе и способы его сокращения; актуальные проблемы в области педагогики и психологии в процессе преподавания физической культуры в школе ; инновационная деятельность в образовании.

Заключение. Данные результаты позволяют сделать вывод, что при разработке курсов повышения квалификации для специалистов без специального педагогического образования необходимо уделить особое внимание внедрению наибольшего количества мастер – классов, в большей степени направленных на изучение современных технологий и методик в области физической культуры.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Зизикова, С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук:13.00.01 / С.И. Зизикова. – Самара, 2007. – 186с. – Текст: непосредственный.
3. Мосина М.А., Канцур А.Г., Нельзина Е.Н. Мастер-класс как одна из форм итоговой работы участников курсов повышения квалификации // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/master-klass-kak-odna-iz-form-itogovoy-raboty-uchastnikov-kursov-povysheniya-kvalifikatsii> (дата обращения: 15.03.2023).
4. Паначев, В.Д. Компетентностный подход к обучению в вузе / В.Д. Паначев, О.В. Кораблева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т.8. – №2. – С. 170-181. Режим доступа: <http://journalscience.org/magazine/20.html>.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ МЕТАКОГНИТИВНОЙ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ И АДАПТИРОВАННОСТИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Молодых А.А.

студент 412 гр.

Научный руководитель – к.психол.н., доцент Дерючева В.А.

Московская государственная

академия физической культуры

Малаховка, Россия.

Актуальность и постановка проблемы. Современные условия самореализации в учебной и научной деятельности ввиду своей изменчивости требуют развитых адаптационных возможностей студента и высокой степени обучаемости, которая напрямую связана с метакогнитивной осведомленностью. Под академической адаптацией, по А. В. Карпову, мы понимаем процесс приспособления студента к специфике учебно-профессиональной деятельности путем выработки оптимальных способов саморегуляции [3]. Метакогнитивная осведомленность, по Г. Штроу и Р. С. Деннисону, – это совокупность декларативных, процедурных и условных знаний субъекта о своих когнитивных процессах. Как показывают исследования Дятловой К. Д. и Варакина А. Д., уровень метакогнитивной осведомленности студентов-первокурсников бывает недостаточно высок [2]. Изучение познавательной сферы обучающихся вуза физической культуры проводилось ранее [1], однако метакогнитивные процессы в исследовании не затрагивались.

Целью исследования мы поставили определение уровня и взаимосвязи показателей метакогнитивной осведомленности и академической адаптированности студентов направления подготовки «Физическая культура». Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». В опросе приняли участие 55 студентов (25 девушек и 30 юношей) первого и второго курсов обучения по направлению подготовки «Физическая культура».

Результаты исследования. Среднестатистические значения показателей метакогнитивной осведомленности в выборках обучающихся первого и второго курсов, полученные посредством опросника Г. Штроу и Р.С. Деннисона «Метакогнитивная включенность в деятельность», представлены на рисунке 1.

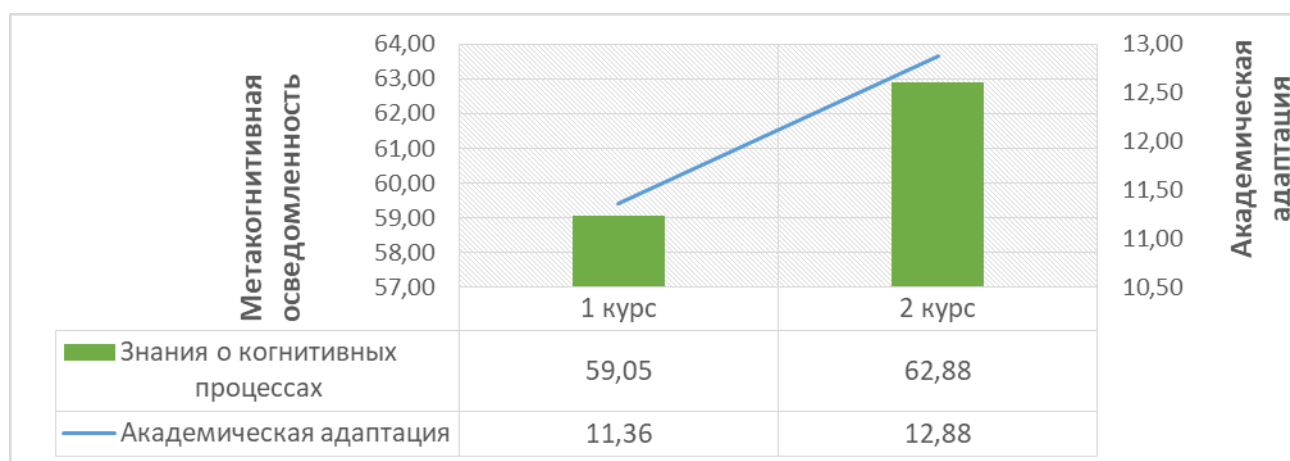
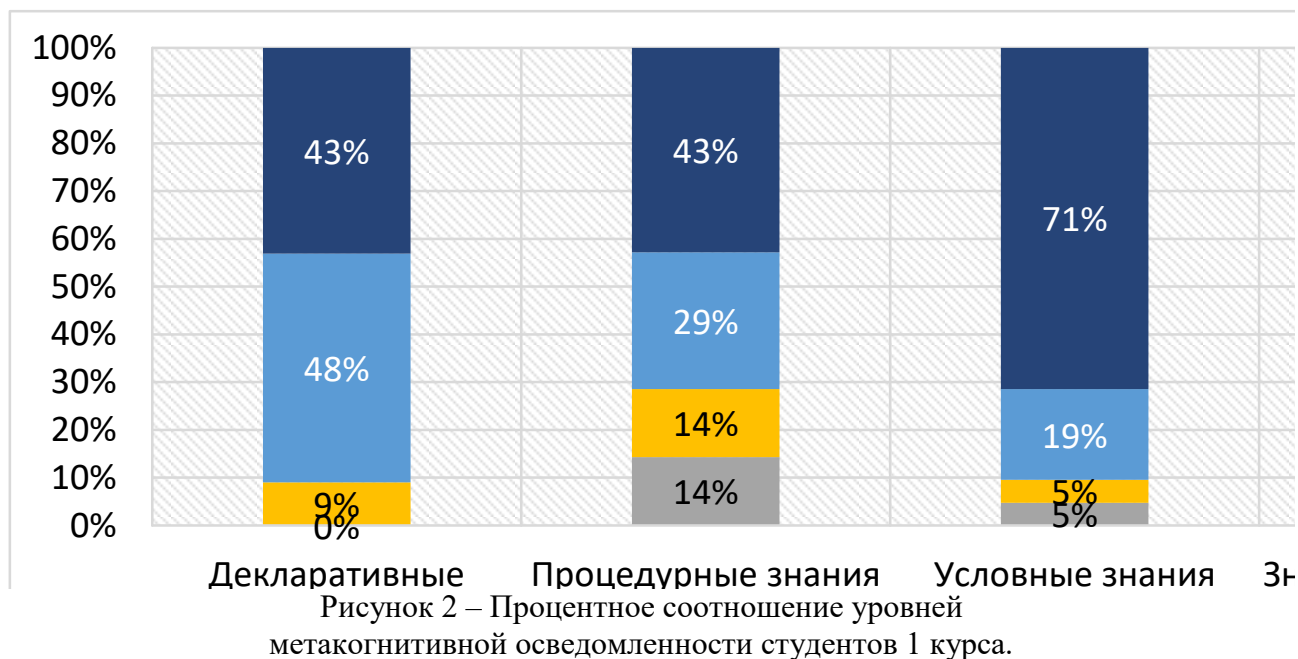


Рисунок 1 – Средние показатели уровней метакогнитивной осведомленности и академической адаптации студентов 1 и 2 курсов.

Согласно графическим данным, уровень метакогнитивной осведомленности студентов второго курса закономерно выше, чем у группы первокурсников, на 3,83 балла ($\sigma=2,71$), что говорит о более обширных знаниях о собственных когнитивных процессах и

большем опыте применения различных когнитивных стратегий. Также нами было исследовано процентное соотношение уровней метакогнитивной осведомленности студентов первого курса (рисунок 2).



По данным исследования, 52% студентов первого курса обучения оценивают свою метакогнитивную осведомленность высоко, при этом около 10% выборки считают ее уровень низким. Некоторые студенты (28%) отмечают недостаток процедурных знаний, определяющих широту и объем набора познавательных стратегий. Условные знания студентов определяют способность обучающегося обосновать применение той или иной стратегии. В сочетании с недостатком процедурных знаний, применение условных знаний может быть недостаточно гибким ввиду недостаточного набора познавательных стратегий. Около 9% студентов отмечают у себя недостаточный уровень декларативных знаний, что является препятствием к совершенствованию индивидуального стиля учения.

Исследование академической успеваемости по методике Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крылова представлено на рис. 1. Выборки обучающихся первого и второго курса различаются на 1,52 балла ($\sigma=1,07$) в сторону преобладания значения у второкурсников, однако по результатам анкетирования мы выявили некоторые сложности в поддержании у студентов обоих курсов оптимального уровня адаптированности к учебной деятельности (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов 1 и 2 курса обучения

	Интеллектуальное напряжение		Эмоциональное напряжение		Интерес к освоению новых познавательных стратегий	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Есть	15%	31%	14%	31%	14%	32%

Так, примерно 14% первокурсников и 31% второкурсников испытывают психическое напряжение в ходе учебной деятельности. Студенты второго курса обучения более заинтересованы в освоении процедурных знаний по причине роста требований к ведению самостоятельной работы. Первокурсники затрудняются с ответом на вопрос об освоении познавательных стратегий (36%), так как пока не могут предсказать эффективность

отработанных в школе стратегий в условиях вуза, предположительно, из-за неточности декларативных знаний и несформированности индивидуального стиля учения.

Для установления различий в выраженности исследуемых характеристик нами использовался U-критерий Манна-Уитни. Статистически значимыми в различиях первого и второго курса оказались показатели: уровня знаний о когнитивных процессах ($U_{\text{эмп}} = 178.5$, при $U_{\text{кр}} = 226$); уровня декларативных знаний о когнитивных процессах ($U_{\text{эмп}} = 142$, при $U_{\text{кр}} = 226$); уровня академической адаптации ($U_{\text{эмп}} = 210$, при $U_{\text{кр}} = 226$). Академическая адаптация тесно связана с уровнем общих знаний о когнитивных процессах ($r=0,93$), в частности, декларативных знаний ($r=0,97$). Таким образом, студент с большим объемом метакогнитивных знаний обладает большими адаптационными возможностями.

Выводы. У студентов направления подготовки «Физическая культура» нами была выявлена взаимосвязь академической адаптации и метакогнитивной осведомленности. Несмотря на субъективно высокую оценку собственных метакогнитивных знаний, студенты сталкиваются с психическим напряжением в процессе обучения, некоторые заинтересованы в получении метакогнитивных знаний. Таким образом, для улучшения адаптации студентов к условиям обучения в вузе, мы считаем актуальным проведение с ними занятий по повышению уровня метакогнитивной осведомленности. Занятия могут включать в себя материалы о психофизиологических особенностях работы головного мозга человека; тестирование студентов для определения стиля информационного усвоения, преобладания ведущей модальности восприятия, сигнальной системы; ознакомление с набором познавательных стратегий для формирования индивидуального стиля учения.

Список литературы

1. Зинченко П. А. Особенности познавательной сферы студентов как фактор успешности их обучения в вузе / П. А. Зинченко // Научные труды кафедры педагогики и психологии. – Малаховка, 2015. – С. 128-134.
2. Дятлова К.Д. Формирование индивидуальных стилей учения студента/ Вестник ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Инновации в образовании – Н Новгород, 2013. №5(2). – С. 55-59.
3. Карпов А. В. Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.
4. Schraw G., Moshman D. Metacognitive Theories // Educational Psychology Review. 1995. № 7(4). pp. 351–371.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Мясищева Н.Г., Рыбас П.В.

студенты гр.22263

Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Тараканова О.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В данной работе приведены результаты анкетирования студентов 1 курса направления подготовки «Адаптивная физическая культура». Целью данного исследования было выявление необходимых характеристик преподавателя, с точки зрения обучающихся. В результате проведенного исследования было выявлено, что среди наиболее значимых личностных качеств преподавателя студенты выделяют: терпеливость, уважение к людям, человечность. Среди качеств, которые неприемлемы студенты выделили следующие: несправедливость, неуважительное отношение и предвзятость.

Образовательный процесс складывается из двух составляющих: обучающего и обучаемого. Личность преподавателя вносит существенный вклад в качество образовательного процесса. Успех работы преподавателя определяется не только методами обучения и воспитания, имеющимися в его запасе, а в большей степени обуславливается его личностью, мастерством, умением найти подход к обучающимся, творческим отношением к процессу обучения. Осуществить свою задачу преподаватель сможет лишь в том случае, если будет постоянно обогащаться последними научными знаниями, педагогическими умениями, будет совершенствоваться для достижения педагогического мастерства [1-3].

Методика и организация исследования. Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» в форме анкетирования с использованием Google формы. В ходе исследования было опрошено 40 студентов 1 курса направления подготовки «Адаптивная физическая культура» (АФК).

Результаты. Первый вопрос предлагал студентам выбрать из списка несколько наиболее необходимых для преподавателя характеристик:

1. человечность (эмпатия)
2. доброта
3. терпеливость
4. уважение к людям
5. честность
6. чувство юмора
7. коммуникабельность
8. порядочность
9. доброжелательность
10. уравновешенность
11. молодость
12. общая эрудированность
13. уверенность в себе
14. оптимистичность

Главными личностными характеристиками необходимые педагогу большинство студентов указали человечность – 95,8%, терпеливость – 91,2% и уважение к людям – 85,3%, на четвертом месте уверенность в себе – 79%.

Второй вопрос предлагал студентам выбрать из списка несколько наиболее неприемлемых качеств преподавателя:

1. нежелание понять
2. предвзятое отношение
3. несправедливое отношение

4. придиризм
5. равнодушие
6. агрессивность
7. неуважительное отношение
8. другое

Самыми неприемлемыми характеристиками преподавателя студенты назвали несправедливое отношение – 81,1%, неуважительное отношение – 75,5%, предвзятое отношение – 67,7.

Обсуждение результатов. Таким образом, для студентов 1 курса направления подготовки АФК первостепенными характеристиками преподавателя являются: человечность, терпеливость и уважение к людям, что само по себе не удивительно, поскольку студенты данного направления подготовки в недалеком будущем будут помогать восстанавливаться людям с ограниченными возможностями здоровья, и человечность здесь играет важную роль.

Интересно, что студенты выделяют как значимые качества такие как: коммуникабельность и уверенность в себе, возможно это связано с тем, что уверенный и более общительный, открытый человек воспринимается как сильная личность, которая может стать лидером для подрастающего поколения [1].

Самыми неприемлемыми чертами преподавателя студенты отмечают несправедливое отношение – 81,1%, здесь конечно, открывается большой простор для размышления, что студенты считают несправедливым.

Выводы. По результатам проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1) Среди наиболее основных личностных качеств преподавателя студенты выделяют следующие: человечность, терпеливость и уважение к людям. Среди наиболее неприемлемых качеств студенты отмечают: несправедливое отношение, неуважение к личности студента, предвзятое отношение.

Список литературы

1. Ефимова Г.З. Идеальный педагог высшей школы: личностные качества и социально-профессиональные компетенции / Г.З. Ефимова, А.Н. Сорокин // Образование и наука. 2021. – №1 (23). – С. 202-230.
2. Коконова Е.А. Портрет идеального учителя глазами будущих педагогов с точки зрения психологии / Е.А. Коконова, Л.Н. Каянович // Молодой ученый. 2015. – № 9 (89). – С. 1250-1254. – URL: <https://moluch.ru/archive/89/17913/> (дата обращения: 11.01.2023).
3. Профессионально важные качества и умения учителя. – URL: <https://pedsovet.org/article/professionalno-vajnye-kachestva-i-umeniya-uchitelya> (дата обращения 12.01.2023).

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Набоких А.А.

магистрант 22281м гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования определена недостаточной изученностью проблемы применения педагогического сопровождения физической культуры курсантов высших учебных заведений. Организация педагогического сопровождения осуществляется на внимательном анализе методик моделирования и развития процесса физической подготовки в отношении курсантов, опираясь на интересующие их виды спортивной деятельности и потребности.

Цель исследования – теоретическое описание необходимости применения педагогического сопровождения курсантов высших военно-образовательных учреждений в процессе физической подготовки.

Любое исследование проблематики будет невозможным или поверхностным, если изучать ее в отрыве от истории. Так, нельзя не отметить Петра Первого и его сподвижников, которые еще в восемнадцатом веке заложили основу прогрессивной системы обучения и воспитания армии, отводя при этом значительное место физической тренировке. Вместе с тем, крупное и довольно значимое положение в развитии физической культуры в армии занимает русский военачальник Александр Васильевич Суворов, который небезосновательно считается основоположником военной теории и практики процесса физического воспитания. Указанный полководец еще в те времена создал программу по физической подготовке Вооруженных Сил, где описал всю систему обучения и воспитания [1].

Физическое воспитание представляет собой общий педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие личности, где единство образует взаимодействие ученика и педагога.

Исследуя данную тему, можно точно утверждать о том, что педагогическое сопровождение образовательного и воспитательного процесса должно начинаться с момента поступления в военно-учебное заведение и продолжаться до последнего курса.

В ряду причин, обуславливающих необходимость педагогического сопровождения учебного процесса и военной службы в целом, справедливо находятся: неадекватность поведения курсантов; затруднения адаптации к учебной и повседневной деятельности; гипертрофированное стремление курсантов обратить на себя внимание.

В ходе прохождения военной службы и обучения в процессе служебной деятельности курсанты зачастую в большинстве своем, помимо прочего, сталкиваются с такими проблемными ситуациями как недостаток денежных средств; дефицит времени, уделяемого на личную жизнь, в виду специфики военной службы и плотного, напряженного регламента служебного времени (распорядка дня); трудности с освоением учебной программы в виду выполнения большого объема работ помимо учебной деятельности (несение службы в нарядах, дежурство, уборка территории, выездные мероприятия в составе учебного заведения, участие в парадах и т.д.); конфликтные ситуации с сослуживцами, обусловленными нахождением исключительно в мужском коллективе, где зачастую возникают различные споры на личной и служебной почве; тяжесть разлуки с близкими; непереносимость постоянного нахождения «вне цивилизации, за забором»; тяготы и лишения военной службы (запрет мобильных телефонов, ограниченный лимит личного времени, ранний подъем и т.д.); переживания за учебный процесс и оценивание деятельности курсанта в целом, в виду прямой взаимосвязи этого с дальнейшей судьбой курсанта (от

оценок на экзамене зачастую зависит в какой регион для дальнейшей службы будет направлен курсант) [2].

Непонимание и незнание того, как можно быстро, эффективно и безболезненно справиться с вышеописанными или подобными кризисными, негативными ситуациями, влечет за собой нарушение спокойствия и психологического комфорта и оказывает резко негативное влияние на учебно-профессиональное развитие личности, а в конечном итоге негативное влияние на курсанта, как на будущего специалиста в своей профессии в целом.

Одним из движущих факторов, обуславливающих эффективную служебную деятельность курсантов высших учебных заведений, является уровень их мотивации и понимания конечной цели.

Мотивация обеспечивает способность курсанта как личности справиться с возникающими трудностями, и как итог позволяет сохранить нормальное психическое и соматическое здоровье.

Другими словами, немаловажную роль в становлении личности военнослужащего играют профессиональные и личные качества.

Так, можно выделить ряд рекомендаций командному составу курсантских подразделений, которые помогут в оптимизации учебного процесса психологического сопровождения курсантов:

- равный доступ всех курсантов к учебно-тренировочной базе (не секрет, что во многих военных высших учебных образовательных учреждениях, например, доступ к бассейну, футбольной площадке, тренировочному залу, теннисному корту имеют лишь курсанты, которые состоят в сборных данного учебного заведения);
- равные доверительные отношения со всей курсантской группой в процессе занятий и тренировок, не дифференцируя по уровням физической подготовленности.
- поддерживать положительное эмоциональное состояние курсантов (моральные поощрения являются важным средством стимулирования служебной деятельности);
- обеспечение справедливой и понятной всем системы поощрений и наказаний;
- учет индивидуальных физических возможностей и особенностей курсантов (постановка индивидуальных целей с учетом уровня их способностей и общего развития способствует наиболее полной их самореализации и самоутверждению в курсантских коллективах);
- исключение тактики сравнительной оценки каждого курсанта с остальными членами коллектива;
- активное использование мер поощрения, которые выступают катализатором к дальнейшей деятельности.

Педагогическое сопровождение физической деятельности курсанта позволяет ему наиболее эффективно и успешно справиться с поставленными задачами, исключить профессиональное выгорание и в конечном итоге стать высококвалифицированным специалистом в занимаемой им должности.

Моделирование педагогического сопровождения деятельности курсантов высших военных учебных заведений в процессе физической подготовки, помимо прочего, направлено на решение таких задач, как:

- освоение различных способов организации физической подготовки (составление планов занятий по физической подготовке с постановкой конкретных целей, задач и путей их достижения);
- прививание мотивации к самостоятельному приобретению знаний о своем организме и его особенностях, возможностях преодоления предлагаемой физической нагрузки, новых методик освоения той или иной физической программы.
- изучение способов эффективного повышения полезности индивидуальной и групповой деятельности на занятиях по физической подготовке;

- исключение непонимания курсантов как действовать в той или иной проблемной ситуации, возникающей в процессе физической подготовки (утомления, переутомления, перетренировка и пр.);

- развитие умения быстро определить суть проблемной ситуации и найти способы ее решения;

- формирование нормальной, здоровой атмосферы и сплоченности в коллективе с помощью физической подготовки и досуговых мероприятий.

Основной опорой моделирования педагогического сопровождения деятельности курсантов выступает антропологический подход, суть которого заключается в том, что: «у каждого человека свой собственный взгляд на человеческое совершенство», но «что одному кажется совершенством – другому безумием, тупостью или даже пороком?» [3].

«Если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях». Основная идея этого обоснования заключается в том, что антропология рассматривает человека как индивидуальность со своими возможностями, особенностями и личностными качествами [4].

Кроме того, не стоит не уделить внимание деятельностному подходу, суть которого сводится к тому, что активность личности курсанта выступает одним из условий его развития, познания и творческой самореализации. Другими словами, без деятельности нет результата и нет развития, то есть деятельность выступает катализатором прогресса и какого-либо движения в принципе.

К особенностям образовательной среды военного вуза, помимо прочего, следует отнести ограничение свободы отдельно взятого военнослужащего, в связи с чем моделирование педагогического сопровождения деятельности курсантов направлено в первую очередь на развитие комплексного и профессионального освоения учебной программы, получения необходимых физических знаний, умений, навыков и правильного поведения, направленного на повышение эффективности предстоящей профессиональной деятельности, основанного в том числе на осознанном понимании важности профессионального отношения к выполнению своих обязанностей.

Результаты исследования. Другими словами, моделирование педагогического сопровождения деятельности необходимо, если курсанты испытывают какие-либо трудности в процессе службы и обучения. Одним из критериев результативности применения педагогического сопровождения в процессе физической подготовки является: активное спортивное участие на разного рода спортивных мероприятиях; повышение мотивация и снижение конфликтности на занятиях [5].

Вывод. Теоретический анализ литературы показывает, что проблема рассматривалась достаточно широко. Результат исследования представляется в подтверждении необходимости применения педагогического сопровождения физической культуры курсантов высших учебных заведений. Чтобы предотвратить появление психологических расстройств, например, профессиональное или эмоциональное выгорание, с курсантами целесообразно проводить мероприятия по повышению будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Суворов А.В. Наука побеждать. М.: Воениздат, 1987. 40 с.
2. Воробьева Н.Н. Особенности эмоционального выгорания у офицеров силовых структур с различным сроком службы / Москва, 2017. С. 218–228.
3. Коменский, Я. А. Избранные педагогические сочинения / Я. А. Коменский. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 2. – 576 с.
4. Ушинский, К. Д. О воспитательной работе в школе: / Москва: Государственное учебно-педагогическое издательство Наркомпроса РСФСР, 1939. 85 с.
5. Зизикова, С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук:13.00.01/ С.И. Зизикова. – Самара, 2007.-186с. – Текст: непосредственный.

УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЛОВЦОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ

Попова А.К.

студент 21105 гр.

Научный руководитель – к.б.н.,

старший научный сотрудник Мартыканова Д.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Проблема тревожных состояний спортсменов широко изучается современными авторами [2]. В соревновательный период каждый спортсмен испытывает стресс. Это неотъемлемая часть спорта высших достижений, влияющая на результат спортсмена [1]. Для регуляции соревновательной тревожности, выявления ее причин и улучшения результативности спортсменов применяют следующие тесты: «Тест-опросник предстартовых состояний спортсменов» В.А. Алексеева, тест «Соревновательная личностная тревожность» Ю.Л. Ханина и многие другие [1, 3].

Цель исследования. Определить уровень соревновательной личностной тревожности (СЛТ) у пловцов различной квалификации, выступающих разными стилями плавания.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось среди спортсменов г. Воткинска и г. Казани с использованием анкетирования спортсменов по методике Ю. Л. Ханина «Соревновательная личностная тревожность» [3]. В исследовании приняли участие 68 спортсменов в возрасте от 12 до 22 лет, имеющие спортивную квалификацию от I юношеского разряда до мастера спорта. Анкетирование респондентов проводился в онлайн-формате с использованием сервиса Google forms непосредственно во время соревновательного периода. Полученные данные были обработаны с помощью программы Excel 2013. В интерпретации теста использовали так же шкалу В.Р. Малкина «Соревновательная личностная тревожность» [1].

Процентное распределение спортсменов с разными уровнями СЛТ представлено на рис. 1.

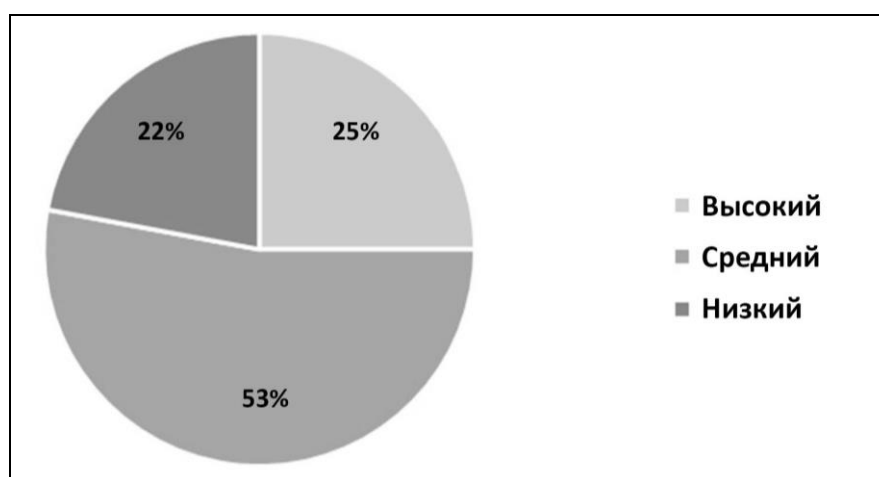


Рисунок 1 – Процентное распределение спортсменов с разными уровнями СЛТ

Из результатов, представленных на рисунке 1, можно говорить о том, что 22% опрошенных испытывают низкий уровень СЛТ, 53% – средний и 25% – высокий.

В зависимости от стиля плавания нами было проведено процентное распределение спортсменов с разными уровнями СЛТ. Результаты представлены на таблице 1.

Таблица 1 – Процентное распределение спортсменов с разными уровнями СЛТ в зависимости от стиля плавания

Стиль плавания \ Уровень СЛТ	Низкий	Средний	Высокий
Баттерфляй	25%	75%	0%
Спина	36,5%	36,5%	27%
Брасс	25%	50%	25%
Вольный	21%	54%	25%
Комплекс	8%	61%	31%

Согласно полученным данным, представленным на рис. 2, можно констатировать, что преобладающее количество спортсменов испытывают средний уровень СЛТ вне зависимости от стиля плавания. У пловцов-баттистов не обнаружен высокий уровень СЛТ, также у них самый высокий процентный показатель среднего уровня СЛТ среди остальных стилей плавания. Наиболее низкий уровень СЛТ отмечается среди спортсменов-спинистов (36,5%). Наиболее высокие результаты СЛТ показали пловцы-комплексисты, что составляет 31% от общего количества спортсменов, выступающих комплексом. Что примечательно, среди спортсменов, испытывающих низкий уровень СЛТ, меньше всего именно у спортсменов-комплексистов (8%).

Данные, полученные в ходе исследования процентного распределения спортсменов разной квалификации по уровням СЛТ, представлены на таблице 2.

Таблица 2 – Процентное распределение спортсменов разной квалификации по уровням СЛТ

Квалификация	Уровень СЛТ		
	Низкий	Средний	Высокий
1 юношеский	33%	45%	22%
3 взрослый	40%	40%	20%
2 взрослый	17%	50%	33%
1 взрослый	20%	40%	40%
КМС	0%	92%	8%
МС	33%	45%	22%

Исходя из данных, представленных на рис. 3, можно сделать выводы, что вне зависимости от квалификации спортсменов, преобладающее число пловцов испытывают средний уровень СЛТ. Спортсмены, имеющие II и I взрослый разряды, в большинстве случаев испытывают средний и высокий уровень СЛТ. Также, «перворазрядники» показали наибольший процент людей, относящихся к высокому уровню СЛТ среди остальных разрядов и званий. Наименьший процент спортсменов, испытывающих высокий уровень СЛТ, показали кандидаты в мастера спорта – 8%, также, среди них не было обнаружено спортсменов с низким уровнем.

Выводы:

1. Преобладающее количество опрошенных спортсменов испытывают средний уровень СЛТ.

2. Наиболее низкий уровень СЛТ отмечается среди пловцов-спинистов (36,5%). Наименьший показатель на данном уровне у спортсменов-комплексистов (8%). Наибольший процент спортсменов, испытывающих средний уровень СЛТ показали пловцы-баттисты, также именно у них не было обнаружено высокого уровня СЛТ. Наибольшие показатели высокого уровня СЛТ обнаружены у спортсменов-комплексистов – 31% от общего числа спортсменов, выступающих комплексным плаванием.

3. Наименьший процент спортсменов, испытывающих высокий уровень СЛТ, показали кандидаты в мастера спорта – 8%, также, среди них не было обнаружено спортсменов с низким уровнем. В сравнении со спортсменами другой квалификации, наибольшие показатели высокого уровня СЛТ отмечены у спортсменов, относящихся ко II и I взрослым разрядам.

Список литературы

1. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с. – ISBN 978-5-7996-0840-8 – Текст: непосредственный.
2. Петрищева, Е. А. Исследование состояния тревожности у студенток Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма в период экзаменационной сессии / Е. А. Петрищева, Д. С. Мартыканова. // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры»: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 749-752. ISBN: 978-5-91838-069-7 – Текст: непосредственный.
3. Ханин, Ю. Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1982 – №3. – С. 136-141.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Рыбакова П.В.

студент 22281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Одаренные дети наделены превосходными физическими способностями. Высокий уровень нервно-мышечной координации позволяет им двигаться с грацией и быстро развивать навыки, и обычно они высоко мотивированы к достижению цели.

Преподаватели физической культуры могут внести свой вклад в развитие одаренного ученика с помощью программы физического воспитания. Задачи, которые ставят перед собой учащиеся с исключительными способностями, помогут педагогам по физической культуре оставаться вовлеченными в образовательный процесс, стимулировать и с энтузиазмом относиться к преподаванию.

В исследованиях последних лет отмечается, что физическое воспитание является важной частью образовательного процесса, это не «игрушка», прикрепленная к школьной программе как средство для того, чтобы занять учеников, а скорее жизненно важная составляющая образования. Когда ребенок играет в игру, плавает, соревнуется, или участвует в любом из видов физкультурной деятельности, образование происходит в то же самое время.

S. Winebrenner определил одаренных детей, как демонстрирующих выдающиеся уровни способностей в одной или нескольких областях. Далее автор пояснил, что термин «одаренный» в отношении учеников, детей или молодых людей означает тех, кто демонстрирует высокие показатели в таких областях, как интеллектуальные, творческие, художественные или лидерские способности, спорт или конкретные академические дисциплины, и кому для полного развития таких способностей требуются мероприятия, обычно не предоставляемые школами [4].

K.B. Rogers определил одаренного ребенка или подростка, как человека который демонстрирует или показывает потенциал для достижения необычайно высокого уровня достижений по сравнению с другими людьми того же возраста [2].

Результаты исследования. Первым и, возможно, самым важным аспектом физического воспитания является его непосредственное влияние на физическое, умственное и социальное благополучие одаренного ученика. Ученик, получивший хорошее физическое воспитание, скорее всего, станет здоровым взрослым, мотивированным на сохранение здоровья. Хотя взрослые часто хорошо информированы о здоровье и придерживаются здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание, физические упражнения и физическую активность [2]. Признавая угрозу сидячего образа жизни, присущего постиндустриальному стилю работы, большое количество взрослых стараются ходить пешком, бегать, есть здоровую пищу и ищут способы включить движение и активность в свою повседневную жизнь.

Вторым аспектом физического воспитания сегодня является его прямая связь с академической успеваемостью. K.B. Rogers добавил, что здоровые, физически активные одаренные студенты с большей вероятностью будут академически мотивированными, внимательными и успешными. В дошкольном и начальном возрасте существует прямая связь между активными играми, физической ловкостью и координацией и академическими успехами. Когда дети становятся старше и вступают в подростковый возраст, здоровая физическая активность становится неотъемлемой частью их самооценки и их способности принимать новые интеллектуальные, социальные и эмоциональные вызовы [2].

S. Winebrenner объяснил, что одаренные и творческие ученики в классе также нуждаются в специально подобранном опыте физического воспитания. Одаренные учащиеся – это те, кто обладает исключительными в двигательных навыках во многих видах деятельности и поддерживают высокий уровень физической подготовки. В целом талантливый ученик – просто хороший универсал. В игровой ситуации одаренный ученик оказывается в нужное время в нужном месте [4].

J. Сгасе заметил, что физически одаренные ученики быстро учатся и требуют минимального количества индивидуального обучения. Одаренные школьники обычно с энтузиазмом относятся к физической деятельности и отрабатывают навыки. Любое индивидуальное обучение им требуется в форме тренировки, а не коррекции [1].

K.S. Taber подтвердил, что физически одаренные ученики могут также иметь особые проблемы, такие как нетерпеливость, нарушение порядка в классе во время уроков [3]. И в основном, это происходит, потому что одаренные дети уже знают, как выполнять упражнения или играть в игру, и им не нравится стоять и слушать, вместо этого они хотят действовать и участвовать. Одаренные ученики могут заскучать и потерять интерес к физическому воспитанию, если программа не будет постоянно стимулировать их.

J. Сгасе отметил, что одаренные ученики являются исключительными и уникальными по сравнению с другими учениками [1]. Поэтому преподаватели должны использовать различные подходы к обучению, включая обучение на основе компетенций, контактное обучение, обработка информации, отдых, обучение мастерству, программированное обучение и ролевые игры.

K.B. Rogers считает, что подходящим стилем преподавания физического воспитания является кооперативное обучение. Распределение учащихся по небольшим учебным группам (от трех до шести человек в каждой) позволяет учителям и учащимся достичь различных целей, как социальных, так и когнитивных. Кроме того, исследования показали, что когнитивное обучение повышает успеваемость, улучшает межэтнические дружеские отношения и социальные навыки, улучшает самооценку, а также улучшает способности к принятию роли (например, лидерство) [3].

Однако учитель должен обеспечить позитивную взаимозависимость и групповое вознаграждение. Команда может добиться успеха только в том случае, если все ее члены взаимозависимы в своем вкладе в достижение общей цели.

Учителя должны искать способы включения разнообразных учебных средств в свое преподавание. Примеров использования соответствующих учебных технологий в физическом воспитании множество.

Видеокамеры могут быть использованы для съемки выступлений учащихся, для анализа ошибок и стратегий. Компьютеры могут помочь учителю в составлении карточек с заданиями или карточек навыков, а также могут быть использованы для предоставления информации и учебных модулей отдельным лицам или группам. При подключении к проигрывателям дисков, видеокассет и другим периферийным устройствам можно заинтересовать ученика с помощью мультимедийной презентации или показа упражнения по частям на примере лучших спортсменов.

Интерактивные программы предлагают студентам значительную степень контроля над собственным обучением и темами, которые они хотят изучить. Технология также очень полезна в процессе оценки физического воспитания одаренных.

Оценка в физическом воспитании должна быть направлена на достижение основных целей физического воспитания. Для этого могут использоваться различные методы, включая письменные тесты, видеозаписи выполнения навыков, совместную учебную деятельность, индивидуальный, малый групповой, классный проект, задания по решению проблем, обсуждение в малой группе или классе, карточки с заданиями [5].

Самооценка – это еще один способ предоставления учащимся информации об их работе. Учащиеся могут применять самооценку, когда им даются списки целей работы и предлагается оценить свои собственные достижения. Эта процедура может быть облегчена

видеозаписью работы ученика для последующего просмотра. На более высоком уровне самооценка может предоставить ученикам возможность установить личные цели и делать критические и обоснованные оценки по мере того, как они отслеживают свой прогресс, устанавливая личную цель [2].

А.В. Кулемзина утверждает, что взаимная оценка – это еще один способ оценки учащихся, который может проводиться учащимися в парах или группах, является эффективным методом оценки для одаренных учащихся, так как учащиеся развивают навык оценивания в паре, они учатся важности предоставления и получения поддержки и конструктивной обратной связи [4].

Выводы. Физическое воспитание основано на предпосылке, что качество и продуктивность жизни одаренного ученика могут быть повышены благодаря участию в последовательной системе физического воспитания, которая способствует физическому, умственному, эмоциональному и социальному благополучию. Образование подразумевает фокус на одаренных учениках в целом, а не на узком диапазоне навыков и способностей. Это означает обучение

одаренных учеников тому, как применять и развивать новые знания и навыки, необходимые для использования их в достижении своих личных целей.

Являясь неотъемлемой частью школьной программы, физическое воспитание, спорт и отдых должны преподаваться или проводиться квалифицированными специалистами, которые прошли подготовку по физическому воспитанию, ориентированной на преподавание образования. Занятия для одаренных детей, имеющих высокие запросы должны преподавать педагоги по физическому воспитанию, которые знают, как разрабатывать и реализовывать программы для таких талантливых учеников.

Список литературы

1. Crace, J. (2008). The future of the gifted and talented programmed. The tricky issue of talent the guardian retrieved. 7 october 2010. – Текст: электронный.
2. Rogers, K. B. (2012). Reforming gifted education how parents and teachers can match the program to the child. Scottsdale, AZ great potential press. – Текст: электронный.
3. Taber, K.S. (2007). Science education for gifted learners. In K.S. Taber (Ed) science education for gifted learners (pp 1-14) London: Routledge. – Текст: электронный.
4. Кулемзина, А.В. Одаренный ребенок как ценность современной педагогики. – М: КМК-пресс, 2004. – 264с. – Текст: непосредственный.
5. Зизикова С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Самара, 2007, – 186с. – Текст: непосредственный.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПУТЕМ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПРАКТИК У ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ

Садыкова А.К.

магистрант 21281м

Научный руководитель – к.психол.н., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Современное общество все больше сталкивается с проблемой развития эмоционального интеллекта детей. В соответствии с этим возникает необходимость создания и реализации программ психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта в условиях дополнительного образования [2]. Танцевальные практики – один из наиболее эффективных способов развития эмоционального интеллекта у младших школьников, так как с помощью таких практик у детей развивается выразительность, умение красиво и понятно для других людей выражать собственные эмоции и чувства, и обладать гибким мышлением.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке влияния танцевальных практик на развитие эмоционального интеллекта.

Методами исследования являются анализ научной и научно-методической литературы, эмпирический метод (наблюдение, беседы, количественный и качественный анализ результатов), тестирование и педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Исследование танцевальных практик как ресурс для развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста показало, что на данный момент в воспитании детей упускают развитие способности общения детей с другими людьми, включая сверстников, а также проявление каких-либо чувств по отношению к ним. Не учитывается тот факт, что хорошо развитый эмоциональный интеллект помогает ребенку лучше адаптироваться в быстроменяющемся обществе [1]. Поведение детей с развитым эмоциональным интеллектом определяется как спокойное и уравновешенное, им легче добиться поставленных целей, при попадании в ситуацию, где активно могут проявляться негативные эмоции, они быстрее выходят из нее и успокаивают себя [3].

В соответствии с этим нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения на танцевальных практиках, которая будет полезна для педагогов дополнительного образования, так как отличительная особенность – использование простой игровой и импровизационной формы организации части танцевальных практик.

Цель психолого-педагогического сопровождения на танцевальных практиках – предоставить педагогам дополнительного образования, в частности по танцевальным практикам, комплекс игр и упражнений, способствующий эффективному развитию эмоционального интеллекта детей.

Задачами внедрения программы сопровождения являются: развитие способности распознавания и осознания своих и чужих эмоций; формирование навыка управления своим поведением; укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности; развитие танцевальных навыков и уверенности в себе; поддержание положительных эмоций от танцевальной деятельности.

На первом этапе реализации программы сопровождения проводится беседа с родителями и детьми на их согласие внедрения психолого-педагогического сопровождения в танцевальные практики, которые будут осуществляться под руководством педагога коллектива, а так же проводится первичная диагностика детей на уровень эмоционального интеллекта и когнитивных способностей.

Диагностика включает в себя разработанные нами тесты: авторский тест, который основан на определении эмоций и выражений лиц по картинкам, и модифицированный тест на определение уровня развития пяти основных когнитивных способностей (восприятие, воображение, внимание, память, мышление).

На втором этапе применяются выбранные нами методики (игры и упражнения) для развития эмоционального интеллекта прописанные нами в авторской программе.

Третий этап включает в себя повторную диагностику детей на уровень выявления когнитивных способностей и эмоционального интеллекта после применения в танцевальных практиках предложенных выше методик.

На четвертом этапе подсчитываются результаты диагностик (тестирований), проводится подведение итогов и делаются выводы о разработанной и примененной программе психолого-педагогического сопровождения.

В опытно-экспериментальной работе по проверке эффективности программы танцевальных практик для детей младшего школьного возраста участвовали ученики танцевальной студии «Лаборатория танца» г. Казани. Их возраст составил от 6 до 10 лет – смешанная группа. Было задействовано 20 учеников, которые были поделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную.

Результаты опытно-экспериментального исследования на первом этапе показали, что у детей младшего школьного возраста на танцевальных практиках в обеих группах наблюдается средний (51-74%) и низкий (менее 50%) уровень развития эмоционального интеллекта (рис. 1), таким образом, у детей наблюдается полное или частичное отсутствие эмпатии, скудный эмоциональный диапазон, а также неспособность воспринимать эмоции окружающих.

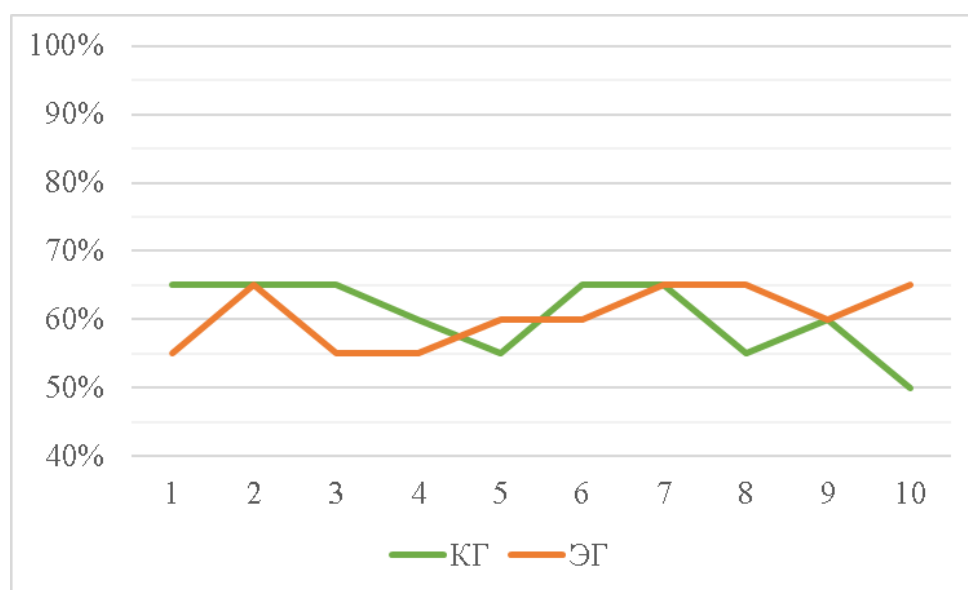


Рисунок 1 – Результаты первичного тестирования на уровень эмоционального интеллекта

Параллельно был проведен тест на определение уровня когнитивных способностей детей, который согласно возрастным особенностям показал, что восприятие, воображение, внимание и память находятся на среднем (51-74%) уровне развития, а мышление на низком (менее 50%) (рис. 2). Восприятие новой информации у детей происходит тяжелее, воображение недостаточно развито, дети обладают рассредоточенным вниманием, плохо запоминают материал, имеются проблемы в построении логических конструкций.

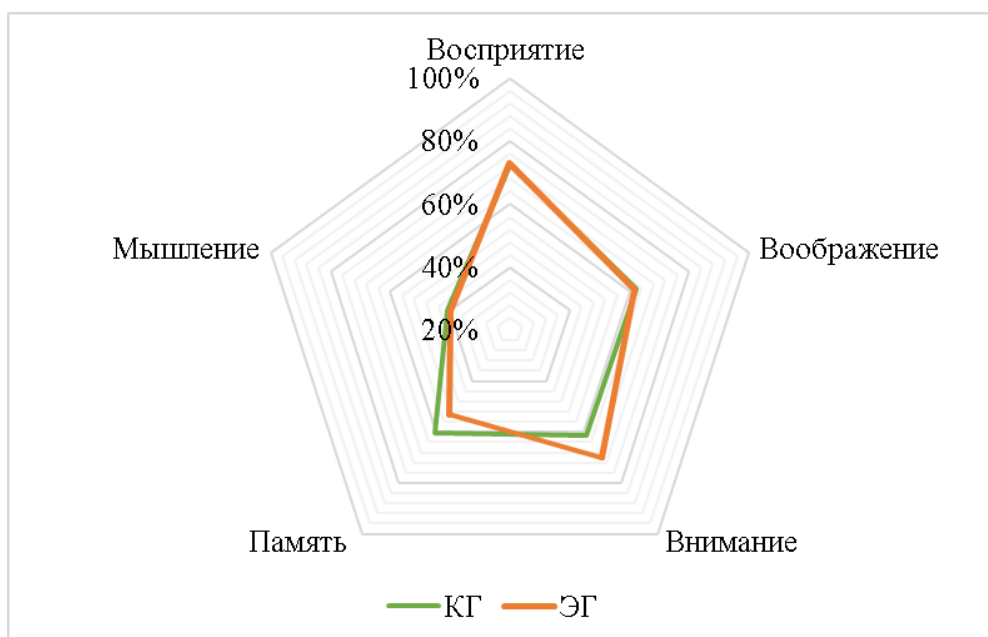


Рисунок 2 – Результаты первичного тестирования на уровень когнитивных способностей

В первую очередь такие результаты тестирования связаны с тем, что развитию эмоционального интеллекта и когнитивных способностей было уделено недостаточно времени и внимания со стороны родителей и педагогов.

Педагог в экспериментальной группе на протяжении второго этапа, в рамках танцевальных практик, использовал представленные ранее в программе сопровождения игры и упражнения. После чего была проведена повторная диагностика уровня эмоционального интеллекта и когнитивных способностей младших школьников.

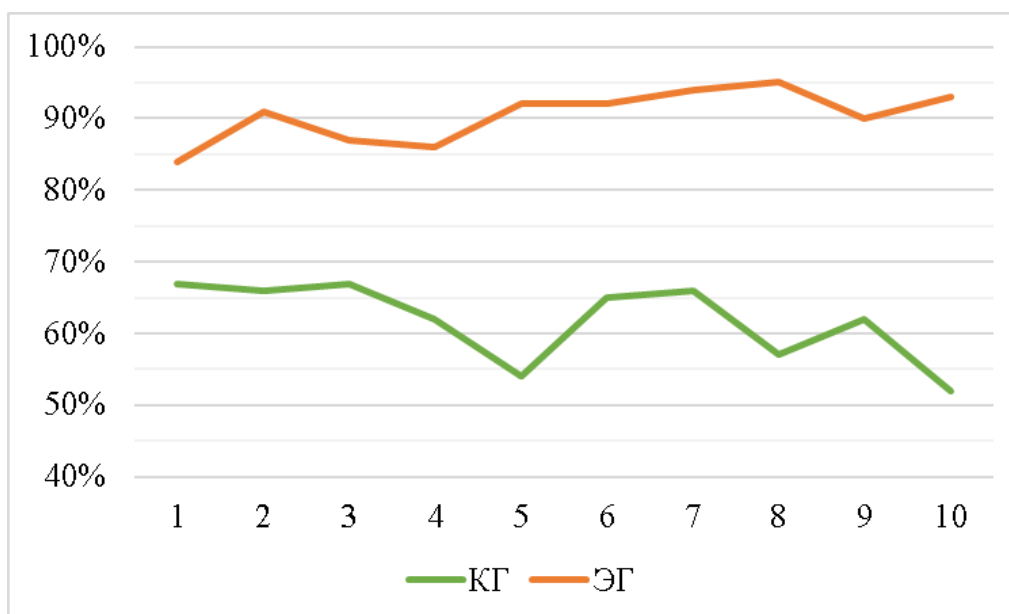


Рисунок 3 – Результаты повторного тестирования на уровень эмоционального интеллекта

Исходя из рисунка 3 видно, что показатели уровня эмоционального интеллекта у экспериментальной группы по сравнению с контрольной выросли больше, чем на 25%. Уровень эмоционального интеллекта в экспериментальной группе со среднего (51-74%)

поднялся до высокого (75-100%). Дети стали намного лучше распознавать эмоции как свои, так и друг друга, а также у них стало более заметно проявление эмпатии и гибкости мышления.

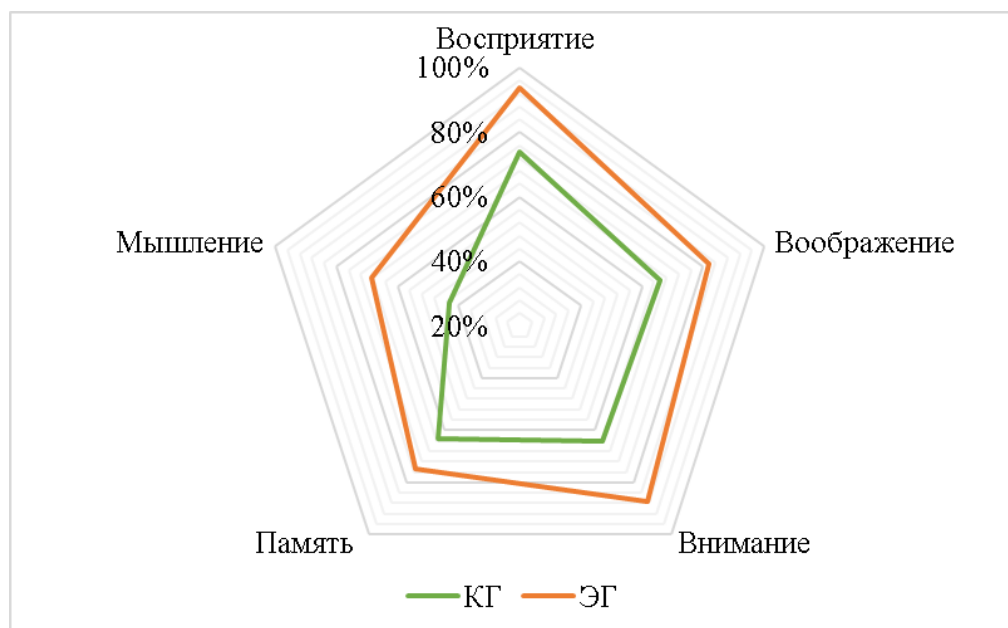


Рисунок 4 – Результаты повторного тестирования на уровень когнитивных способностей

Развитие когнитивных способностей детей в контрольной группе остался практически на том же уровне (рис. 4), в экспериментальной группе возрос: восприятие, воображение, внимание и память до высокого (75-100%) уровня, мышление до среднего (51-74%) уровня. Дети стали лучше воспринимать информацию, активнее использовать воображение для творческих заданий, уровень наглядно-образного мышления стал выше.

Выводы. Уровень эмоционального интеллекта и когнитивных способностей младших школьников на танцевальных практиках по окончании внедрения программы психолого-педагогического сопровождения значительно возрос. Дети в экспериментальной группе стали намного спокойнее и рассудительнее воспринимать эмоции и чувства окружающих. Из этого следует, что танцевальные практики могут в полной мере выступать в качестве эффективного развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 278 с. ISBN 978-5-91180-846-4.
2. Кузнецова, Ю. Н. Взаимосвязь уровня эмоциональной осведомленности с тревожностью у спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике / Ю. Н. Кузнецова, А. Д. Деморецкая // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 3. – С. 207-212. – EDNTNMFJU.
3. Сорокоумова Е.А., Молостова Н.Ю., Ферапонтова М.В. Психолого-педагогические аспекты становления ответственности младшего школьника поколения z // Педагогика и психология образования. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-stanovleniya-otvetstvennosti-mladshego-shkolnika-pokoleniya-z/>

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

Саханов А.Х.

студент 9281 гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Ведение здорового образа жизни создает условия для гармоничного развития и укрепления здоровья человека. Оно положительно воздействует на все сферы жизни, в том числе на процесс образования. Особенно важным его делает то, что по данным Министерств просвещения и здравоохранения количество потенциально здоровых выпускников образовательных учреждений РФ варьируется от 10 до 15 %.

Эксперты отмечают, что более половины школьников, окончивших общеобразовательное учреждение, уже имеют по 2-3 хронических заболевания. В результате студенты приходят в учебное заведение уже ослабленными, и их адаптация к учебе может происходить даже медленнее, чем у младших школьников [1, 2].

Цель исследования. Проанализировать эффективность влияния ведения здорового образа жизни на успешность обучения и получение качественного образования.

В процессе написания статьи и проведения исследования были поставлены несколько задач, в том числе изучить теоретические аспекты влияния здорового образа жизни на успешность обучения, в том числе в условиях цифровизации образования [2, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Формирование мотивации здорового образа у младших школьников – одна из основных задач, стоящих перед системой образования. Студенты приходят в учебное заведение уже ослабленными, и их адаптация к учебе может происходить даже медленнее, чем у младших школьников. Поэтому очень важно вести обучение учащихся на высшем уровне, с использованием современных методов и программ, которые направлены на:

- формирование у учащихся культуры здоровья, индивидуальных качеств, способствующих его сохранению и укреплению;
- формирование представлений о здоровье как высшей ценности, которую нужно сохранять.

При этом здоровье рассматривается как результат не только физической, но и духовной жизни человека, а также как процесс, зависящий от самого человека. В целом здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических ограничений.

Исследование влияния здорового образа жизни на качество обучения проводилось с 16 учащимися 6 класса средней школы (9 девочек и 7 мальчиков). Из них 14 учатся на «отлично», 2 – на «хорошо», то есть обучающиеся имеют определенные успехи и получают качественное образование..

В ходе нашего исследования был проведен анализ анкет, посвященный выявлению влияния здорового образа жизни на успеваемость школьников. Из представленного анализа (таблица 1) мы видим, что все ученики занимаются спортом, что означает дисциплинированность и ответственность учащихся.

Также больше половины учащихся каждый день употребляют овощи, что влияет на их общее физическое состояние.

75% учащихся отмечают, что на уроках присутствует благоприятный эмоциональный настрой, благодаря чему у учеников есть интерес учиться.

81% учащихся ответили, что учителя отслеживают санитарно-гигиенические условия обучения, тем самым предотвращают различные заболевания среди учащихся.

62,5% учащихся отметили, что часто проветривают свою комнату. Этим восполняется содержание кислорода в воздухе, уменьшается углекислый газ, что позволяет в достатке снабжать кислородом все клетки организма и не допускать кислородного голодания. Выветриваются вредные вещества, пыль, химические вещества, способные отравлять организм.

Вывод. Таким образом на основании вышесказанного, можно сделать вывод, что вследствие формирования позитивной мотивации на здоровый образ жизни у школьников происходит:

- формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, а также навыков самоконтроля, саморегуляции и самопознания;
- активизация их познавательной и образовательной деятельности;
- развитие личностных качеств;
- снижение показателя заболеваемости;
- улучшение атмосферы в классе;
- обеспечение полноценной счастливой жизнедеятельности классного коллектива;
- повышение социальной активности;
- повышение работоспособности организма учащихся;
- отказ от вредных привычек;
- правильное распределение времени труда и отдыха;
- обеспечение жизнерадостности, повышение настроения.

Таблица 1 – Результаты анкетирования обучающихся

№	Вопрос	Ответ учащихся			
		да	нет	иногда	%
1	Занимаешься ли ты спортом?	16			100
2	Употребляешь ли ты каждый день овощи?	10		6	62,5%
3	Присутствуют ли у вас на уроках благоприятный эмоциональный строй?	12	1	5	75%
4	Соблюдают ли учителя нормы объемы домашних заданий, предусмотренных СанПиНами?	9		7	56,25 %
5	Учитывают ли учителя состояние вашего зрения, корректируют ли освещение в классе?	14	2		87,5%
6	Отслеживают ли учителя соответствия санитарно-гигиенических условий обучения?	13		3	81,25 %
7	Часто ли вы проветриваете свою комнату?	10	2	4	62,5%
8	Есть ли у вас вредные привычки?		16		100%
9	Используют ли учителя на занятиях ИКТ		16		100%

Подводя итог, можно прийти к выводу, что, в наличии у педагогов имеются все возможности для существенного положительного влияния на здоровье учащихся средством повышения уровня их знаний, активизации к ведению здорового образа жизни. Ведущую роль в этом случае играет основа педагогики: уровень подготовки ученика к настоящей жизни определяется уровнем профессионализма педагога.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ICTJYV.
2. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2012. – 270 с.
3. Змановский Ю.Ф. Здоровье младших школьников / Ю.Ф. Змановский. – М.: Олма-пресс, 2009. – 390 с.

РЕЛАКСАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Тараненко Д.О.

студент 1 курса 22281М гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор,

членкор РАО Калимуллина О.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования определена тем, что в современном мире из медико-биологических способов восстановления сил и трудовой способности спортсменов, после их участия в соревнованиях, распространены такие, как баня, сауна, соляные ванны, расслабляющий массаж [1, 2]. Но такие средства восстановления не доступны подавляющему большинству спортсменов и не все тренеры и педагоги могут использовать в своей деятельности данные методы восстановления. Все эти факторы приводят к негативным последствиям, организм спортсмена не приходит в норму, восстановления не происходит и, соответственно, утомление перерастает в переутомление и носит тяжкий характер. Все это даже может стать причиной серьезных психологических проблем, которые в последствии могут стать причиной заболеваний всего организма [3]. Именно поэтому использование релаксационного метода, как способа восстановления сил у спортсмена после его участия в соревновательной деятельности и не только, является достаточно легкодоступным методом, который позволяет спортсмену полностью или в отдельных случаях частично справиться с психическим или физическим напряжением.

После тяжелой тренировки и сложного соревнования необходимо дать всему организму возможность отдохнуть. Можно указать ряд подтвердивших свою эффективность способов, которые позволяют снять перенапряжение в организме спортсмена. Среди лучших вариантов релаксации можно выделить неспешные прогулки на свежем воздухе, непродолжительные пешие походы, а также среди самых эффективных – занятия любыми танцами (современными, классическими, эстрадными) или гимнастические упражнения и медитации. Еще отличный способ восстановить силы, является изменить деятельность или поменять свои увлечения на кардинально противоположные. Все это будет называться естественными способами нервной релаксации организма. Однако для того, чтобы применить их, зачастую, людям не хватает свободного времени, но это – не главная помеха из-за чего данные методы не используются повсеместно. Это также происходит из-за чересчур высокого показателя истощения нервной системы человека. Все представленные выше виды восстановления могут не повлиять нужным образом и будут бесполезны для определенных людей. В нашем мире, где все люди заняты и находятся в постоянном стрессе, особенно спортсмены, находящиеся в постоянном нервном и мышечном напряжении, и в частности это касается их состояния в постсоревновательный период, в связи с этим часто им необходима не просто легкая разгрузка, а целый комплекс разгрузочных мер. Поэтому внедрение разных восстанавливающих средств и новых действенных релаксационных методов в тренировочный процесс, в особенности после соревновательных нагрузок, является необходимой и важной частью всех физических занятий [2, 5].

Из психологической науки известно, что «релаксация» означает «расслабление». Данный термин можно встретить в научных публикациях, относящихся к различным областям знаний. Данный термин используется как необходимая составляющая разнообразных психотехник, например, в такой форме как аутотренинг или идеомоторная тренировка [3, 4, 6]. Суть данного вида восстановления организма заключается в том, что расслабляя при помощи специальных средств ю мышцы тела находящиеся в напряжении,

организм человека впадает в состояние сильнейшего расслабления, называемого состоянием релаксации близкое к состоянию в котором организм находится во время сна. В тот момент когда мышцы сильно расслаблены, по всей видимости понижается тонус ЦНС и других органов и составных частей всего тела человека. Все вышеуказанные обстоятельства, несомненно, помогают появлению положительной мотивации, направленной на восстановление после утомления (перенапряжения), и не зависят от того, было ли это утомление физическим или психическим. Доказано, что при релаксации восстановление организма происходит в 1,5-2 раза быстрее, чем после обычного сна[4, 5], но анализ того как влияет релаксация на весь организм спортсмена и его психоэмоциональное состояние после физических и психических нагрузок в научно-методической литературе мы не обнаружили. Поэтому изучение данного вопроса и стало **целью** настоящей работы.

Целью явилось теоретическое обоснование эффективности использования релаксации как метода восстановления организма. Для достижения поставленной цели решались задачи исследования:

1. В ходе анализа литературы изучается понятие и суть термина «релаксации», дающий характеристику его составляющим [1, 2].
2. Раскрыть основные пути с использованием релаксации как действенного метода достижения успешного восстановления организма.
3. Подобрать и охарактеризовать информативные методы исследования и оценки релаксационных мероприятий.

Использовались следующие **методы**: аналитический обзор научно-методической литературы.

Организация исследования. Исследования проводились на базе ПГУФКСиТ. В процессе исследования нами было изучено множество различной отечественной и зарубежной литературы.

Результаты исследования. Анализ научной литературы показал, что после тренировки зачастую у подавляющего большинства атлетов можно наблюдать достоверное изменение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы: понижение АД (в среднем на 4,6% от систолического АД и на 6,8% – от диастолического) и увеличение ЧСС (в среднем на 25%). Это является показателем того, что тренировочные занятия способствуют утомлению не только организма спортсмена, в целом но также спортсмен утомляется и психологически.

Образно выделяют несколько главных видов релаксации. По количеству затраченного на данную методику времени: долговременная – происходящая во время сна, гипноза, при фармакологических действиях и относительно кратковременная – меняющая одно состояние на напряжение. В зависимости, как реализуется эта методика, можно выделить мышечный и ментальный (образный) вариант методики. В зависимости, откуда произошла данная методика, она подразделяется на первичную (естественная, возникающая сама по себе после тренировки или иной физ.нагрузки) и вторичную (которая сделана специально в условиях искусственно созданных нагрузок.).

Анализ литературы, в которой говорится о применении релаксации для восстановления организма, свидетельствует, что после выполнения нескольких релаксационных мероприятий (то есть комплекса восстанавливающих мер) несомненно наблюдаются существенные изменения в сниженных и утомленных функциональных показателях организма человека в сторону их исходного нормально уровня [4].

В результате проведенного нами исследования, а именно после анализа литературных источников, мы пришли к выводу, что релаксационные мероприятия могут способствовать положительному влиянию на все функциональные показатели организма и они являются средством благодаря которому ускоряются все восстановительные процессы в организме. И даже учитывая тот факт, что релаксация – это одним из основных инструментов работы психолога, зачастую это средство восстановления недооценивается, как специалистами различного профиля, так и большинством граждан. Случается это так из-за того, что люди у

нас в стране, и не только, относятся скептически к релаксационным методикам, считая это пустой тратой времени и иногда даже шарлатанством и сомневаются в ее положительном влиянии на организм. Но в результате анализа научной литературы мы можем говорить о том, что все это далеко от истины. Релаксация является не просто способом отдыха, а способом приравниваемый к медитации, это метод восстановления является действенный средством способствующим возвращению утомленного организма спортсмена к нормальному функционированию и даже способствует повышению и улучшению изначальных показателей в физическом и психоэмоциональном плане. Также релаксация обладает огромным количеством показаний к применению, это легкодоступный и незатратный способ восстановления утомленного организма. И при верном применении, знающими и обученными специалистами, этот метод способствует эффективному лечущему эффекту. Этот метод исцеляет как душевные травмы, так и на весь организм и тело в целом, и это дает нам основания для рекомендации его к применению для восстановления спортсменов как эффективного средства в данном направлении деятельности. Этот метод восстановления будет полезен в деятельности как спортивных психологов, тренером так и других специалистов работающих в сфере ФК и спорта.

Выводы. Тренировка и соревнования отнимают колоссальные резервные силы организма, их необходимо восстанавливать незамедлительно, т.е. возвращать все показатели в исходное анатомическое, физиологическое и биохимическое состояние. Восстановление – это одна из самых важных частей всего тренировочного и постсоревновательного процессов, потому что именно на этом этапе все тело спортсмена приобретает силу и быстроту. Именно во время восстановления происходят самые важные адаптационные изменения в организме, которые необходимы для улучшения всех спортивных показателей. Все это говорит нам о важности внедрения в восстановительный процесс спортсмена такого легкодоступного и действенного способа как релаксация.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации / Г. Бенсон. – М., 2004.
3. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура (Физкультура для здоровья). – М.: Советский спорт, 1989. – 44 с.
4. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
5. Полуструев А.В., Якименко С.Н., Турманидзе В.Г. Ручной массаж в тренировочном процессе квалифицированных бадминтонистов // Теория и практика физической культуры. 2005, №1.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Транькова А.А.

студент-магистр 21281М

Научный руководитель – к.психол., доцент Кузнецова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность выбранной нами темы, обусловлена тем, что волейбол – один из интеллектуальных видов спорта, который влияет на гармоничное развитие ребенка. Интеллектуальность данного вида спорта, дает нам возможности и поле для формирования социального интеллекта обучающегося. Кроме того, так как волейбол является командной игрой, мы можем, создавая определенные педагогические условия проверить в естественной среде возможности целенаправленного формирования социального интеллекта в естественных, а не в искусственно созданных группах. Несомненно, на сегодняшний день, формирование социального интеллекта, является одной из важнейших проблем в физической и психолого-педагогической подготовке обучающихся, так как развитый социальный интеллект включает в себе способность адаптироваться в быстро меняющемся мире, а также умение действовать в интересах коллектива [1, 2].

Однако работы, посвященные особенностям социального интеллекта у обучающихся на секционных занятиях по волейболу, крайне немногочисленны, что и определило тему нашего исследования.

Цель исследования: выявление педагогических условий для эффективного формирования социального интеллекта обучающихся 15-16 лет в секциях по волейболу.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами были обозначены существующие в педагогическом пространстве образовательной среды педагогические условия, способствующие формированию социального интеллекта обучающихся 15-16 лет на секционных занятиях по волейболу. К ним мы отнесли:

1. Учет возрастных и психологических особенностей обучающихся 15-16 лет.
2. Использование комплекса форм, методов и приемов с учетом возрастных и психологических особенностей, которые будут способствовать эффективному и поэтапному формированию социального интеллекта.
3. Авторская программа по формированию социального интеллекта обучающихся 15-16 лет.

Авторскую программу мы разделили на 3 этапа:

1 этап – подготовительный.

Цель: выявить начальный уровень социального интеллекта и познакомить обучающихся с программой.

На этом этапе мы провели тестирования по тесту:

1. Тест социального самоконтроля Снайдера, Автор Марк Снайдер (1974).

Тестирование проводилось с целью выявления начального уровня социального интеллекта перед внедрением самой методики. Так же на этом этапе мы рассказали о том, что их ожидает, для того, чтобы создать доверие между тренером и детьми.

2 этап – основной.

Цель: внедрить программу формирования социального интеллекта.

На этом этапе мы используем комплекс форм, методов и приемов с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся, которые будут способствовать эффективному и поэтапному формированию социального интеллекта. Нами были использованы такие методы, как: лекции, тренинги, упражнения, тематические игры и психологический театр.

3 этап – заключительный.

Цель: провести повторное тестирование.

На заключительном этапе мы провели повторное тестирование на уровень социального интеллекта для проверки эффективности нашей программы.

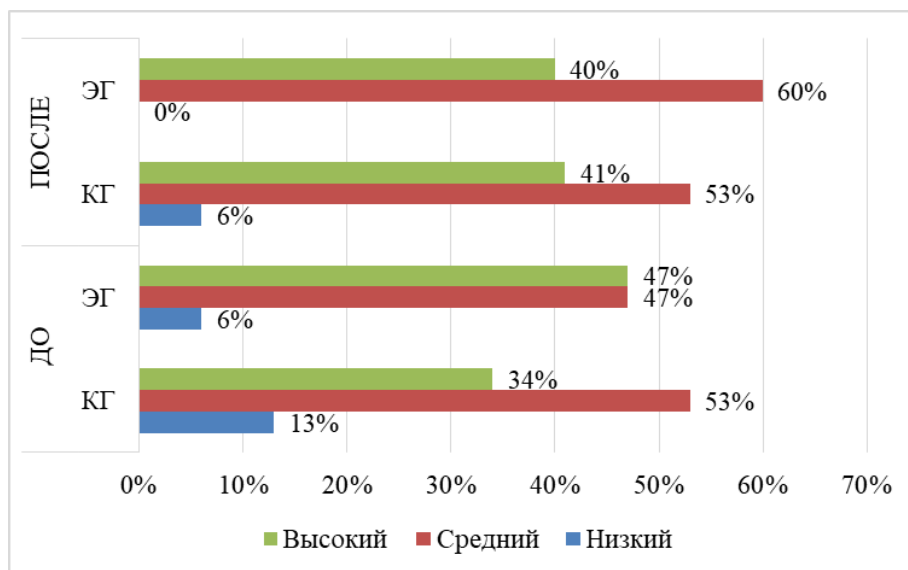


Рисунок 1 – Результаты тестирования на уровень социального интеллекта по тесту Снайтера

Из рисунка 1 мы видим, что до эксперимента у КГ и ЭГ присутствует низкий показатель социального самоконтроля (КГ 13% и ЭГ 6%). Показатели среднего социального самоконтроля до эксперимента у КГ и ЭГ почти одинаковые (КГ 53% и ЭГ 47%) и высокий показатель уровня социального самоконтроля у КГ 34% у ЭГ 47%.

После эксперимента показатели достаточно улучшились. Так у КГ низкий показатель социального самоконтроля уменьшился на 8 %, а у ЭГ вовсе пропал 0%. У КГ показатель среднего ССК остался на прежнем уровне 53%, а вот у ЭГ увеличился на 7%, а высокий уровень наоборот понизился на 7 %.

Мы можем сделать выводы, что результаты по тесте ССК Снайтера показали нам, что разработанная нами программа положительно повлияла на социальный самоконтроль обучающихся в ЭГ.

Выводы. Созданная нами авторская программа, встроенная в модель педагогических условий имеющихся в школе для занятий в секциях по волейболу являются одним из источников формирования социального интеллекта обучающихся 15-16 лет и послужит обучающемуся овладеть способностью управлять и справляться с социальными изменениями, происходящими в процессе его становления.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ICTJYV
2. Адамова, П. А. Развитие социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста: способы реализации / П. А. Адамова [и др.] // Образование и воспитание, 2017. – С. 21-24.
3. Волосовец, Т. В. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: теоретические основы и новые технологии / Т. В. Волосовец, О. А. Зыкова. – Москва : Русское слово, 2015. – 100 с.
4. Кузнецова, Ю. Н. Взаимосвязь уровня эмоциональной осведомленности с тревожностью у спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике / Ю. Н. Кузнецова, А. Д. Деморецкая // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 3. – С. 207-212. – EDN TNMFJU.

ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ПОДРОСТКАМИ

Хазиахметова Э.Р.

студент 9281 гр.

Научный руководитель – к.п.н.,

старший преподаватель Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

На сегодняшний день благодаря многочисленным проведенным педагогическим исследованиям существует понятие о необходимости создания приоритетного направления среди обучающихся в среднем звене. Цель данного направления – это воспитание психически здоровых и полноценных школьников, умеющих рефлексировать и управлять собственными психологическими процессами.

На основе данного приоритетного направления было проведено исследование, участие в котором принимали студенты 4-го курса, обучающиеся по программам бакалавриата по направлению: педагогическое образование – 44.033.01. По результатам проведенного исследования было выявлено, что испытуемые слабо владеют методиками определения наличия о уровне тревожности, технологиями, способных снизить тревожность, помимо этого, испытуемые с профессиональной точки зрения не способны качественно определить психологическое утомление или перенапряжение у обучающихся, не всегда могут снизить уровень тревожности средствами физической культуры.

В данном случае как отмечают отечественные исследователи, возрастает потребность в создании и разработке определенных теоретических аспектов обоснования и совершенствования системы профессиональной подготовки учителя физической культуры в работе с тревожными подростками [1, 2].

Тревожность – это необоснованное психическое состояние человека, повышенная склонность к переживаниям по незначительным поводам. Ряд исследователей в психологии находят объяснение данному состоянию как личностному образованию или как свойство темперамента, прежде всего, связанное со слабостью нервных процессов психики человека.

Цель нашего исследования – это на основе имеющихся педагогических исследований научно обосновать подходы учителя по физической культуре в работе с тревожными подростками, а также предложить ряд теоретических рекомендаций по работе с ними.

В ходе исследования студенты педагогического направления 4-го курса ПГУФКСиТ при прохождении производственной практики в общеобразовательных школах апробировали технологию проведения урока физической культуры, направленного на снижение тревожности. Педагогическая практика была организована для студентов 4-го курса и длилась на протяжении четырех недель.

На основе анализа проведенного исследования мы определили готовность выпускника вуза по физической культуре и спорту к работе с подростками имеющими тревожность. Наиболее значимым можно считать ценностно-мотивационный компонент, он является детерминантой роста педагога. Он выражается в расширенных интересах и склонностях к профессионально-педагогической деятельности, в потребности в профессионально – педагогической самореализации, в личной заинтересованности педагога по физической культуре в изменении ситуации.

При анализе научно-методической литературы главной задачей педагога в процессе обучения и воспитания также является способность использовать техники и технологии снижения в процессе урока физической культуры уровня ситуативной тревожности у обучающихся. Важность выявления определенного уровня тревожности велика, так как она может видоизменяться и обрести устойчивое свойство для личности, что в дальнейшем может привести к развитию агрессии у обучающегося, направленную как на собственное «Я» так и в социальную среду.

Результаты исследования и их обсуждение. При осуществлении готовности студентов педагогического физкультурного направления в работе с тревожными подростками было отмечено, что частично студенты – практиканты обладают набором профессиональных педагогических навыков и компетенций. Помимо этого, мы определили критерии готовности педагога в работе с тревожными школьниками: интерес к учебной (профессиональной) деятельности, спортивные достижения (получения разрядов и званий), владение диагностикой и методикой определения и снижения уровня тревожности, уровень самооценки.

Критерий интерес к учебной (профессиональной) деятельности является основным, так как он является основополагающим для осуществления учебной, методической и профессиональной деятельностью студента. Но как показало исследование интерес студентов к 4-му курсу снижается, что в первую очередь связано с изменением интересов и собственным ожиданием самих студентов.

Критерий спортивных достижений говорит о целеустремленности, разносторонности и наличию волевых качеств у студентов. Как показала практика студенты-спортсмены более стрательные и на личном примере могут замотивировать школьников на занятия физической культуры и спортом. Наличие и уровень профессиональных компетенций в критерии спортивных достижений мы соотнесли следующим образом: мастер спорта – высокий показатель, кандидат в мастера спорта – средний показатель, 2 и 3 разряды – низкий уровень.

Критерии	На начало обучения в вузе ФК (1-й курс)			В процессе обучения в вузе (4-й курс)		
	показатели (уровни, %), n =22			показатели (уровни, %), n =22		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Интерес к учебной (профессиональной) деятельности	80,4	13,7	5,9	52,7	32,4	14,9
Спортивные достижения	10,6	13,6	75,8	10,6	13,6	75,8
Владение диагностикой и методикой снижения уровня тревожности	14,6	5,2	80,2	46,2	28,4	25,4
Уровень самооценки	10,5	11,1	78,4	15,8	67,8	16,4

Владение диагностикой и методикой снижения уровня тревожности осуществлялась на основе модульной методика, которую активно применял доктор педагогических наук, профессор А.Я.Найн [1].

Исходя из полученных данных по вышеприведенной таблице можно сделать вывод, что студенты-практиканты 4-го курса частично имеют навыки и умения в работе с тревожными детьми и имеют набор профессиональных компонентов.

Таким образом, в рамках подготовки студентов педагогического направления в области физической культуры и спорта должна быть расширена структура учебной подготовки, которая так же будет направлена на овладение как теоретических, так и практических знаний о работе с тревожными школьниками. Будущих специалистов в области физической культуры и спорта следует обучать умениям рефлексии над собственными поступками и эмоциями, поскольку выработанные и закрепленные знания в дальнейшем будут присутствовать у педагогов в обучении их воспитанников.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ICTJYV
2. Валеева, Р.А. Традиционные и нетрадиционные формы обучения и воспитания: учебное пособие / авт.-сост.: В.Г. Закирова, В.К. Власова, Л.Р. Каюмова, Э.Г. Сабирова. – Казань: Казан. ун-т, 2018. – 109 с. – Текст: непосредственный.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Чайникова Т.Н.

студент 9282 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Гут А.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Уроки физической культуры предоставляют детям возможность заниматься физическими упражнениями и развивать физические способности. Поэтому важно обеспечить максимальную эффективность этих занятий в обучении необходимым умениями и навыками. Один из способов сделать это – использовать дифференцированный подход к обучению плаванию на уроках физической культуры в младших классах. В данной работе будет рассмотрена необходимость дифференцированного подхода, практические исследования, стратегии обучения плаванию, а также выводы и рекомендации.

Обучение плаванию является важной частью уроков физической культуры в младших классах. Этот вид обучения полезен для учащихся, так как помогает развивать двигательные навыки, способствует физической подготовке и дает возможность социального взаимодействия. Однако эффективное обучение плаванию на уроках физкультуры может быть затруднено, поскольку ученики имеют разный уровень опыта и навыков. Дифференцированный подход к обучению плаванию необходим для того, чтобы все ученики могли эффективно учиться. Понимая эти концепции, учителя физической культуры будут лучше подготовлены к эффективному обучению и обеспечат, чтобы все ученики могли извлечь пользу из уроков плавания [2].

Цель исследования. Доказать необходимость использования дифференцированного подхода в обучении плаванию на уроках физической культуры в младших классах.

Организация и методы исследования. Проведено педагогическое тестирование 40 обучающихся начальных классов с целью получения информации об уровне их физической подготовленности. Изучение и анализ литературных и интернет-источников, обобщение и описание результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Дифференцированный подход к обучению плаванию необходим для того, чтобы все ученики могли эффективно учиться. Такой подход предполагает адаптацию обучения к индивидуальным потребностям каждого ученика, например, индивидуальное обучение или создание занятий, соответствующих определенному уровню навыков. Такой тип обучения имеет ряд преимуществ, включая повышение вовлеченности и мотивации учащихся, развитие двигательных навыков и улучшение физической грамотности.

Кроме того, дифференцированный подход к обучению плаванию позволяет учителям физкультуры выявлять области, нуждающиеся в улучшении, и оказывать дополнительную поддержку в случае необходимости. Это помогает обеспечить успешное участие всех учащихся в занятиях и понимание преподаваемых концепций [1, 3].

Практические исследования являются важной частью любого дифференцированного подхода к обучению плаванию. Этот вид исследования включает в себя сбор информации о потребностях учащихся и использование этой информации для принятия решений по обучению. Это позволяет учителям физической культуры определить области, в которых ученикам может потребоваться дополнительная поддержка, или виды деятельности, которые могут оказаться слишком сложными для некоторых учеников.

Преимущества практических исследований, применяемых при обучении плаванию на уроках физической культуры в младших классах, включают повышение уровня понимания учеников и улучшение результатов обучения. Например, использование данных предварительной оценки может помочь учителям определить потребности учащихся в

обучении и создать индивидуальные занятия с учетом этих потребностей. Кроме того, практические исследования могут помочь учителям определить области, в которых ученики могут испытывать трудности, и при необходимости оказать им дополнительную поддержку.

Существует несколько стратегий обучения плаванию на уроках физической культуры в младших классах. Эти стратегии включают в себя дифференцированное обучение через обучение в малых группах, дифференцированные занятия и индивидуальное обучение. Обучение в малых группах позволяет учителям сосредоточиться на конкретных навыках, а индивидуальное обучение обеспечивает поддержку один на один.

Дифференцированные занятия также важны при обучении плаванию на уроках физической культуры. Эти занятия должны соответствовать индивидуальным потребностям каждого ученика и быть направлены на развитие двигательных навыков, поддержание физической формы и социальное взаимодействие.

Например, учителя могут проводить индивидуальные занятия на основе данных предварительной оценки или создавать занятия в небольших группах с разным уровнем развития навыков.

Кроме того, при обучении плаванию учителя должны использовать различные стратегии преподавания, чтобы обеспечить вовлеченность и мотивацию всех учеников. Эти стратегии включают использование наглядных и демонстрационных материалов, словесные инструкции, использование разнообразных материалов и положительное подкрепление.

Перед внедрением нашей методики, мы определили исходный уровень физической подготовленности учащихся младших классов, мы взяли тесты: бег 30 метров, подтягивание из виса на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и выяснили, что все результаты контрольной и экспериментальной группы констатирующего эксперимента находятся на одинаково низком уровне. Также мы провели анкетирования, благодаря которому узнали, что у детей присутствует слабая мотивация к занятиям физической культурой.

После проведенной методики, мы увидели, что тест «бег на 30 метров» увеличился на 21%, тест «подтягивание на низкой перекладине» увеличился на 15%, а тест «наклон из положения стоя на гимнастической скамье» увеличился на 18%. В контрольной группе результаты остались на том же низком уровне.

Также в экспериментальной группе на 43% повысилась мотивация к занятиям физической культурой в то время, как у контрольной группы только на 6%.

Выводы. Таким образом, дифференцированный подход необходим для того, чтобы все учащиеся могли получить пользу от занятий плаванием и развить необходимые навыки и понятия. Практические исследования могут помочь учителям определить области, в которых ученикам может потребоваться дополнительная поддержка, или виды деятельности, которые могут быть слишком сложными для некоторых учеников. Существует несколько стратегий обучения плаванию, в том числе дифференцированное обучение через обучение в малых группах, дифференцированные занятия и индивидуальное обучение.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ICTJYV
2. Гут А.В. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера в образовательном пространстве спортивного вуза. // Вестник марийского государственного университета. – 2018. – Т.12. – №3. – С.17-25
3. Емилина, А. В. Дифференцированный и индивидуальный подходы как основная составляющая методической базы современного урока / А. В. Емилина. – Текст: непосредственный // Начальная школа. – 2007. – № 6. – С. 82-92.
4. Каримов, А. Х. Индивидуальный подход на занятиях по физической культуре / А. Х. Каримов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 7 (111). – С. 633-634.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ НЕСТАНДАРТНЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССОВ

Черепенина Е.В., Шакирова А.Р.

студентки 9281 гр.

Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель

Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Уроки физической культуры являются неотъемлемой частью образовательного процесса, а также развития не только физического, но и психического здоровья ребенка. Согласно статистике «Лаборатории Касперского», 88% детей России от 7 до 10 лет имеют собственный смартфон или планшет [1]. Еще одно исследование было проведено креативным агентством We Art Social [2]. По данным ежегодного отчета о состоянии сферы диджитал результаты свидетельствуют о том, что 62,5% мирового населения используют интернет и в их числе имеются и дети. На использование гаджета тратит огромное количество времени и при этом, данная деятельность является менее энергозатратной в сравнении с занятием физической культурой. Такое распределение времени приводит к тому, что двигательная активность детей снижается, а потребность в занятиях физической культурой и спортом не является одной из ведущих деятельности образа жизни обучающегося. В условиях огромного информационного потока в интернет-пространстве обучающиеся теряют мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Чтобы увеличить интерес обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, учителю необходимо, во-первых, использовать различные средства, формы и методы при проведении уроков по данной дисциплине, во-вторых, учитывать личностные особенности обучающихся. Добиться эффективности по вышеперечисленным пунктам поможет реализация личностно-ориентированного подхода при проведении нестандартных уроков физической культуры у обучающихся 4 классов.

Цель исследования: изучить особенности реализации личностно-ориентированного подхода при проведении нестандартных уроков физической культуры у обучающихся 4 классов.

Результаты исследования и их обсуждение. В данном исследовании для выявления особенностей реализации личностно-ориентированного подхода при проведении нестандартных уроков были рассмотрены особенности развития обучающихся 4-х классов, которые проявляются в активном росте организма, половом созревании, произвольности познавательных процессов, познавательной и личностной рефлексии, первичное осознание ценностных ориентаций, процессы ресоциализации.

Рассмотрены требования, предъявляемые к реализации личностно-ориентированного подхода при проведении нестандартных уроков физической культуры у обучающихся 4 классов. С целью раскрытия содержания данного подхода, представлены ряд правил их реализации:

1. создание возможности выбора с учетом интересов обучающихся: педагог может предложить ученикам несколько подвижных игр схожей направленности и предоставить обучающимся выбор;

2. учебные задачи, поставленные на уроке, решаются при помощи различных видов и способов индивидуальной и групповой работы;

3. во время проведения уроков физической культуры педагог должен показать детям возможности саморазвития, что достигается за счет подбора таких упражнений и игр, в

которых внимание уделяется креативности обучающихся, использованию нестандартного подхода решения заданных задач. Педагогу следует обучать учеников самоанализу.

Р.А. Валеева выделяет следующие функции нестандартных уроков в процессе обучения и воспитания:

1. развитие способности у обучающихся применять в жизни знания, полученные во время образовательного процесса с использованием нестандартных форм и методов;
2. развитие смелости в принятии определенных решений;
3. нестандартные уроки, а в частности, игра – отличный стимул в развитии физических качеств в образовательной среде, так как в ней изначально заложено большее количество мотивов, чем в использовании традиционных методов и форм;
4. активизация таких психических процессов обучающихся, как: внимание, восприятие, мышление и интерес.
5. развитие эмоционального интеллекта обучающихся и творческого начала [3].

При проведении нестандартных уроков в процессе физического развития обучающихся 4 класса использование подвижных игр, музыкального сопровождения, инвентаря и других различных форм и методов, средств положительно влияет не только на физическое развитие обучающихся, но также на умственную и творческую деятельность.

Стоит отметить, что при проведении нестандартных уроков физической культуры с акцентом на личностно-ориентированный подход нужно учитывать дидактические требования индивидуализации обучения, представленные в работе С.В. Бурханова и Е.А. Гусевой:

- 1) обязательный учет того фактора, что каждый обучающийся – индивидуален, уникален и неповторим;
- 2) индивидуализация обучения уточняет воспитательную функцию образовательного процесса и учитывает имеющиеся и возможные результаты физического развития обучающихся, не ссылаясь на «пробелы» ученика в его физической подготовленности;
- 3) индивидуализация направлена на внимательное отношение к каждому обучающемуся;
- 4) акцент внимания на формирование положительных качеств личности каждого обучающегося;
- 5) указывает на важность принципа преемственности и принципа перспективности образовательного процесса в момент обучения двигательным умениям и навыкам не только во время групповой работы, но и индивидуальной с каждым обучающимся;
- 6) индивидуализация обучения подразумевает динамику индивидуальной деятельности, преобразование, модификацию различных методов в зависимости от потребностей и интереса обучающихся;
- 7) предполагает активное взаимодействие педагога и обучающегося во время образовательного процесса [4].

Для того чтобы нестандартный урок прошел успешно, учитель физической культуры должен понимать, какие особенности и способы активизации учебно-познавательной деятельности характерны для обучающихся 4 классов (табл. 1).

Все перечисленные в таблице виды нестандартных уроков стимулируют к посещению занятий физической культуры, так как при их организации и реализации учитываются индивидуальные, возрастные и групповые особенности, обеспечивают занимательность занятий. Такие виды как урок-соревнование, игры на командообразование и сплочение и уроки-сказки методически разработаны и наиболее чаще используются по сравнению с интегрированными уроками. При этом межпредметная интеграция предполагает включение в учебный процесс проведения уроков физической культуры иных субъектов образовательного процесса, в том числе учителей предметников, к примеру, математики, английского и др. [5], что усложняет возможность регулярного использования и может вызвать сложности организационного характера.

Таблица 1 – Виды нестандартных уроков и соответствующие им особенности физического, когнитивного и психоэмоционального развития обучающихся 4 класса

Виды нестандартных уроков	Особенности обучающихся 4 класса		
	физические	когнитивные	психоэмоциональные
Урок-сказка	Развитие определенных физических качеств зависит от цели и задач урока (выносливость, ловкость, сила, гибкость, быстрота). Сенситивный период для развития таких качеств, как: выносливость, гибкость, быстрота	Развитие творческого воображения, наблюдательности	Эмоциональная активность во время занятия
Интегрированный урок (например, физическая культура-английский язык)		Увеличение объема памяти. Развитие теоретического мышления, познавательных интересов, гибкости мышления	Развитие всестороннего восприятия окружающей действительности
Урок-соревнование (эстафеты с разнообразным инвентарем, квесты)		Развитие логического мышления	Мотивация к достижению успеха (победа в состязании), заинтересованность в результате
Игры на командообразование и сплочение		Развитие концентрации, способности к прогнозированию	Потребность завести друзей, установление доверительных отношений

В процессе формирования и развития знаний, умений и навыков на уроках физической культуры у обучающихся начальной школы посредством реализации нестандартных уроков в рамках личностно-ориентированного подхода важно учитывать вопросы компетентности педагога, в частности, умение организовывать, мотивировать обучающихся, использовать инновационные технические средства обучения.

Выводы. Важность использования личностно-ориентированного подхода на уроках физической культуры для обучающихся 4 класса можно обозначить тем, что педагог обращает свое внимание к личности обучающихся, что создает благоприятный климат во время образовательного процесса. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что имеются психологические и физиологические предпосылки у обучающихся 4 класса при использовании личностно-ориентированного подхода, которые характеризуются, во-первых, в успешным получением детьми знаний, а также их закреплении, за счет активизации периода развития мыслительных процессов обучающихся, а во-вторых, созданием отличной базы двигательных умений и навыков, необходимой для дальнейшего физического совершенствования детей.

Список литературы

1. Вовлеченность российских детей в мир соцсетей и гаджетов. – Текст: электронный / Лаборатория Касперского : официальный сайт. – 2022. – URL: https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2022_pochti-chetvert-zayavok-v-druzya-deti-poluchayut-ot-vzroslyh-polzovatelej (дата обращения: 12.03.2023).
2. Ежегодный отчет об интернете и социальных сетях – главные цифры. – Текст: электронный / We Are Social : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/> (дата обращения: 18.03.2023).

3. Валеева, Р.А. Традиционные и нетрадиционные формы обучения и воспитания : учебное пособие / авт.-сост.: В.Г. Закирова, В.К. Власова, Л.Р. Каюмова, Э.Г. Сабирова. – Казань: Казан. ун-т, 2018. – 109 с. – Текст: непосредственный.

4. Бурханов, С.В. Пути индивидуализации образовательного процесса по физической культуре в школе / С.В. Бурханов, Е.А. Гусева // Вопросы педагогики. – 2021. – № 10-2. – С. 68-71. – EDN SOODMZ. – Текст: непосредственный.

5. Мунавирова, Л. Р. Интегративный подход как фактор повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой / Л. Р. Мунавирова, В. А. Сивков, Э. Р. Хазиахметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 10. – С. 87-99. – DOI 10.24412/2304-120X-2022-11070. – EDN CMHIMS.

ОСОБЕННОСТИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВОЕННО-СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Чибраков М.С.

студент 9282 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Гут А.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В наши дни воспитание и прививание патриотизма к обучающимся имеет важное и особое значение. Формирование положительной мотивации к защите своей Родины и военной службе – это основная и самая главная задача патриотического воспитания в школе. Формирование патриота своей Родины начинается со школьной скамьи, помощь учителя в этом неоценима. Патриотическое воспитание является важной частью учебной программы, но бывает трудно найти эффективные способы обучения детей патриотизму. Один из способов сделать это – использовать военно-спортивные игры.

Патриотическое воспитание – это вид воспитания, направленный на привитие любви и почтения к своей нации и ее ценностям.

Военно-спортивные игры – это физические упражнения, которые имитируют военную подготовку и часто используются в армии. Они могут стать отличным способом обучения школьников средних классов патриотизму, поскольку обеспечивают увлекательный и активный процесс обучения.

Военно-спортивные игры можно использовать для обучения школьников важным аспектам патриотизма, таким как национальная история, текущие события, гражданский долг и уважение к военным. Они также могут способствовать воспитанию чувства гордости и единства среди учащихся. Кроме того, военно-спортивные игры могут способствовать развитию физической подготовки и навыков командной работы, которые являются важными компонентами успешного образования.

Цель исследования – изучить особенности использования военно- спортивных игр для патриотического воспитания учащихся среднего школьного возраста.

Организация и методы исследования. Проведено педагогическое анкетирование 38 обучающихся среднего школьного возраста с целью получения информации об уровне их физической подготовленности. Изучение и анализ литературных и интернет-источников, обобщение и описание результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Уроки физической культуры и секционные занятия воспитывают нравственность и патриотизм у обучающихся, помогают им сохранить ответственность за свои спортивные формы, создавать коммуникативные и уважительные качества к окружающим людям.

Военно-спортивные игры в малокомплектных школах являются целевым направлением многоуровневой направленности. В первую очередь, в игре создаются условия, чтобы участники игры осознали и переоценили свое отношение к сохранению вековой традиции и моральных ценностей – любви к отечеству, уважения и национального терпения, готовности защитить Родину. Во-вторых, в игре проводится профориентированная пропаганда в среде подростков о подготовке к военной службе и подготовке к военной службе в составе Вооруженных Сил РФ. В третью очередь, в процессе игры участникам вырабатываются качества смелости, физической выносливости, желания здорового образа жизни, ощущения коллективизма, дружелюбия, взаимопомощи, необходимые не только для будущих военнослужащих, но для каждого человека [1, 3].

Организация военно-спортивной игры начинается с ее выбора. Перед тем, как выбрать игру, надо иметь четкое представление о педагогической задаче, разрешению которой должна способствовать намечаемая игра. Игра должна быть педагогически оценена, прежде чем окончательно избрана. При выборе и разработке игры необходимо учитывать опыт участия ребят в играх. Всегда следует начинать с простых игр, затем по мере накопления опыта переходить к более сложным [2].

Необходимо разработать стратегии интеграции военно-спортивных игр в деятельность учащихся. Сюда можно включить примеры успешных мероприятий, в которых военно-спортивные игры интегрированы в обычные учебные программы, а также советы по созданию мероприятий, которые будут одновременно веселыми и познавательными. Также необходимо разработать мероприятия, которые можно использовать для патриотического воспитания. Эти мероприятия должны быть посвящены различным аспектам патриотизма, таким как национальная история, текущие события и т.д., и могут быть адаптированы для различных возрастных групп. И наконец, следует обсудить различные способы оценки эффективности мероприятий. Это могут быть способы измерения изменений в отношении учащихся к патриотизму (например, опросы, анкетирование), а также методы проверки того, что учащиеся достигли целей обучения, поставленных в ходе мероприятия.

Нами было проведено анкетирование, где обучающиеся экспериментальной группы вначале эксперимента не были заинтересованы в патриотическом воспитании. Больше половины (11 обучающихся) имеют низкий уровень патриотизма, 6 человек-средний уровень патриотизма и только 2 человека имели высокий уровень патриотизма.

После использования военно-патриотических игр на уроках физической культуры, мы увидели, что в экспериментальной группе уровень патриотизма повысился. Низкий уровень патриотизма остался у 3 обучающихся, в то время как высокий уровень патриотизма имели 10 обучающихся, а средний уровень-6 обучающихся.

Выводы. В результате исследования мы пришли к выводу, что особенностями патриотического воспитания обучающихся являются военно-патриотические игры, в процессе которых создаются условия для осмысления своего отношения к сохранению традиций и нравственных ценностей, а также любовь к своей Родине, во время игры происходит пропаганда получения военной профессии и готовности к военной службе, также во время игр вырабатываются такие качества, как смелость, физическая подготовленность и взаимовыручка. Важно помнить, что патриотическое воспитание является важной частью любой учебной программы, а военно-спортивные игры могут стать отличным способом обеспечить содержательное патриотическое воспитание учащихся.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Военно-спортивные игры в патриотическом воспитании молодежи, статья // Информационный сайт «Мир знаний», [электронный ресурс] <http://mirznanii.com/a/223613/voenno-sportivnye-igry-vpatrioticheskom-vospitanii-studentov> (дата обращения: 17.03.2023)
3. Засименко, В. А. Формирование интернационализма и патриотизма у школьников посредством их вовлечения в военно-спортивные игры / В. А. Засименко. – Текст : непосредственный // Педагогическая наука и практика . – 2020. – № 1(27). – С. 112-116.

АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННЫХ АДДИКЦИЙ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА

Шакирова А.Р., Бояринцева А.А.

студенты 9281 гр.

Научный руководитель –

к.п.н., старший преподаватель Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Девиантное поведение по сей день остается острой проблемой педагогов, семьи и общества в целом. Оно имеет множество проявлений, но, по нашему мнению, кибераддикция и электронные сигареты сейчас имеют особую популярность среди подростков от 11 до 17 лет [1, 4]. Если алкоголь, сигареты и наркотики четко табуируются обществом, а их токсическое воздействие на здоровье человека прописаны законодательством Российской Федерации и запрещены к употреблению лицам, не достигшим возраста 18 лет, то электронные сигареты для большинства детей и взрослых кажутся более здоровой, обманчивой альтернативой никотиновым. Кибераддикция же и вовсе имеет крайне малый срок диагностики, однако информационные технологии каждый год выходят на новый уровень, привлекая внимание у своей целевой аудитории – детей и молодежи.

Цель исследования. Изучить распространенность кибераддикции и употребления электронных сигарет среди подростков и их влияние на организм обучающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования были выбраны два класса лицея №35 – 9Г и 9Д. В ходе педагогического наблюдения и после беседы с классными руководителями обоих классов было выявлено, что в обоих у учащихся есть зависимость от телефона – более 70% учащихся как парней, так и девушек, большую часть времени проводят либо в социальных сетях, либо в телефонных играх. Большинство парней и в обоих классах на переменах достаточно часто играют в телефонные игры. По замечаниям педагогов предметников, иногда случаются данные ситуации и во время уроков, с чем они предпочитают бороться полным изъятием телефонов и других гаджетов на время урока. Однако зависимость от социальных сетей и игр присутствует в обоих выбранных классах, которая препятствует как усвоению школьного материала, так и налаживанию контактов с одноклассниками и общению со сверстниками.

Кибераддикция в своей основе происходит из психологической зависимости от виртуальной реальности. Данное пристрастие базируется на возбуждении центров удовольствия в головном мозге. Поэтому это психическое расстройство приравнивается к злоупотреблению алкоголем или токсическими веществами [5].

Выявить склонность к кибераддикции или уже ее непосредственное наличие можно определив выраженную эйфорию у подростков при игре в компьютерные игры. Перед игрой у них возникает сильное предвкушение, из-за которого падает концентрация, а когда дело доходит до самой игры, то остановится зависимому подростку практически невозможно без сильного эмоционального всплеска. При появлении зависимости подросток старается как можно больше времени проводить в своем гаджете, одновременно уделяя меньше времени домашнему заданию, общению со сверстниками и домашним обязанностям. В тяжелых формах зависимость может привести к прогулу школьных уроков, секций и даже бродяжничеству [2].

Особую негативную нагрузку киберзависимость имеет на нервную систему подростка. Мало того, что его организм из-за гормональной перестройки в пубертатном периоде итак склонен к внезапным вспышкам гнева, смене настроения и зачастую неадекватной реакции на внешние раздражители, так еще и тревожность при отсутствии возможности вернуться к играм или проигрыш в них ведет к ухудшению положения. Если раньше зависимости подвергались только личности, обладающие компьютерами или заядлые любители компьютерных клубов, то на сегодняшний день у каждого ученика от мала до велика в кармане имеется достаточно

современный смартфон, который не оставляет хозяина сутки напролет. Поэтому кибераддикция с каждым годом набирает популярность среди все более молодого поколения.

Вторым тревожным фактом проявления аддиктивного поведения является курение электронных сигарет. По итогам анкетирования и беседы примерно 60% респондентов хотя бы раз в жизни пробовали электронную сигарету. Научно доказано их отрицательное влияние на когнитивные способности, физическое состояние и эмоциональный фон. Так как в период пубертатного созревания подростки испытывают перепады настроения и раздражительность, то курение электронных сигарет многократно это усугубляет. В ходе небольшой беседы с учащимися было выяснено, но они не считают вред от электронных сигарет таким же пагубным, как от классических, потому что они вкусно пахнут и их «все курят». Что примечательно, курение электронных сигарет одинаково популярно как среди парней, так и среди девушек, так же потому, что это связано с мнимой безопасностью и модным веянием.

Также опасность электронных сигарет кроется в их легком использовании. Некоторые учащиеся как в первом, так и во втором классах были замечены курящими на перемене в туалете, либо за некоторыми из них был замечен характерный запах, говорящий либо о курении данного ученика непосредственно, либо о его общении с курящими людьми, которые вероятно тоже являются подростками [3]. Таким образом, подростки по своей природе склонны к аддикциям, в связи с несовершенством и лабильностью психики, с желанием подстроиться под коллектив, обрести лидерские качества и каким-то образом выделиться, либо же наоборот из протеста к старшим, родителям и учителям. Все эти факторы делают их легкими жертвами молодежной культуры и уловок маркетологов, продающих не здоровый образ жизни, а пафос.

Выводы. Принимая во внимание все вышесказанное, кибераддикция, как и зависимость от никотиновых сигарет прогрессирует в последние несколько лет с особой скоростью. Школа и семья должны принимать во внимание, что телефон перестал быть обычной игрушкой, занимающей внимание их ребенка в его свободное время. А электронные сигареты должны быть подвергнуты жесткому запрету в реализации через государственную политику только тогда, при совместной работе удастся побороть разрешительное влияние на психику и организмы молодого поколения.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого- педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Дубинин, С.Н., Назмутдинов Р.А., Каирова Б.К. Психология девиантного поведения: учебное пособие. – Костанай: Костанайский государственный педагогический институт, 2019. – 144 с. ISBN 978-601-7798-89-5. – Лекционное занятие № 3. – С. 24-39. – URL: sukz.ru/nir/nui/2018/Учебное%20пособие%20Дубинина%20С.Н.,%20Назмутдинова.pdf (дата обращения: 20.12.2022). – Текст : электронный.
3. Кравченко, Н. Е. К вопросу о расстройствах поведения у девушек-подростков / Н. Е. Кравченко // Современная терапия в психиатрии и неврологии. – 2018. – № 1. – С. 20-23. – EDN YULDTM. (дата обращения: 24.11.2022). – Текст : электронный.
4. Мищенко, В. И. Проблемные вопросы профилактики девиантного поведения несовершеннолетних и пути их решения / В. И. Мищенко, В. В. Мищенко // Евразийский союз ученых. – 2018. – № 1-2(46). – С. 47-49. – EDN YUHRUE. (дата обращения: 03.12.2022). – Текст : электронный.
5. Сорокина К. О. Современное состояние проблемы индивидуально- психологических особенностей личности подросткового возраста с киберзависимостью // E-Scio. 2020. №5 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-problemy-individualno-psihologicheskikh-osobennostey-lichnosti-podrostkovogo-vozrasta-s-kiberzavisimostyu> (дата обращения: 23.02.2023). – Текст : электронный.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ИМИДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шакирова А.Р., Черепенина Е.В.

студенты 9281 гр.

Научный руководитель –

к.п.н., старший преподаватель Мунавирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Имидж чего-либо сам по себе является средством воздействия на массы. Он формируется постепенно, скачкообразно и с конкретными намерениями привлечения внимания и интереса целевой аудитории. В нашем случае имидж необходим для эмоциональной окраски объекта, а именно уроков физической культуры. Имидж уроков физической культуры в большинстве своем формируется педагогом. Его компетентным подходом, применяемыми приемами, внешними характеристиками и ментальными составляющими. Сысоева Е.Ю. пишет, что профессиональная этика современного педагога концентрируется в душе человека, ее развитии, совершенствовании. Обучение учащихся культуре происходит благодаря личности педагога, его поведению в бытовых ситуациях, подходу к жизненным неудачам или успехам, а не только благодаря педагогическим напутствиям, знаниям и умениям в своей профессиональной области [5]. Таким образом, педагог воспитывает подростков всегда, даже когда его деятельность не направлена на данный процесс. Своим видом, словом, жестом, действием или бездействием находясь на своей должности учитель бессознательно способен влиять на окружающих его людей и их поведение. Поэтому в купе с позитивным влиянием физической культуры и поддерживающим его имидж компетентным педагогом физической культуры имеется возможность успешно профилактики девиантного поведения [1].

Цель исследования. Определить возможные средства популяризации уроков физической культуры через использование имиджа физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Немаловажным фактором популяризации физической культуры среди подростков является единая направленность государственной политики на глобализацию и интеграцию физической культуры среди всех слоев населения. Дети, как известно, берут пример со старших, своих кумиров и наставников. Поэтому следует увеличить количество не только детских и молодежных объектов, но и спорт площадок, спортивных клубов для всех возрастных групп. Активное продвижение Всероссийского комплекса ГТО определенно сыграло роль в популяризации физической культуры, однако необходимо доработать этический и воспитывающий компонент данного движения. Вероятно, введение по ФГОС нового поколения каждого третьего урока в неделю посвященного тематике комплекса ГТО должно закрыть потребность в воспитании честного, упорного и нравственного члена общества [4].

Также формирование позитивного образа от занятий физической культурой и спортом идет от СМИ и блогеров. После выхода таких фильмов как «Движении вверх», «Молодежка», «Легенда №17», «Лед» и т.п. определенно в обществе наблюдалась тенденция к выбору того или иного вида спорта. Так, по данным министерства спорта РФ, численность занимающихся в учреждениях дополнительного образования в Республике Татарстан в 2020 году возросло на 34000 детей по сравнению в 2019 годом [3]. Говоря о блогерах в социальных сетях и видео платформах, стоит тоже учитывать, что многие подростки подписываются на инфлюенсеров, активно занимающихся в спортзале и ведущих спортивный образ жизни. Содействие и взаимная работа государства и блогеров может принять определенный воспитательный и нравственно образовательный характер. Тогда подростки будут сами воспитываться, опираясь на своих идолов, их поведение, поступки и моральные качества.

В конечном итоге, когда благодаря государственной политике, направленной на популяризацию физической культуры, учащиеся школ решили активно посещать уроки физической культуры и спортивные секции, необходимо не отбить их желание скудным инвентарем, маленькими спортивными залами, неинтересными уроками. Как известно, игра является первой деятельностью человека, но с возрастом она уходит на второй план, однако не утрачивая свое терапевтическое влияние на психику и тело человека. В начальной школе вся деятельность построена на подвижных играх, в средней школе игры перетекают в спортивную форму и уже в старшей школе имеют место только спортивные игры. Игры настолько популярны благодаря командному духу, соперничеству, воле к победе и ожиданию триумфа. В таком коллективе формируется особая взаимосвязь между участниками, при грамотном подходе учителя, позволяющая воспитывать и обучать всех членов данной группы [6]. Такой процесс крайне важен как в профилактике, так и в коррекции девиантного поведения подростков. Для обобщения представленной выше информации по средствам увеличения популярности уроков физической культуры через повышение имиджа физической культуры в целом, мы привели следующую схему (рис. 1).



Рисунок 1 – средства популяризации физической культуры среди молодежи

В подтверждение идеи о благоприятном влиянии физической культуры на духовную и нравственную сферы подростков И.Г. Герасимова приводит информацию, что «в формировании активной и жизнеспособной молодежи играют значимую роль мобилизационные ценности физической культуры. Они подразумевают под собой организацию распорядка дня обучающихся, самодисциплину, быстроту принятия решений и ответных реакций на внешние возбудители, настойчивость в достижении поставленных целей, стойкость к поражениям и неудачам» [2].

Выводы. Таким образом, физическая культура наравне с ценностями гармоничного развития тела подростков несет в себе когнитивную ценность, направленную на развитие логического мышления путем решения задач возникающих на уроках при выполнении различных двигательных действий и спортивных игр. Более того, за счет постоянной смены

деятельности осуществляется нейрогенез, благотворно влияющий не только на физическую сферу, но и умственную. Также, выделяющиеся во время занятий такие гормоны радости, наслаждения и мотивации как серотонин, дофамин и норадреналин способствуют поддержанию душевного равновесия и снятию агрессии. Все вышеперечисленные преимущества физической активности осуществляемой на уроках физической культуры способствуют формированию как позитивного отношения к урокам, так и устойчивости к девиациям, за счет формирования характера и внутреннего «стержня» у обучающихся.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого- педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ISTJYV
2. Герасимова, И. Г. Физическое воспитание подростков с девиантным поведением на основе спартианских игр (в условиях социально-реабилитационного центра): диссертация [Текст] { : канд. пед. наук: 13.00.04. / И. Г. Герасимова}. – Набережные Челны, 2009. – 164 с. ББК 75.116– Текст : непосредственный.
3. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 01.02.2023). – Текст: электронный.
4. Мугаллимова, Н. Н. Профилактика наркомании средствами спорта [Текст] { : учебно-методическое пособие / Н. Н. Мугаллимова, С. М. Мугаллимов}. – Казань : ООО Олитех, 2017. – Текст : непосредственный.
5. Пономарев, И. Е., Стриева Л.Ю., Самыгин С. И. Популяризация в российском обществе физической культуры и спорта как фактора формирования ценностных ориентаций молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarizatsiya-v-rossiyskom-obschestve-fizicheskoy-kultury-i-sporta-kak-faktora-formirovaniya-tsennostnyh-orientatsiy-molodezhi> (дата обращения: 05.01.2023). – Текст : электронный.
6. Сысоева, Е.Ю. Имидж педагога: учеб. пособие / Е.Ю. Сысоева. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 148 с. ISBN 978-5-7883-1393-1. – Текст : непосредственный.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шалагина А.К.

преподаватель

Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. По своему содержанию психология и педагогика девиантного поведения носит мультидисциплинарный (межотраслевой) характер и преимущественно ориентирована на профилактику и коррекцию правонарушений среди подростков и молодежи. Она изучает девиантное поведение во всех формах его проявления. Делает акцент на личность с отклоняющимся поведением, анализирует причины и условия подростковых (молодежных) девиаций, исследует механизм формирования противоправных поступков, систему превентивных, адаптивных и реабилитационных мер, направленную на минимизацию девиантного поведения. Данное научное направление затрагивает проблемы прогнозирования и организации своевременного планирования мероприятий профилактической и виктимологической направленности [1].

К профилактике делинквентного поведения в подростково-молодежной среде относятся: нейтрализация (минимизация) причин и условий противоправных поступков, профилактические беседы, воздействие на антиобщественную среду и криминальную субкультуру, постановка правонарушителей на учет с последующим контролем за их поведением, принятие мер к лицам, вовлекающих несовершеннолетних в совершение преступлений, оказание помощи детям и семьям, находящимся в социально опасном положении, правовое просвещение, информирование граждан о криминогенной ситуации, возникновении угроз общественному порядку и безопасности [2].

При работе с подростками, совершающими аморальные поступки и правонарушения, особое внимание уделяется реабилитации, ресоциализации, адаптации, профилактике виктимного и аддиктивного поведения. Решение данной задачи основывается на современных формах и методах психологии, педагогики, юриспруденции. Важная роль в этом процессе отводится спортивным, культурным, духовным, развлекательным мероприятиям [3].

Занятия игровыми и экстремальными видами спорта способствуют снижению уровня агрессии, жестокости, тревожности. К числу игровых видов спорта относятся: волейбол, баскетбол, регби, хоккей, футбол. Командные виды спорта формируют доверие, сплоченность, слаженность действий, чувство ответственности.

В подростково-молодежной среде популярны экстремальные виды спорта (альпинизм, вейкбординг, бейсджампинг, скейтинг, сноубординг, триал, пейнтбол, рафтинг и т.п.). Такая двигательная активность привлекает подростков тем, что позволяет им проверить свои физические возможности, силу и волю, найти новых друзей, расширить кругозор, отказаться от вредных привычек, изменить образ жизни [4].

Исследование данной проблемы предполагает разработку программы профилактики девиантного поведения учащейся молодежи, которая может применяться в средних профессиональных образовательных учреждениях для адаптации и реабилитации трудных подростков, предупреждения совершения ими противоправных (антиобщественных) поступков.

Цель исследования. Разработать и апробировать программу профилактики девиантного поведения учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Программа по профилактике и коррекции девиантного поведения включала в себя несколько блоков:

1 блок – это лекции и беседы с учащимися. Для проведения занятий привлекались сотрудники правоохранительных органов, психологи и преподаватели.

2 блок содержит в тренировочном процессе массовые спортивные и оздоровительные мероприятия. В учебном процессе применяются игровые формы занятий (подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения, развивающие быстроту и координацию движений).

3 блок предусматривает коррекцию агрессивного, аддиктивного, делинквентного поведения, установление дружеских отношений в коллективе, создание благоприятных и комфортных условий для всестороннего и гармоничного развития личности.

Таблица – Тематический план программы

№	Наименование темы	Всего (часов)	Лекция	Семинар. занятие	Практич. занятие
1 блок					
1.	Первичная диагностика. Выявление подростков, склонных к девиантному поведению.	4			4
2.	Вводное занятие. Знакомство с группой. Создание условий для вовлечения учащихся в адаптационный процесс; установление правил работы в группе.	2			2
3.	Организация встреч педагогов, психологов, тренеров с адаптационной группой.	4			4
3.	Физическая культура и спорт как основа духовно-нравственного и социокультурного развития человека.	4	2	2	
4.	Спорт как фактор развития конкурентоспособности в коллективе.	4	2		2
5.	Разрешение конфликтных ситуаций в семье. Особенности эмоционально-волевой сферы в подростковом и юношеском возрасте.	6	2	2	2
6.	Профилактика правонарушений в подростково-молодежной среде.	4	2		2
7.	Негативные последствия влияния субкультуры и контркультуры на личность.	4	2	2	
2 блок					
5.	Вовлечение учащихся в кружки и секции.	2	2		
	Организация массовых спортивных и оздоровительных мероприятий.	10			10
6.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения, развивающие быстроту и координацию движений.	10			10
3 блок					
7.	Разбор конфликтных ситуаций и способы их разрешения.	2			2
8.	Психодиагностика и психокоррекция адаптационной группы.	4			4
9.	Коррекция агрессивного поведения, снижение уровня эмоциональной напряженности, налаживание отношений в коллективе.	4	2		2
10.	Установление взаимоотношений между подростками; формирование общепризнанных норм и правил поведения.	4	2		2
11.	Отчет по результатам внедряемой программы.	4			4
	Итого:	72	16	6	50

Выводы. Профилактическая деятельность в отношении подростков с девиантным поведением относится к компетенции правоохранительных органов, государственных и муниципальных структур, в этом им существенную помощь оказывают семья, школа, учреждения социальной защиты, органы опеки и попечительства. При этом, особое внимание отводится восстановлению отношений между детьми и родителями, законными представителями ребенка, родственниками, разрешению семейно-бытовых конфликтов, консултивной, юридической, медицинской и психологической помощи.

Превентивная деятельность заключается в профилактике пьянства, токсикомании, наркомании, безнадзорности, попрошайничества, проституции, совершения противоправных поступков [5]. Этому способствуют формирование здорового образа жизни, занятие физической культурой, приобщение к спорту, увлечение туристической и волонтерской деятельностью. В процессе обучения и воспитания детей, характеризующихся девиантными формами поведения, необходимо делать акцент на трудолюбие, творчество, упорство, целеустремленность, креативность, реализацию новых идей, взаимоподдержку и взаимопомощь.

Список литературы

1. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для вузов / Ю.А. Клейберг. – М.: Юрайт, 2019. – 290 с.
2. Змановская Е.В. Девиантное поведение личности и группы: учебное пособие / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с.
3. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография / Т.Ф. Орехова. – М.: ФЛИНТА, 2011. – 353 с.
4. Тигунцева Г.Н. Психология отклоняющегося поведения: учебник и практикум для вузов / Г.Н. Тигунцева. – М.: Юрайт, 2019. – 349 с.
5. Шалагин А.Е. Профилактика девиантного поведения в подростково-молодежной среде / А.Е. Шалагин, А.К. Шалагина // Человек. Социум. Общество. - 2020. - № 1. - С. 41-45.

РОЛЬ КИБЕРСПОРТА КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ялалов Н.Р.

студент 9281 гр.

Научный руководитель – д.п.н., профессор Трегубова Т.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. Процесс цифровизации весьма зримо воздействует на все сферы жизнедеятельности гражданского общества, и в том числе меняет наше представление о физической культуре. Одним из наиболее заметных отражений этой трансформации является появление и рост киберспорта. В данной статье будут рассмотрены развитие киберспорта в современных условиях, его влияние на развитие познавательной активности студентов, а также перспективный потенциал этого быстро развивающегося сектора индустрии физической культуры.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме показал [1, 2], что киберспорт можно определить как форму спортивных соревнований, которые проводятся на электронных платформах, таких как видеоигры, онлайн-игровые системы и среды виртуальной реальности. Это форма физического соревнования, которая часто используется для продвижения позитивных ценностей, таких как сотрудничество, уважение и спортивное мастерство. Несомненно, занятия киберспортом положительно влияют на развитие познавательной активности студентов, делая их более любознательными, целеустремленными, ориентированными на успех в достижении спортивно-образовательных целей.

За последние десять лет приобрел большую популярность и профессионализм. Были созданы профессиональные команды и лиги, по всему миру стали проводиться турниры, а миллионы людей по всему миру стали смотреть увлекательные киберспортивные соревнования в формате онлайн.

В 2018 году была создана Международная федерация киберспорта (IeSF) для управления и продвижения киберспортивных соревнований по всему миру [2].

Все это актуализирует исследования как отечественного, так и международного опыта и лучших практик в данной области, изучение возможностей и ресурсов в использовании киберспорта для учебных целей, выявлении потенциала киберспортивных соревнований для развития образовательных активностей в вузах спортивно-физкультурно-профиля в условиях цифровизации высшего образования.

Цель данного исследования – представить краткий анализ и аргументированно доказать, что развитие киберспорта как отражение процесса цифровизации в сфере физической культуры оказывает положительное влияние на совершенствование образовательного процесса в вузах и на развитие субъектов образовательного пространства.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время соревнования по киберспорту проводятся на различных электронных платформах, таких как игровые приставки, персональные компьютеры, мобильные устройства и системы виртуальной реальности. Во многих странах сформированы профессиональные команды для участия в подобных соревнованиях, в том числе и студенческие киберкоманды, регулярно проводятся турниры, за которыми в режиме онлайн наблюдают миллионы зрителей.

Призовые фонды этих турниров также значительно выросли, некоторые из них предлагают миллионы долларов призовых, что несомненно является важным фактором в развитии киберспорта и его продвижении на пути популяризации среди молодежи, в том числе и обучающихся в вузах.

Помимо роста популярности и профессионализма, проводятся практические исследования потенциальной пользы киберспорта для укрепления и сохранения здоровья, а также для развития, прежде всего, познавательной активности, что является ведущим

условием успешности обучающегося в вузе, а также успешности в дальнейшем профессиональном становлении и совершенствовании. Исследования показали, что регулярное участие в киберспортивных соревнованиях может улучшить когнитивные способности и снизить уровень стресса у участников. Дальнейшие исследования в этой области продолжаются и могут привести к еще более положительным результатам для тех, кто участвует в киберспортивных соревнованиях [3].

Будущее киберспорта выглядит весьма многообещающим в условиях цифровизации общества и образовательного процесса в вузах, и прогнозируется дальнейший рост его популярности и профессионализации. Ожидается, что технология виртуальной реальности будет играть все более важную роль в развитии киберспортивных соревнований с более захватывающим опытом, чем когда-либо прежде. Эта технология может открыть киберспортсменам новые возможности для достижения еще более высоких результатов, а зрителям – новые захватывающие возможности для просмотра.

Рост киберспортивных соревнований также оказывает положительное влияние на развитие физической культуры. Киберспортивные соревнования могут стать для спортсменов платформой для развития своих навыков без необходимости участия в традиционных физических видах спорта, таких как бег или командные виды спорта. Это, несомненно, может привести к увеличению числа людей, занимающихся физической культурой, что может оказать ряд положительных воздействий на здоровье и благополучие населения [4].

Выводы. В данной научной статье было рассмотрено влияние развития киберспорта как отражение процесса цифровизации в сфере физической культуры на некоторые стороны жизнедеятельности молодежи, как наиболее активной части населения, включенной в данный процесс. Несомненно, киберспорт имеет большой будущий потенциал для развития этого быстро развивающегося сектора в индустрии физической культуры.

Анализ специальной литературы свидетельствуют о том, что киберспортивные соревнования становятся все более популярными и профессиональными, а технологический прогресс будет играть важную роль в их дальнейшем развитии. Его влияние на физическую культуру может быть еще более значительным: больше людей будет принимать участие в физических мероприятиях, благодаря росту участия в киберспортивных мероприятиях.

В заключение можно сказать, что киберспорт не стоит на месте и будет оставаться важным отражением процесса цифровизации образования в сфере физической культуры. Важно, чтобы было проведено больше научно-поисковых исследований о пользе для здоровья, связанной с участием в киберспортивных мероприятиях, чтобы эти преимущества могли быть полностью реализованы теми, кто в них участвует.

Перспективным направлением мы считаем в этой области исследования могут быть разработка международных правил, обеспечивающих честную конкуренцию и предотвращающие мошенничество в киберспортивных соревнованиях. Также важным направлением исследований в этой области остаются выявление и апробация механизмов использования возможностей киберспортивных мероприятий для развития различного рода профессиональных компетенций будущих конкурентоспособных специалистов для все более глобализирующегося рынка образовательных услуг и труда.

Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с. EDN: ICTJYV
2. Международная федерация киберспорта (IeSF). (2018). About IeSF: Who We Are & What We Do [Website]. Retrieved from https://www.ie-sf.com/about_us/.
3. Khan, S., & Khan, S. (2018). Health Benefits Associated With e-Sports: A Systematic Review [Review]. *Frontiers in Psychology*, 9(852), 1-10. <https://doi-org/10.3389/fpsyg.2018.00852>.
4. Marksby J., & Fiskerstrand A., (2016). E-sports: An introduction [White Paper]. Retrieved from [http://www2.hse.ru/data/2016/07/20/1137466556/eSports%20An%20Introduction%20\(1\).pdf](http://www2.hse.ru/data/2016/07/20/1137466556/eSports%20An%20Introduction%20(1).pdf)

Секция 5

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ В СФЕРЕ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

THE ROLE OF SOCIAL MEDIA IN THE DEVELOPMENT OF THE RESTAURANT INDUSTRY

Abdulmeneva K.O.

student 21331 gr.

Scientific advisers – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Pavitskaya Z.I.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Smorchkov V.Y.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. Nowadays world of information plays a big role. No business can take a leading position in the market without a good Social Media Marketing. All kinds of restaurants are adopting social media as crucial tool for realization business and marketing strategies.

Purpose. Analyze the role of social media in the development of the restaurant industry the example of two organizations.

Research results and discussion. According to Hootsuite (social media management platform), there are 3.8 billion active social media users worldwide in 2020. In Russia, there are 70 million of them, that is, 48% of the population, which is also an indisputable advantage when using SMM and provides ample opportunities for managing business processes. [1].

Different scientists have given different meanings to this term based on their experience. For example, Jonathan Obar and Steven Wildman, in their article “Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue”, say that “social media is an interactive Web 2.0 application” [2].

Blogs for business can be aimed at getting the attention of potential employees, promoting a brand or a company, or disseminating information out to customers, among other uses. Blogging can be external–reaching the public–or internal–to improve business processes [3].

Business uses different social media instrument, but in Russia the most popular networks are: VK; Instagram; Telegram; Tik Tok.

These social media platforms allow brands to connect with their audience to:

- build a brand;
- increase sales;
- drive traffic to a website;
- build a community of followers to share and engage with content.

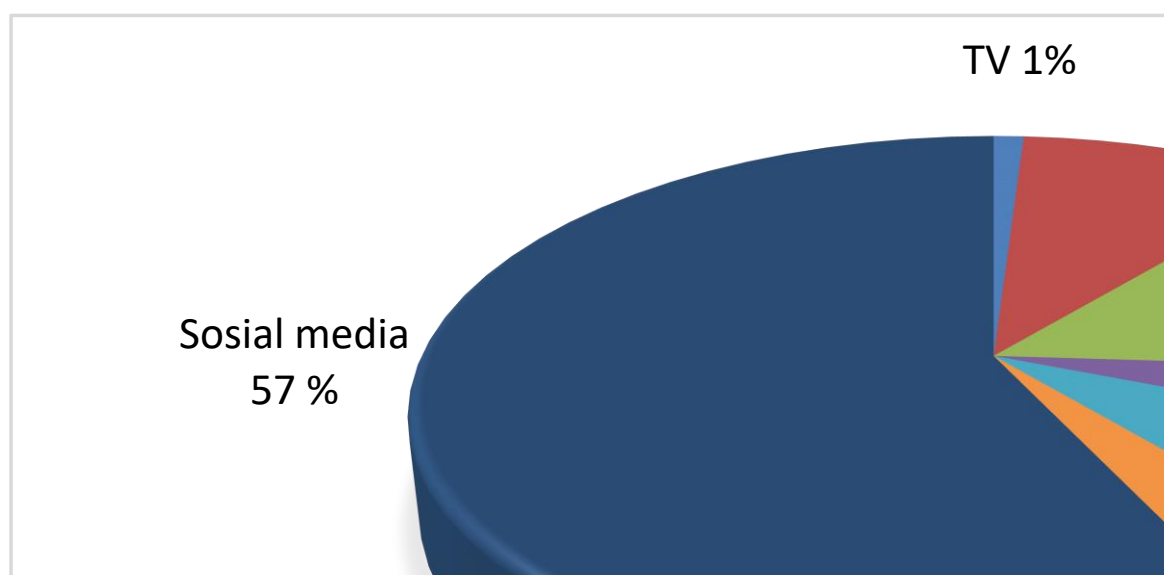


Diagram 1 – Business Sales

I want to analyze the development of social networks on the example of two organizations.

First organization is «Coffee teen». I did my research on Coffee teen social media and found out the following points. They create attractive Instagram with a lot of bright pictures, that obviously catches the eye of followers. Besides they constantly update their content, for example they posted 17 time for March. Also, this company cooperate with subscribers using different interactives. What is more coffee shop attracting bloggers to shoot videos.

All of these methods allow attract potential buyers from different social platforms and make a brand well-known.

We can look in more detail at Engagement Rate, ER (a standard index illustrating engagement with published content.).

$ER = (\text{likes} + \text{comments}) / \text{followers} / \text{number of posts} * 100\%$.

Standard of Engagement Rate:

less than 1% is a bad indicator;

from 1% to 3.5% – the average;

from 3.5% to 6% – a high rate;

over 6% is a very high figure.

For March they have 17 publications, 2560 likes, 1731 comments and 1411 subscribers.

$ER \text{ Coffee teen} = (2560 + 1731) / 17 / 1411 * 100\% = 17,8 \%$. It is a very high indicator of audience engagement

Second organization is «Sushist». I analyze their Instagram and saw unattractive pictures in a bad quality. This company post very infrequently and don't answer subscribers to their questions. Picture in social media it is very important because customers may want to buy products just by looking at the picture.

We can also analyze their ER.

For March they have 3 publications, 41 likes, 0 comments and 1920 subscribers.

$ER \text{ «Sushist»} = (41 + 0) / 3 / 1920 * 100\% = 0,7 \%$. It is a very low indicator of audience engagement.

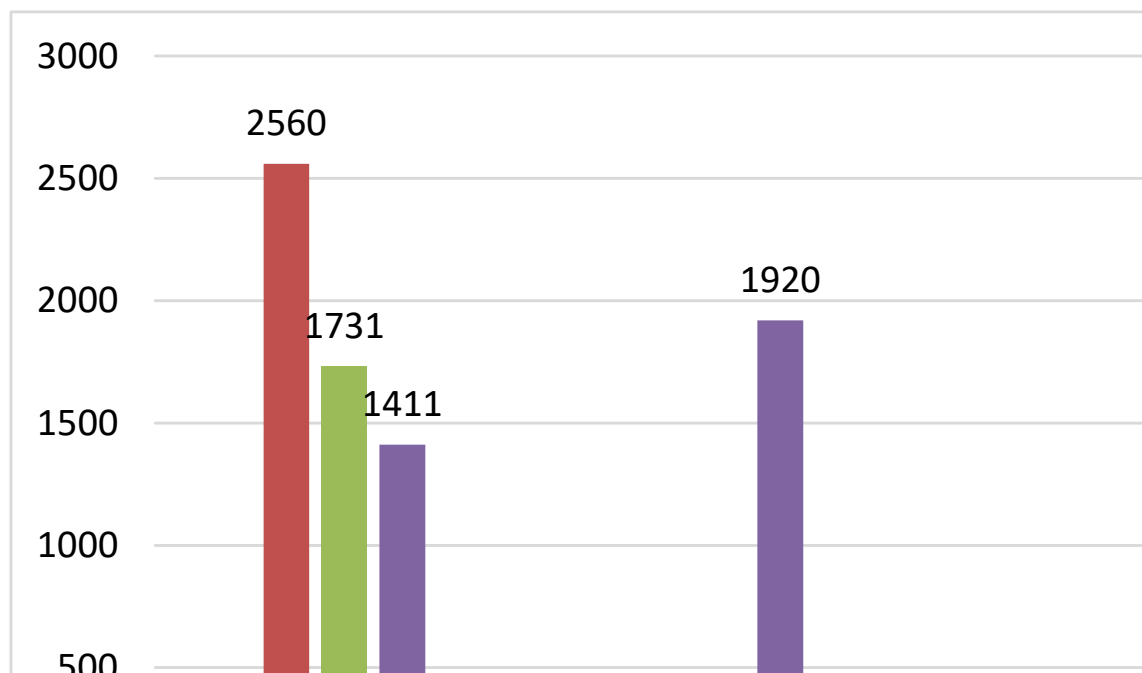


Diagram 2 – Indicators of audience engagement

Conclusions. All of the above show relevance of social media in the development of the restaurant industry. Besides, modern realities clearly demonstrate that the successful functioning and development of business today is impossible outside the world wide web. As Bill Gates said, «If a company is not on the Internet, then it is not in business» [1].

List of references

1. Kalinina, V.V. Social media marketing as a leading digital marketing. P.4 – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46220890_79125649.pdf (date of the application 29.03.2023).
2. 10. Obar J. A., Wildman S. S. Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. 9, p. 745-750. – URL: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2647377 (date of the application 27.03.2023).
3. L. Khadartseva, V. Kaytmazov Social media in business P.3 – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_22876096_48127725.pdf (date of the application 28.03.2023).

THE PECULIARITIES OF THE USE OF PUNS IN THE MEDIA

Aglieva D.A.

student 22331 gr.

Supervisor of studies – Candidate of pedagogical sciences,

associate professor Pavitskaya Z.I.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

The relevance of this work is determined by the insufficient study of the peculiarities of puns in the media. The study of puns today seems to be important and significant, and in the represented aspect especially, as it is a pun in newspaper and magazine headlines, according to our observations, is the main technique of attracting readers' attention. The modern trend in the development of newspaper language is jargonization, youth and computer slang, the language of «network» people, an abundance of borrowed vocabulary, the language of advertising, destructive language play. As a result of numerous journalistic experiments in search of new ways to influence the reader in the minds of native speakers, the boundaries of normative and asocial language behavior are shifting; and often the conscious destruction of ethical norms.

«Standard» and «expression» are key concepts when analyzing the language of a newspaper. The modern tendency in the development of the media is characterized by the liberation from directive, poster slogans (a process which began in the late 1980s), the involvement of the reader in a constructive dialogue, polemic; the explication of different points of view. Therefore, of the two directions (standard and expression), it is the expressive function of newspaper and magazine headlines that has come to the forefront in recent years [3].

The purpose of the study is a comprehensive description of the features of the use of a pun in the media, the consideration of speech-generating nature of the headline pun as a kind of language game, the description of the language technology of this type of headlines.

The results of the scientific study and their discussion. A newspaper or magazine headline-pun as a complex form of speech activity implies joint coordinated work of both hemispheres. The birth of an expressive newspaper or magazine headline, in particular a pun, is preceded by the journalist's attitude to conveying the main idea of the material by means of creating a language game, the comic. This requires the work of additional elements in the model of speech generation in general [2, p. 16].

When creating a headline, it is important to take into account the psycho-physiological basis of the reader's perception. The duration of perception of the headline increases considerably if an unknown stimulus (headline-neologism, headline-rebus, headline «with a mistake», etc.) appears before the eyes. It takes time to decipher and process the information consistently. For example, *ПылеSOS* (ВМ, 25.11.22), *АТЛАС Москвы* (ВМ, 18.09.21), *ВнуТРИ ТОЛСТЯКА* (ВМ, 25.11.20), *МАКСИДромБАРДАК* (ВМ, 21.06.23). Perception of such headings is connected with the detailed sensory analysis, putting forward and checking several hypotheses in recognition and only after that birth in consciousness of a subjective image of the perceived stimulus.

When creating a headline, it is important to consider the psycho-physiological basis of reader's perception. The duration of perception of the headline increases significantly if an unknown stimulus (neologism headline, rebus headline, headline «with a mistake», etc.) appears before the eyes. It takes time to decipher and process the information consistently. Perception of such headlines, for example, involves detailed sensory analysis, the advance and testing of several hypotheses in recognition, and only then the birth in consciousness of a subjective image of the perceived stimulus.

We note that the journalist who is able to give non-standard, original titles to materials in accordance with the focus of the publication is a «profession within a profession», a certain work of the intellect designed to find new ways to influence the addressee, in particular the «effect of

deceived expectations», something that most readers will not be able to predict and will break common stereotypes. As a rule, only a few people on the editorial staff have this gift.

The creation of a headline for a written material can be collective. In this regard, it is not possible to establish the gender affiliation of the pun on the media material. We dare only assume that male authors have a greater degree of linguistic and creative thinking. But even the obtained data (70% of title puns accompany articles signed with male surnames) are very conditional, since: 1) the final version of the title may not be invented by the author; 2) the author may use a pseudonym; 3) the presence of unchangeable surnames must be stated. However, our assumption (the prevalence of newspaper and magazine headlines puns created by male authors) is confirmed by L.A. Osina's study «Linguistic techniques and means in the history of domestic puns» (2012).

The impact of the headline on the reader in no small measure depends on its technical design – its placement on the newspaper page and above the text, on the side of it or even in the center, on its possible division into lines, the size and brightness of the headline – the choice of typeface, its font size, saturation and other characteristics. The use of additional color in the newspaper is an instantaneous concentration of the reader's attention on the material, a method of influence that should be used with care, because «to highlight everything is not to highlight anything» [1, с. 89]. At present, there is clearly and distinctly a tendency to increase the role of graphic paralinguistic means in the transmission of information.

Conclusions. Newspaper or magazine headline - pun is a written text in which the last element of the generation of the statement replaces the search in the information base of the most effective association with the installation of hedonistic effect in a particular audience, depending on the orientation of the publication.

List of references

1. Maidanova L.M. Stylistic features of newspaper genres / L.M. Maidanova. – Sverdlovsk, 2009. – 143 p.
2. Mikheikina S. G. In the language of the «game» (about the expressiveness of newspaper headlines)/ Materials of the International Scientific and Methodical Conference «Higher professional education in modern Russia: prospects, problems, solutions» (150 years of MSTU «MAMI»). – 2019. – P. 14-16.
3. Saburova N.V. Typical scheme of semantic realization of the headline reception of wordplay in a publicist text (on the example of a sports English-language commentary) N.V. Saburova // Vestnik of St. Petersburg State University. Series 9. Philology, Oriental Studies, Journalism. Vol. 2. (part II). June 2013y. – SPb: 2013. Pp. 259-263.

THE IMPORTANCE OF STUDYING NEOLOGISMS, SLANG AND ABBREVIATIONS IN THE ENGLISH LANGUAGE

Akhmetshina R.E.

student 20321 gr.

Scientific adviser – candidate of philological sciences Teganyuk V.V.

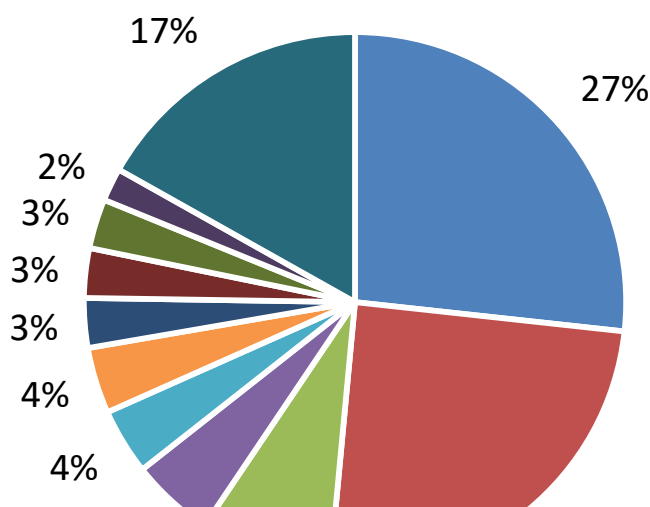
Volga Region State University
of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia

Relevance. The popularity of the English language among the world's population.

Purposes of the study. To analyze information about the popularity of the English language among the world's population, especially the English language. To study and prove the importance of studying neologisms, slang and abbreviations in the English language.

Research results and discussion. As shown by a recent study by linguists (pic. 1), English is the most common language among the population of the whole world today. And to be more specific, it is American English that is the dominant version of the language [4] (pic. 2).

Percentage of the most common languages

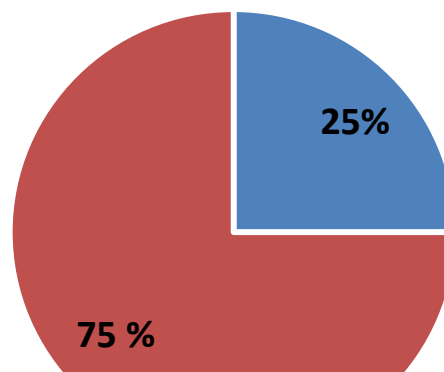


Picture 1 – Percentage of the most common languages in the world

This can be explained by various reasons, which includes:

- Population (the number of people who speak American English is 75%, and speakers of British – 25% of the total number of people who speak English);
- Political and economic reasons;
- Volume of printing;
- Use on the vast majority of electronic devices, applications, etc.;
- The popularity of cinema and music;
- The power of influence of this US culture on other countries [2].

American to British speaker ratio



Picture 2 – American to British speaker ratio

However, many who are really passionate about learning English in order to go to an English-speaking country in the future or to pass an exam in this language, try to learn exactly the “correct” English, and this is considered to be British English, which is distinguished by its literacy, clear pronunciation and observance of the rules of the language for a long time.

The fact is that, having passed the exam and found yourself in an English-speaking country, you will rarely come across all the rules, words and pronunciation that you have memorized for so long. In reality the English language is full of all sorts of idioms, abbreviations, and neologisms which sometimes smoothly move from informal to formal vocabulary. Therefore it is very important to be aware of modern spoken English in order to communicate with a native speaker without any problems. In addition, slang adds zest to the study of a foreign language, it allows you to get acquainted with amazing English humor, make an excursion into history and discover something new in culture [1, p. 384].

The Oxford Dictionary contains over 600,000 words. Despite such a huge arsenal, the dictionary continues to be permanently replenished with new words, thanks to events from the outside world and simply the fantasy of people rich in inventing words [5]. Take, for example, the phrase “hybrid working” associated with the recently world-famous news about the spread of Covid-19. The first word may not be familiar to us, but we immediately imagine something medical. The fact is that at that moment the mode of remote work for the prevention of coronavirus infection became relevant. Accordingly, hybrid work means work outside the office or remote work. For example: “Hybrid working has gained in popularity over the past two years and in some spheres has even become the new normal” [4].

But remote work has also had negative consequences, such as “goblin mode”. Some people must have imagined a goblin loitering around the house or lying on a bed, and this is partly true. The concept means lazy and selfish behavior that denies social norms and expectations. In December 2022, the editors of Oxford University Press announced “goblin mode” as the folk word of the year [4].

In the film *Gaslight* of George Cukor the hero tries to convince his wife that she is insane and put her in an insane asylum. At the heart of this story is the question of whether there is an indisputable truth, or whether reality depends only on the perception of the person himself. The word gaslighting describes psychological manipulation that anyone can fall under. In fact, powerful tools of advertising, PR, and political campaigning are engaged in gaslighting today. For example: “I felt guilty and confused when the doctor said that all my symptoms were psychological. Now it seems that he used a classic gaslighting technique” [5].

Now we will also touch on popular American abbreviations or the words “Learn to Textspeak”. We must admit that it is not so easy to understand them at first glance, but this is what

we wanted so much when we studied languages in the initial stages: that words are written in the same way as they are pronounced. So, for an illustrative example, consider the following dialogue:

- Hey. Wht r u doing? How is ur project going?
- Hi. Watchin telly. Oh, u know I'm a noob in it so I asked Kate to do the project.
- DIY! I believe in u. Look, I'll come ASAP & help with it. HHH.
- OMG, TY! ILY Honey. Then cul8r.
- XOXO. C U @ 7 BAE.

Now let us have a look at the deciphering of the conversation:

- Hey. What are you doing? How is your project going?
- Hi. I'm watching television. Oh? You know I'm unexperienced in computing so I asked

Kate to do the project.

- Do it yourself! I believe in you. Look, I'll come as soon as possible and will help you with it. Hope it helps.

- Oh my God, thank you! I love you, Honey. Then see you later.

- Hugs and kisses. See you at 7 Babe.

Conclusions. Summing up all of the above, we can say that neologisms, slang and abbreviations play an important role in learning English. Perhaps they will not be included in the tasks for certification of this foreign language over time and will not appear in the Oxford dictionary but without studying them you are unlikely to be able to establish an easy communication with a native speaker.

Bibliography

1. Арнольд, И. В. Стилистика. Современный английский язык: учебник / И. В. Арнольд; научный редактор П. Е. Бухаркин. – 14-е изд. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 117 с. – ISBN 978-5-89349-363-4. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/198146> (дата обращения: 20.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Теганюк В.В. Teaching phraseology to future specialists in the field of physical culture and sports / Преподавание фразеологии будущим специалистам в области физической культуры и спорта (научная статья на английском языке) // Теганюк В.В. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 1067-1069.

3. Топ 10 самых распространенных языков в мире. Режим доступа: <https://toptimes.ru/top-10-samyh-rasprostranennyh-yazykov-v-mire/>.

4. 35 Самых Новых Английских Слов (недавно добавленных в Оксфордский словарь). Режим доступа: <https://list-english.ru/articles/new-words.html>.

5. 16 английских слов 2022 года. Режим доступа: <https://englex.ru/words-of-the-year-2022>.

L'ÉVOLUTION DES LANGUES SOUS L'INFLUENCE DES MÉDIAS SOCIAUX À L'EXEMPLE DU FRANÇAIS

Babintseva A.A.

l'étudiante 20321gr

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*

Internet et les médias sociaux existent depuis un certain temps, mais leur utilisation ne cesse de s'améliorer et de gagner la popularité. Les réseaux sociaux ont de nombreuses fonctions : la communication, l'information, la socialisation, la présentation de soi et l'identification, qui ont toutes un impact sur de différents aspects de la vie, y compris le développement et les changements linguistiques.

L'actualité de ce document réside dans l'utilisation active des médias sociaux par les utilisateurs, ce qui entraîne des changements dans les langues du monde.

L'objectif de cet article est d'étudier le changement de langue sous l'influence des médias sociaux à la base de la langue française.

Les réseaux sociaux font partie intégrante de la vie des habitants de la planète, environ 54% de la population totale utilise ce moyen de communication. Tous se transmettent des informations au quotidien, c'est la raison de l'enrichissement continu du vocabulaire de la langue et du travail constant des linguistes avec de nouvelles données.

L'anglais est une source majeure d'enrichissement pour les langues du monde, l'une des raisons étant les médias sociaux, qui sont pour la plupart liés au marché américain [1, P. 15].

On estime que la langue utilisée sur Internet a une mauvaise influence sur la culture discursive des utilisateurs de la Toile et sur l'état de la langue nationale. Ils influencent et modifient la langue normale, ce qui, selon les linguistes, peut entraîner une diminution totale de l'alphabétisation. Cependant, la langue nationale et la langue des participants du discours sur Internet ont leurs propres cultures discursives et leurs propres étiquettes du réseau.

Certaines caractéristiques linguistiques de la communication sur Internet peuvent être notées:

1. Les abréviations, utilisées pour abrégier les mots, dont les voyelles sont le plus souvent supprimées : manger – mgr ; merci – mrc ; passeport – psprt.
2. Le discours écrit se rapproche du discours parlé : quoi – koi, jamais – jamè, grave – grav ; est – ce que – eske.
3. Le remplacement de la combinaison de lettres par des chiffres : de – 2 ; demain – 2m1 ; deuxième – 2ème ; faim- f1 [2].
4. La réduction du mot ou de la syllabe à une seule lettre : c'est – c ; ce qu'il fallait démontrer – CQFD.

Les résultats de l'étude et leur discussion. Tous ces changements marquent la culture de communication des participants du discours sur Internet. Nous pouvons constater le changement de la langue, la pénétration de nouveaux mots dans l'environnement établi. L'apparition d'un nouveau vocabulaire dans la langue littéraire est un phénomène linguistique qui exprime sous la forme la plus vivante les processus de changement d'attitude face à la réalité. C'est cette couche de vocabulaire qui reflète le «moment présent» de la vie dans la langue. Et c'est la réalité linguistique dans laquelle notre vie se déroule. Par réalité linguistique, nous entendons la réalité de la langue, son utilisation sociale, son développement et son évolution en termes de règles de grammaire. Il s'agit d'un environnement linguistique qui permet aux gens de se comprendre, en créant des noms qui ne sont pas un reflet direct de la réalité globale, mais un reflet de la réalité virtuellement transformé. [3, P. 125].

Il est nécessaire d'étudier les mots d'emprunt en tant que le reflet des changements qui se produisent en français sous l'influence de divers facteurs, notamment la nécessité de combler rapidement les lacunes du système lexical de la langue professionnelle ou quotidienne, ainsi que l'exposition à de nouveaux anglicismes par l'intermédiaire des médias. Cette question est particulièrement importante dans le contexte actuel de mondialisation et de domination de l'anglais

dans la communication internationale. Son étude contribue à la question de savoir comment préserver l'unicité nationale et ne pas réduire les réalisations des cultures individuelles à une seule culture universelle. Comme nous l'avons déjà mentionné, l'anglais est une langue d'emprunt majeure et les médias sociaux sont à l'origine de nombreux changements. Dans un monde où l'anglais est le moyen de communication international, il n'est pas facile de garder la langue propre des anglicismes qui ont pénétré dans presque toutes les langues du monde.

Dans le français, environ 12 % des mots sont des anglicismes, et ce chiffre augmente chaque jour. Et cela existe, bien que les Français soient l'exemple de la manière de prendre soin de leur langue, non seulement en Europe, mais dans le monde entier. Ils sont les premiers à considérer leur langue comme l'un des principaux trésors nationaux. Les autorités soutiennent l'étude de leur langue de diverses manières, y compris à l'étranger : il suffit de mentionner le vaste réseau d'écoles, l'Alliance française, qui coûte très cher. Il existe également un mouvement social international appelé Francophonie. Il regroupe des passionnés de la langue française de nombreux pays du monde. Paris soutient activement ce mouvement social international. Il existe même un poste de ministre de la Francophonie au sein du gouvernement [4].

Examinons les modes et les formes de pénétration des anglicismes dans le français moderne.
Les emprunts dénotatifs.

Tous les anglicismes ne deviennent pas des emprunts linguistiques. La plupart d'entre eux sont empruntés en même temps que des concepts, des phénomènes de la réalité étrangère. En voici un exemple : label est un autocollant, une étiquette ; electrocution est la mort par le courant électrique.

Les emprunts connotatifs.

Ils représentent le concept qui a déjà son propre nom en français : week-end – la fin de la semaine, baby – le bébé, nurse – la bonne d'enfant, barman – le garçon, leader – le chef, living room – la salle de séjour, match – la compétition.

Les mots doublement empruntés.

Les mots d'origine française, mais empruntés au français par l'anglais continental. «Supremacy» vient de l'adjectif français suprême. Après avoir été emprunté, il est retourné à la langue française d'origine et a acquis la consonance française suprématie.

L'adaptation sémantique.

Il y a des changements dans le sens du mot emprunté. Ils se sont éloignés du français d'origine et ont influencé l'acquisition de nouveaux sens, par exemple : to cover – couvrir : transmettre des informations complètes sur un événement (Les journalistes couvrent la réunion au sommet) [4].

La conclusion. Comme l'a montré l'analyse, avec l'émergence des médias sociaux, des changements linguistiques se produisent au niveau du raccourcissement des mots existants, du remplacement des mots et des syllabes par des chiffres, etc. Ce phénomène se produit en raison de la rapidité du rythme de vie. Il y a aussi le retour de mots préexistants qui ont retrouvé une nouvelle vie en passant par le prisme de la langue anglaise. Les anglicismes et autres mots d'emprunt qui pénètrent dans la langue par le biais des réseaux sociaux sont une bonne source pour enrichir la langue française et aider les gens à se comprendre, donc à bien communiquer.

La liste de références

1. Ахметшина Л.В. Английские заимствования и их роль в развитии языка. Казань: Отечество, 2017. – 176 с.
2. Как понимать французские SMS или французские сокращения [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://lemime.ru/2020/12/21/kak_ponimat_francuzskie_sms_ili_francuzskie_sokrashcheniya/ (дата обращения: 08.03.2023).
3. Лях Е. Ф. Социальные сети как источник обогащения французского языка [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-seti-kak-istochnik-obogascheniya-frantsuzskogo-yazyka> (дата обращения: 08.03.2023).
4. Англицизмы в современном французском языке [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.vestnik-kafu.info/journal/18/717/> (дата обращения: 08.03.2023).

РОЛЬ И ПРОБЛЕМАТИКА СОВРЕМЕННОГО АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ

Бибаев Ю.Е.

студент 22108 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., старший преподаватель Закирова Д.Б.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Ни для кого не секрет, что в наше время английский язык является одним из основных мировых языков. Более 1,5 миллиардов англоговорящих по всему миру способствуют активному взаимодействию государств во всех сферах жизни. Это способствует процессу глобализации, который проявляется в единении самых различных аспектов жизнедеятельности людей – их мировосприятия и мировоззрения, политики и экономики, социальной жизни и производства, науки и образования, культуры и искусства...

И спорт, как одна из самых быстроразвивающихся и популярных сфер, не может обойтись без английского. Многим спортсменам приходится путешествовать по всему миру, выступать в различных странах, встречаться с иностранными сборными. В современных реалиях спортсменам просто необходимо знать, ставший интернациональным, английский язык. Также, стоит принимать во внимание болельщиков, которых у каждого вида спорта великое множество, со всех уголков планеты. Фанатам и любителям спорта тоже необходимо знание английского для просмотра соревнований, посещения интернациональных спортивных мероприятий, общения с единомышленниками и кумирами.

Роль английского языка в мире спорта 21-го века по-настоящему велика. Легенды спорта дают интервью на этом языке, будущие чемпионы изучают английский для построения успешной карьеры, интернациональные команды болельщиков слушают комментарии англоговорящих комментаторов, спортивные судьи на английском оглашают результаты. И даже тренеры, работающие с иноговорящими сборными или за границей, так же используют английский для более успешной коммуникации.

Английский язык лежит в основе спортивной английской терминологии. Даже само слово «спорт» английского происхождения: являясь сокращением от «disport», слово существует с 15-го века. Последнее означало «развлекательная расслабляющая деятельность, приносящая радость». Несколько позже слово приобретает современное значение. Сегодня же слово «спорт» стало интернациональным – его понимают без перевода практически во всех странах мира.

Немного углубившись в данную тему, можно прийти к выводу, что большинство спортивных терминов пришли из английского языка: названия спортивных игр и видов спорта (football, basketball, volleyball, rally, rugby); роли игроков (the goalkeeper, the forward, referee, bombardier, outsider); обозначения движений и приемов (slide, knock out, dribbling, combo, pass, attack); наименования спортивного инвентаря (bolide, tatami, rapier, short); названия ошибок, нарушений, наказаний (out, disqualification, foul, penalty, offside); названия спортивной площадки и ее частей (court, track); названия типов и частей состязаний (overtime, playoff, halftime) и многие другие.

Анализируя все сказанное выше, можно прийти к выводу, что знание английского, открывает новые возможности в мире спорта и «около спорта». Но несмотря на распространенность и сравнительную доступность английского языка, спортивный английский тоже имеет свои подводные камни.

Когда встает вопрос об уровне владения английским языком, то имеется в виду, в первую очередь, общеупотребительная разговорная лексика. Но стоит понимать, что для каждой профессии в английском, как и в любом другом языке, существует специальная

лексика, используемая среди профессионалов. И спорт не является исключением. И такая лексика не всегда может быть понятна простому обывателю, как зрителю.

Так, например, в автоспорте часто употребляются выражения, которые невозможно найти в словарях: «groove» (лучшая, наиболее эффективная траектория прохождения круга) или «dialed in» (хорошая управляемость автомобиля). А в керлинге словом «end» называют вовсе не финал игры, а один из 10 ее периодов. Так же Inside («внутри») в популярном футболе – это наименование игрока линии атаки. А вот слово «draw» применительно к футболу означает «ничья», хотя в керлинге это «бросок», а еще это слово может употребляться в значении «жеребьевка».

Также изучение спортивного английского усложняется тем, что многое зависит и от разновидности самого английского языка: привычный нам футбол в Соединенных Штатах называют «соккером», («soccer») а вот слово «футбол» («football») обозначает игру, которую в остальном мире называют американским футболом.

Получается, что несмотря на существование условного единого спортивного английского языка, все равно находятся моменты, способные вызывать некоторые затруднения у тех, кто плохо знаком со спортивным английским или владеет только разговорным языком.

Конечно, знание разговорного английского пригодится в путешествиях по миру как болельщикам, так и спортсменам, но уже сегодня появляется необходимость овладевать и узконаправленной лексикой, учить спортивные термины. Это обязательно пригодится на международных спортивных событиях: при общении с фанатами из других стран, встречах с кумирами, просмотре соревнований и матчей с комментариями и оценками на английском языке.

Так или иначе, именно английский язык лежит в основе международной спортивной терминологии. И изучение английского языка способствует более легкому и корректному восприятию мировой спортивной терминологии. Спорт объединяет людей по всему миру, и английский язык способствует этому.

В ходе работы было выяснено, что, к неудобству, английская спортивная терминология включает в себя множество неоднозначных или «сленговых» слов. Также актуальна проблема наличия «разных английских» – английских является официальным языком более чем в 50 странах. Это тоже размывает границы мировой спортивной терминологии.

Но тем не менее, спортивные фанаты и спортсмены всех частей света учат английский, в том числе спортивный, и продолжают общаться на этом истинно спортивном языке.

Список литературы

1. Суслов Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С. 480-482.
2. Крысин Л. П. Толковый словарь иноязычных слов / М. – ЭКСМО, 2008.
3. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
4. Онлайн словарь спортивных терминов. – URL: <http://enc-dic.com/>

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕКЛАМНОГО ТЕКСТА В СФЕРЕ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Болдырева А.Р.

студент 21271 гр.

Научный руководитель – к.филол.н. Каримова С.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность статьи заключается в демонстрации важности использования лингвокультурологического текста для создания рекламы услуг в сфере рекреации и туризма. Культурологический текст – это источник познания традиций и обычаев. Рекламные тексты информируют о существовании того или иного товара, услуги, организации, фирмы, лица или явления, дают развернутые характеристики об их отличительных свойствах, преимуществах и качественных особенностях [1]. Необходимость рекламы в сфере рекреации и туризма постоянно увеличивается, как и количество услуг, предлагаемых этой сферой.

Цель исследования: изучить особенности рекламного текста в сфере рекреации и туризма как отражение национальной языковой картины мира. Анализ рекламных текстов позволяет выявить явления, заложенные в языке для характеристики окружающей действительности.

Результаты исследования и их обсуждение. Лингвокультурология – это наука, которая изучает язык как феномен культуры. Это определенное видение сквозь призму национального языка, когда язык выступает как выразитель особой национальной ментальности [2]. Использование национальных языков и обычаев того или иного туристического направления при создании рекламных текстов для услуг сферы рекреации и туризма, повысит эффективность воздействия на потребителей.

В рекламной индустрии особое внимание уделяется межкультурной туристической коммуникации. В данной работе исследованы англоязычные рекламные тексты, посвященные туризму в России, что позволяет изучить не только функциональные, но и социокультурные особенности анализируемого материала. Данное исследование также дает возможность увидеть отношение англоговорящего мира к России, ее материальным и культурным реалиям через призму туристических услуг.

Изученные нами электронные рекламные тексты имеют идентичную структуру. В первую очередь они содержат общую информацию о России, в которой неизменно подчеркивается многогранность и колоритность страны.

*“The largest and probably most **diverse** country in the world, Russia offers an **extraordinary variety** of travel options: one can visit the political and cultural centers of Moscow and Saint Petersburg or take a trip along the medieval Golden Ring full of history and legends of Russia's past; or take a journey along the Trans-Siberian railroad, the longest railway on earth and see Lake Baikal, the world's largest and most pristine lake.”* [https://oltatravel.com/].

Презентация многоплановости страны осуществляется как лексическими единицами **diverse** (разнообразный) **extraordinary variety** (необычайное разнообразие), так и географическими показателями **Moscow, Saint Petersburg, Lake Baikal**.

Идея разноплановости рекламируемой страны лежит и в основе слогана компании Russian National Tourist Office в Великобритании *“Reveal **your own** Russia”* (Открой свою собственную Россию).

Необходимо отметить, что общей чертой всех изученных нами рекламных текстов является сосредоточение внимания на тех объектах, которые выражают аутентичность русской культуры:

1. Города:

Moscow is the blazing heart of Russia;

Moscow is the powerhouse of Russia;

*St. Petersburg is a **unique city** – part traditionally Russian, part modern European, with **exceptional history and heritage**;*

*St Petersburg is **Venice of the North**.*

2. Достопримечательности:

*The **world-famous** State Hermitage Museum, which houses one of the largest and most exquisite art collections in the world.*

*See the first building and **symbol of** St Petersburg – the Peter and Paul Fortress.*

*Red Square remains, as it has been for centuries, **the heart and soul** of Russia.*

Также неотъемлемой частью любой рекламной продукции о России является информация, касающаяся климатических условий страны.

*Moscow is not Siberia or the far North and, apart from the **occasional cold snap** when temperatures can descend below -20 °C, the winter is **quite bearable** if you come equipped.*

*It is **never really cold** in St Petersburg – **at least by Russian standards** – with temperatures rarely dropping much below -10 °C even in the depths of winter.*

*In summer, St Petersburg has this **mystic thing**, **poetically called the White Nights**, when the sun never goes down.*

Красота русской зимы находит свое отражение и названиях предлагаемых туров: *Winter Baikal, Winter Weekend in Moscow.*

Стереотипы, как часть традиционной национальной картины мира, легли в основу предлагаемых туров по России:

Vodka tour to Moscow and St.Petersburg. A tour to get a full insight into the history of the legendary Russian drink. Sightseeing in Moscow and Saint Petersburg, visit to a beer factory, relaxing program in a luxury **banya** and lots of tastings!

Выводы. Изучение языка рекламных текстов показывает, что реклама отражает особенности национального менталитета и общества. Изученный нами материал иллюстрирует, что при реализации интенциональной функции рекламных текстов большую прагматическую нагрузку несут прилагательные, эмоциональная и экспрессивная окраска которых способствует актуализации рекламируемого объекта. Наибольшей частотностью обладают следующие лексические единицы: *beautiful, vast, fascinating, stunning, striking, unique, engrossing, magnificent, spectacular, exciting.*

Список литературы

1. Антонова Я.О. Лингвокультурологический аспект перевода рекламных текстов рекреационной и туристической тематики // Мировая литература на перекрестье культур и цивилизаций. – 2013. – №7-2. – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lingvokulturologicheskiy-aspekt-perevoda-reklamnyh-tekstov-rekreatsionnoy-i-turisticheskoy-tematiki> (дата обращения: 20.03.2023).

2. Ягодкина М.В. Отражение национальной языковой картины мира в рекламе // ART LOGOS. – 2017. – №1 (1) – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otrazhenie-natsionalnoy-yazykovoy-kartiny-mira-v-reklame> (дата обращения: 20.03.2023).

THE USE OF TRANSFORMATIONS IN THE TRANSLATION OF ENGLISH-LANGUAGE FILM TITLES IN THE RUSSIAN BOX OFFICE

Bolshakova P.A.

student 22109 gr.

Scientific advisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

assistant professor Garipova A.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. The name is the first thing that a person pays attention to when he sees an advertisement for a movie or a poster. The popularity of the film is largely determined by how well its name is. Accordingly, it should attract the attention and interest the intended viewer. I would also like to note that the title of the film plays a big role in understanding the film as a whole and the information contained in it, therefore, the translator must be very careful when translating the title of the film to make it as sonorous and meaningful as the original. If we can compare the titles in the original and in translation, then we better understand what the film is about. It is important to take a critical approach to the translations of film titles in the Russian box office.

Purpose of research. To study the ways of translating English-language film titles in the Russian box office and determine which translation transformations are used most often in this case.

Research results and their discussion. In the process of translation, there are two types of language units to be translated: units with a standard dependence on the context and units with a non-standard dependence. What is a language unit? This is a segment of speech that is regularly reproduced as a certain unity of content and expression. In other words, it is an element that is subject to some kind of dependence [1, 3].

Translation of units with a standard dependency, as a rule, is relatively easy at the level of lexical and grammatical correspondences of the two languages. These units make up the majority in any ordinary text and determine the basis of translation. A grammatical unit is a word, a word form, a syntactic construction bearing grammatical properties and means of expressing grammatical meanings.

Units with non-standard dependency require special translation technology, since their structure and functions may differ significantly in the two languages. When translating these units, special conversion techniques are required, while it is important to take into account [2].

So, all films can be divided into three groups: films without any transformation, films in which one of the types of transformation is used, and films whose names have been completely changed. We selected 197 films for my analysis.

The first group of films with direct translation: *The Greatest Showman* – *Величайший шоумен*, *Final Portrait* – *Последний портрет* и другие. This group includes 47 films.

The second group of films, where the translators changed some element in the original title of the film. There are 128 films in total in this group. Let's divide this group into each of the types of transformations: Transcription and transliteration: *Rampage* – *Рэмпейдж*, *Luisa Miller* – *Луиза Миллер* and others.

Untranslated borrowing: *Muse: Drones World Tour* – *Muse: Мировой тур Drones*, *Imagine* – *Джон Леннон и Йоко Оно: Imagine*.

Addendum: *Slumber* – *Сламбер: Лабиринты сна*, *Paddington 2* – *Приключения Паддингтона 2* and others.

Omission: *Vikings Live from the British Museum* – *Викинги в Британском музее*, *Pacific Rim: Uprising* – *Тихоокеанский рубеж 2* and others.

Calculating: *Wonder Wheel* – *Колесо чудес*, *Game Night* – *Ночные игры* и другие.

Specification: *The Hurricane Heist* – *Ограбление в ураган*, *Charming* – *Распрекрасный принц* and others.

Generalization: *Molly's Game* – *Большая игра*, *Darkest Hour* – *Темные времена* и другие.

Antonymic translation: Bad Times at the El Royale – Ничего хорошего в отеле «Эль рояль».

Modulation: Day of the Dead: Bloodline – День мертвецов: Злая кровь, Three Billboards Outside Ebbing, – Три билборда на границе Эббинга and others.

Word form replacement: Assassination Nation – Нация убийц, Mountain – Горы и другие.

Replacing part of speech: Kickboxer: Retaliation – Кикбоксер возвращается, Time Freak – Помешанный на времени and others.

Replacement of grammatical construction: Just Getting Started – Все только начинается, I Can Only Imagine – Можно только представить and others.

The third group of films whose titles completely do not match the original, and there are 28 films in this group: Hotel Transylvania 3: Summer Vacation – Монстры на каникулах 3: Море зовет, Welcome Home – Идеальная западня and others [4, 5].

Название на английском	Дословный перевод	Перевод при помощи трансформации
Paddington 2	Паддингтон 2	Приключения Паддингтона 2(добавление)
Pacific Rim: Uprising	Тихоокеанский рубеж: Восстание	Тихоокеанский рубеж (опущение)
Wonder Wheel	Чудесное колесо	Колесо чудес (калькирование)
Charming	Распрекрасный	Распрекрасный принц (конкретизация)
Haunted Halloween – Ужастики	Хэллоуин с привиденьями	Беспокойный Хэллоуин (генерализация)
Bad Times at the El Royale	Плохие времена в «Эль рояль»	Ничего хорошего в отеле «Эль рояль» (антонимический перевод)
Gnome Alone	Один гном	Гномы в доме (модуляция)
Mountain	Гора	Горы (замена словоформы)
Day of the Dead: Bloodline	День мертвых: Родословная	День мертвецов: Злая кровь (замена части речи)
Ready Player One	Первый игрок готов	Первому игроку приготовиться (замена грамматической конструкции)
All I Wish	Все, что я хочу	Кое-что на день рождения (свободный перевод)

We also decided to expand the list of films whose translation has been completely changed.

The 2007 film «Death Proof» in the Russian box office is translated as «Proof of death». Literally Death Proof translates to «Protection from death», and it turns out that in Russia the film has the opposite name.

The most famous film «The Illusion of Deception» in the English box office sounds «Now you see me». The key phrase of the film, which is repeated several times in different versions by different characters, is «The more you watch, the less you see.» And the name, which in the original sounds like «Now you see me», very much echoes this phrase. But nevertheless, in the Russian box office, the translators chose a neutral, meaningless title.

The film «Knockdown», English title «Cinderella Man», released in 2005, tells us about the boxer James Braddock. The film is so named apparently in order for the viewer to immediately understand what the film is about. Although the option «nicknamed Cinderella» would suit the plot much better.

Conclusion. So, after analyzing all the films, we can draw the appropriate conclusions. There are many different types of transformation, and translators decide each time which of the methods is most suitable. In some cases, translators believe that a direct translation will most accurately convey the meaning of the film, and there is no need to change anything. In other cases, the original names are not suitable or simply do not lend themselves to any transformation. Then the translators change the name completely, and these films acquire a new meaning, and arouse the

interest of the audience. A large number of films are released with direct translation, because translators consider it the best way to convey information about the film. But of course, most films are amenable to translation transformations. After studying all the films, I found that the most common way of translation is transcription and transliteration. An equally popular way is to add. Transcription and transliteration are often used in translation, as it is interesting and unusual for the viewer to learn the names of films that are almost directly related to the original. Nowadays, borrowed words are very relevant, so it is not surprising that translators use this translation most often. In my opinion, adding is the best way to transform. Translators concretize the title, and the viewer learns the plot of the film in more detail and disclosed in advance. All the ways of transformation are very different and interesting, and the main goal of translators is to convey to the viewer the whole essence and potential of the film, and for this you must first interest the viewer in an attractive title.

References

1. Казакова, Т.А. Практические основы перевода, 2006.
2. Каримова, С.Г., Лингвокультурологические особенности перевода на материале английского и русского языков / С.Г. Каримова, А.Н. Гарипова // Казанская наука. – 2022. – № 5. – С. 148-150.
3. Мухортов, Д.С. Практика перевода. Английский – русский: учебное пособие по теории и практике перевода / Д.С. Мухортов. – Издательство “Либроком”, 2014.
4. Петрова, О.В. Введение в теорию и практику перевода (на материале английского языка) / О.В. Петрова. – Издательство “НГЛУ”. – 2002.
5. Романова, С.П. Пособие по переводу с английского на русский / С.П. Романова, А.Л. Коралова, 2014.

FEATURES OF THE USE OF YOUTH SLANG IN MODERN RUSSIAN AND ENGLISH

Bondarenko A.D.

student 22109 gr.

Scientific advisor – candidate of Pedagogical Sciences,

assistant professor Garipova A.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. The modern language of any country is a symbiosis of literary, neutral and slang mixture of them. The development or even a leap in the development and use of the latest IT over the past few years has a very powerful impact on the language culture in general.

Purpose of research. The purpose is to study the peculiarities of slang in English and Russian. With this goal, we need to solve the following tasks: Consider the types of slang, give examples and their translation. Denote the function of slang in English.

In this article, we are going to consider these items of definition related to the use of slang or cant/ argot among young people. It is no secret the most advanced users of contemporary language information technologies are both teenagers and youth. Are the youth culture and environment not “process” the latest trends emerging in the world with incredible speed and finds out their application not only in practice, but also in the language? The answer is obviously. It has always been such a way. The first known use of word «slang» was in 1756.

1. Very informal usage in vocabulary and idiom that is characteristically more metaphorical, playful, elliptical, vivid, and ephemeral than ordinary language, as «Hit the road».

2. (In English and some other languages) speech and writing characterized by the use of vulgar and socially taboo vocabulary and idiomatic expressions.

3. The jargon of a particular class, profession, etc.

4. The special vocabulary or jargon spoken by criminals, gypsies of thieves, vagabonds, etc.

Of course, just learning slang without learning the language itself is not particularly useful at all, except perhaps for those who actually live in an English-speaking country. Most slang words are either short-lived or regional (dialectal). Among teenagers, slang changes at a remarkable speed in the age of social media. More generally, London slang from the 1980's would for instance be largely incomprehensible to a New Yorker in the 2020's! Slang is only required (or cool) in contexts where people expect slang to be used, which means essentially among native speakers and even then only among the groups that commonly use slang, and only the right kind of slang [3].

Using slang in other situations may be entirely inappropriate. Using the wrong slang will always be inappropriate, and often incomprehensible. There are many sources of information that help determine trends in the use of certain jargon among young people. Today it is the Internet. The Internet has not necessarily changed the rate at which language grows. But it has given some people who use slang and others who learn it a new and revolutionary way to track language development.

Research results and their discussion. Popular slang terms are often attributed to Gen Z, TikTok, or other parts of popular culture, but it's important to remember that many of these words and phrases come from African American Colloquial English (AAVE) roots. There are a lot of information combed through some data to find out the most common instances of teen slang are using these days. Some of this slang is familiar with, but much of it may surprise us!

There are some text slang decoded

- **Bet** – A response indicating agreement. *Example: “Wanna go to the store?” “Bet.”*
- **BTS** – A Korean boy band popular with tweens and teens
- **Bussin’** – Awesome. *Example: These tacos are bussin’.*
- **Cappin’** – Lying

• **CEO of [something]** – To be a representative of some activity or thing. *Example: “Taylor is the CEO of sleeping in late.”*

- **Cheugy** – Used to describe someone or something that is basic, out of date, or trying too hard
- **Cursed** – Used to describe something (usually an online image) that is unsettling or creepy
- **Cringe** – Causing feelings of embarrassment or awkwardness
- **Daddy** – An attractive man, usually older, who conveys a sense of power and dominance
- **Ded** – Used when something is really funny or embarrassing. *Example: OMG that meme has me ded!*

- **Dope** – A way to describe something as cool or awesome
- **Drip** – Style, great fashion sense, flashy accessories
- **Egirl / Eboy** – A young person with emo-inspired, punk-rock style
- **Facts** – An emphatic way to acknowledge the truth of someone’s statement
- **Fam** – Friends
- **FINSTA** – Fake Instagram account
- **FOMO** – Fear of missing out
- **Fire** – Amazing
- **FWB** – Friends with benefits
- **Ghosted** – Ending a relationship by completely disappearing with no further communication

- **Gucci** – Something good or cool
- **Lit/Turnt/Turnt Up** – Something that’s active or popular, can also refer to being stoned or drunk
- **LOL** – Laugh out loud
- **Low key** – 1. Somewhat interested in 2. Keeping information secret
- **Ship** – Short for “relationship”; also used as a verb to indicate a desire to see two people together. *Ex.: I ship Taylor and Jamie.*

• **Simp** – Somebody who tries very hard and does a lot for their crush. *Ex.: «You got Sarah 3 dozen roses? Stop being such a simp.»*

• **Sis** – Short for “sister” but can be used to address anybody; usually used to express that drama has occurred

- **Snack** – Describes an attractive person
- **Spam** – A fake social media account
- **Sus** – Short for «suspicious.» Popularized by the Among Us game.
- **Tea** – Gossip or interesting news shared between friends
- **Trash** – “Terrible,” “unacceptable”

Less frequently used teen slang terms

- **11:11** – Popular time to make a wish
- **Chill** – Relaxed or laid back
- **Dabbing** – Refers to concentrated doses of cannabis; also a dance craze
- **Hulk** – A 2mg generic benzodiazepine bar, which is green
- **ILY** – I love you
- **IRL** – In real life
- **JK** – Just kidding

• **OKURRR** – Variation of “OKAY” made popular by rapper Cardi B who defines it as something that is said to affirm when someone is being put in their place

- **School Bus** – A 2mg Xanax bar, which is yellow
- **Spam** – A fake social media account
- **WUF** – Where you from? [2, 4].

The unconditional influence of IT, various messengers that are created in international English language could not but affect the Russian language, both from a professional point of view, such as the penetration of business strategies into the Russian market, and the language youth

environment. Today we are not surprised by Angloisms in the Russian language, but among the youth they reach their apogee. Sometimes even people, who do not know English, use English slang words with ease, introducing their own Russian interpretations into them in accordance with the environment. Such words have significant derivational activity, expression, they usually change according to the Russian grammar rules. There are many slang words in the vocabulary of computer game players. Cants can also appear on the basis of ordinary (non-computer) lexemes of the English language [1].

There are a lot of examples which are used the same meaning and pronunciation as in original. A lot of words you can find in the list mentioned above.

Хайп (англ. to hype – вводить в курс дела, информировать). 1. Толки, разговоры по поводу чего-либо, часто раздуваемые искусственно. 2. Шумиха, ажиотаж вокруг какого-либо события, человека. Производные слова: *хайповый, хайпить, хайпануть*.

Паблсити (англ. publicity – публичность, гласность; реклама) – известность в обществе, публичность, популярность, слава. Несклоняемое существительное.

Челлендж (англ. challenge – вызов; проблема) – в социальных сетях: предложение совершить какое-то действие на спор, вызов. *Челленджером* назывался американский космический корабль многоцелевого использования.

Месседж (англ. message – письмо). 1. Сообщение, донесение, письмо. 2. Основная идея рекламной кампании. 3. Короткий базовый текст послания кандидата к избирателям, содержащий основной смысл его предвыборных обращений. Используется в политическом дискурсе. Производное прилагательное *месседжный*.

Шеймить (англ. to shame – стыдить, позорить, срамить) – стыдить кого-либо за что-либо, конфузить. Производные слова: *зашеймить, шейминг* (целенаправленное осуждение человека по какой-либо причине), *букшейминг* (осуждение круга чтения).

Фейк (англ. fake – фальшивый) – что-то поддельное, ненастоящее. Производные слова: *фейковый, фейкер* (обманщик, фальсификатор), *фейкерский, фейк-ньюс* (лживая, непроверенная информация). Список подобных англицизмов легко можно продолжить.

Conclusion. So, slang is an integral part of the life of young people, gives emotionality and expressiveness to speech. Russian slang is influenced by English youth slang, as most of the words of the Russian language are borrowed from the English language. The conducted research allows us to conclude that English youth slang has an impact on Russian slang, since most of the words of the Russian language are borrowed from the English language. It should be noted the well-known and widespread use of English youth slang. However, the slang of Russian youth has a wide variety of semantic shades and many words are incomprehensible to the majority of the population. Of course, slang plays a very important role in the life of young people, as it helps young people communicate with each other and facilitates the process of mastering English borrowed vocabulary, thus expanding the vocabulary.

References

1. Гальперин, И. Р. Избранные труды / И.Р. Гальперин. – Москва: Высшая школа. – 2005. – 256 с.
2. Елистратов, В.С. Толковый словарь русского сленга / В.С. Елистратов. – М.: АСТ-Пресс Книга. – 2010. – 672 с.
3. Minulina, A.F. Modern youth slang / A.F. Minulina, A.N. Garipova // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2017. – С. 1014-1016.
4. Oxford English Dictionary, Oxford Press, 1993. – 1800 с.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF CARAVANING IN RUSSIA

Galiyeva A.F.

student 22321 gr.

Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Pavitskaya Z.I.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Smorchkov V.Y.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Over the long history of the tourism industry, people have tried many different travel options. The active development of this industry is a consequence of this current situation, as tourists, especially already experienced ones, are trying to find new variations for spending their holidays that will differ from the standard: booking an airplane or train in advance, rooms in hotels, hostels, searching for ready-made tours. That is why every time there are more and more interesting and diverse trends in the tourism industry. So, one of the types of tourism that is actively gaining popularity is caravanning. But how much does our country have the resources and infrastructure to develop this type of tourism?

The relevance of this topic lies in the current situation in the field of tourism in our country. Due to the emergence of coronavirus infection in 2020 and the aggravated political situation these days, the tour industry has to adapt to realities. However, because of this, the domestic segment of the industry began to develop. There are new routes and ways of transportation, promotion during tourist holidays. The potential of territories for organizing various types of recreation on their territory is revealed even more.

The purpose of my research is to study the possibilities and assess the potential of Russian regions for the development of this subspecies of car tourism.

Research results and discussion. A caravan (or camper, trailer) is a motorhome, that is, a special car equipped for the ability to live in it while traveling. Caravanning is a hobby that attracts many avid tourists and beginners with its originality and leaves none of them indifferent.

The first mention of a case resembling caravanning in history occurred even before our era in Egypt: Queen Cleopatra loved to go hunting for birds in a “solar tent” specially equipped for life.

However, it was for travel that such carts began to be used only in the 19th century, but not on a large scale. Caravanning began to gain its popularity only in the last 5-7 decades, mainly in the USA and Europe. In Russia, this type of car tourism has become actively interested since 2020, when quarantine times severely limited people who love to travel from traveling abroad, especially by planes and trains. Tourists began to look at the opportunity to discover new beauties, landscapes, sights, traveling in their personal vehicle. So, according to the data at the end of 2022, there were more than 23 thousand people in Russia who own motorhomes. Caravanning interested many with its practicality and convenience.

It has a number of advantages as it is suitable for different age categories. You can go on a trip with the whole family, with friends, you can easily take your pet on a trip. Those who are in the car during the trip do not get tired so much, everything you need is always at hand. Traveling on a trailer, the tourist frees himself from the need to think and look for places to stay during the road, pre-booking hotels, trains or planes, etc.

So, in the USA and Europe, caravanning has been developing for more than a dozen years, this is facilitated by the presence of a developed infrastructure, many campsites in the countries. They also have many sites where you can find a trailer for every taste and color that suits you.

In Russia, things are worse with this. Here it is much more difficult to find sites, companies that are ready to rent caravans, and not improved minibuses. There are also not many camping sites or other specially equipped parking lots on the territory of the country, bad roads and few organizations capable of providing caravan repair services. However, despite this, there are a

number of advantages to traveling with a motorhome in Russia that are not available in Europe. Thus, a trailer can be parked wherever regular parking is allowed, except for the central streets of cities, where you need to park without blocking the road and without obstructing traffic. There is also a popular opinion that the low infrastructure development in Russia does not greatly affect the caravanning of tourists within the country, since the trailer has everything from the very beginning and, having replenished once all the water supplies in the tanks, electricity, connected, say, to solar panels, this will be enough for some time, about 2-3 days.

The main problem hindering the development of autotourism is the poor road infrastructure between regions in the country. The solution to this problem is possible only at the federal level. Thus, the national project "Safe and high-quality roads" is currently being implemented from 2019 to 2030, during which federal roads will be laid and reconstructed, new road routes will be formed, etc. The solution of this problem, for example, in the Irkutsk and Buryat regions, would allow the development of autotourism on Baikal, one of the most iconic sights in Russia. But so far, caravanning in these regions is difficult due to the lack of roads.

The popularization of caravanning will increase the fleet of car houses in Russia as a whole. Currently, there are about 370 campsites for motorhomes in the country. In addition, the promotion of this type of tourism is facilitated by the presence of the club «League of Caravaners» and its participation in the Association of Camping and Caravanning, participation in exhibitions, holding its own exhibition dedicated to caravanning – CaravanEx in Moscow.

Returning to the question of the most developed regions for caravanning, we can distinguish: the Leningrad, Moscow regions and the Krasnodar Territory, there are a larger number of campsites in Russia relative to other regions. Also, based on surveys of travel enthusiasts, we can conclude that one of the most frequently chosen and preferred places for caravanning is the Republic of Crimea, since all the beauties and interesting, bewitching places are most convenient and practical to consider on a motor home. Moreover, the road network in this region is constantly improving: new ones are being laid, old ones are being repaired. In second place is the Republic of Karelia, which catches the eye of tourists with its picturesque landscapes. Gorny Altai is also located here, to which travelers are now experiencing a keen interest. One of the reasons is the oldest route from Siberia to Asia, the Chuisky tract, which is included by National Geographic in the «top ten» of the most beautiful roads on Earth. The Krasnodar Territory is also located nearby, rich in natural resources, pleasing with favorable weather conditions and indescribable views of mountains and forests.

Conclusions. Caravanning in Russia began to attract attention quite recently, but few people have left indifferent. Although our country is still lagging behind the countries of Europe and the USA in infrastructure development, it has a huge potential for the development of this tourism industry, especially due to the vast size of the territory, which has many amazing historical, socio-cultural, natural monuments that attract residents from all regions. There are still some problems in Russia with the quality and lack of roads, a small number of special repair organizations, campsites for mobile homes, but all this is due in part to the fact that caravanning has just begun to gain its popularity. And if we compare the previous indicators in this area with the current ones, we can understand how much the market has already changed: organizations that produce trailers, trailers, companies that rent them out have appeared, caravanning events and holidays have appeared. This branch of tourism in Russia has a great advantage over other types of tourism.

REASONS OF THE LANGUAGE BARRIER AND THE WAYS OF OVERCOMING IT IN THE CONDITIONS OF THE UNIVERSITY

Davletshina T.I.

21261 gr.

Scientific supervisor – candidate of Philology,

Associate Professor Akhmetshina L.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Relevance. The urgency of my work is determined by the fact that the increasing globalization erases geographical borders between countries, many students, both foreign and Russian, choose to receive higher education in other countries. Unfortunately, often when getting into a new language environment there is a question of language skills and language barrier – a wall, which becomes a huge obstacle in communication between students, and between students and professors. This paper attempts to identify the causes of the language barrier and ways to overcome it.

Purpose of the study. The analysis of publications on this topic showed that the most succinct meaning of the term «language barrier» is given by O.N. Shevchenko. In her interpretation it implies «certain difficulties arising during the communication of people belonging to different language groups»[1].

Results of the study and their discussion. The author identifies 3 types of barriers that students may encounter:

«Barrier of understanding» – occurs in situations where the interlocutor does not pronounce or «swallows» most of the sounds, as a result of which you cannot understand the meaning of what is said.

«Relationship barrier» – most often faced by foreign students, because of discomfort in the dialogue, which leads to conflicts and very much affects the process of perception of information.

«Barrier of socio-cultural difference» – one of the most multifaceted barriers, as misunderstandings on the basis of politics or religion can arise because of it.

Of course, barriers do not arise from nothing, each of them has its reasons. In their study Tsareva L.M. and Marchenko S.B. substantiated the classification of the causes of the language barrier, distributing them according to their importance for students[2].

The reasons of the language barrier,

Distributed according to their significance for students

Place Name of the reason

1. Inability to construct a sentence (ignorance of grammatical rules)

2. Poor vocabulary in general

3. Speech velocity of interlocutor, pronunciation

4. Fear of not understanding the interlocutor

5. Fear of not being understood

6. Fear of making a mistake

7. Ignorance of idioms, slang, professional vocabulary, etc.

8. Feeling of embarrassment, lack of self-confidence

9. Ignorance of etiquette rules

10. Lack of knowledge of the culture of the country of the studied language: customs, traditions

Within the framework of this classification I would identify two subgroups: the first are psychological reasons (4, 5, 6, and 8 highlighted in red), the second are purely linguistic.

Based on my personal experience of communicating with foreign students at our University, as well as informal communication in social networks (audio and video calling platform Discord), I

can conclude that most of the above reasons are certainly present, but in different variations – everything depends on the form of communication.

During face-to-face communication, for example with first-year master's students coming from Palestine, psychological reasons such as fear of making a mistake, fear of not understanding and not being understood come to the fore.

However, during communication in social networks (for example, on thematic channels in Discord) linguistic reasons of the linguistic barrier prevail – ignorance of slang, speed of speech and ignorance of the rules of etiquette and culture of the countries of the studied languages. This can be explained by the effect of anonymity that occurs during group sessions.

Conclusions. On the basis of the above, we can offer solutions to this problem in the conditions of our University.

Greater focus on speaking during practical language classes. Practicing dialogues, acting out scenes from texts, memorizing and reproducing them has a positive effect on overcoming the language barrier.

Creating language circles. In an environment where people gather for the same purpose of learning and/or improving their knowledge of a foreign language, it helps to reduce stress, the fear of making a mistake decreases, and with it, the feeling of shyness decreases.

Holding themed evenings with native speakers – this helps to overcome the fear of foreigners. It is also a great opportunity to get to know the culture of other countries.

In conclusion, we want to note that the causes of the language barrier can be very different, respectively, and ways to overcome them, too, should be different, it all depends on what obstacles, psychological or linguistic, to overcome. Liberation from linguistic constraints gives freedom to communicate with people of different cultures and opens up new possibilities for communication.

References

1. Ахметшина, Л.В. Интернациональная лексика в современных условиях развития и взаимообогащения языков / Л.В. Ахметшина // Сопоставительная лингвистика. Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2017. – С 13-16.
2. Tsareva, L.M., Marchenko, S.B. To the question of the language barrier and ways to overcome it / L.M. Tsareva, S.B. Marchenko // Modern problems of science and education. – 2022. – No. 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31786> (date of access: 03/09/2023).
3. Shevchenko, O. N. Language barriers: causes of their occurrence and ways to overcome / O. N. Shevchenko // Linguistic and psychological features of teaching foreign languages: Collection of materials of the interuniversity scientific and methodological conference, Rostov-on-Don, January 25, 2018. – Rostov-on-Don: Rostov State Medical University, 2018. – P. 212-218.

ВЛИЯНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА МИРОВУЮ КУЛЬТУРУ И КОММУНИКАЦИЮ

Демошин Е.А.

студент 22102 гр

Научный руководитель – старший преподаватель Закирова Л.Р.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Актуальность. Английский язык сыграл значительную роль в формировании мировой культуры и коммуникации. По оценкам, более 1,5 миллиарда человек говорят на английском языке, что делает его третьим по распространенности языком после китайского и испанского языков. Английский язык стал языком международного общения в различных сферах, включая бизнес, политику, науку и технологии. В этой статье мы исследуем влияние английского языка на мировую культуру и общение.

Цель: изучить влияние английского языка на мировую культуру и коммуникацию.

Конечный результат, который английский язык оказал на мировую культуру и коммуникацию, трудно переоценить. Это язык, который используется во всем мире, и он стал не только средством общения, но и культурным явлением. В этой статье мы рассмотрим влияние английского языка на мировую культуру и коммуникацию.

Английский язык является языком международного общения. Он используется в бизнесе, научных исследованиях, технике, политике и других областях. Английский язык стал языком, который позволяет людям из разных стран общаться между собой и обмениваться информацией. Влияние английского языка на мировую коммуникацию проявляется в том, что он стал языком международных организаций, таких как ООН или Всемирный банк [1].

Английский язык также влияет на мировую коммуникацию через интернет. Интернет стал глобальной сетью, которая позволяет людям общаться между собой на разных языках. Однако английский язык стал доминирующим языком в интернете. Большинство сайтов, программ и социальных сетей существует на английском языке.

Доминирование английского языка как глобального языка очевидно в различных областях. В деловом мире английский язык стал языком международной торговли и коммерции. В условиях глобализации экономики предприятиям необходимо общаться с партнерами и клиентами из разных стран. Английский язык стал предпочтительным языком для международного общения, поэтому профессионалам необходимо изучать английский язык.

В науке и технике английский язык является языком исследований и разработок. Ученые и исследователи из разных стран сотрудничают в проектах, и английский язык – это язык, на котором они сообщают о своих открытиях. Английский также является языком Интернета, поэтому людям необходимо учить английский язык для доступа к информации в Интернете.

Английский также стал языком дипломатии и политики. Большинство международных организаций, таких как Организация Объединенных Наций, используют английский язык в качестве официального. Английский также является языком дипломатии, где дипломаты используют английский язык для ведения переговоров и общения со своими коллегами из разных стран [2].

Влияние английского языка на мировую культуру проявляется в различных аспектах нашей повседневной жизни. Английский стал языком массовой культуры, а голливудские фильмы, телешоу и музыка доминируют в мировой индустрии развлечений. Английский язык стал синонимом западной культуры, и его влияние проявляется в различных формах искусства, литературы и музыки.

Распространение английского языка также привело к возникновению глобальной культуры. Люди из разных стран знакомятся с английским языком через фильмы, телешоу и музыку. Это воздействие привело к принятию западных культурных ценностей и норм в различных частях мира. Например, популярность английской музыки привела к принятию западных тенденций моды и образа жизни в таких странах, как Япония и Южная Корея [3].

Английский язык стал языком образования, и многие университеты и школы предлагают курсы, преподаваемые на английском языке. Студенты, которые хотят получить высшее образование в таких областях, как бизнес, наука и технологии, должны хорошо владеть английским языком. Это привело к увеличению спроса на обучение английскому языку в неанглоязычных странах.

Знание английского языка также важно для студентов, которые хотят учиться за границей. Многие университеты в англоязычных странах требуют, чтобы иностранные студенты продемонстрировали знание английского языка с помощью стандартных тестов, таких как TOEFL и IELTS.

В заключение важно отметить, что нельзя недооценивать влияние английского языка на мировую культуру и общение. Английский язык стал языком международного общения, бизнеса, науки и техники. Его влияние проявляется в различных аспектах нашей повседневной жизни, включая популярную культуру, искусство, литературу и музыку. Знание английского языка стало необходимым для студентов, которые хотят получить высшее образование или работать в международной среде. Поскольку мир становится все более глобализированным, важность английского языка, вероятно, будет продолжать расти.

Список литературы

1. <https://school-science.ru/12/3/48433>
2. <https://nsportal.ru/ap/drugoe/library/2016/04/09/globalizatsiya-angliyskogo-yazyka-v-sovremennom-obshchestve-kak>
3. <https://multiurok.ru/files/uchiebno-issliedovatiel-skaia-rabota-po-anghliisko.html>

ОБРАЗОВАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ИМЕН ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

Евдокимова А.В.

студент 22101 гр.

Научный руководитель – старший преподаватель Закирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В наши дни английский язык достаточно популярен, являясь одним из главных средств общения в мире, поскольку его изучение считается простым. Однако знание только существительных, глаголов и правил при общении не смогут дать полное, красочное представление. Поэтому очень важно знать, как образуются и формируются имена прилагательные, чтобы уметь их правильно применить в речи, тем самым украсив ее.

Цель исследования: изучение образования и формирования имен прилагательных в английском языке.

Прилагательное (adjective) – это часть речи, обозначающая признак предмета и отвечающая на вопрос What? (Какой?). Прилагательные английского языка не склоняются по падежам, родам, числам, а также у них нет краткой формы, но они играют важную роль, делая, как письменную, так и устную речь более живой, выразительной и понятной.

В процессе изучения литературы была выявлена классификация прилагательных.

1. Классификация прилагательных.

1.1. По значению прилагательные делятся на относительные и качественные.

1.1.1. Признак предмета или явления отражают относительные прилагательные, которые не могут иметь степень сравнения. Помимо этого, относительные прилагательные не сочетаются с такими словами как very (очень) и enough (довольно).

К прилагательным такого типа относят прилагательные, которые обозначают:

- местонахождение. Например: eastern (восточный), middle (центральный).
- материалы, состав. Например: stone (каменный), wooden (деревянный).
- происхождение. Например: French (французский), Korean (Корейский).
- временные характеристики. Например: daily (ежедневный), annual (ежегодный).
- отраслевую принадлежность. Например: political (политическая), social (социальная).

1.1.2. Определенный признак предмета отражают качественные прилагательные.

К качественным относятся прилагательные, которые обозначают:

- цвет. black (черный), green (зеленый), pink (розовый).
- размер и форму. long (длинный), tiny (крошечный), square (квадратный).
- мнение и оценку. cute (милый), good (хороший), old (старый), ugly (уродливый).
- ощущения и эмоции. hot (жаркий), tasty (вкусный), angry (злой), happy (счастливый).

1.2. По составу слова.

Простые прилагательные – состоят из корня – short (короткий), young (молодой).

Производные прилагательные – состоят из приставки и/или суффикса – friendly (дружелюбный), incorrect (неверный), dangerous (опасный), impossible (невозможный).

Составные прилагательные, состоят из нескольких или разделены дефисом – hard-working (трудолюбивый), good-looking (симпатичный), dark-green (темно-зеленый). [1, С 3]

2. Способы словообразования прилагательных

2.1. Суффиксальный [2, С 3]

Существуют суффиксы, образующие качественные (обозначают качество предмета, которое может быть в большей или меньшей степени) и относительные (называют свойство предмета через его отношение к этому предмету) прилагательные от существительных, и суффиксы, образующие прилагательные от глаголов.

Таблица 1 Суффиксы качественных и относительных прилагательных

	Суффикс	Обозначение	Пример
КАЧЕСТВЕННЫЕ	-ful	Обозначают наличие определенного свойства	Care – careful (забота – заботливый)
	-ous		Volume – voluminous (объем – объемный)
	-less	Обозначает недостаток определенного качества	Law – lawless (закон-законный)
	-ly	Обозначает свойство, характерное для предметов и лиц	Friend – friendly (друг – дружеский)
ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ	-en	Обозначает материал, из которого сделан предмет	Lead – leaden (свинец-свинцовый)
	-y, -ic -al	Обозначают признаки, характерные для иных явлений	Center – central (центр – центральный)
	-ish	Обозначает малую, незначительную степень свойства предмета или национальную принадлежность	Brown – brownish (коричневый – коричневатый)

Таблица 2 Суффиксы, используемые при образовании прилагательных от глаголов

Суффикс	Обозначение	Пример
-able, -ible	Обозначают присутствие определенного свойства	To eat – eatable (есть – съедобный)
-ent, -ant	Обозначают качество, полученное как результат действия, обозначенного глаголом	To differ – different (различаться – различный)

2.2. Префиксальный

Префикс – это приставка, часть слова, которая ставится перед корнем и образует новое слово с чаще всего отрицательным значением, но при этом не меняет часть речи.

Un- присоединяется к словам, начинающимся как с гласной, так и с согласной букв. Grateful – ungrateful (благодарный – неблагодарный);

In- используется со словами, которые начинаются на гласные (кроме *i* и *u*) и согласные. Famous – infamous (известный – пользующийся дурной славой)

Im- присоединяется к словам, которые начинаются только на согласные *m* и *p*

Personal – impersonal (личный – безличный)

Il- присоединяется только к словам, начинающимся на согласную *l*. Legible – illegible (регулярный- нерегулярный)

Ir- присоединяется только к словам, начинающимся на согласную *r*. Regular – irregular (регулярный -нерегулярный)

A- присоединяется только к словам, начинающимся с согласной буквы. Normal – abnormal (нормальный-ненормальный) [2, с. 3].

2.3. Словосложение

Сложные прилагательные в английском языке образуются с словосложением – слияние двух лексем в одно составное слово с единым лексическим значением.

Существительное + существительное: part-time – внештатный.

Прилагательное + прилагательное: dark-blue – темно-голубой;

Существительное + прилагательное: worldwide – всемирный;

Прилагательное + причастие настоящего времени: hard-working – трудолюбивый;

Прилагательное + причастие прошедшего времени: light-hearted – беспечный.

Наречие + причастие прошедшего времени: well-done – хорошо сделанный, well-balanced – рассудительный;

Числительное + причастие прошедшего времени: two-faced – двуличный, лживый.

Числительное + существительное: two-way – двусторонний; [1, с. 3].

Заключение. Таким образом можно сделать вывод, что словообразование в английском языке происходит с помощью суффиксов, префиксов, а также с помощью словосложения, которое образуют качественные, относительные прилагательные, прилагательные от глаголов.

Список литературы

1. С. Н. Шидловская. Английское словообразование = English Word Formation: пособие для подготовки к централизованному тестированию и экзамену // Минск: ТетраСистемс, 2010. – 432с
2. Е. С. Музланова. Английский язык: новый полный справочник для подготовки к ЕГЭ /. – 4-е изд., перераб. и доп.//Москва: Издательство АСТ, 2019. – 477, [3] с.

LES CARACTÉRISTIQUES DE LA LANGUE FRANÇAISE AU CANADA

Evséeva M.E.

l'étudiante 20321gr.

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*

Dans n'importe quelle langue, les concepts, les significations, les phénomènes sont principalement exprimés dans des mots d'origine nationale, mais parfois les concepts scientifiques, sociopolitiques, techniques, économiques et autres ne trouvent pas une signification complète et équivalente dans certaines langues nationales [1, P. 71]. Dans de tels cas, il est nécessaire d'emprunter à d'autres langues. Les mots empruntés à l'anglais vont au français, parlé en France, en Belgique, en Suisse, au Canada et dans d'autres pays.

La pertinence de ce travail réside dans les particularités du fonctionnement des anglicismes sur le territoire de la province francophone du Canada. Près du quart de la population canadienne parle français. Le reste parle anglais. Ce bilinguisme peut expliquer l'histoire, à savoir les liens entre l'Angleterre et la France, qui, à un moment donné, se battaient désespérément pour coloniser les territoires du Canada moderne. L'anglais et le français étaient nécessaires pour établir des relations commerciales. Le temps a simplement consolidé l'ancienne nécessité.

Le but de cet article est d'identifier les particularités de la langue au Québec, sur le territoire de la province francophone du Canada.

Les résultats de l'étude et leur discussion. Afin de protéger la langue française dans sa province, l'Assemblée nationale du Québec a adopté en 1974 la «Loi sur la langue officielle» et en 1977 la «Charte de la langue française». Selon ces documents le français était la seule langue officielle au Québec. Des institutions publiques telles que le Bureau de la langue française du Québec et le Conseil supérieur de la langue française ont une politique linguistique active pour la préservation et le développement de la langue maternelle [3].

L'organisme officiel de contrôle, le Bureau de la langue française du Québec, inclut les mots d'origine anglaise dans la catégorie du vocabulaire de la langue maternelle très discrètement. En comparant les activités de cet organisme avec celles de l'Institut français de contrôle du vocabulaire, le chercheur Jean Lionel conclut qu'au Québec, le nombre d'anglicismes traduits en français est plus élevé qu'en France [3].

Au Québec, la situation des emprunts est différente de celle des anglicismes en France. Tout d'abord, cela s'explique par le fait que, historiquement, le français canadien a commencé à être influencé par l'anglais à partir de 1763. Contrairement à la région de Québec, le territoire français n'a pas subi de conquête militaire, ce qui explique la faible présence d'anglicismes dans la langue.

Selon S. Poplack, l'inquiétude des linguistes à propos de l'engorgement de la langue française par les anglicismes est vaine, car selon des études menées sur le territoire québécois, le nombre d'emprunts à l'anglais ne dépasse pas 7% du nombre total de mots [5, P. 401].

Les particularités de la langue française au Canada se manifestent principalement dans le discours oral, puisque le discours écrit correspond presque entièrement aux normes de la langue française en France [2, P. 163]

S. Poplack explique la présence d'anglicismes dans la langue française par la nécessité de combler les lacunes du vocabulaire de la langue maternelle en relation avec le développement des technologies modernes et l'émergence de nouveaux termes. Ce chercheur appelle les emprunts «de luxe» les anglicismes qui apparaissent en français, malgré l'existence du vocabulaire avec la même sémantique dans la langue maternelle [5, P. 398]. C'est ce qui explique l'apparition dans le français de paires de synonymes dans lesquels l'un des mots est un anglicisme: *digital – numérique, pressing – nettoyage à sec, shopping – magasinage, challenge – défi, feedback – réaction, email – courriel*.

Le français canadien présente de nombreuses différences par rapport au français standard, principalement au niveau phonétique. Ainsi, par exemple, il y a une diphtongation des voyelles

fleur [flacer], française [fräsejz], couleur [kulacer]. Les francocanadiens prononcent [a] au lieu de [ɛ]: par exemple, *espère* sonne comme [espar], *clair* [clar].

Il convient de noter qu'il y a eu un changement dans le son de l'article *une* et, par conséquent, l'opposition des formes de l'article indéfini dans le genre *un-une* a été effacée.

Les consonnes peuvent tomber à la fin des mots: mettre [met], incroyable [ëkrwajab]». La tendance à la simplification des groupes de consonnes et à la chute de la sonante à la fin du mot dans le groupe de consonnes indivisibles se produit également dans le discours familier. Cependant, dans la langue française du Canada, ce phénomène est plus répandu. Il est également caractéristique dans la position non accentuée de la chute des voyelles [i], parfois [y]: *arriver* [arve], *épicerie* [epsri]. Les consonnes [d] et [t] sont prononcées comme [dz] et [ts] avant [i] et [y]: *difficile* [dzifisil].

Au niveau lexical, on peut noter toute une couche de mots et d'expressions d'origine française (archaïsmes, dialectismes, néologismes) absents des dictionnaires et appelés «canadiens». Par exemple, *achaler-importuner*, *ennuyer*; *avant-midi-matinée*; *brassière-soutien – gorge*; *poudrerie – neige fine et sèche soulevée par le vent*; *la fin de semaine-week-end* [4].

Parmi les caractéristiques morphologiques de la langue française canadienne, il y a une disparité du genre des noms. Emprunté à l'anglais, le nom passe en français et nécessite de lui attribuer une catégorie de genre. Les changements de noms commençant par une voyelle ou un h-muet sont fréquents, par exemple, *une autobus*, *une hopital*; ou vice versa, lorsque les noms français du genre féminin sont utilisés dans le genre masculin: *un atmosphère*, *un vidéo*. L'identification de la différence de genre dans les noms est difficile en raison de l'effacement de l'opposition un-une décrite ci-dessus.

En ce qui concerne les verbes qui sont passés de l'anglais au français, il convient de noter l'adhésion à l'infinitif du verbe anglais de la fin des verbes du premier groupe de la langue française –er (call + er): S'il y en a un qui est pas capable de le faire, il va *caller* un autre [5, P. 391].

En analysant les phrases qui incluent des emprunts à l'anglais dans leur composition, S. Poplak conclut que l'ordre des mots dans la phrase correspond aux règles de la langue dans laquelle l'anglicisme pénètre. Ainsi, par exemple, les adjectifs placés avant le nom en français précèdent également les noms empruntés en anglais: Ah oui, les professeurs là, *une vraie gang* de fous là-dedans. Les adjectifs qui prennent la place après le nom en français se comportent de la même manière par rapport aux anglicismes: Puis moi, j'ai *mon bar favori* en bas de la côte [5, P. 393].

Conclusions. Ainsi, au cours de l'étude, nous arrivons à la Conclusion que la langue française au Canada a ses propres caractéristiques dans les aspects de la phonétique, du vocabulaire, de la morphologie et de la syntaxe. En outre, les emprunts à l'anglais, qui sont exposés aux règles grammaticales de la langue française, ont une grande influence sur le développement du français canadien.

La liste de références

1. Ахметшина Л.В. Основные принципы, критерии и закономерности при образовании, освоении и распространении международной лексики // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2017. № 4-2 (72). С.71-73.
2. Папен Р.А. Французский язык: канадские разновидности // Язык в Канаде. – Кембридж. Издательство университета, 1998.
3. Языковая и лингвокультурологическая сущность французского языка Канады [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/yazykovaya-i-lingvokulturologicheskaya-suschnost-frantsuzskogo-yazyka-kanady-1/viewer> (дата обращения – 08.03.2023).
4. Lionel J. Les emprunts et la langue française [Электронный ресурс]. URL: http://www.axl.cefanelaval.ca/francophonie/HIST_FR_s92_Emprunts.htm дата обращения – 08.03.2023).
5. Poplack S. L'anglicisme chez nous: une perspective sociolinguistique // Recueil des actes du Colloque du réseau des Organismes francophones de politique et d'aménagement linguistique. Montréal, 18 et 19 octobre 2016. P. 375-403.

АНГЛИЙСКИЙ СЛЕД В РУССКОЙ СПОРТИВНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

Еремина А.Ю.

студент 22113 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., старший преподаватель Закирова Д.Б.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Проблема заимствований всегда интересовала лингвистов и историков. Лексический состав языка меняется и постоянно обновляется. В последнее десятилетие наблюдается интенсивное проникновение в русский язык иностранных заимствованных слов. Вместе со словами и терминами появилось большое количество новых понятий, в основном в экономической, политической, технической и спортивной сферах. Лексика из иностранных языков, особенно из англоязычного мира, стала часто встречаться в разговорах молодежи. Появление английских заимствований в русском языке объясняется большой ролью Великобритании и США в мировой экономике и политике. С одной стороны, заимствования – это естественный процесс обогащения словарного состава языка, с другой стороны, этот процесс необходимо сознательно регулировать, чтобы сохранить чистоту родного языка.

Доля английских заимствованных слов в русской спортивной терминологии неизменно высока. Англоязычные спортивные термины являются настолько неотъемлемой частью современного русского языка, что их происхождение часто не ощущается (например, хоккей, время, старт, финиш и т.д.).

Цель данной работы – определить степень проникновения англицизмов и американизмов в русскую спортивную терминологию и их влияние на русскую языковую культуру в целом.

Общие причины заимствования иноязычной лексики достаточно хорошо известны. К этим причинам можно отнести: потребность в наименовании (новая вещь, новое явление и т.д.); необходимость разграничения близких по содержанию, но отличающихся друг от друга понятий; необходимость специализации понятия в определенной области или для определенной цели; социально-психологические причины и факторы заимствования: узнавание иностранного языка часто воспринимается как закодированное и невразумительное; тенденция к замене словосочетаний однословными названиями.

Большинство английских неологизмов в спортивной терминологии являются так называемыми буквальными заимствованными словами. Англо-американские буквальные спортивные заимствования в русском языке конца прошлого века представлены следующими тематическими группами: названия спортивных событий и видов спорта; названия спортсменов; названия действий, приемов, условий и позиций; названия спортивного инвентаря; названия ошибок, нарушений и наказаний; названия спортивных площадок и их частей; турнир названия видов и частей. Новые виды спорта пришли в Россию в последнее десятилетие прошлого века, но вскоре они утратили свою экзотичность. Поэтому в русскую спортивную терминологию проникла и быстро освоилась микросистема терминов, связанных с конкретными видами спорта.

Англо-американское языковое вторжение оказало наибольшее влияние на терминологию лыжных видов спорта. В этой терминологической системе появился ряд узкоспециализированных иностранных слов, связанных с упражнениями и правилами специфического вида спорта – лыжного спорта. Новым источником обогащения русской спортивной лексики, наряду с заимствованиями, является обнаружение устаревшей английской спортивной лексики. Наряду с терминологией, русская спортивная языковая культура обогащается десятками английских сленговых и технических терминов. Большинство из них быстро теряют свой сиюминутный характер и динамично ассимилируются в русском языке.

Спортивная терминология является неотъемлемой частью жаргона спортсменов, тренеров и судей и, конечно же, языка средств массовой информации. Спортивная терминология характеризуется «простотой», «широкой базой пользователей», «динамизмом», «слабым отличием от общепринятых литературных терминов», «оценочным характером названий», «большим количеством синонимов» и «близостью к техническим терминам», а спортивная терминология характеризуется «простотой», «широкой базой пользователей», «динамизмом», «слабым отличием от общепринятых терминов», «оценочным характером названий», «большим количеством синонимов» и «близостью к техническим терминам». 'слабое отличие от литературных терминов', 'высокооценочный характер названий' и 'большое количество технических терминов'.

Спортивные термины делятся в зависимости от того, где используется тот или иной спортивный термин.

1) Общенаучные и межотраслевые термины, а также термины, заимствованные из других областей деятельности, например, психологическая подготовка, атлетизм, брюшной пресс, физкультура (из медицины), пассе, леве, рондеджамбу (из искусства), велосипед, рессора, киль, парус (из транспорта).

2) Общие спортивные термины, используемые во всех видах спорта (в промышленности), например, судья, победа, поражение, тренер, тренировка, турнир, соревнование, финал, подготовка и т.д.

3) Специфические (межспортивные) термины, используемые в двух или более видах спорта, например, клюшка, мяч, ловля, гол, вратарь, защитник, удар, джеб, ближний бой, бег, прыжок, ракетка, удаление, тайм, хет-трик, миттельшпиль, матч. Другое.

4) Жаргон, встречающийся только в определенных видах спорта, например, футбол: инсайд, угловой, штрафной удар; баскетбол: блокированный удар, зональная защита 1-2-1; бейсбол: кикер, иннинг; фехтование: клинок, рапира, шпага; парусный спорт: четверть тонны, три четверти тонны и т.д.

Появление в русских спортивных терминах слов с фонетическими особенностями, не характерными для русского произношения, не является исключением, основная тенденция заключается в том, что фонетические сочетания, не характерные для русского языка, становятся нормой. Процесс фонологической адаптации спортивных криптограмм в русском языке приводит к тому, что их форма стабилизируется, приближается к нормам языка-партнера и отдаляется от иностранных этимологий, что в целом соответствует общему принципу фонологической адаптации криптограмм в современном русском языке.

Спортивный английский язык в современной лингвокультуре значительно расширяет диапазон своих функциональных и стилистических возможностей. Успешно справляясь с выполнением всей группы номинативных и деривационных функций, которыми традиционно обладают иностранные языки, спортивный английский включается также в процесс реализации ранее не свойственных ему прагматических функций, таких как эмоциональная оценка, социальное доказательство и игровая функция.

Таким образом, к основным активным процессам, характеризующим развитие современной русской спортивной терминологии, относятся заимствование английской лексики, интенсивная адаптация, активизация, деэтимологизация, ее деривация и расширение функционально-стилистических возможностей.

Список литературы

1. Дьяков А.И. Словарь англицизмов русского языка
2. Учебное пособие – Активные процессы в спортивной терминологии современного русского языка – Остальные рефераты (ronl.org)
3. В. Р. Богословская (spbu.ru)

ТАТАРСТАН СПОРТ КОММЕНТАТОРЛАРЫ СӨЙЛӘМЕНЕҢ ЛЕКСИК-ТЕМАТИК ҮЗЕНЧӘЛЕКЛӘРЕ

Заһретдинова А.И.

20211 төркем студентты

Фәнни җитәкче – филол. фән. канд., доцент Мотигуллина Ә.Р.

*Идел бue дәүләт физик тәрбия,
спорт һәм туризм университеты
Казан, Россия*

Хезмәтнең актуальлеге. Хәзерге заман телевидениесе барлык таләпләргә җавап бирүче массакүләм мәгълүмат чарасы гына түгел, ә милли-мәдәни барышны чагылдыручы үзәк булып тора. Мәгълүм булганча, тележурналистикада спорт матчларына бәя бирү аерым игътибарга лаек. Бу очракта тележурналист ролен спорт телекомментаторы үти башлый. Аларның вазифасы – үзе күргәннәрен күрсәтеп, аңлатып бару, телеэкран каршындагы жанатарларны үзе артыннан ияртү. Шуңа күрә спорт комментаторы сөйләменә аерым таләпләр куела: ачык, төгәл, мәгълүматлы, теленә сыгылмалы булуы шарт.

Татарстан Республикасының телеканалларында тапшырулар ике дәүләт телендә, ягъни рус һәм татар телләрендә алып барыла. Шуңа күрә Татарстан Республикасы телеканалларының мәгълүмати программаларында сөйләм ике яклы йогынтыга дучар ителә: беренчедән, тел-сөйләм кагыйдәләрен саклау, икенчедән, стилистик таләпләренә үтәлүе.

Әлеге тикшеренү эшенең **максаты** хәзерге Татарстан телевидениесе аша күрсәтелә торган тапшырулардагы спорт комментаторлары сөйләменә лексик-тематик, семантик үзенчәлекләрен бәяләү.

Тикшеренү барышы һәм нәтиҗәләре. Спорт – кеше тормышының мөһим өлешенә әверелде. Спорт уеннары, чаралар барлык илләренә жанатарларын берләштерә. Шуңа күрә ярышларны сыйфатлы яктырту мәсьәләсе спорт комментаторларының тел материалын төгәл файдалана белүен һәм репортажлар вакытында журналистның мәсьәләне яктырта алуы белән бәйле.

Телетапшыруларның нигезенә салынган материалларында спорт комментарийларына куелган таләпләрен ачыклап китик.

Комментаторлар сөйләменә дәрәҗә һәм ачык булуы шарт. Әлеге таләп үтәлмәсә, кин җәмәгатьчелекнең спорт чараларын бәяләүләргә кызыксынуы кими. Бу гамәлдәге тел-сөйләм калыпларыннан читләшкән вакытта, сүзләрен урынлы һәм үтемле кулланмаган очракта күзәтелә. Жаргон, аргө сүзләрен куллану, бигрәк тә сирәк кулланыла торган, кин таралмаган булса, шундый ук кыенлык тудыра. Шулай итеп, сөйләмнең ачыклыгы аның төп сыйфатларыннан берсе булып тора.

Комментатор теленә хас төгәллек һәм ачыклык сөйләм куллануының чагылышы да булып тора. (төгәллек төрле чаралар белән тормышка ашырыла). Төрле тикшеренүчеләр сөйләмнең чынбарлыкка туры килүе һәм тел нормаларының үтәлүе кебек төгәллек сыйфатларына игътибар итәләр.

Телекомментатор сөйләмендә шулай ук сүз, сурәт һәм тавыш та әһәмиятле. Телевизион сөйләмнең стилистик үзенчәлекләре, беренче чиратта, күпсанлы аудиториягә мөрәҗҗәгать итү вакытында сүз сөрешенә, җөмләләрен урнаштыру тәртибенә дә бәйле. Бу телнең сафлыгына, аңлаешлы булуына омтылу, әдәби сөйләмгә якынайту тенденциясенә бәйле.

Спорт уеннарын күзәтеп бару барышында телекомментатор вакыйгаларны күзәтеп кенә калмый, ә үз мөнәсәбәтләрен дә белдереп барырга тиеш. Аның күзәтүче буларак бирелгән бәясе, комментарий жанатарлар арасында тиз арада танылуына китерә. Нәкъ менә жанатарлар спорт журналистлары эшенең төп рецензентлары булып тора. Шуңа күрә спорт комментаторлары сөйләменә ачык, аңлаешлы булуы әһәмиятле.

Спорт комментаторлары вакыйгаларны төрле тел-сурәтләр чараларын кулланып тасвирлыйлар. Мәсәлән, алдагы чараларны еш кулланалар: сәнгатьчә сурәтләр чаралары (метафора, эпитет, метонимия, синекдоха, чагыштыру, гипербола, литота, перифраз һ.б.), төрле стилистик фугуралар (кабатлаулар, каламбур һ.б.) һәм төрле образлы сурәт тудыру чараларын да читләтеп узмыйлар.

Мәсәлән, спорт төре – футболны алык. Футбол матчына бәя бирү телевизион репортаж жанрларының берсе. Аның иң мөһим билгеләре булып түбәндәгеләр тора: комментаторның тел-сөйләм үзенчәлекләре, репортаж кысаларында кулланылган репортерның сүз осталыгы. Футбол репортажы түбәндәге үзенчәлекләргә ия: тематик төрлек (төп вакыйга), комментаторның уен барышына биргән бәясенң стиль төрлелеге, әдәби тел нормаларын саклавы һәм төгәл репортаж композициясен саклап калуы. Фикерне рус комментаторларының тел-сөйләм үзенчәлекләреннән башлыйк. Әйтик, танылган футбол комментаторы Георгий Черданцев уен барышындагы репортажында эпитетлар еш мөрәҗғәгать итә: *“Ну и сумасшедшее, лучшее в мире нападение”* (“Дөнъяның иң яхшы һөҗүм итүчесе”, *“Сумасшедшую популярность эта команда имеет в России”* (“Бу команда Россиядә иң популяр командаларның берсе”) [2]. Мондый эпитет, бер яктан, матчының мөһимлеген күрсәтә, ә икенче яктан, бу сүзнен еш кулланышына басым ясап, уен барышының ни дәрәҗәдә тизлеген ассызыклай.

Телекомментаторның тел-сөйләм метафораларга да бай була. Спорт уены барышында фикерен тагын да үтемләрәк һәм төгәлрәк житкерү максатыннан: *“...защите соперника приходится разрываться на части. Как же Месси включается, взрывается буквально с места»* (“... уен барышында кылны бишкә ярырга туры килә. Месси уен барышында бер жирдә басып тора алмый, хәтта баскан урынында шартлар дәрәҗәгә житә”) [2].

Уен барышында, Георгий Черданцев жанландыру алымын да читләшеп узмый: *“Мяч ныряет в угол ворот”* (*«Гуп, әйтерсең, капка почмагына «чума»*) [2].

Спорт комментаторлары сөйләменә хас тагын бер стилистик үзенчәлек – гезитация. Әлегә күренешне комментатор Дмитрий Губерниев сөйләмендә күзәтәбез: *“Здесь еще литовца мы увидим, он большой молодец пробился...в финал, в таком виде программы”* (“Монда без Литва уенчысын да күрербез, ул финалга үтеп кергән бик булдыклы уенчы, хәтта бу төр программада да”) [7]. Әлегә комментаторның осталыгын күрсәтүче тагын бер дәлил – ул уен барышыда тиешле пауза ясый белү белән дә бәйлә. Бу да спорт комментаторы сөйләмендәге лексик-семантик күренеш буларак бәяләнә.

Тагын бер лексик-сурәтләр алымы метафора мисалына тукталыйк. Хәзерге вакытта «Ак Барс» хоккей командасы уеннарын яшь спорт комментаторлары алып бара. Шулай ук аларның сөйләм телләрендә дә билгеле бер үзенчәлек бар. Мәсәлән, Роман Скворцов күптән түгел «Ак Барс» һәм «Авангард» уенын алып барганда, шул уеннан бәяләп: *“...вылез на пятак, посеял там панику и даже местами давку и в конце концов расстрелял мощнейшим броском ворота «Ак Барса», «по делу влетела шайба в ворота «Ак Барса»* («Ак Барс» командасын куркыту өчен гауга күтәрә, соңгы исәптә капкага бик көчле итеп атып жибәрде”, – дип, гол кертүне әйтә).

Заманча футбол матчларын бәяләүне жанландыру (сынландыру) алымыннан башка күз алдына китереп булмый. *“Бронзочка, эх, как проскользнула сейчас”* (“Бакыры ярар иде, эх, сызды шул...”) [7]. Әлегә мисалда комментатор тамашачыга яуланмаган медаль өчен үкенүен белдерә. Безнең уенчылардан көндәшләре өстен чыгуын күрәп, телекомментатор “сызды шул” фигылен жанландыру чарасы буларак куллана.

Спорт комментаторлары Артем Батрак һәм Роман Скворцов «Ак Барс» уеннарын алып бару дәвамында жанландыруны һәм эпитетларны кулланалар: *«...штанга и не попал по скачущей шайбе», «стали терять шайбу от чужой синей линии», «...попытался прошить вратаря»* (“штанга шуып киткән шайбага элгә алмый”, “шайбаны көндәш команданың зәңгәр сызыгыннан югалта башладылар”, “капкачыны” тегеп куя язды”).

Нәтиҗә. Шул рәвешле, әлегә теманы ачу барышында түбәндәге нәтиҗәләргә килдек:

1) хэзерге вакытта Татарстанда зур үсеш алган юнәлешләрнең берсе – спорт санала. Хоккей, футбол матчлары трансляцияләре Татарстан телевидениясендә күрсәтелә. Шуңа күрә спорт комментаторының лексик үзенчәлекләренә зур игътибар бирелә. Аларның төп бурычларының берсе – сөйләм төгәллеген һәм ачыклыгын саклап калу;

2) һәр спорт төрендә спорт комментаторларның уенны күзәтүе, бәяләве төгәл сүз таба белүгә, тел-стиль чараларын урынлы куллана белүенә нигезләнә;

3) спорт комментаторлары – сөйләмнәрендә сүз белән сурәт ясауның төрле тел чараларын кулланалар, аеруча лексик сурәтләр чараларыннан метафора, эпитет, жанландыру, фразеологизмнарны куллануга өстенлек бирәләр;

4) уен барышын игътибар белән күзәтеп барган телекомментатор күргәннәрен сөйләү белән беррәттән, шәхси тәжрибәсенә таянып, төрле вакыйгаларны искә төшерә, аларны уенчыларның казанышлары белән бәйли. Шул рәвешле жанатарларның да ышанычын яулый.

Әдәбият исемлеге

1. Борытко, А.Н. К вопросу о терминологической ясности речи спортивного комментатора: экспериментальное исследование/ А.Н. Борытко // Волгоград: Изв. Волгогр. гос. пед. ун-та. Сер.: Филол. науки. – 2012. – № 8 (72). – С. 19–23.

2. Зиянгиров, Э.К. Тропы и стилистические фигуры в речи спортивных комментаторов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2. Ч. 2. URL: <http://bit.ly/2K7ExF4>. Дата обращения: 15.03.2023.

3. Зиянгиров, Э.К. Языковая структура спортивного комментирования футбольного матча // Вестник Башкирского университета. 2017. Т. 22. № 2. С. 462-466.

4. Калиниченко, М. О. Речь непрофессионального спортивного комментатора (на примере теннисного комментария Марата Сафина) / М. О. Калиниченко. – Текст: электронный // Гуманитарное знание и искусственный интеллект: стратегии и инновации: 4-й молодежный конвент УрФУ : материалы международной конференции 26 марта 2020 года. – Екатеринбург: Изд. Урал. ун-та, 2020. – С.350-352. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/95581>. Дата обращения: 15.03.2023.

5. Интернет ссылка:

<https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01003451013?page=20&rotate=0&theme=white>

6. Интернет ссылка: <https://poisk-ru.ru/s61471t2.html>

7. Интернет ссылка: ISSN 2308-8079. Studia Humanitatis. 2019. № 2. www.st-hum.ru

WHAT ARE FROGS SILENT ABOUT?

Zainutdinova K.A.

student 22321 gr.

Supervisor of studies – Candidate of pedagogical sciences,

associate professor Pavitskaya Z.I.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Smorchkov V.Y.

Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Topicality of the research. Nowadays tourism with mystical bias are becoming more and more popular. If in the Middle Ages people believed in ghosts and were afraid of them, now many people would not mind meeting them, and if they are lucky, take pictures of them. And little-known facts increase the desire to learn more information about this or that place.

The problem. Traditional itineraries are losing their relevance, and unusual ones are gaining new momentum. Many people have no vivid impressions after the trip. And people's interest disappears after 20 minutes of excursion.

The purpose of the study: to study and analyze the legends and secrets associated with Raifa, and use this material in the development of a unique route.

Research methods: searching, empirical.

Results of research and their discussion. Once upon a time, a monastic settlement called Raifa arose not far from the holy Mount Sinai, which towered over the peninsula of the same name that washed its shores with the warm waters of the Red Sea.



Today it is difficult to state unequivocally what it literally meant. But, given the fact that through these places passed the way «the children of Israel» from Egypt to the land of Canaan, we can assume its Hebrew origin. Be that as it may, but it was here in the IV century that the tragic events unfolded in connection with the martyrdom of the monk elders at the hands of barbarians.

And the monastery began with the monk Filaret. The future monk lived in Moscow. He lived in prosperity and contentment, he was from very rich family. And one day this one took his property and gave it away to the poor, and he took monastic vows, received the name Philaret and became a monk in the Chudov monastery in Moscow.

For a long time the hermit's cell stood lonely, and only on ritual days the Cheremisses-Mari came here on the lake shore to worship their forty gods and make sacrifices to them. Apparently, they spread the news about the appearance of the ascetic, and soon this place became popular, and Filaret acquired admirers and followers. Some of them also having decided to lead a righteous life, settled near Filaret, and thus a monastic wilderness appeared on the bank of the Lake of Sumy. According to some sources it happened around the year 1600, others – in the year 1613.

One day one of the monks had a wondrous vision: a huge hand stretched out of the clouds and with its finger pointed to a single place, while other settlers heard bells ringing at the same time. And when he learned of this, Filaret proposed that at the place where he had pointed, not otherwise than by the finger of God, a chapel be built for the service of Matins and Vespers, which was done.

Silent Frogs. Another feature of this lake has been turned into legend and has become another local attraction: the silent frogs. Surprisingly, they do not squawk near the monastery. According to legend, the monks of the Raifa Monastery of the Theotokos once asked God for mercy to rid them of the squawking that prevented them from singing. A miracle happened – the frogs fell silent. And they are silent to this day, although there are plenty of them on the shore of a wonderful lake, where the Raifa Bogoroditsky Monastery stands.



Many, including foreign scientists, have tried to debunk this myth. French toads were brought here, but they also shut up near the monastery walls. They took monastery frogs away to investigate, but just a kilometer away from the monastery, they began to jump excitedly, and then they began to

utter a loud, resounding croaking sound. The silence of the frogs is a miracle encountered by everyone who comes to Raifa.

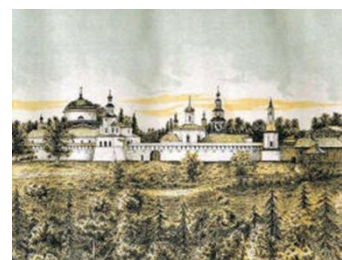


Sacred place. Until the 17th century the Cheremiss tribes (Mari) lived on the territory where the willow was located. The nearby Raifa Lake was sacred to them, on its shores was a pagan temple (a place for sacrificial rituals). Some trees (usually the oldest and tallest) growing on the lake shore were dedicated to pagan gods. Such trees are called onapu. Mari traditional prayers are held in front of them these days. According to a surviving legend, there were six onapu on the shores of Lake Raifa. There was a prayer grove (kusoto) and a place for celebrations (ruem) on the lake shore until the beginning of the 17th century. The Mari people considered the whole forest adjacent to the reserve sacred, it was forbidden to hunt there, cut down trees, collect berries and mushrooms.

On the shore of Lake Raifa near the sacred trees the main pagan festivals of the local peoples were held: Agavirem, the spring sowing festival, which took place immediately after the end of the spring sowing, and Shizhe Kuso, the autumn festival of sacrifices. The festivals were led by men, or znakhars, seers, who performed religious and magical rituals and made contact with spirits.

The festivals were massive, and whole communities from small to large flocked to the lake. People donned white festive clothes and prayed to the gods. They asked for prosperity, a rich harvest, and deliverance from all sorts of troubles and misfortunes. Unfortunately, the tree has not survived to this day.

Pugachev's Duma Road. July 16 at the walls of Raifa monastery appeared mounted and then on foot Pugachevites. The sight of people, angry, ragged and armed with whatever they could, frightened the monks. The monastery was closed. Hegumen ordered to put on the wall the only gun, kept within the walls of the monastery in case of need. On the evening of that same day, July 16, a man in a red shirt and beard surrounded by armed guards knocked at the gates. Everyone recognized him as a rebel Pugachev. They did not open the gates, but let down from the walls in baskets food and drink, demanded by uninvited strangers. From the evening of the same day the Pugachevites, camped near the walls of the monastery, began to cut in a southwesterly direction the road, later known as the «dumnaya» road.



There is a legend that when Pugachev traveled along the Dumnaya road, he buried a treasure. And this road was found on the other side of the lake from the monastery. According to the stories of local residents, many people went to look for this treasure, even went with a metal detector, but so far no one has found anything.

The Drowned Values of the Monastery. After the complete closure of the monastery in 1930 and the tragic events that occurred there, spiritual life in the holy monastery collapsed for decades. It was then that the Bolsheviks removed the monastery's largest bell from its belfry, which fell and went completely into the ground. According to the recollections of eyewitnesses, after the fall and impact, the earth was humming for a long time. The bell was very large and weighed about 500 poods. The icons, books, priestly vestments and everything that was not of material value that remained in the monastery were burned. Articles of church use and utensils were plundered, and the ancient temples unwittingly became silent witnesses of thousands of tragic human fates for decades.

According to another version, the bell and other valuable items were drowned in the Raifa Lake. But no matter how many divers dived into the lake, the drowned items were not found.

Underground passage. There are legends about the underground passages of Kazan, and in Zelenodolsky district they really existed. It is known that they existed under Raifa monastery and temples of Sviyazhsk. Moreover, they became an important part of the adventure novel «The Mystery Worth Living». After reading the manuscript, the KGB demanded that the author change

the real names of the settlements, and after the book was published, gave orders to brick up all the underground passages. They were afraid it would attract crowds of tourists.

According to the local residents, the underground passage went to the other shore of the lake. The monks would have dug it in case the monastery was attacked. And if anything, the monks could have saved themselves by going to the other side of the lake. Once pupils of the special school even went down there, but it was impossible to go further than ten meters because of rubble and hazards of the underground passage.

Conclusions. To sum it up: each place keeps its own secrets and legends. If you dig a little deeper into the history of any settlement, you can learn a lot of interesting things.

References

1. The entire history of the Raifa settlement [Electronic resource]. – Access regime: <http://www.tatmitropolia.ru/docs/docs/raifa/history/>
 2. Settlement formation [Electronic resource]. – Access regime: https://zelenodolsk.tatarstan.ru/rural_settlements/raifa/history.htm
 3. Virtual tour of the monastery [Electronic resource]. – Access regime: <http://0-360.ru/index.php/panoramy-kazani/kazan-dostoprим/117-virtualnaya-ekskursiya-po-raifskom-monastyru>
 4. Sacred tree [Electronic resource]. – Access regime: <http://komanda-k.ru/Марий-Эл/почитаемые-и-священные-деревья-марий-эл>
 5. The Mystery of the Raifa Caves [Electronic resource]. – Access regime: http://www.tatmitropolia.ru/all_publications/publication/?id=65091
- Interviews with local residents:
- Firaya and Gennady Proshina
 - Natalya Polushina
 - Diana Zainutdinova

ЯЗЫК И МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Кандрабаева В.Э.

студент 22105 гр.

Научный руководитель – к.п.н. Галавова Г.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследуемой работы. Межкультурная коммуникация является неотъемлемой частью жизни в современном обществе. Общаясь с людьми разных национальностей, других взглядов на обыденные, повседневные дела, мы открываем для себя много нового об этом мире. Живя в многонациональном государстве, мы не всегда понимаем значимость языка как культуры для человека и общества в целом. Главная функция языка состоит в том, что он хранит культуру, традиции и передает ее следующему поколению. Язык играет значительную роль, в формировании личности, национального характера, народа, нации.

Цель исследования: показать необходимость понимания культуры национальностей, толерантности и уважения к другим национальностям, а также показать значимость о важности в умении коммуницировать.

Человек – существо общественное. Жизнь в обществе, соблюдение общественных норм, общение – неотъемлемая часть в жизни каждого. Общение правит жизнью людей, их развитием, поведением. Общаясь, человек познает окружающий мир, саморазвивается и коммуницирует с другими членами общества.

Основным средством общения между людьми является язык. Его универсальность позволяет реализовать не только внутрикультурное, но и межкультурное общение. Язык формирует нацию; является показателем этнической принадлежности человека; отражает культуру народа, носителя языка; хранит традиции, обычаи, знания и умения; передает свои ценности последующему поколению, обеспечивая формирование личности, которая именно языком воспринимает картину мира. Язык – это основа общения, так и разобщения людей. Он играет определяющую роль в обеспечении межкультурного согласия.

Понятие культура представляет собой нормы, усваиваемые человеком в процессе жизни в обществе, который включает знания, верования, законы, мораль, искусство. Определяет поведение людей при межкультурном взаимодействии, открытость к общению с другими народами. Наука, изучающая культуру человека, называется, культурной антропологией. Культурная антропология исследует образ жизни, менталитет, национальный характер, видение мира, изучает культуру через речевую коммуникацию. Рассматривает разнообразие культур, их взаимодействия и конфликты. Развитие культурной антропологии в России необходимо, так как долгая изолированность, сказалась на нашем экономическом отставании и недоверии к нам других стран. Необходимо взаимодействовать с другими странами, чтобы получать новые знания, быть в центре всех открытий человечества, не отставать в научно-техническом прогрессе, а также обмениваться своим опытом, развивая международное взаимодействие и опыт общения.

Актуальность вопросов культуры растет, так как ни одна из культур мира не существует изолированно. Происходит обмен достижениями, открытиями между разными народами. Межкультурная коммуникация обусловлена процессами глобализации всех сфер общества. Характерный признак глобализации – усиление взаимосвязи, взаимозависимости между людьми, формирование всемирного взаимодействия. Как никогда остро встала проблема воспитания терпимости к чужим культурам, пробуждения интереса и уважения к ним, преодоления в себе чувства раздражения от избыточности, недостаточности или просто непохожести других культур. Именно этим вызвано всеобщее внимание к вопросам межкультурной, международной коммуникации. В процессе глобализации важно сохранить

свое языковое богатство, оставаясь при этом открытым для других культур. Изучение глобализационных особенностей необходимо, прежде всего, для появления перспектив в карьерном росте, развития научно-технического прогресса и решения ряда глобальных проблем.

Изучение иностранного языка важно не только для повышения уровня жизни своего народа и обмена межкультурными ценностями, но и для повышения потенциала родной страны. Изучают языки в основном для миграции, которая приносит большие убытки стране, не поднимает экономику, а наоборот, ухудшает ее. Многие мигрируют в поисках лучшей жизни в другие страны, в поисках лучшего образования, кто-то работает за границей, считая, что их страна недостаточна развита. В настоящее время в условиях специальной военной операции, значительный рост миграции приводит к все более серьезному столкновению, стрессу культур и их конфликту. Конфликты культур рождают неприятности, которые могут довести до трагедий. Например, в некоторых странах, таких как Непал и в некоторых районах Индии покачивание головой из стороны в сторону означает согласие. Это может сбить с толку, так как в большинстве других стран такое покачивание означает несогласие. Точно также в большинстве западных стран зрительный контакт является признаком внимания и понимания. Во многих азиатских культурах прямой зрительный контакт считается грубым и оскорбительным. Таким образом, попытка одного человека общаться открыто, честно и с пониманием может иметь прямо противоположный эффект.

Родная культура объединяет и служит неким щитом от чужих культур, сохраняет национальное своеобразие народа. Межкультурное общение вызывает недопонимание между собеседниками, потому как мир воспринимается в соответствии со своей картиной мира. Чтение иностранной литературы, просматривание зарубежного кино, театра, любой «односторонний» контакт – вторжение в чужой мир. Вторгаясь в другой мир с призмой своей культуры, рождает неизбежный конфликт, формируется не всегда правильное впечатление от образа жизни, ценностей и взглядов. Понимание национальных особенностей достигается за счет сравнения с родной культурой, изучения компонентов культуры собеседника. К таким компонентам относят: традиции, обычаи и обряды; бытовую культуру; поведение и вербальные средства общения; национальное мышление; художественную литературу и др. Нельзя не отметить, что через чужую культуру, лучше понимается родная речь, приходит осознание своих ценностей и своего мировоззрения.

Каждая культура имеет свои нормы и правила поведения, которые определяют принятые и допустимые формы выражения смыслов. Кодирование смыслов может быть как языковое, так и интерактивное, смыслы могут значительно различаться в разных культурах. Интерес представляет изучение проблем, вызванных языковым непониманием речи или поступков при межкультурном взаимодействии. Естественными барьерами речи являются: волнение, культурные стереотипы, языковые различия, различия невербального поведения, этноцентризм, подсознательное ожидание сходства между культурами и т. д.

Внешнее сходство контекстов мешает коммуникации, в результате чего складывается отрицательное впечатление и появляются межкультурные конфликты. Главное при общении с другой культурой не задеть культурные чувства, духовную, социальную стороны жизни, учитывать психологические особенности. Необходимы контекстные и культурные знания языка, толерантность, терпимость и особая социокультурная чувствительность, достигающаяся только при изучении другой культуры. Нужно не просто изучать язык, нужно быть частью культуры, понимать его и быть сдержанным при общении, грамотно подбирать слова и выражения.

Изучение других языков расширяет границы сознания, влияет на карьерный рост, путешествия становятся интереснее, появляется свобода общения, появляется возможность повышения образования и международного опыта. Также человек начинает по-новому смотреть на окружающие его вещи, понимать культуру других народов, сравнивает ее со своей культурой и главное, получает бесценный опыт, так как при межкультурном общении идет обмен знаниями и технологиями. Вопрос, который волнует каждого, кто хочет

продвинуться в карьерном росте и начать развиваться в области межкультурной коммуникации, звучит так, знание какого языка сейчас ценится на рынке труда? Самыми востребованными языками для изучения являются английский, китайский, арабский, корейский, немецкий, не стоит забывать и про русский, испанский, французский. Становлению и развитию глобализационных связей способствует тотальному распространению английского. 90% интернет-ресурсов на английском языке. Наука, спорт, новости, развлечения – почти все на английском языке. Поэтому, изучая английский язык укрепляются и открываются новые источники в получении информации.

Растет спрос на знание иностранного языка, а за ним и предложения. Обучение происходит в основном на уровне простой разговорной лексики, где история языка, иностранная культура не затрагивается, уходит на второй план. Нужно помнить, что картина мира формируется языком его носителя, она и определяет особенности речеупотребления. Изучение языка без знания культуры превращает язык в мертвый, лишает внутреннего богатства, не показывает истинного бытия. Именно этим и объясняются конфликты культур, анекдоты про другие языки и недопонимания к обычаям, традициям других народов.

Вывод. При осуществлении межкультурного общения следует придерживаться языковых правил для эффективности и возможности общения. Проявлять особое внимание к собеседнику, представителю другой культуры, не допускать сленговых понятий и идиом, подбирать слова с максимально денотативным значением, при необходимости разъяснять свои мысли собеседнику. Стоит помнить, что в разных языках слова имеют различное ударение и даже неверная интонация может в корне поменять смысл предложения. Анализируя характер межкультурного диалога между европейскими странами, можно сделать вывод, что межкультурный диалог не был доминирующей тенденцией, иначе он не стал бы проблемой сегодняшнего дня.

Список литературы

1. С. Г. Тер-Минасова. Язык и межкультурная коммуникация. М., Слово. 2008.
2. Язык и межкультурная коммуникация: материалы Второй Международной науч.-практ. конф. Великий Новгород, 19–20 мая 2011 г.: в 2 т. Т. 1. / отв. ред. О. А. Александрова, Е. Ф. Жукова; НовГУ им. Ярослава Мудрого – Великий Новгород, 2011.
3. Дэцзидэма Д., Будаева С. В. Язык как средство трансляции культуры в процессе межкультурной коммуникации // Гуманизация образования. – 2014. – № 6.

АНГЛИЦИЗМЫ В СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Константинова А.Б.

студент 22109 гр.

Научный руководитель – к.п.н. Гарипова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Изучение тенденций в языковом поведении молодежи позволяет нам более подробно описать лингвистические особенности развития языка на современном этапе. Поскольку язык – это постоянно меняющаяся система, отражающая национальную, ментальную и языковую картину мира, изучение факторов, влияющих на развитие языковой системы, становится неотъемлемой частью современной лингвистики. Англицизм становится средством развития языковой системы, поскольку он, с одной стороны, вводит в язык новые значения уже существующих понятий, а с другой – вводит новые слова в широкий речевой оборот. История самого термина остается спорной, но этот термин вполне поддается классификации. Основное внимание в статье уделяется англоязычному молодежному сленгу.

Тема актуальна, потому что в настоящее время существует разрыв поколений, во многом обусловленный именно разницей в употребляемой ими лексике. Старшее поколение не может понять смысл многих слов и выражений, распространенных среди молодежи, и в своей работе я хочу попытаться устранить этот разрыв. Этот проект может использоваться в дальнейшем на занятиях английского языка и психологии. Кроме того, представителям молодого поколения полезно узнать, в каких случаях уместно использовать сленг, а в каких нет.

Цель исследования. Изучить новые слова-англицизмы в молодежном сленге социальных сетей и объяснить их значение, а также выяснить роль англицизмов в современном обществе.

Результаты исследования и их обсуждение. Характерными чертами англицизмов для молодежи являются:

1. Лексические средства постоянно обновляются, поэтому мы не можем сказать, что сленг – это статичное явление, он постоянно развивается и обогащается;
2. Ограниченная тематика, поскольку в большинстве случаев сленг используется в узком кругу, а также имеет свою направленность;
3. Выраженная активность эмоционально-оценочных слов и выражений (окраска этих выражений обусловлена тем, что они воспринимаются только как элементы определенного типа сленга, а потому не распространяются среди разговорной лексики);
4. Полнота лексического значения.

Для нашего исследования мы решили набрать материал по теме молодежный сленг социальных сетей. Нами проведен опрос среди студентов по направлению спорт.

По способам образования англицизмов можно выделить следующие группы заимствований:

1. Прямое заимствование: слова существуют в русском языке в их первоначальных формах. Это такие слова, как “уик-энд” – the weekend; “блек” – Negro; “мани” – the money;
2. Гибриды: эти слова образованы путем добавления русского суффикса или приставки к английским словам. В этом случае изменяется значение иностранного слова: “аскать” (to ask – спрашивать), “коннектиться” (to connect – связываться, соединяться);
3. Калька: иностранные слова, используемые с сохранением их фонетического и графического вида. Это такие слова, как “menu”, “the drive”, “the virus”, “the club”, and “the sarcophagus”;
4. Полустишие: слово, подчиняющееся правилам грамматического развития русской грамматики с добавлением суффикса. Например, “drive” in the meaning of «energy, power»;

5. Экзотика: слова, используемые для характеристики специфических культурных явлений другой страны, описывающих нерусскую действительность. У этих слов нет синонимов в русском языке. Например, “чипсы” (chips), “хот-дог” (hot-dog), “чизбургер” (cheeseburger);

6. Иноязычные вкрапления: слова, которые обычно имеют лексические эквиваленты, но стилистически отличаются от них и закреплены в определенной сфере общения. Например, “окей” (OK); “вау” (Wow!), “хэппи-энд” (happy end);

7. Композиты: слово, составленное из двух английских слов, таких как “секонд-хенд” (second-hand – магазин, торгующий одеждой, бывшей в употреблении), “хит парад” (hit parade – список самых популярных медиа-продуктов);

8. Жаргонизмы: слова, возникшие в результате любого искажения звуков, такие как “крезанутый” (от crazy – сумасшедший), “парентсы” (parents – родители) [2].

Все эти слова можно систематизировать в группы по частям речи: существительные, прилагательные, глаголы, наречие, числительные, междометия, а также аббревиатуры. Итак, в группу существительных входят слова: хайп, треш, лайфхак, хейтер, фолловер, гайз, паблик, челлендж, фанфик, мейнстрим, левел, фейк, ноунейм, мейкап, скилл, репост, камбэк, рилток, трабл, коммент, бро, селфи, пранк. К прилагательным относятся слова: изи, найс, лайтовый, лакшери, фри. В группу глаголов входят такие слова как: лайкать, го, флудить, банить, постить, гуглить, кликать, чатиться, скринить, апгрейдить, рофлить, флексить, шипперить, донатить, форсить, чекиниться, скипнуть, рипнуться, читерить, юзать, копипастить, пикапить. Наречия: рили, плиз, рандомно; междометия: е-бой, е-рок; часто употребляемое числительное – фифти-фифти; интересные аббревиатуры – лол, омг, хо, имхо.

Также все эти англицизмы можно поделить на 2 группы в соответствии с тем, есть ли у них аналоги в русском языке или нет. Большинство слов не имеют аналогов в русском языке (например: фолловер, фанфик, репост, хейтер, мейнстрим, рилток, селфи, пранк, лайкать, флудить, гуглить, кликать, скринить, апгрейдить, шипперить, донатить, форсить, пикапить, е-бой, е-рок, лол), так как обозначают понятия или действия в социальных сетях, которые появились относительно недавно и не получив наименования в русском языке, вошли в его состав в виде англицизмов. Другие же слова из списка имеют аналоги в русском языке, и их использование в молодежном сленге обусловлено желанием подростков казаться модными и быть наравне со сверстниками. К таким англицизмам относятся: юзать (рус. – использовать), изи (рус. – легко), го (рус. – пойдём), лайтовый (рус. – легкий), рандомно (рус. – наугад), фифти-фифти (рус. – пятьдесят на пятьдесят), омг (рус. – Боже мой!) и другие [1].

Также некоторые англицизмы можно объединить в различные сферы жизни:

Экономика/политика: дефолт (default) – кризис, бизнес (business); митинг (metting) – встреча, собрание; саммит (summit)-встреча, съезд, совещание; спикер (speaker) – выступающий, говорящий.

Медицина: скрининг (screening) – тщательное обследование с целью выявления болезни, пиллинг (peeling) – косметическая процедура с целью глубокой очистки кожи лица, шугаринг (от англ sugaг – сахар) – процедура эпиляции при помощи сахарной пасты, антибиотики (antibiotics) – противомикробный препарат, скраб (scrab) – жесткое очищение кожи.

Спорт: боулинг (bowling); дайвинг (diving); фитнес (fitness);

Мода: джинс (jeans), худи (hoody), стрейч (stretch); свитер (sweater); кардиган (cardigan);

Интернет: провайдер (provider); гигабайт (GB); онлайн (online); ник (nick) [3].

Выводы. Тема неологизмов, заимствованных из английского, является очень актуальной, так как англицизмы появляются в молодежном сленге регулярно. Язык молодежи изобилует заимствованиями из английского, так как им быстрее и удобнее выражать мысли с помощью новых слов, непонятных для других людей, что, к тому же, дает им чувство избранности. Мы используем англицизмы в повседневной жизни, не замечая этого. В соответствии с результатами исследования, необходимо сделать следующий вывод:

основной причиной использования англицизмов является облегчение общения подростков друг с другом. Англицизмы прочно вошли во все сферы человеческой жизнедеятельности. Они пополняют и расширяют словарный запас подростков, обогащая их речь. В целом иноязычная терминология – интересное лингвистическое явление, роль которого в русском языке очень важна. Англо-русское языковое взаимодействие неизменно привлекало внимание исследователей, направленных на изучение общего притока иноязычной лексики в русский язык [4].

Используя знания по теме и исследуя речь наших одноклассников, мы преуспели в выполнении заданий:

1. выявлены причины заимствований английских слов в русском языке;
2. рассмотрены способы образования англицизмов.
3. выяснили необходимость присутствия англицизмов в русском языке.

В результате мы можем сказать, что молодые люди не видят ничего плохого в использовании англицизмов и они используют их в своей речи. Однако, несмотря на популярность этих слов, не все знают значение слов английского языка и не могут правильно их использовать.

В настоящее время очень важно исследовать проблемы заимствования иностранных слов, поскольку многие исследователи выражают опасения по поводу большого количества заимствований в русском языке, которые портят его и приводят к его гибели. Мы не обязаны исключать все иностранные слова из нашего словарного запаса, потому что они важны для выражения многих явлений, но слова на иностранном языке должны использоваться соответствующим образом, без преувеличения.

Список литературы

1. Апетян, М.К. Особенности русских неологизмов путем заимствования из английского языка / М.К. Апетян // Молодой ученый. – 2014. – №1. – С. 670-671.
2. Хамова, П.П. Заимствования из английского языка в русском молодежном сленге / П.П. Хамова. – URL: <https://nauchforum.ru/studconf/gum/vi/1569> (дата обращения: 01.03.2023).
3. Чумакова, С.Ю. Еще раз об англицизмах и американизмах в русском языке / С. Ю. Чумакова. – URL: <http://grani.vspu.ru/files/publics/1402485792.pdf> (дата обращения: 01.03.2023).
4. Minulina A.F. Modern youth slang / A.F Minulina, A.N. Garipova // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2017. – С. 1014-1016.

КОММУНИКАТИВНОЕ НАМЕРЕНИЕ В ТАНЦАХ НАРОДОВ МИРА

Кораблева К.А.

студент 22281 гр.

Научный руководитель – к.ф.н. Каримова С.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Важным условием психологического развития человека, а также социализации и формирования его личности играет общение. Благодаря общению человек выражает свои мысли, чувства, эмоции.

Важность невербальных средств в процессе общения подчеркивали многие авторы зарубежной и отечественной науки, акцентируя внимание на том, что наглядное, а также телесное проявление мыслей, эмоций и чувств говорит о самочувствии и темпераменте человека, а также о его искренности в общении. Следует отметить, что невербальное общение, являясь универсальным средством коммуникации, позволяет не только не нарушать речевой акт, но и правильное применение средств невербальной коммуникации помогают разрешать, а может и избегать конфликтных ситуаций, а также прояснять спор между людьми. Навыки невербального общения необходимы не только взрослым танцорам, но и начинающим, а также детям, так как они способствуют развитию эмоциональной культуры танцовщика, открывают возможность для полноценного социального общения, самоконтроля и самореализации и во время танцев, художественных и театральных постановок [1].

Не стоит забывать и о вербальном общении в танце. В разных стилях танца необходимы различные эмоции, чувства и переживания, но не всегда получается показать их в полной мере благодаря невербальному общению. Вербальное общение помогает танцору передать свои движения через крик, слова, фразы и песни. Существуют различные театральные постановки, в которых нужно не только танцевать, но и петь для того, чтобы более точно донести до зрителя информацию.

Цель исследования. Изучить инструменты коммуникативной интенции в танцах народов мира, включая невербальные и вербальные приемы общения танцоров с социумом.

Результаты исследования и их обсуждение. Танец – это невербальное воплощение вербального, то есть это не дополнение к слову, а целое выражение. Для начала стоит отметить, что одной из самых древних форм общения является невербальное общение. Выражение эмоций, источник информации все это благодаря невербальным средствам общения. Определенные движения, позы, а также жесты – основа танцевальных ритуалов [4].

Позже появились первые звуки, обозначающие какое-либо действие. На сегодняшний момент человечество стремительно развивается, так как речь – это неотъемлемая часть жизни людей. Хотя некоторые доносят свои идеи невербальным путем. Танцоры – это те люди, кто с помощью невербального общения, показывают вербальное значение.

Например, в Индии определенные движения соотносят с определенным вербальным определением. Если голова неподвижна – это гнев, безразличие; адхомуака – голова наклонена вперед, это свидетельствует об удовольствии или радости; паравритта – это обозначение используется, когда вы показываете свою влюбленность и другие значения. Также можно выделить свои обозначения, используя брови, шею, руки и т.д. [3].

Другой пример – цыгане, они танцуют на похоронах для того, чтобы путь покойного был легким.

Речь не развита с самого рождения, поэтому человек выражает свои эмоции жестами. К тому же, нужно отметить, что вербальное и невербальное общение – это выражение духовной мысли народа, например: хоровод – это круг, который изображает Солнце, в котором люди поют песни.

В Древней Руси были распространены ритуальные пляски: подпрыгивание вместо танцев – это способствовало росту злаков, прыгание через костры, это выражало времена года. Хороводы также занимали особое место в славянской культуре. Выделяют орнаментные и игровые хороводы. Отличительной чертой орнаментного хоровода является движение его участников под песни, в которых нет ярко выраженного сюжета, и которые являются всего лишь музыкальным сопровождением. Участники такого хоровода могут двигаться не только по кругу, но и змейкой, восьмеркой, колонной, использовать различные переходы и перестроения, выстраивая при этом красивые и четкие рисунки, или как их еще называют – фигуры хоровода. В таком виде танца преобладает вербальное общение, а именно: речь, пение, скороговорки и т.д. Выбранная песня для орнаментного хоровода, часто отражает образы русской природы, коллективный труд народа и его быт. Игровые хороводы представляют собой конкретное действие или игровой сюжет, содержание которого исполнителями хоровода с помощью невербального общения: жестов, мимики и пляски, воплощая различные образы и персонажи, песни. В игровых хороводах часто используются предметы быта, такие как платок, венок, лента, табуретка и многие другие [2].

В Африке, например, до сих пор день сохранился обычай, когда хотят узнать к какому роду, принадлежит человек, спрашивают какой танец он танцует.

В настоящее время существуют различные стили танцев и каждый из них имеет свой смысл. В каждом есть свой уникальный смысл, который танцовщик хочет донести до зрителя.

В этом направлении танец считается инструментом для развития тела и создания индивидуального лексикона движений. Например, контемп или контемпорари, появившийся в европейских странах в 60-х годах, отличается исследовательской направленностью, в нем отражаются современные, постоянно обогащающиеся знания о возможностях человеческого тела, их взаимодействии с танцем. В таком стиле танца преобладает как невербальное, так и вербальное общения, так как все зависит от танцовщика и то, что он хочет донести до зрителей.

Танец – это способ донесения информации до зрителя и у каждого танцовщика он свой, индивидуальный. Благодаря танцам народов мира, мы можем воспринимать мир и происходящее с разных точек зрения, а также применять вербальные и невербальные стили общения, которые обогащают танец яркими красками и эмоциями, что делает танец танцем.

Выводы. Движения танцовщика являются одними из самых древних и красивых способов общения. Танец считается одним из способов самовыражения. Главная функция танца – это движение, которое несет свое значение. Следующая функция – его объяснение и расшифровка этого движения. Таким образом, можно сказать, что в каждом действии, движении, шаге есть свой смысл, который нуждается в пояснении для четкого и ясного восприятия зрителя.

Закончить я хочу цитатой Андрея Вавилина: «Танец – это маленькая модель жизни в несколько минут, со своими эмоциями и переживаниями».

Список литературы

1. Бубнова О.Б. Невербальные средства общения в народно-бытовом и коммуникативном танцах / О.Б. Бубнова // Проблемы музыкального и художественного образования детей и юношества: сб. научных трудов / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2008.
2. Попов В.С. Внутреннее содержание русского народного танца / В.С. Попов, Т.К. Донская // Вестник Науки и Творчества. – 2017. – №10(22). – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnutrennee-soderzhanie-russkogo-narodnogo-tantsa> (дата обращения: 21.03.2023).
3. Танцы народов мира. Индия // Социальная сеть работников образования // Текст: электронный. – URL: <http://ru.wikipedia.org>. (дата обращения: 12.03.2023).
4. Тарасенко, Т. В. Использование в ритмике коммуникативных игр-танцев / Т. В. Тарасенко, Г. Ж. Назанова // Молодой ученый. – 2017. – № 22 (156). – С. 192-195. – Текст: электронный. – URL: <https://moluch.ru/archive/156/39795/> (дата обращения: 12.03.2023).

ЗНАЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Лазарев К.Д.

студент 22102 гр.

Научный руководитель – старший преподаватель Закирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Английский язык стал глобальным из-за его широкого использования в международном общении, бизнесе, науке, технологиях и образовании. В этой статье мы подчеркиваем решающую роль английского языка в современном мире и его влияние на личное и общественное развитие.

Цель: выявить необходимость изучения английского языка в разных сферах.

Английский язык стал доминирующей силой в современном мире, служа средством общения для миллиардов людей во всем мире. Этот язык зарекомендовал себя как, облегчающий общение между носителями разных языков в различных областях человеческой деятельности. В сегодняшнем взаимосвязанном и глобализованном мире английский язык стал важным инструментом для людей и стран, чтобы эффективно взаимодействовать и общаться [1]

Английский язык стал глобальным языком обучения во многих образовательных системах по всему миру, и знание английского языка все чаще становится требованием для поступления в высшие учебные заведения и трудоустройства за границей. Английский язык является языком науки и исследований, и многие научные публикации написаны на английском языке. Следовательно, знание английского языка необходимо для студентов, изучающих науки, технологии, инженерию и математику (STEM). Обучение английскому языку не только повышает успеваемость, но и способствует межкультурному взаимопониманию и коммуникативным навыкам. Владение английским языком стало решающим фактором при трудоустройстве в современном мире. Этот язык используется в качестве средства общения во многих многонациональных компаниях и организациях, и работодатели отдают предпочтение кандидатам с отличным знанием английского языка. В эпоху Интернета и глобальной торговли знание английского языка стало необходимостью для предприятий и профессионалов, которые хотят расширить свое присутствие и сеть [2]

Владение английским языком позволяет людям получать доступ к культурным и интеллектуальным продуктам из разных уголков мира и ценить их. Это способствует межкультурному пониманию и помогает разрушать культурные барьеры, способствуя большей социальной сплоченности и сопереживанию. Владение английским языком также повышает способность людей участвовать в глобальных событиях и дискуссиях и вносить свой вклад в развитие более взаимосвязанного и разнообразного мира.

Есть несколько причин, по которым изучение английского языка может быть полезным. Прежде всего, английский язык является одним из самых распространенных языков в мире. Изучая английский язык, можно общаться с людьми из разных стран и культур, что может быть особенно полезно для путешествий, работы и налаживания международных отношений [3]

Кроме того, это расширяет карьерные возможности – многие международные компании используют английский в качестве основного языка, поэтому хорошее знание английского языка может открыть ряд возможностей для карьерного роста. Так же, при планировании работы в таких областях, как наука, технологии или академические круги, английский часто является языком обучения и общения.

В плане культуры, английский также является языком многих популярных произведений литературы, музыки и фильмов. Изучая английский язык, можно лучше понять англоязычные культуры и их вклад в развитие мира [4]

В заключение можно сказать, что владение английским языком стало важным навыком в современном мире, позволяя людям эффективно участвовать в мировой экономике, научных кругах и культурном обмене. Важность английского языка невозможно переоценить, а его владение стало необходимым условием успеха в современном мире. Поэтому крайне важно, чтобы отдельные лица и страны уделяли приоритетное внимание преподаванию и изучению английского языка для улучшения личного и общественного развития.

Список литературы

1. <https://infourok.ru/doklad-rol-angliyskogo-yazika-v-sovremennom-mire-2874005.html>
2. <https://school-science.ru/5/3/34707>
3. <https://nsportal.ru/>
4. <https://multiurok.ru/files/neobkhodimost-izucheniia-angliiskogo-iazyka-v-so-1.html>

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА В ЛИНГВО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

Мишина С.В.

студент 22105 гр.

Научный руководитель – к.ф.н. Каримова С.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Сегодня наша страна находится под давлением санкций, и спортивные соревнования в основном проводятся внутри страны, но это не дает повода расслабляться и сдаваться. На каждом соревновании спортсмен должен быть сосредоточен. Во многом его состояние зависит от настроения и поддержки тренера.

Цель исследования. Изучить особенности работы тренера в подготовке спортсмена-стрелка в лингво-психологическом аспекте.

Введение. Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Для достижения высоких результатов спортсмену требуется хороший тренер, профессионал в своем деле. Весь наработанный опыт ему необходимо внедрять в процесс тренировки. Для профессионального развития нужно учитывать психологическое состояние спортсмена.

В каждом виде спорта есть свои особенности тренировки и подготовки спортсмена, и стрелковый спорт не исключение. Тренер для спортсмена-стрелка – это образец дисциплины, самоконтроля, профессионализма, строгого порядка и четких действий. Он должен обладать множеством сильных качеств личности, чтобы обучать, наставлять и правильно тренировать воспитанника.

С точки зрения психологии, от личности тренера, его философии, знаний о сущности человека, широты взглядов, морали, умения сплотить дружную команду, разобраться в психологии каждого и найти подход – от комплекса таких качеств тренера зависит успех спортсмена, который тренируется и выступает под его началом. Огромное значение имеет педагогическое мастерство ведения учебно-тренировочного процесса. Спортивному тренеру необходимо иметь не только профессиональные навыки, умения и опыт, но и обладать знаниями в сфере психологии, педагогики и физиологии для получения спортсменом максимальной пользы от тренировок.

Результаты исследования и их обсуждение. Д.С. Завирохин в научной статье «Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в пулевой стрельбе» считает, что стрелковый спорт – это сложно-координационный вид спортивной деятельности, в котором достижение успеха зависит не только от мастерства спортсмена, его технической оснащенности, но и в значительной степени от того, насколько он психологически подготовил себя к выступлению. Нужно заметить, что не только начинающие, но и в большей степени стрелки высокого уровня подвержены различным стресс-факторам, которые могут отрицательно влиять на результат. За гранью простой бессмысленной силы и техники всегда будет нечто, что не позволит спортсмену достичь рекордного результата. Потому что дальше воспитание эмоциональной устойчивости, как считают многие российские и зарубежные авторы, лежит не в физической и технической плоскости, но именно, в психике человека [2].

Анализируя тренировочный и соревновательный процесс спортсменов по пулевой стрельбе, следует отметить, что важным фактором формирования стрелковых умений и навыков является именно психологическая подготовка обучающихся. Под психологической подготовкой нами понимается психолого-педагогическое воздействие, применяемое с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, в процессе подготовки и выступления в соревнованиях.

Успешность соревнований в пулевой стрельбе существенно зависит от психического состояния в процессе соревнований и от эмоциональной устойчивости как качества личности

спортсмена – стрелка. Как показал их опыт, эмоциональная устойчивость юных спортсменов в пулевой стрельбе воспитывается на основе психорегулирующей тренировки с использованием технологий нейролингвистического программирования.

В.К. Бальсевич и В.А. Запорожанов в своих трудах отмечают, что важной характерной чертой спортивной подготовки является ведущая роль тренера при достаточно высокой степени самостоятельности спортсменов [1]. Руководство инструктора охватывает все аспекты и формы обучения. Лидерская роль тренера не должна сводиться к попечительству или мелочной заботе. Спортивные рекорды невозможно представить без самостоятельного мышления и действий спортсмена, его активности, без творческого взаимодействия с тренером. Эти качества являются необходимым условием успешного выступления на соревнованиях. Работа тренера должна состоять в том, чтобы преобразовать отношения учитель-ученик в подготовке молодого спортсмена в настоящее сотрудничество: тренер-спортсмен в подготовке к рекордным результатам. Наконец, тренер должен тщательно прививать спортсменам умение тренироваться самостоятельно, что особенно важно в индивидуальных видах спорта. При этом, однако, ведущая роль тренера не должна теряться, она должна лишь принимать соответствующие формы.

С.А. Носов и С.В. Храбров в научной статье «Роль тренера в жизни спортсмена. Личностные качества, которыми должен обладать тренер» рассматривают актуальные вопросы личностных и нравственных качеств тренера [3]. Раскрывается роль тренера в жизнедеятельности спортсмена. Обуславливается построение тренировочного процесса на основе личностных характеристик спортсмена. Успех спортсмена во многом зависит от наставника – тренера. Именно он обучает своего подопечного всему, что после сформирует его как настоящего профессионала своего дела. Тренер для спортсмена должен быть не только педагогом, дающим знания. Он должен стать другом, переживающим за каждый его шаг. В статье говорится, какими качествами должен обладать педагог.

Необходимо отметить, что вышеперечисленные задачи, стоящие перед тренером, реализуются исключительно через общение со спортсменом. Следовательно, на передний план в данной интеракции выходят психологические и лингвистические аспекты.

Психологическая природа языка позволяет рассматривать общение между тренером и спортсменом 1) как деятельность, регулирующуюся мотивами и целями; 2) как поведение, включающее в себя подражание, эмоциональное доминирование и лидерство в общении; 3) как межличностное взаимодействие, выражающееся в том, как воспринимается речь наставника-тренера и спортсмена; 4) как психологические характеристики личности-тренера, характеризующиеся результативностью речевого воздействия, эмоциональной окрашенностью, объемом высказывания, лексикой, темпом.

Выводы. Наблюдается тесная взаимосвязь между психологической и лингвистической составляющей роли тренера в работе со спортсменом-стрелком. Роль общения в формировании личности спортсмена огромна. Речевое общение позволяет спортсмену получать не только профессиональный опыт, систематизированный предшествующими поколениями, но и познать самого себя, с последующей корректировкой его поведения и когнитивного мышления, что является залогом эмоциональной, а следовательно, и профессиональной стабильности спортсмена-стрелка.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. Киев: Здоровья, 1987. – 224 с. – Текст: непосредственный.
2. Завирохин Д.С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в пулевой стрельбе // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – №7. – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-emotsionalnoy-ustoychivosti-yunykh-sportsmenov-v-pulevoy-strelbe>. – (дата обращения: 19.03.2023).
3. Носов С.А. Роль тренера в жизни спортсмена / С.А. Носов, С.В. Храбров // Наука. – 2020. – № 2(47). – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-trenera-v-zhizni-sportsmena-lichnostnye-kachestva-kotorymi-dolzhen-obladat-trener/viewer>. – (дата обращения: 19.03.2023).

TO THE QUESTION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LANGUAGE AND CULTURE

Muzafarov K.A.

student 22331m gr.

Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Pavitskaya Z.I.

Volga Region State University of Physical Culture,

Sport and Tourism

Kazan, Russia

Topicality of the research. Modern science is actively developing the direction, in which language is considered as a cultural code of a nation, and not just an instrument of communication and cognition. Language not only reflects reality, but also interprets it, creating a special reality in which a person lives. That is why modern philosophy develops on the basis of the use of language. A. M. Heidegger, an outstanding thinker of our time, called language «the house of being.»

Language is considered in this scientific paper as a way in which we penetrate not only into the modern mentality of a nation, but into the views of ancient people about the world, society and themselves.

The problem of the relationship between language and culture is not new. Back in the early XIX century German scientists – the Grimm brothers tried to solve it, whose ideas have found their development in Russia in the 60-70-ies of the XIX century – in the works of F. I. Buslaev, A. N. Afanasiev, A. A. Potebny. The ideas of W. Humboldt are most widely spread in the world. According to Humboldt, language is the «people's spirit», it is the «very being» of the people.

The purpose of the study: to analyze the relationship between language and culture; to consider the understanding of language as a cultural code of the nation.

Results of research and their discussion. Language is the most complex phenomenon. Language – the multidimensional phenomenon which has arisen in a human society: it both system and anti-system, and activity and a product of this activity, and spirit and matter, and spontaneously developing object and the ordered self-regulating phenomenon, it's both arbitrary and derivative, etc. The XX century added one more to these images: language as a product of culture, as its important part and condition of existence, as a factor in the formation of cultural codes.

Culture does not exist outside of human activities and social communities, for it is human activities that have generated a new «supernatural» environment – the fourth form of existence – culture (M.S. Kagan). There are three forms of human being are «nature – society – man».

One of the significant conditions of human development is language, which differs from the affective expressiveness that characterizes animal communication. Human language is a system of signs that have the function of marking, replacing objects, highlighting essential features.

The emergence of language and the second signaling system played a crucial role in the formation of consciousness. Without language there is no consciousness. Language is a social form of human consciousness.

Language not only shapes human consciousness, helps to penetrate deeper into the relationship of reality, but also allows you to move to new, conscious forms of learning experience, subjecting the formation of behavior formulated in the speech rules, and makes it possible to build behavior according to new laws.

Language – the mirror of culture, it reflects not only the outside world, a person, not only the real conditions of his life, but also the social consciousness of people, his mentality, national character, lifestyle, traditions, customs, morals, system of values, worldview, world view.

Language is a treasury, a storehouse, a piggy bank of culture. It preserves cultural values – in vocabulary, in grammar, in idiomatics, in proverbs, sayings, in folklore, in fiction and scientific literature, in forms of written and oral speech.

On the basis of language and speech the higher mental functions of a person are formed. This means that sensation and perception, attention and memory, emotion and will of a person are reconstructed on the basis of language. This was convincingly shown by L. S. Vygotsky [1].

How exactly are language and culture connected? Probably with the help of some intermediate formation – the ideal, which is realized in language as meaning. For L. S. Vygotsky's cultural-historical theory, the basic position is about cultural development of the person as a ratio of the real and ideal forms. L. S. Vygotsky believed that it is this ratio that sets the specificity of human development proper [1].

Language and culture are interrelated:

1. in communicative processes;
2. in ontogenesis (formation of language abilities of the person);
3. in phylogenesis (formation of generic, social man).

The distinction between these two entities is as follows:

1. Language as a phenomenon is dominated by the installation on the mass addressee, while in culture elitism is valued.

2 Although culture is a sign system (like language), it is incapable of self-organization.

3. As we have already noted, language and culture are different semiotic systems.

Language does not exist outside of culture. As one of the types of human activity, language is an integral part of culture, defined as the totality of the results of human activity in different spheres of human life: industrial, social, spiritual. However, as a form of existence of thinking and, most importantly, as a means of communication, language is on a par with culture.

If we consider language from the point of view of its structure, functioning and ways of mastering it (both native and foreign), then the socio-cultural layer, or component of culture, appears to be a part of language or the background of its real existence.

At the same time, the cultural component is not just some cultural information communicated by language. It is an inherent property of language, inherent in all its levels and all branches.

Language is a powerful social tool that forms the human flow into the ethnos, forming the nation through the storage and transmission of culture, traditions, social consciousness of a given speech collective.

Conclusions. This reasoning allows us to conclude that culture is not isomorphic (absolutely corresponding), but homomorphic to language (structurally similar). The picture of the relationship between language and culture is extremely complex and multidimensional.

References

1. Vygotsky L.S. History of the development of higher mental functions / L.S. Vygotsky // Collected. Collected Works. In 6 vols. T. 3. / Ed. by A. V. Zaporozhets. – M.: Pedagogy, 1993. – С.5 – 328.

ОБЩЕЕ И СПЕЦИФИЧЕСКОЕ В РУССКИХ И АНГЛИЙСКИХ ПОСЛОВИЦАХ О ВСЕСИЛЬНОСТИ ЛЮБВИ

Низамова К.Р.

студент 22106 гр.

Научный руководитель – к.п.н. Гарипова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Данная работа посвящена русским и английским пословицам и поговоркам про любовь, их отличиям и сходству. Пословицы являются важным средством познания национально-культурной самобытности народной любви, являясь своеобразной тканью мышления, «народной мудростью» этноса. Пословицы демонстрируют все пословичное, интеллектуально-лингвистическое разнообразие и богатство языков с присущими им синтаксическими и аналитическими методами. Каждый этнос на своем собственном языке по-своему отражает окружающий его мир, в зависимости от особенностей его жизни, различных природно-климатических условий, социальной структуры, истории, культуры и традиций. Разница между пословицами в их образности, местных реалиях и концепциях. И все общее заключается в их логическом содержании, в характере отношений, которые они передают.

Цель исследования. Сопоставить и определить сходства и отличия между английскими и русскими пословицами, поговорками.

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема состоит в том, что русские и английские поговорки, пословицы имеют много общего, но у них много различий, и не всегда понятно, что означает та или иная пословица. С научной точки зрения, актуальность данной работы заключается в том что, в английском и русском языках много общего и это сближает людей. С социальной точки зрения, работа актуальна, тем что, человек постигая язык пословиц, постигает культуру народа и на этой основе формируется духовность человека. Пословицы и поговорки – это точные и красивые выражения, созданные народом, переведенные из древних источников или пришедшие из литературных произведений.

Пословица содержит умозаключение, мораль и наставление, а поговорка – просто красноречивое выражение, удобное для запоминания. Пословицы и поговорки несут в себе накопленный поколениями опыт своего народа, а также украшают нашу речь, делая ее более выразительной. Пословицы и поговорки многообразны, они находятся как бы вневременного пространства. Сколько поколений сменяется, но пословицы и поговорки навсегда останутся актуальными, используемыми всегда к месту. Пословицы и устойчивые выражения – это разные языковые явления. Важно знать и то, что у каждой пословицы есть своя задача. Поговорки и пословицы должны быть использованы правильно и уместно, для этого важно понимать и знать их значение [1, 5].

В каждом языке есть пословицы и поговорки. Английский язык не исключение он включает в себя много различных пословиц и поговорок о любви. Любовь – самое трепетное и нежное чувство, поэтому люди много говорят и пишут о любви в Англии. В большинстве случаев поговорки и пословицы похожи на русские по смыслу, и это доказывает сходство национального характера людей из стран изучаемого языка. Есть поговорки, которые говорят не только о начале чувств, но и о дальнейших взаимоотношениях, которые развились благодаря взаимной любви и перерастают в семью. Например, до сих пор на свадебных церемониях произносят поговорку «marriages are made in heaven» («браки совершаются на небесах / суженого конем не объедешь и водой не обойдешь»). Любовь и прекрасные чувства движут нашим миром и каждым из нас. Не забывайте, что «love your neighbor as yourself», что в переводе на русский означает: «полюбите ближнего как самого себя» и тогда ваш разум и сердце всегда будут наполнены только хорошей энергетикой [4].

Русский – очень гибкий язык он позволяет сохранять английский порядок слов во фразе, но не всегда, потому что у английского языка свои законы, у русского – свои. У английского языка свой порядок слов, а у русского – другой. Некоторые поговорки можно перевести буквально, и их перевод будет точным эквивалентом оригинала, но это довольно редкий случай. Чаще лучше не переводить английское выражение дословно, а подобрать эквивалент из русского языка. Например: На английском: Rome wasn't built in a day. Дословный перевод на русский: Рим построен не за один день. Эквивалент: Москва не сразу строилась. Трудности с переводом на русский язык английских пословиц случаются и случались, и если учитывать особенности того или иного языка, переводить то, что считается частью культуры одного народа на другой язык, то скорее всего нам будет сложно понять о чем хотел сказать автор. Необходимо отметить, что многие английские пословицы многозначны, что делает их трудными для толкования и сравнения. Для того, чтобы наглядно рассмотреть пословицы и поговорки про любовь, мы составили таблицу, в которой указаны английские пословицы и поговорки про любовь, их дословный перевод на английском и русский эквивалент [2, 3].

Английские пословицы и поговорки про любовь	Дословный перевод	Русский эквивалент
No man loves his fetters, be they made of gold	Нет человека, который любит свои оковы, даже если они из золота	Любви золотом не купишь. Был бы милый по душе, проживем и в шалаше.
No herb will cure love.	Никакая трава не вылечит любви.	Любовь – крапива стрекучая. Любовь не пожар, а загорится – не потушишь
He that has no children knows not what love is.	Тот, у кого нет детей, не знает, что такое любовь.	Брак без детей, как день без солнца. Без ребенка в семье нет счастья. Ласкай и кота, коли не родила дитя. Не умела родить ребенка, корми серого котенка.
Absence makes the heart grow.	Отсутствие способствует росту сердца	Реже видишь – больше любишь
All is fair in love and war.	Все честно в любви и войне	В любви как на войне – все методы хороши.
Love is, above all, the gift of oneself. Love is blind.	Love is, above all, the gift of oneself. Любовь слепа. Любовь рассудку не подвластна, любовь слепа. У любви нет глаз. Любовь зла – полюбишь и козла	Любовь – это дар небес.
Love will find a way.	Любовь найдет путь	Любовь сама проложит себе тропу. К милому другу семь верст не околица.
Lucky at cards, unlucky in love.	Счастливый в картах, несчастлив в любви.	Не повезет мне в игре – повезет в любви.
Love makes the world go round.	Любовь заставляет мир крутиться.	Любовь движет миром.
Love makes time pass; time makes love pass.	С любовью время проходит, со временем любовь проходит.	Любовь со временем проходит.
Love laughs at locksmiths.	Любовь смеется над слесарями.	Любовь на замок не закроешь.

Выводы. Как мы видим из таблицы сходство народной мудрости, заключенной в пословицах, подчеркивает тот факт, что у народов много общего, и это способствует лучшему взаимопониманию и сближению. Пословицы и поговорки – отличное решение украсить разговорную речь яркими и забавными фразами. Пословицы и поговорки делают речь народов разных стран более красивой и разнообразной, они показывают субъективное отношение к происходящим событиям. Проведя сравнение русских и английских пословиц и поговорок, мы наглядно увидели, что многие из них похожи, но не соответствуют своему дословному переводу. Сравнительный структурно-семантический анализ английских и русских пословиц показал, что среди них можно выделить эквивалентные по значению пословицы, а также аналоги, в которых ярко проявляются черты национального характера. Однако английские пословицы более самобытны по своему дидактическому, назидательному характеру, они более конкретны, в них часто используются соотносительные, состязательные и мотивирующие предложения. Они используют более нейтральную лексику. Эмоциональность и образность создаются за счет включения необычных лексических компонентов (антонимов, соматизмов).

Список литературы

1. Андросова, О.Е. Культурные ценности в английских и русских пословицах и поговорках / О.Е. Андросова, С.В. Брыкина // Актуальные проблемы теоретической и прикладной лингвистики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией С.С. Пашковской, Т.А. Румянцевой, Г.В. Вишневской, 2014. – С. 11-15.
2. Брокгауз, Ф.А. Энциклопедический словарь. Современная версия / Ф.А. Брокгауз, И.А. Эфрон. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 672 с.
3. Дубровин. М.И. Английские и русские пословицы и поговорки / М.И. Дубровин. – М.: Просвещение, 1993. – 678 с.
4. Кайтова, И.А. Ментальная характеристика труда в русских, английских и осетинских пословицах и поговорках / И.А. Кайтова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2015. – № 2: в 2 ч. Ч. 1. – С. 98.
5. Каримова, С.Г. Лингвокультурологические особенности перевода на материале английского и русского языков / С.Г. Каримова, А.Н. Гарипова // Казанская наука, 2022. – №5. – С.148-150.

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ (НА МАТЕРИАЛЕ КИБЕРСПОРТА)

Пенин Д.О.

студент 22107 гр.

Научный руководитель – к.п.н. Гарипова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Английский язык стал универсальным языком как в мире спорта, так в мире киберспорта, им владеют спортсмены, тренеры и фанаты из разных частей мира. Использование английского языка в спорте растет, он стал инструментом для коммуникации, маркетинга и брендинга. В этой статье исследуется роль английского языка в современном киберспорте, его влияние на результаты спортсменов, и то как он повлиял на индустрию киберспорта на примере киберспортивной игры DOTA 2.

Цель исследования. Определить тенденции, закономерности и рамки развития английского языка в современном киберспорте, на примере киберспортивной игры DOTA 2. Оценка игровых жаргонизмов и профессиональной лексики в киберспортивной игре DOTA.

Результаты и их обсуждение. Английский язык стал неотъемлемым инструментом коммуникации в современном спорте, и его используют для общения со спортсменами, тренерами и фанатами из разных частей мира. На международных соревнованиях, таких как международный турнир по киберспортивной дисциплине DOTA2 “The international”, английский язык используется как официальный язык, и все спортсмены должны иметь базовое понимание языка. Английский язык также используется в спортивной журналистике, где журналисты используют его для отчетов о матчах, интервью и пресс-конференциях [2].

Английский язык также стал инструментом маркетинга и брендинга в современном спорте. Спортивные команды и организации используют английский язык для продвижения своего бренда во всем мире, и они используют социальные платформы, такие как Twitter и Instagram, чтобы связаться с фанатами из разных частей мира. Английский язык также стал инструментом спонсорских сделок, где компании спонсируют спортсменов или команды и используют их для продвижения своих продуктов во всем мире.

Киберспорт (также известен как «компьютерный спорт» или «электронный спорт», англ. esports) командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр. В России признан официальным видом спорта [3].

Киберспорт – это новое явление в мире спорта, которое начинает набирать все большую популярность. Основанная не так давно Международная федерация спортивного киберспорта (2008) организует турниры и чемпионаты по различным соревновательным дисциплинам киберспорта. Наиболее популярными из них являются следующие: The International, League of Legends Season World Championship, Smite World Championship; призовой фонд которых составляет 180 миллионов долларов, а общая аудитория достигает 600 миллионов человек.

Английский язык оказал значительное влияние на результаты киберспортсменов, особенно тех, кто участвует в международных соревнованиях, и тренируются на международных платформах (лобби). Спортсмены, которые хорошо понимают язык, могут эффективно общаться со своими тренерами и партнерами по команде, что может привести к лучшим результатам на поле. Они также могут понимать инструкции от тренеров и анализировать слабые места, тактику, психологию и ошибки своих оппонентов, что может дать им преимущество перед конкурентами.

Английский язык также повлиял на психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям. Спортсмены, которые говорят на английском языке, могут получить больше информации о своих оппонентах, их сильных и слабых сторонах и стратегиях игры. Эта

информация может помочь им психологически подготовиться к соревнованиям и разработать тактику игры, которая поможет им победить.

Английский язык оказал значительное влияние на индустрию спорта, особенно в терминах глобального охвата и генерации доходов. Спортивные команды и организации используют английский язык для общения с фанатами из разных частей мира, что привело к увеличению доходов от продаж билетов, продажи товаров и спонсорских сделок. Киберспортсмены в свою очередь используют английские жаргонизмы, профессиональную лексику и англицизмы [2].

Примерами англицизмов, повсеместно используемых в современном киберспортивной игре DOTA 2 являются слова обозначающие действия игрока («свапнуться» – от английского глагола swar – меняться, фармить – от глагола farm сельское хозяйство в контексте игры собирание ресурсов), временной промежуток игры (лайнинг – стадия подразумевающая нахождение каждого игрока на своей линии, происходит от существительного line «линия», лейт происходит от английского наречия late – поздно, и обозначает поздний временной диапазон игры.) Кроме выше перечисленных слов, игроки в DOTA изучают внутри игровую лексику относящуюся к наименованию предметов [1].

Так из 136 игровых предметов, англицизмами являются около 70 процентов. В пример можно привести название предмета позволяющего перемещаться по карте. Слово Тревелл, официальным переводом которого считается boots of travel – сапоги путешествия, является чистейшим англицизмом. Повсеместно используемым игроками не только в пространстве СНГ, но и в других частях мира.

Английский язык также повлиял на то, как спорт транслируется по всему миру. Англоязычный комментарий используется на большинстве международных соревнований, и он переводится на разные языки для привлечения фанатов, которые не говорят на английском языке. Это привело как к увеличению зрительской аудитории по всему миру, так и к увеличению доходов для спортивных и киберспортивных организаций.

Выводы. В заключение можно сказать, что английский язык стал неотъемлемым инструментом в современном спорте, и он оказал значительное влияние на результаты спортсменов и индустрию киберспорта. Он используется для коммуникации, маркетинга и брендинга в спорте, он помог командам и организациям связаться с фанатами из разных частей мира. Спортсмены, которые говорят на английском языке, имеют преимущество перед конкурентами, и они могут получить больше информации о своих оппонентах. Использование английского языка и англицизмов в киберспорте ожидается продолжать расти в будущем, поскольку киберспорт продолжает становиться все более глобализированным. Повсеместно используются англицизмы, жаргонизмы и профессиональная лексика. Из чего можно сделать вывод что киберспортивная лексика имеет положительные тенденции к росту числа англицизмов и жаргонизмов в лексике простых обывателей.

Список литературы

1. Волкова, И.И. Компьютерные игры и новые медиа: игровой подход к коммуникациям в виртуальном пространстве / И.И. Волкова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Литературоведение. Журналистика. – 2017. – Т. 22. № 2. – С. 312-320.
2. Чернявская, А.Г. Специфика организации киберспортивных трансляций / А.Г. Чернявская // Средства массовой коммуникации в многополярном мире: проблемы и перспективы: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. М.: РУДН, 2018. – С. 255-259.
3. Киберспорт [Электронный ресурс] // Википедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт> (дата обращения: 10.03.2023).

ТОЛЕРАНТНОСТЬ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Сабирзянов Ф.А.

студент 22211 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Ахметшина Л.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Толерантность одна из самых больших проблем в современном обществе. Это тема является источником множество дискуссий общественно-политических, религиозных, научных сообществ в нашей стране и за рубежом.

Цель исследования. Философский энциклопедический словарь определяет это понятие так: Толерантность – терпимость к иного рода взглядам, нравам, привычкам. Толерантность необходима по отношению к особенностям различных народов, наций и религий. Она является признаком уверенности в себе и сознания надежности своих собственных позиций, признаком открытого для всех идейного течения, которое не боится сравнения с другими точками зрения и не избегает духовной конкуренции.

Цель воспитания толерантности – воспитание в подрастающем поколении потребности и готовности к конструктивному взаимодействию с людьми и группами людей независимо от их национальной, социальной, религиозной принадлежности, взглядов, мировоззрения, стилей мышления и поведения.

Как можно увидеть в истории толерантности как такого не существовало, в древности у тех кого был цвет кожи чернее считался бедным и человеком класса ниже, чем у того у кого была кожа белее. Людей рознили по нации, по цвету кожи, по внешнему виду и т.д. В особенности пострадали люди черного цвета кожи, их несколько десятилетий эксплуатировали британские колонисты, как бесплатную рабочую силу.

Отходя от истории, в современном обществе созданы все условия для толерантного отношения ко всем людям. У всех представителей наций, рас и религий есть возможность вероисповедания и свобода слова. Их права защищаются законами и государством.

Результаты исследования. Феномену толерантности посвящены труды А.Г. Асмолова, Ю.А. Ищенко, А.Т. Кинкулькина, Е.Ю. Клепцовой, которые являются основоположниками педагогики толерантности. Изучением такого аспекта толерантности, как национальная и межэтническая толерантность, занимаются В.И. Кукушин, А.А. Магомедов, Г.У. Солдатов, Л.Г. Шайгерова.

Изучение языков является одним из самых эффективных средств для воспитания толерантности и взаимопонимания для обучающихся. [1, с. 15] Изучение языка, включающее в себя изучение истории и культуры народа дает обучающимся представление о других наций. Так же для проведения урока можно использовать такие темы как:

- культурные ценности и тот социальный опыт, который повлиял на их формирование;
- различные социальные обычаи и институты, рассмотренные в сравнении. Позволят проиллюстрировать, насколько разнообразно проявляются такие общие для всех элементы человеческой жизни. Как семейный уклад. праздники. и т.д.;
- чтение вслух стихотворений. Эпических поэм или текстов государственных гимнов как основание для размышлений о том. Как люди разных народов выражают свой общественный опыт.

Использование технологии диалога культур является одним из важнейших средств воспитания толерантности на занятиях иностранного языка. Диалог культур – это обмен мнениями и опытом, постижение ценностей и традиций других людей. В данном случае идет многогранный процесс обучения иностранному языку через призму мультикультурных традиций нашей страны.

Обучение иноязычному общению в контексте диалога культур предполагает взаимосвязанное решение коммуникативных, воспитательных, общеобразовательных и развивающих задач [2, с. 21].

Принцип обучения в диалоге культур предполагает условия изучения культуры стран изучаемого языка с опорой на мировую и отечественную культуру, результатом, которого является взаимопонимание.

Очень важно значение страноведения, которое направлено на формирование языковой и коммуникативной компетентности, а значит, – и толерантности по отношению к иному национальному миру. Такие темы, как «Семейно-бытовая культура народов России и англоговорящих стран», «Многонациональная кухня народов России и стран изучаемого языка», «Этнические ценности мировых религий», «Этикет, традиции и обычаи разных народов», способствуют сравнительно-сопоставительному анализу обучающихся различных аспектов собственной культуры и культуры стран изучаемого языка.

Всеобщая необходимость в гуманном поведении – обязательная черта нынешнего жизнеустройства. Вопрос о том, так ли целесообразна тотальная терпимость поднимается остро, когда явление, помимо позитивных последствий, приносит и нежелательные. Из позитивных сторон терпимости можно выделить следующие:

Развитие человеческого отношения к разным социальным группам.

Искоренение страхов через действенную интеграцию с другими несхожими на индивидуума людьми.

Реализация оптимального осознания различного самоутверждения индивидуумов с их склонностями, темпераментом, миропониманием и укладом жизни.

Содействие субъективному и социальному становлению через передачу навыка и знаний, путем функционирования среди как индивидуальных людей, так и наций в целом.

Применение явления в целях трансформации восприятия индивидуумов, прикрытое благочестивыми побуждениями.

Наличие тончайшей границы между реальной терпимостью и «рабским» смирением, в урон индивидуальности.

Замена подлинных определений и ценностей ложными, посредством социокультурных методик.

Осмысление некоторыми индивидуумами как безразличие, нежелание воспринимать и противостоять и т.п. [3, с. 45].

В русском укладе терпимость рассматривается как одна из значимых его особенностей. За века своей нелегкой, а порой трагической истории русский народ сформировал это впечатляющее иностранцев свойство смирения, жертвенного принятия сложностей во имя сохранения этнокультурной идентичности и государственности.

Выводы. Преподавание английского языка, как межгосударственного языка в контексте диалога культур способствует воспитанию человека культуры, приверженного общечеловеческим ценностям, впитавшего в себя богатство культурного наследия прошлого своего народа и народов других стран, стремящегося к взаимопониманию с ними, способного и готового осуществлять межличностное и межкультурное общение, в том числе средствами английского языка. Осуществление обучения и воспитания в контексте культуры способствует лучшему усвоению учебного материала, повышению коммуникативно-познавательной мотивации, обеспечивает возможность одновременного обращения к языку и культуре, положительно воздействует на эмоциональное состояние обучающихся, способствует формированию толерантности молодых людей к носителям любых культурных, религиозных, этнических традиций, воспитанию современной личности.

Организуя свои уроки, внеурочную деятельность, занятия, лекции и практики нужно помнить слова великого русского писателя Льва Николаевича Толстого о том, что из всех наук, которые должен знать человек, главная – наука о том, как жить, делая как можно меньше зла и как можно больше добра.

Список литературы

1. Асмолов, А.Г. Историческая культура и педагогика толерантности / А.Г. Асмолов // Мемориал, 2001. – № 24. – С. 61-63.
2. Ахметшина, Л.В. Воспитание толерантности на занятиях иностранного языка / Л.В. Ахметшина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Казань, 2016. – С 21-29.
3. Сафонова В.В. Изучение языков международного общения в контексте диалога культур и цивилизаций / В.В. Сафонов / Воронеж: Истоки, 1996. – 145 с.

ЗАГОЛОВОК – ЛИЦО ГАЗЕТНОЙ ИЛИ ЖУРНАЛЬНОЙ СТАТЬИ

Сафиева А.А.

студентка 9321 гр.

Научный руководитель – к.п.н., доцент З.И. Павицкая

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность исследования. В настоящее время происходит очередное глобальное реформирование норм в современном русском литературном языке. Если в относительно недавнем прошлом полигоном и законодателем в создании норм словоупотребления была художественная литература, то в последние годы эта роль по праву принадлежит средствам массовой информации, публицистическому жанру как наиболее близкому к разговорной речи, которая в последнее время все заметнее влияет на литературную норму русского языка.

Специфика газетной речи проявляется в том, что в газете есть особые речевые образования – заголовки, подзаголовки, рубрики, лиды (краткие емкие абзацы, составляющие афишу, анонс содержания газеты). В качестве заголовка может быть использовано одно слово, сочетание слов, предложение, несколько предложений и, конечно, фразеологизмы. Заголовочное место в газете, как считают многие исследователи, – это сильная, акцентированная позиция, потому что именно на заголовок в первую очередь обращает внимание читатель [1].

Цель исследования – комплексное описание речепорождающей природы газетного и журнального заголовка, изучение языковой технологии заголовков.

Результаты научного исследования и их обсуждение. В языке современных СМИ фразеологизмы в целях усиления выразительности и эмоционального воздействия могут подвергаться разного рода трансформациям. Считается, что подвергаться изменениям фразеологизмы могут только в публицистическом стиле речи. В нейтральной речи видоизменение фразеологизма считается ошибкой. Излюбленным приемом в текстах современных СМИ все больше становятся различные преобразования фразеологизмов. Возможность их трансформации вытекает из сохранения у фразеологизмов внутренней формы, т.е. их исходного, буквального смысла, и относительной устойчивости. Преобразованиям могут быть подвергнуты как семантика, так и структура словосочетаний.

Трансформация семантики фразеологизмов возможна потому, что они обладают внутренней формой, что позволяет авторам «реставрировать» в той или иной степени стершийся образ и приспособить обобщенный, метафорический смысл того или иного выражения к конкретным условиям контекста. Изменения в первую очередь зависят от того, насколько тесно слова «притерты» друг к другу, т.е. от степени спаянности компонентов [4, с. 273].

Таким образом, заголовки газетных и журнальных статей имеют особенности:

- Высокую степень стандартизации используемых средств: большой процент устойчивых и клишированных выражений, различные журналистские штампы, лексикализованные метафоры, стандартные термины и названия и т.п. (эта особенность прежде всего характерна для новостных материалов и отражает стремление их авторов создать впечатление абсолютной объективности и беспристрастности).

- Экспрессивность языка как способ привлечения внимания читателя, выражения отношения к передаваемой информации, расстановки оценочных акцентов и т.п. (среди экспрессивных, т.е. обладающих особыми коннотациями выражений, можно также встретить речевые клише и штампы); наличие оценочных эпитетов; прямых обращений к читателю (эти особенности чаще всего характеризуют авторские, подписные материалы).

- Насыщенность самыми разнообразными реалиями (общественной, политической и культурной жизни), аллюзиями (к литературе, истории, кино и т.п.) и цитатами (реалии характерны как для «анонимных», в том числе новостных материалов, так и для авторских, аллюзии и особенно цитаты – прежде всего для авторской журналистики).

- Использование разговорной, сниженной, сленговой и ненормативной лексики (последняя более характерна для письменных текстов российских СМИ и используется с целью выражения определенного отношения, например иронического, автора материала, создания определенного образа и стилистического (например, юмористического) эффекта, а в так называемой «бульварной прессе» – еще и для эпатажа аудитории и/или привлечения определенной категории читателей).

За считанные секунды читатель решает, прочесть ли ему ту или иную статью, руководствуясь при этом именно заголовком. Ежедневные газеты, если читать их полностью, отнимают от пяти до десяти часов времени; читатель же готов потратить на них, самое большее, 15-20 минут [3, с.57].

Чтение 70-95% статей ограничивается лишь заголовками. Таким образом, именно заголовки определяют выбор читателя. Журналисты тщательно собирают информацию, но несколько слов, один лишь взгляд может уничтожить часы работы.

Выбор российских журналистов происходит в пользу разнообразных конструкций сложноподчиненных предложений в роли газетного заголовка, так как именно данный тип конструкций позволяет создавать разнообразные риторические фигуры и стилистические приемы.

Говоря о заголовке, практически все исследователи отмечают его особенность: с одной стороны, это языковая структура, предвещающая текст, поэтому заголовок воспринимается как речевой элемент, находящийся вне текста и имеющий определенную самостоятельность. С другой стороны, заголовок – полноправный компонент текста, входящий в него и связанный с другими компонентами целостного произведения [2]. В нашем исследовании при анализе материала мы учитываем обе эти позиции.

Свойственные заголовку функции отражают его связь с текстом. Это связь непосредственная: заголовок называет текст (назывная функция), сообщает о чем-то (информативная функция), он является первой фразой, которая устанавливает контакт между автором и читателем (апеллятивная функция), в нем отражается отношение автора к сообщению (эмотивная функция), он призван привлечь внимание к тексту (рекламная функция).

Выводы. В условиях информационного рынка, жесткой конкуренции, борьбы за читателя СМИ стремятся как можно привлекательнее «упаковать» свою продукцию, т.е. преподнести информацию в наиболее яркой, характерной, запоминающейся форме. Упаковка содержания информации – это так называемая языковая игра, интеллектуальная разминка, привлекающая внимание читателей, для чего при составлении текстов (а особенно, заголовков, ЛИДов) необходимо подбирать яркие, броские, остроумные выражения. Это влечет за собой широкое использование фразеологического материала.

Список литературы

1. Беглова Е. И. Индивидуализация текста как особенность современной газеты / Е. И. Беглова // Русское слово и высказывание: рациональное, экспрессивное и эмоциональное: Межвуз. сб. науч. тр. – М.: МГОУ, 2012. С. 63-69.
2. Доценко М. Ю. Заголовок и смысловая структура текста / М. Ю. Доценко // Мир русского слова. – № 4. – 2012. – С.37-39.
3. Майданова Л. М. Стилистические особенности газетных жанров / Л. М. Майданова. – Свердловск, 1996. – 143 с.
4. Шигабутдинова Л. Н. Особенности окказиональных трансформаций фразеологизмов при номинации заголовков статей (на примере английского языка) / Л. Н. Шигабутдинова // В. А. Богородицкий: научное наследие и современное языковедение: труды и материалы Международной научной конференции (Казань, 4-7 мая 2016 года) / Казан. гос. ун-т; Ин-т языкознания РАН; Ин-т лингвист. исслед. РАН; под общ. ред. К.Р. Галиуллина, Г.А. Николаева. – Казань: Казан. гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина, 2016. – Т.1. – С. 276.

LES CARACTÉRISTIQUES DES EMPRUNTS FRANÇAIS DANS LE SYSTÈME LEXICOLOGIQUE DE LA LANGUE RUSSE

Suleimanova Z.A.

l'étudiante 20321gr.

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

L'emprunt est une composante obligatoire du processus de fonctionnement et de changement historique de la langue, l'une des sources universelles les plus importantes de reconstitution et d'expansion du vocabulaire. Le problème des emprunts est l'un des plus centraux de la lexicologie historique et moderne.

L'actualité du sujet ne fait aucun doute, puisque les emprunts font partie intégrante du système lexicologique de toute langue. L'étude des mots empruntés aidera les étudiants à élargir leurs horizons, à comprendre la formation de la composante lexicale de la langue russe et à mieux comprendre l'originalité de l'image historique du monde et le contact entre les pays. La compréhension et la connaissance des emprunts aideront à initier les élèves à l'environnement linguistique naturel, contribueront au développement de la compétence linguistique.

Le but du travail est d'analyser la manière dont les réalités françaises se reflètent dans la langue russe dans le contexte d'événements historiques séculaires et de l'émergence de nouveaux mots, qui résultent d'emprunts directs ou indirects au français.

Auparavant, la France était appelée la «capitale du monde» et la langue française était traitée avec un respect particulier. La Russie et la France entretiennent depuis plus d'un siècle des liens de coopération étroits et mutuellement bénéfiques. Les linguistes dénombrent environ 2 000 mots que nos ancêtres ont empruntés au français à différentes époques.

En particulier, linguiste, théoricien et praticien bien connu dans le domaine de l'apprentissage du français, V. Gak a noté que «...le français occupe la première place en nombre de mots qui lui sont empruntés dans les plus grandes langues européennes. L'anglais, l'allemand et le néerlandais, l'italien et l'espagnol, le polonais et le russe – ont pris le plus grand nombre d'emprunts étrangers au français. Cela est dû au rôle historique de la langue française, qui a servi de moyen de communication international pendant des siècles» [1, p. 73].

Lors de l'emprunt, le sens d'un mot change souvent et le mot s'adapte au système phonologique de la langue d'emprunt, c'est-à-dire que les sons qui lui manquent sont remplacés par les plus proches. L'adaptation phonétique est un changement d'accentuation, un changement dans la prononciation des sons étrangers. Par exemple, dans le français l'accent tombe toujours sur la dernière syllabe, mais dans le russe il est mobile. Le mot «autographe» : l'accent se déplacera de la dernière syllabe à la seconde. Le mot «aventure» : lors de l'assimilation, le mot français perd son son nasal [ã], qui se transformera en «an», et le [r] gradué se transformera en «r» russe.

Le mot emprunté subit également une adaptation grammaticale. L'adaptation grammaticale est un changement de genre, la disparition de l'article. Par exemple, le mot «une chaise longue» : dans le français, ce mot est féminin, et dans le russe il est masculin; dans le français, c'est l'article qui indique le genre et le nombre, et dans le russe, c'est la terminaison. Des mots tels que «sport» ou «station» sont facilement entrés dans la langue russe, tombant immédiatement dans la classe morphologique des mots masculins de la 2e déclinaison. Mais le mot «shampooing», entré dans la langue russe, n'a pas immédiatement acquis une catégorie de genre stable, ayant pour modèle des mots masculins tels que «cheval» ou «feu» et des mots féminins tels que «tissu» ou «absinthe». Par la suite, le genre masculin a été attribué à ce mot.

Il y a aussi l'adaptation sémantique – c'est un changement de sens d'un mot emprunté. Par exemple, au 19ème siècle, la langue russe a emprunté le mot «côtelette» au français, où il

signifiait à l'origine «viande hachée frite sur l'os». Plus tard, ce mot a changé de sens et a commencé à signifier «viande hachée frite», ce qui signifie que le mot s'est assimilé. Le mot «affaire» dans le français signifie «affaire», dans le russe, c'est «un cas douteux associé à la malpropreté».

Emprunts français dans le russe moderne. Les mots qui sont entrés dans la langue russe à partir du français peuvent être divisés en plusieurs groupes thématiques. Analyserons certains d'entre eux.

Le vocabulaire de la sphère de la haute couture, de l'habillement et de la toilette fait sensation à l'époque post-pétrinienne pour les dames peu éclairées dans ce domaine. Non seulement de nouveaux mots sont apparus, mais des articles de toilette jusque-là inconnus qui ont donné naissance à un nouveau vocabulaire: le corsage, le corset, le costume, la jaquette, le gilet, la voile, la tulle, le couturier, le manteau, le cache-nez, les bijoux, le collier, la parfumerie, les parfums, la poudre, le crème, la haute couture, le garde-robe, etc.

Un nombre incroyablement élevé d'emprunts au français sont associés à la cuisine et à la nourriture. L'excellente cuisine française avec son originalité culinaire est célèbre depuis l'époque des Bourbons. La recette raffinée et la délicatesse des plats n'ont pas laissé indifférents les admirateurs les plus exigeants du repas de la fête. Les noms de nombreux plats et boissons de la cuisine française sont encore utilisés aujourd'hui: le caramel, l'entrecôte, la ratatouille, le bouillon, la salade, la soupe, le limonade, la compote, le saucisson, la côtelette, le bâton, le sauce, la gelée, le cognac, le champagne, les champignons, l'omelette, le ragoût, le sauté, les bonbons, le café, les tomates, l'apéritif, le dessert, l'appétit, le restaurant, la délicatesse, etc.

Sur l'ordre de Pierre Ier, impressionné par la culture occidentale, des architectes étrangers, des sculpteurs, des artistes et des acteurs exceptionnels ont été invités en Russie. Le plus grand effet a été produit par la connaissance des chefs-d'œuvre de la sculpture et de la peinture françaises et, par conséquent, l'émergence de nouveaux mots dans ce domaine: la sculpture, l'architecture, l'atelier, le chef d'œuvre, le paysage, le portrait, la galerie, le vernissage, la gouache, la nature morte, la palette, le genre, le plein air, l'ovale, le maître, le nuance, etc.

A l'époque de Pierre Ier un succès considérable en Russie a été remporté par les acteurs parisiens qui ont rempli la scène théâtrale à Saint-Petersbourg et à Moscou. Le vocabulaire français du domaine de l'art théâtral est devenu très demandé, très populaire et à la mode: le parterre, le sujet, le ballet, les pointes, l'acteur, la pièce, le roman, le souffleur, le spectacle, l'emploi, l'entracte, le genre, le rôle, le repertoire, la rampe, la reverence, etc.

De nombreux emprunts à la langue française qui ont évolué et se sont adaptés dans la langue russe sont tellement ancrés dans le vocabulaire et dans tout le système lexicologique qu'ils ne peuvent être reconnus qu'à l'aide de dictionnaires étymologiques [3, p. 98]. Il convient de noter que l'emprunt peut être direct ou indirect. Par exemple, le mot russe «абонемент» est venu du mot français «l'abonnement» qui signifie le paiement anticipé. Le mot russe «брелок» vient de «la breloque» qui signifie une chaîne sur une montre. Le mot russe «шантаж» a le même sens que le mot français «le chantage» qui ne signifie rien de plus que l'intimidation et la menace de divulgation d'informations incriminantes. Maintenant faisons l'analyse des mots avec un sens indirect. Le mot bien connu «шапка», qui vient de la langue française «le chapeau», en russe signifie une coiffe. Alors que le mot français «chapeau» signifiait «un couvercle». Apparemment, le riche fantasme russe suggérait que le couvercle de la casserole ressemblait vraiment à une coiffe.

Conclusions. Ainsi, au cours de l'étude, nous arrivons à la conclusion que les nombreux emprunts qui ont pénétré dans la langue russe à diverses époques de son développement historique reflètent diverses sphères de l'activité humaine et concernent presque tous les aspects de la vie sociale, politique, culturelle de la vie du pays et des gens. Cette étude identifie les principaux domaines de l'activité humaine dans lesquels les emprunts à la langue française sont le plus souvent utilisés: la haute couture, le domaine de la cuisine, le domaine de l'art (danse, théâtre, peinture, sculpture).

La liste de références

1. Гак В.Г. Французский язык в современном мире // Иностранные языки в школе. 2002. № 2. С. 72-80.
2. Мурия М. Р., Мартемьянова Е. В., Конюхова Е. В. Французские заимствования в русском языке // Юный ученый. 2017. № 3. С. 112-114.
3. Сидакова Н.В. О роли франкоязычных заимствований в лексикологической системе русского языка // Baltic Humanitarian Journal. 2018. Т. 7. № 2(23).
4. Во Франции как дома: французские слова в русском языке [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.studyfrench.ru/article/obrazovatelnye-stati/francuzskie-slova-v-russkom> (дата обращения – 15.03.2023).

ВЛИЯНИЕ ЯЗЫКОВЫХ БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фазезова А.И.

студент 22112 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., старший преподаватель Закирова Д.Б.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Казань, Россия

Изменения, происходящие в нашем обществе, привели к расширению международного сотрудничества с другими странами, которые в дальнейшем позволили обеспечить свободный доступ к мировым достижениям различных областей знаний.

В связи с этим возникла объективная необходимость в практическом владении иностранными языками, знание которых стало не только атрибутом общекультурного развития, но и показателем профессиональной культуры и компетенции специалиста.

Целью исследования является выявление способов преодоления языковых барьеров при изучении иностранного языка. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- раскрыть содержание языкового барьера, главные предпосылки его появления и методы их преодоления
- повысить уровень языковой подготовки студентов.

Анализ современной отечественной и зарубежной литературы по данной теме показывает, что ученые, пытаясь определить языковые барьеры, часто указывают причины, по которым они возникают.

1. «Толковый словарь русского языка» определяет барьер как «невозможность общения из-за незнания чужого языка».

2. «Языковой барьер связан с уровнем восприятия языкового кода как носителя информации.

Языковой барьер существует, если язык не является родным языком» – немецкие методисты К. Маас, И. Ринк.

3. О.Н. Шевченко указывает на тот факт, что выражение «языковой барьер» подразумевает определенные трудности в процессе общения людей, принадлежащих к разным языковым группам

В основном различают два типа языкового барьера: психологический и лингвистический.

Психологические причины включают в себя застенчивость, беспокойство при начале общения с носителями языка, страх сделать ошибку, быть непонятым в речи, страх не понять иноязычную речь на слух. Это может произойти при достаточно высоком уровне подготовки. Даже если они хорошо знают грамматику языка имеют достаточный словарный запас, возможно, что применения этих знаний в конкретной ситуации еще просто не отработаны. Мы считаем, что одной из основных причин таких барьеров является отсутствие практики общения и боязнь совершить ошибки. Поэтому при обучении иностранному языку необходимо учитывать психологические особенности каждого студента и устанавливать правильную взаимосвязь общения в аудитории.

Лингвистические причины включают знания, навыки и компетенции, которые недостаточно сформированы в процессе изучения иностранного языка. Примерами могут служить, как правило, недостаточные знания в области лексики, устойчивых выражений, идиом, сленга. В области грамматики они могут включать неумение строить различные типы предложений, неправильно использование времен, глаголов и т.д. Трудности также возникают со скоростью речи и артикуляцией носителей языка.

Тем самым исходя из вышеизложенных доводов, мы можем сказать, что языковой барьер носит субъективный и сугубо индивидуальный характер.

В последние годы люди стали замечать активное развитие международных связей в области физической культуры и спорта. Все чаще стали проводится различного рода соревнования, такие как: Универсиада, Спартакиада, Олимпийские игры, Чемпионаты Мира, где собираются люди из разных уголков мира. Современный спорт очень обширное и разноплановое явление, в ходе эволюции он стал особым феноменом социокультурной и информационной деятельности. Растет и уровень языка, что вызывает у профессионалов физкультурного профиля беспристрастную потребность в знании иностранного языка и значительно увеличивает требования к их иноязычной подготовке и готовности реализовать ее в практическом освоении. Практика показывает, что большинство выпускников физкультурных вузов не готовы к использованию зарубежного языка в своей профессиональной деятельности.

Как следствие этого, возникает противоречие между практическим использованием иностранных языков и неготовностью студентов к решению этой задачи. Даже имея большой словарный запас и хороший уровень подготовки, человек или студент может столкнуться с языковым барьером при спонтанном общении. Тем самым для устранения языкового барьера необходимо следующее.

Непосредственное общение с носителями языка. Это может быть разговор на специальном портале для обмена языками или просто общение со знакомыми иностранцами в мессенджере. Также отличная возможность получить практику у студента-иностранца. Не стоит стесняться или бояться. Даже если вы говорите с ошибками, неточностями, у вас небольшой словарный запас, не останавливайтесь, двигайтесь так, как комфортно вам. Этот фактор лишь сближает и помогает преодолевать языковой барьер.

Необходимо создавать ситуации, приближенные к реальности. Нередко случается так, что во время занятий студент хорошо отвечает на вопросы, имеет хороший словарный запас. Как вдруг на улице он встречает иностранца, который хочет узнать, как ему попасть на такую улицу и на какой автобус лучше садиться. Мозг в это время зависает. И остается только один способ – жестиковать или всеми нами любимая фраза: *I don't speak English*.

Один из способов решения данной проблемы – многократная практика. Если вы с преподавателем обсудите как можно больше ситуаций, тем более подготовленными вы будете к реальной жизни. Практика решает!

Обучение за границей по обмену. Студентам, у которых есть возможность принять участие в студенческом обмене, следует не терять своего шанса и обязательно использовать его! Но, к сожалению, многих студентов пугает данная затея. Одна только мысль пугает до глубины души – оказаться в незнакомой стране без родных и близких, что уж говорить о самой учебе. Поэтому они предпочитают оставаться дома, отказывая себе в приобретении богатого опыта. Большинство студентов думают, что они владеют иностранным языком не на должном уровне, и именно поэтому отказывают себе от обучения за рубежом. Базовых знаний для начала вам хватит, а спустя неделю или месяц благодаря глубокому погружению в языковую среду вы свободно заговорите на английском языке. Ваш языковой барьер будет преодолен. Главное стараться как можно чаще общаться с местными студентами и тогда успех не заставит вас долго ждать.

Страх не понять собеседника. Акцент и темп речи иностранцев существенно отличается от привычного аудирования в школе. На первых порах вам будет сложно. Не привыкший к такому мозг перегружается информацией и перестает воспринимать. Подобные ситуации случаются часто, если студент еще не умеет думать на английском языке, то ему приходится переводить все фразы на родной язык и только потом формировать свою мысль на иностранный. Это занимает достаточно много времени и чаще всего студент теряет и замыкается в себе. Как раз в такое время не стоит закрываться в себе. Такая проблема может решиться фразой: *"I'm sorry, but could you speak a little slower. I don't understand you"*. (Извините, но не могли бы вы говорить немного медленнее? Я вас не понимаю). Спустя

время, когда студент привыкнет и войдет для себя в естественную среду обитания, то думать и переводить фразы на свой родной язык уже будет не нужно. Все что нужно-это время и терпение.

Страх ошибиться. Первая мысль, которая возникает у студентов при общении с иностранцами: «А вдруг я сказал что-то не так и он меня не так поймет?». К сожалению, каждый кто практиковался с подобной ситуацией сталкивался. Как мы все знаем в английском языке очень много нюансов : фразовые глаголы, диалекты, сленговые слова, выражения . И все знать невозможно. Ошибиться может каждый и это совершенно нормально. Этот страх идет с детства. Вся система образования построена так, что ребенок чувствует вину и страх за свои ошибки. Ведь родители учили , что ошибки-это плохо , нужно стараться их избегать. А чтобы их не совершать, эффективным способом будет-это ничего не делать. Поэтому нужно стараться приучать себя к ошибкам, не стоит расстраиваться и рушить свою жизнь. Ведь «на ошибках учатся». Позвольте себе ошибаться, и вы увидите результат.

Таким образом, для эффективной подготовки конкурентоспособных специалистов, обладающих лингвистической компетенцией для осуществления профессиональной деятельности на иностранном языке, необходимо учитывать лингвистические, психологические и социокультурные аспекты при изучении иностранного языка в определенных образовательных условиях.

Список литературы

1. Короленко И.А. Речевые формулы как средство преодоления языкового барьера при изучении иностранного языка / И.А. Короленко, О.М. Локша // Современные исследования социальных проблем (электрон. науч. журн.). – 2017. – № 6–2. – С. 92–101.
2. Ткаченко А.В. Активизация процесса формирования навыков иноязычной коммуникации при подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта: автореф. дис канд. пед. наук.– 2009. – Омск.– 116 с.
3. Епифанова М.П. Объективные и субъективные трудности в овладении устной иноязычной речью студентами неязыковых вузов / М.П. Епифанова // Вестн. Астрахан. гос. техн.ун-та. – 2006. – № 5. – С. 205–209.
4. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка : 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова ; Рос. акад. наук, Ин-т рус. языка им. В. В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М. : Азбуковник, 1999. – 944
5. Перепелкина Ж.В. Место иностранного языка в системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры – СПб, 197..- С.36-41.

ЛЕКСИЧЕСКОЕ СХОДСТВО АНГЛИЙСКИХ И РУССКИХ ПОСЛОВИЦ

Фазылзянова Э.Р.

студент 22101гр.

Научный руководитель – старший преподаватель Закирова Л.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Освоение и понимание пословиц помогает сделать речь красочнее, высказать позицию человека в краткой форме. Пословицы развивают не только речь, но и логику, мышление, память, расширяют кругозор, увеличивают словарный запас человека. Одни пословицы учат правильно вести себя, другие – трудолюбию, патриотизму, смелости, бережливости, третьи-высмеивают такие пороки людей как лень, грубость, зло, эгоизм, равнодушие, тщеславие. Народные высказывания очень ценны, они воспитывают в человеке лучшие качества, направляют его на протяжении всей жизни.

Пословицы обладают ценным лингвистическим материалом, с помощью которого при изучении языка можно лучше понять культуру и ценности различных стран.

Цель исследования: установление сходства в пословицах английского и русского языков.

Пословица – жанр устного народного творчества, краткое народное изречение с назидательным содержанием [4, С.612]; образное выражение, созданное народом и передаваемое из поколения в поколение в устной форме, выражающее законченное суждение, поучение, в котором зафиксирован многовековой опыт народа [3, С.600].

В ходе изучения литературных источников была изучена часть классификации пословиц по лексическому значению [2, С.331]:

I. Пословицы о труде:

1. After dinner comes the reckoning.

Дословный перевод: После обеда приходит счет.

Эквивалент пословицы на русском языке: Любишь кататься – люби и саночки возить.

1. As you make your bed, so must you lie on it.

Дословный перевод: Как постель постелешь, так на ней и полежишь.

Эквивалент пословицы на русском языке: Что посеешь то и пожнешь.

1. All things are difficult before they are easy.

Дословный перевод: Прежде чем стать легким, все трудно.

Эквивалент пословицы на русском языке: Всякое начало трудно.

II. Пословицы о дружбе:

1. Before you make a friend eat a bushel of salt with him.

Дословный перевод: Прежде чем с человеком подружиться, съешь с ним пуд соли.

Эквивалент пословицы на русском языке: Человека узнаешь, когда с ним пуд соли съешь / Не узнавай друга в три дня, узнавай в три года.

III. Пословицы о человеке:

1. Appearance are deceitful.

Дословный перевод: Наружность обманчива.

Эквивалент пословицы на русском языке: Лицом хорош, да душой непригож./По одежке встречают по уму провожают.

1. Beware of a silent dog and still water.

Дословный перевод: Берегись молчащей собаки и тихой воды.

Эквивалент пословицы на русском языке: В тихом омуте черти водятся.

IV. Пословицы о любви:

1. Absence makes the heart grow fonder.

Дословный перевод: Разлука заставляет сердце биться сильнее.

Эквивалент пословицы на русском языке: В разлуке чувство крепнет.

V. Пословицы о деле:

1. Better to do well than to say well.

Дословный перевод: Лучше хорошо поступать, чем хорошо говорить.

Эквивалент пословицы на русском языке: Сказано – не доказано, надо сделать.

1. Between two stools one goes to the ground.

Дословный перевод: Кто сидит между двумя стульями, тот упадет на пол.

Эквивалент пословицы на русском языке: За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь.

1. As you brew, so must you drink.

Дословный перевод: Что заварил, то и пей.

Эквивалент пословицы на русском языке: Сам кашу заварил, сам и расхлебывай.

1. Business before pleasure.

Дословный перевод: Сначала дела, потом развлечения.

Эквивалент пословицы на русском языке: Делу время, потехе час / Сделал дело – гуляй смело.

VI. Пословицы о поступке:

1. Actions speak louder than words.

Дословный перевод: Поступки говорят громче, чем слова.

Эквивалент пословицы на русском языке: Не по словам судят, а по делам.

1. As the call, so the echo.

Дословный перевод: Каков крик, таково и эхо.

Эквивалент пословицы на русском языке: Как аукнется, так и откликнется [1, С.35].

VII. Пословицы о мудрости:

1. A bird in the hand is worth two in the bush.

Дословный перевод: Лучше одна птичка в руках, чем две в кустах.

Эквивалент пословицы на русском языке: Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

1. All is fish that comes to his net.

Дословный перевод: Что ни попадет в его сети, все рыба.

Эквивалент пословицы на русском языке: Всякая рыба хороша, коль на удочку пошла.

В ходе изучения пословиц я выяснила, что существуют пословицы, которые имеют один смысл и дословно переводятся с русского на английский язык.

1. All is well that ends well.

Перевод: Все хорошо, что хорошо кончается.

1. All that glitters is not gold.

Перевод: Не все то золото, что блестит.

Заключение. Делая вывод моей исследовательской работы, следует отметить, что пословицы выражают мудрость, а их знание способствует лучшему пониманию языка, образа и характера народа. В пословицах выражен богатый исторический опыт народа, связанный с трудовой деятельностью, бытом и культурой людей. Использование пословиц придает речи неповторимое своеобразие и особую выразительность.

Пословицы существуют на разных языках мира, но несмотря на это, их лексическое значение схоже. Независимо на каком языке звучит пословица, она отражает истину многовекового опыта народа.

Список литературы

1. Васильев Л. Краткость – душа остроумия. Английские пословицы, поговорки. Крылатые выражения. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2004. – 350 с.
2. Круглов Ю. Г. Русские народные загадки, пословицы, поговорки. – М.: Просвещение, 1990. – 335с.
3. Лингвистический энциклопедический словарь. Гл. ред. – В.Н. Ярцева. – М: Советская энциклопедия, 1990. – 685 с.
4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка 80 000 слов и фразеологических выражений- 4 издание, дополнительное. – М.1999.

SPACE TOURISM: HISTORY AND STATE OF THE INDUSTRY TODAY

Khaziakhmetova Y.U.

student 22321 gr.

Supervisors – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Pavitskaya Z.I.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Smorchkov V.Y.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Topicality of the research. Over the past decades, the tourism industry has been developing in a variety of directions that our ancestors could not think about a hundred or more years ago, as it was more like a fairy tale. Today, thanks to information technology and greater awareness of the world, mankind can afford all kinds of travel, not even limited to our planet.

Recently (within a generation) a new type of tourism has appeared. Space tourism is developing. So far it has not become a mass phenomenon, but perhaps it will become as normal as a flight to Turkey or Thailand.

Space tourism was gaining popularity in the 2000s, when the euphoria after the first successful events related to space tours had not yet passed, but over the past almost 14 years (since 2009) only two tourists flew into space in 2021, but even that can be considered as one tour, as they flew together. Thus, we can say that mankind is in no hurry to develop space tourism, and this is largely due to the geopolitical and epidemiological situation in the world, as a consequence, people can not afford to contact certain organizations and undergo full training for flights.

The purpose of the study is to get acquainted with the history of the birth of the idea of space tourism and the beginning of its formation. Also in this paper we will consider what is the space tour itself and the preparation for it.

The results of the scientific study and their discussion. Serious talks about space tourism began in 1961, when Yuri Gagarin became the first man who went into space and returned safely to Earth. Basically, since the '60s, when the two major countries, such as the U.S. and the Soviet Union fought for supremacy in the space race, humanity has already begun to make plans about how to begin to conquer space and exploit it in every way. One of the ways of exploitation is space tourism.

The history of space tourism. The beginning of space tourism was laid in 2001, when the American businessman Dennis Tito bought a voucher for \$20 million and departed from the Baikonur Cosmodrome in a Soyuz spaceship on a tour that lasted from April 28 to May 6. During that time, the first tourist was on the International Space Station (ISS) and made 128 revolutions around the Earth. After eight months of training, during which Dennis learned, among other things, how to fly the spacecraft and manually dock with the ISS, the first space tourist passed all the exams brilliantly and took a place on the crew of the Soyuz TM-31. Talgat Musabaev, 50, and Yuri Baturin, 51, joined him [1].

The term «space tourism» itself was coined by the media precisely after Tito's first flight, although the flight participants themselves consider themselves not tourists, but full participants in the space mission, since they are passengers in the spacecraft and station not just as observers and curious persons, but also perform some activity to be useful.

In fact, the very first space tourist was to be American Christy McAuliffe, who won the «Teacher in Space» contest when selecting participants for the next space shuttle Challenger flight. During her acceptance speech, McAuliffe cried as her flight could have been the beginning of a new era. Unfortunately, right after takeoff, the Challenger crashed and Christie McAuliffe and six other

astronauts on board were killed. After this crash, the United States banned non-professionals from flying into space, which put off the idea of space development in the United States [2].

In the history of space tourism only nine people have used this service, indicating its inaccessibility to most of the population. All the flights were made on Russian Soyuz spacecrafts, but it is noteworthy that to date not a single Russian has become a space tourist.

Space tourism industry now and its development. At the moment, space tours are only organized on Russian Soyuz spacecrafts, and the so-called landing site is the Russian part of the ISS, but there are also planned flights on rockets from the private space company Space X. Price of the tour starts from \$30 mln, and since 2013 such an additional service as a spacewalk became available, and its price starts from \$15 mln [3].

There are also technologies that can mimic the sensations and pastimes that humans can experience in space.

There are several types of this type of tourism [4]:

1) Orbital space flight: to do this, the spacecraft on which the tourist flies must gain a very high speed (first space speed) to be able to enter the Earth's orbit and move around the planet.

2) Suborbital space flight: the spacecraft reaches outer space before it reaches the top of the atmosphere and then falls back to Earth, being in free fall at that time. It will not complete a single orbit or reach first space velocity. Inside the spacecraft, a state of weightlessness is achieved at the moment of falling, during which travelers can experience feelings comparable to those of a person in space. Suborbital flights for tourists aim to reach heights to qualify as reaching space.

3) Lunar space tourism: making flights to the moon with a suitable lunar spacecraft. While this may sound like wishful thinking, regular travelers might consider future lunar travel, although it would entail incredible costs. Lunar tourism is planned in the following formats: a direct visit to the surface of the Moon itself, as well as a flight around the Earth's satellite. This project is planned to be launched before 2043.

In fact, there are also such types of space tourism not connected with a direct flight into space. The following types of tourism which are more accessible for the most part of the population are distinguished [5]:

1) Stargazing;

2) Observation of rocket launching;

3) Visiting of museums, devoted to space (the majority of such museums are on the territory of Russia and the USA).

However, many experts in the field of tourism do not agree with this classification because these types can be referred to cognitive and recreational types of tourism. But it is still worth taking into consideration that space tourism is becoming more popular due to the organization of tours and excursions in the form of visits to the Earth objects and historical sites related to astronautics, and more and more people become interested in space, so it is necessary to give an opportunity to as many people as possible to get acquainted with space, though not directly. While «extraterrestrial» space tourism is only gaining strength, it is its «terrestrial» direction that is of principal importance for development of native (both inbound and domestic) tourism – during the long history of space exploration our country has accumulated a rich cultural and historical heritage related to astronautics. There are many regions in Russia with complexes attractive for tourists: in particular the recently launched Vostochny spaceport in Amur region, the United Memorial Museum of Yuri Gagarin in Smolensk region. The Baikonur cosmodrome, built in Soviet times (in 1957) and now rented from Kazakhstan, can be rightfully considered as an object of domestic space tourism. Interest in the cosmodrome may be due to the fact that, being the first cosmodrome in the world, for many years it had the most reliable launching pad for sending cosmonauts and tourists to the ISS.

Conclusions. In many respects the decrease in popularity of space tourism is connected with understanding that this pleasure is for the rich stratum of society and even lovers of the most acute sensations at present do not consider space tourism as an option for pastime, because there are many

other options for it on the surface of the Earth which are more accessible to most people. But a good basis for formation and promotion of this type of tourism is already laid: developing cosmonautics, high level of technology, increase in number of people interested in direct visit to the space and visiting a satellite of our planet.

References

1. Dennis Tito the first space tourist [Electronic resource]. – Access regime: <https://scientificrussia.ru/articles/dennis-tito-pervyj-turist-v-kosmose>
2. Christa_McAuliffe [Electronic resource]. – Access regime: <https://en.wikipedia.org/wiki>
3. Problems of the space tourism development [Electronic resource]. – Access regime:
4. Space-tourism-guide [Electronic resource]. – Access regime: <https://tourismteacher.com/space-tourism/>

LE LANGAGE FAMILIER FRANÇAIS DANS LE DOMAINE DE LA COMMUNICATION SUR INTERNET

Khasanshina I.R.

l'étudiante 20321gr.

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

Le discours est le principal moyen de communication de l'homme. Sinon les gens ne seraient pas capables de recevoir et de transmettre une grande quantité d'informations porteuses de sens ou de saisir ce qui ne peut être perçu par les organes sensoriels (les concepts abstraits, les phénomènes qui ne sont pas directement perçus, les lois, les règles, etc.) [1, P.71].

La pertinence de ce travail est liée au fait qu'aujourd'hui l'internet est devenu une partie intégrante de la vie moderne. Cette ressource est à la disposition de tous et c'est pourquoi, à notre avis, elle est si demandée. Nous ne pensons même pas au temps qu'une personne consacre à la communication sur Internet. Les gens remplacent de plus en plus la communication réelle par la communication virtuelle. Cela a contribué à la simplification du discours dans la communication sur l'internet. Le développement rapide des réseaux sociaux, leur popularité croissante, ainsi que les particularités de la langue française utilisée sur le Web, montrent la nécessité de prêter attention aux spécificités de la communication sur Internet.

L'objectif de cet article est d'étudier la langue française dans la communication sur Internet, ses particularités, l'étude des enjeux et les spécificités de son utilisation sur Internet.

Les particularités du langage familier français sur Internet. En formant des abréviations, les internautes font preuve d'une ingéniosité étonnante et déploient des efforts créatifs variés. Par exemple, dans certaines abréviations, des lettres de l'alphabet sont utilisées pour désigner des mots entiers. La communication dans les forums de discussion se caractérise également par des abréviations alphanumériques, où un chiffre est mis à la place d'un mot ou d'une partie de mot. En français, cette tendance s'observe avec les chiffres : 1, qui remplace l'article indéfini -un- et la nasale [œ], 2, la préposition -de-, mais aussi les chiffres 5, 6, 7, 8, 9, qui ont la même sonorité que les syllabes d'un mot, par exemple : 2m1, dem1-demain.

Les abréviations les plus utilisées pour communiquer sur Internet sont celles qui ne contiennent que des consonnes. Elles peuvent être divisées en 3 groupes :

1. les abréviations qui contiennent à la fois des consonnes et des voyelles : avc = avec(c), bnj = bonjour. 2. Les abréviations contenant à la fois des consonnes et des voyelles : DpenC = dépenser, DzSPré = désespéré. 3. Abréviations basées sur la transcription phonétique : HT = acheter, ID = idée.

Les abréviations utilisées dans les situations de discours les plus typiques :

1. l'expression de sa propre opinion, par exemple AMPSHA = A mon pas si humble avis. 2. BAP = Bon après-midi. 3. Correspondance par courrier électronique, par exemple PVI = Pour votre information. 4. Terminologie informatique, par exemple BAL = boîte aux lettres électronique. 5. les expressions d'émotion/appréciation, par exemple MDR = mort de rire. Il convient également de noter que les abréviations neutres et familières sont représentées dans les sections thématiques. Ce fait souligne une fois de plus la spécificité de la communication sur Internet, qui est capable de combiner des mots et des expressions appartenant à des styles de langage fonctionnels différents. Il convient de souligner que chaque langue possède son propre processus d'abréviation.

Après avoir analysé la littérature sur le sujet et après avoir étudié la langue française moderne, des blogs, des chats, des forums et des réseaux sociaux, nous pouvons conclure que la classification la plus commode est celle qui tient compte de la façon dont les mots sont formés dans la langue Internet. En ce qui concerne la transcription : 1.les mots de la langue Internet qui

convergent dans la transcription avec le mot abrégé, par exemple ossi = aussi. 2. les mots de la langue Internet qui ne s'accordent pas dans la transcription avec le mot abrégé, par exemple dsl = désolé [2, P.52].

Les particularités de la langue française sur Internet :

1) Deux ou plusieurs lettres d'un mot abrégé sont remplacées par une lettre dont la transcription correspond à celle des lettres remplacées. Par exemple, k=qu (ki = qui) ; o = au (ossi = aussi) ; v = ve (avc = avec) ; t = ter ou tes (HT = acheter).

2) La transcription des mots du langage Internet est basée sur la transcription alphabétique des lettres incluses dans un mot donné : Id = idée.

3) Dans les mots du cyberlangage, on n'imprime pas de lettres qui ne se prononcent pas en français (sauf h) : ptit = petit.

4) Très peu de mots dépendants d'autres langues de l'Internet sont utilisés.

5) Les mots du vocabulaire familier sont assez largement utilisés : mec.

6) Les apostrophes sont rarement utilisées : je taime = je t'aime.

7) Les signes dits diacritiques tels que : accent aigu – é, accent grave – è, à, ù, accent circonflexe – ê, â, ô, î, û, tréma – ë, ï, ü, ÿ, cédille – ç sont peu ou pas utilisés.

L'influence de l'argot dans le langage familier dans la communication sur Internet.

L'argot est un ensemble de mots et d'expressions utilisés par les représentants de certains groupes, professions, etc., qui constituent une couche de vocabulaire familier ne correspondant pas aux normes de la langue littéraire (généralement dans les pays anglophones). L'argot est aujourd'hui l'une des formes de langage les plus intéressantes. L'intérêt considérable de la linguistique contemporaine pour les problèmes du langage des jeunes, le rôle de la langue familière dans les processus de communication et l'étude multidimensionnelle de l'argot des jeunes du point de vue de la langue familière ont donné lieu à de nombreuses discussions. L'argot est un aspect important de la linguistique, en particulier dans l'anglais. Il est créé par les gens pour satisfaire leurs occasions spéciales de communication entre amis, parents et société, en particulier dans le discours des jeunes. Dans le langage familier, l'argot joue un rôle important, car l'argot est un élément essentiel du langage familier dans les médias sociaux, étant donné qu'il est plus courant chez les jeunes [2, p.78]. Par exemple, Scotch est un mot dérivé de l'anglais «scotch». L'argot français a trouvé un usage plutôt inattendu à ce terme, en l'utilisant comme synonyme de «stop, freeze, don't move» (arrêter, geler, ne pas bouger). Guik (dérivé de l'anglais «geek») – ce mot désigne dans son sens premier un intellectuel un peu «bizarre». Dans le français, il désigne un grand adepte des nouvelles technologies de l'information et de l'informatique. Les Français sont allés un peu plus loin et appellent désormais «geek» toute personne liée à la technologie et à l'informatique.

Un phénomène très courant qui constitue la base familière des textes Internet est l'emprunt, généralement à la langue anglaise. L'ampleur des emprunts à l'anglais s'explique par le fait qu'il constitue la base du langage informatique international : budget, jury.

Dans la communication familière française au niveau grammatical sur le World Wide Web, les phrases interrogatives et exclamatives sont devenues actives dans les messages SMS, par exemple : mais qu'est-ce qu'il s'est passé !!!? Mais c'est bizarre, non ??

Le français est riche en différents types de pronoms. Dans le langage familier et à l'écrit, une forme particulière, accentuée, est souvent utilisée. Le pronom répété en fin de phrase joue un rôle important dans la communication sur Internet. En règle générale, il est utilisé pour souligner, sur le plan émotionnel et intonatif, la personne à laquelle il est fait référence dans un message. Lorsqu'il est traduit en russe, il n'est pas pris en compte : Une botééééé ! !!! (beauté), Tqtttt (ne t'inquiètes pas) [3].

Conclusions : Avec le développement rapide d'Internet, il existe de plus en plus de caractéristiques dans le langage familier qui affectent le style d'écriture et de communication sur Internet. L'un des principaux objectifs de la communication sur l'internet est d'établir un contact afin d'échanger des informations, des expériences et des opinions. Le style de communication évolue avec le développement de l'internet et le développement rapide des réseaux sociaux. A l'heure

actuelle, il est nécessaire d'étudier les communications sur Internet en termes de linguistique car le langage parlé sur Internet affecte grandement la grammaire en raison des abréviations, des acronymes, d'un manque de respect des règles d'orthographe et de ponctuation, de l'argot.

La liste de références

1. Ахметшина Л.В. Основные принципы, критерии и закономерности при образовании, освоении и распространении международной лексики. – Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота. – 2017. – №4(70). – С.71-73.
2. Горошко Е. И. Теоретический анализ Интернет-жанров // Жанры речи. Выпуск 5 «Жанр и культура», Саратов: Издательский центр «Наука», 2007.
3. Изучение французской лексики. Знакомимся с французским жаргоном [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://francelex.ru/leksika/francuzski-zhargon.html> (дата обращения – 05.03.2023).

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ РУССКИХ И АНГЛИЙСКИХ ПРАЗДНИКОВ, СРАВНЕНИЕ ТРАДИЦИЙ

Хайдарова Л.М.

студент 22105 гр.

Научный руководитель – к.п.н. Гарипова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. У любого народа и его страны есть свои обычаи и традиции. Великобритания, бесспорно, отличается от нашей страны. В Британии традиции имеют особенную роль в жизни народа, чем в других странах. Некоторые из них появились несколько веков назад и уникальны для одной конкретной страны, другие можно найти по всему миру. То, как люди отмечают тот или иной праздник, может многое рассказать об их культуре и образе жизни. Традиции и обычаи обычно передаются из поколения в поколение. Знать обычаи и традиции – значит лучше понимать культуру других народов. Они могут многое рассказать нам об истории страны.

Цель исследования. Сравнение и изучение британских и российских праздников и традиции.

Результаты исследования и их обсуждение. В этой статье представлено сравнение праздников России и Великобритании, которое позволяет нам изучить, чем отличаются наши праздники, и понять проблемы, связанные с празднованием каждого из них. Праздники – это традиция, которая существует веками. Но многие задаются вопросом, есть ли у американских коллег настоящий российский праздник, а также какие праздники мы позаимствовали у других стран. Сам праздник – это период, обозначенный в календаре в честь чего-то или кого-то мифического значения и связанного с культурными или религиозными традициями.

Основные праздники России и Великобритании. В каждой стране Новый год будет одним из главных. Он отмечается во всех странах мира. В России основные шествия включают: Рождество, День защитника Отечества, Международный женский день, праздник весны и Труда, День Победы, День России, День народного единства. Список основных торжеств Великобритании включает: новый год и Рождество, День святого Валентина, День святого Патрика, День дурака, Пасху, Хэллоуин или День Всех Святых, Ночь Гая Фокса.

Особенности праздников России. Одна из изюминок пиров России в том, что важнейшее внимание идет на православные и языческие, чем на государственные. Русские продолжали отмечать языческие шествия, веря в многочисленные народные приметы и легенды. Русские продолжают отмечать языческие гуляния, верят в многочисленные народные приметы и предания. Христианство подарило русским такие замечательные праздники, как Пасха, Рождество и обряд Крещения, а язычество – Масленицу и Ивана Купалу.

Особенности праздников Великобритании. В Великобритании много выходных, в которых может принять участие любой желающий – от уличных вечеринок до национальных фестивалей. Национальные праздники в Великобритании называются «праздничными днями», банки, большинство предприятий и т.д. в этот день они закрыты. Великобритания – консервативная страна. Они придерживаются старых традиций.

Сравнение праздников Великобритании и России. Рассмотрим лишь некоторые из самых популярных праздников. Новый год и Рождество. Новый год в России, как и в Великобритании, этому празднику уделяется много внимания. Если в Великобритании особое внимание больше уделяется Рождеству, то в России – Новому году. Рождество отмечается в России 7 января, а в Великобритании 25 декабря. Есть также различия, когда дело доходит до празднования: в Великобритании подарки используют не Дед Мороз и Снегурочка, а только Санта-Клаус, или, как его еще называют, Святой Ник. Подарки в Великобритании кладут не только под елку, но и в носки, которые традиционно висят в доме над камином. Тем не менее, что обязательно в Великобритании: в ночь, когда должен

приехать Санта-Клаус, молоко и печенье ждут его на столе. И последнее: в России принято не спать в ночь с 31 на 1, а в Великобритании дети спят, чтобы не пугать Деда Мороза.

День Святого Валентина – День Влюбленных. Это действительно праздник англичан, чем русских, потому что он пришел к нам от них. В этот день принято дарить сердечные символы, мягкие игрушки близким и ненаглядным, чтобы показать свои чувства. В самом праздновании нет никакой разницы. Валентинка – важный атрибут дня всех влюбленных.

Пасха. Пасха – христианский праздник в честь Воскресения Христова, который отмечается католической церковью в первое воскресенье полнолуния после весеннего равноденствия, с 22 марта по 25 апреля. Одно из основных отличий заключается в том, что в Великобритании существует легенда о «пасхальном кролике», а в России – нет. Дети в Великобритании бегают по лесу в поисках пасхальных яиц на удачу, которые пасхальный кролик приготовил к празднику, а в России дети идут домой и дарят тем, к кому они пришли, яйцо с надписью «Христос воскрес».

Хэллоуин. 31 октября в США отмечается Хэллоуин. Это один из старейших и самых распространенных мировых праздников. Он отмечается в Великобритании, Ирландии, Испании, Латинской и Северной Америке. Moderna Halloween возник в результате невероятного сочетания традиций, культур и ритуалов. Люди идеализировали этот праздник с традицией «trick-o-treat», что можно перевести как «сладкое или подлое». Дети, одетые в карнавальные костюмы, стучатся в дверь и требуют десерта (аналогичная традиция у славянских народов – колядки). Это любимый праздник детей во всех странах. Главный символ Хэллоуина – страшная тыква. Среди 22105 группы мы провели опрос. Были следующие вопросы:

1. Какие самые важные русские праздники отмечают в вашей семье? Рождество и Пасха – 45% Новый год, 9 мая, 8 марта – 55%

2. Каким традициям вы следуете, отмечая эти праздники?

Поставить елку – 95% Красить яйца – 80% Ходить в церковь – 30%

3. Какие британские праздники вы можете назвать?

День святого Валентина, Хэллоуин, Рождество

4. Отмечаете ли вы какие-либо британские праздники дома?

Да – 35% Нет – 65%

5. Какие традиционные русские праздники вы знаете или отмечаете?

Нет – 15% Масленица – 60% Спас, Красная Горка, Троица – 25%

6. Как вы думаете, хорошо ли отмечать праздники других народов?

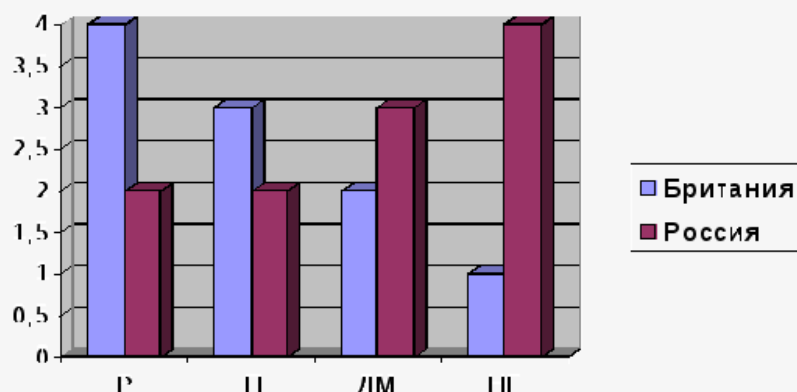
Да – 40% Нет – 60%

7. Как вы думаете, почему многие старинные русские праздники были забыты?

не знаю – 50%
Коммунистическая идеология запретила многие религиозные и традиционные языческие праздники – 50%.

8. Отмечаете ли вы как официальные, так и религиозные праздники?

Да – 75% Нет, только официальные – 25%.



Выводы. Из этого можно сделать вывод, что в каждой стране есть свои особенности проведения различных праздников. Рассмотрев различия между Великобританией и Россией, мы увидели, что, хотя в праздновании есть разница, суть у них одна и та же. Главное, чтобы праздник приносил радость и веселье, потому что он предназначен именно для этого праздника.

Список литературы

1. Гурова, И.И. Праздники в Великобритании / И.И. Гурова. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 224 с.
2. Чудакова, Н.В. Энциклопедия праздников / Н.В. Чудакова. – М. Издательство АСТ, 1997. – 256 с.
3. Сравнение британских, американских и русских праздников [Электронный ресурс]. – URL: http://ppt4web.ru/mkhk/sravnenie-britanskikh-amerikanskikh-i-russkikh_prazdnikov.html (дата обращения: 15.03.2023).
4. Сравнение американского и британского варианта английского языка // Википедия. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Сравнение_американского_и_британского_варианта_английского_языка (дата обращения: 15.03.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ У УЧАЩИХСЯ

Хасанов А.И.

студент 22211 гр.

Научный руководитель – к.ф.н., доцент Ахметшина Л.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современной России большое внимание стало уделяться здоровью детей. Поэтому в 2007 году государство увеличило количество часов физкультуры [1]. В надежде, что после выпуска из школы, люди сформируют привычки регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни после окончания школы. Но уроки физкультуры не пользуются популярностью в школе, а значит и желание, применять данные знания не практике, не возникнет.

Физическая культура присутствует в жизни человека, начиная с самого его рождения. Многие понимают данный термин очень узко, только как физические упражнения. И действительно, знания об истории зарождения физической культуры мало кому пригождаются на практике, разве что расширить свой кругозор, и «блеснуть» знаниями в кругу знакомых. В то время как регулярные занятия спортом (а именно физическими упражнениями) намного практичнее, и дают видимый результат. Но уже в 1965 советский философ Василий Петрович Тугаринов сказал: «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному ее влиянию, к укреплению организма – это было бы упрощением. Это значит, не видеть ее одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения». Поэтому, если следовать словам Тугарина, то важной задачей ФК является формирование духовной культуры человека, средством достижения которой будут являться уроки физкультурой, а в дальнейшем самостоятельные занятия. [3, с. 23]

Цель исследования: выявить причины отсутствия желания заниматься физкультурой в старших классах.

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование учеников 10-11 классов.

Результаты исследования. Мы проводили анкетирование в старших классах двух школ (50 учеников 11 классов и 50 учеников 10 классов). В первый год мы опросили учеников 10 классов. На следующий год мы предложили им ту же анкету. Выбор был сделан на учеников данного возраста, так как они практически сформировавшиеся личности, данные которых покажут нам наличие или отсутствие привычки регулярно заниматься физической нагрузкой.

Содержание предмета «Физическая культура» определяется в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» обучающимся представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских и паралимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» направлен на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий,

выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью» [2, с. 13].

Разобравшись с кратким содержанием разделов курса физкультуры в школе, можно приступить к изучению ответов, которые дали ученики на данный вопрос.

- Однообразные уроки. Большинство учеников имели в виду однообразие разминки и заключительной части, а старшие выпускники и программу закрепления пройденных тем. Также ученики отмечают, что в старших классах учителя говорят им самостоятельно проводить разминку на постоянной основе. Данное поведение означает, что учителя сидят на скамейке и следят за процессом, а в старших классах могут даже отсутствовать на уроках.

- Пустая трата времени. Ученики не осознают важность урок физкультуры, не видят их практическую значимость. Например, девочки хотят видеть улучшения своей фигуры, а мальчики в свою очередь «выбросить» адреналин. Конечно, учителя физкультуры не могут, да и не обязаны выполнять все требования учеников, они должны следовать школьной программе. Но если ученикам не объяснять для чего они ходят на эти уроки (чтобы ученики поняли и захотели заниматься), то никаких результатов, тем более духовных и не следует ожидать.

- Невыполнимые требования. Большинство опрошенных отметили, что не могут выполнить нормативы. Выполняют их дети, которые ходят в различные дополнительные секции. А ведь в первую очередь должна оцениваться динамика показателей. Также отмечалось, что все нормативы сдаются для выбора учеников на межшкольные соревнования. На данных соревнованиях участвуют в основном только «спортсмены». Таким образом, у не спортивной части класса упадет желание заниматься усерднее, так они видят, что уроки физкультуры не сильно им помогают.

- Недоверие учителю. Многие учителя не имеют подтянутое тело, их редко встречаешь на улице занимающимися спортом. Что начинает настораживать учеников, и как следствие авторитет и доверие словам учителя начинают пропадать. Также большинство учителей являются среднего возраста, что у некоторой части учеников вызывает ощущение, что учителя слишком стары, чтобы их понять.

И на третий вопрос, основной ответ нужно заменить преподавателя и обновить спортивный инвентарь школы.

Вывод. Таким образом, мы установили причины, по которым ученики не хотят ходить на уроки физкультуры. Конечно, часть причин будет актуальна во все времена, в силу особенностей детей. Но часть из перечисленных причин может, и должна быть исправлена. Действительно, мы не сможем заставить всех детей полюбить уроки физкультуры, как и все остальные предметы, но мы можем привить любовь и заложить привычку заниматься физической культурой у большего количества учеников, чем сейчас.

Список литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Ахметшина, Л.В. Личность спортсмена /Л.В. Ахметшина// Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта: Сборник Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2020. – С 13-14
3. Горбуля, О.С. Здоровьесбережение на уроках физкультуры / О.С. Горбуля // Тамбов: Вестник научных конференций, 2016. – № 5-2 (9). – С. 42-43.

LES ANGLICISMES DANS LA LANGUE FRANÇAISE COMME CONSÉQUENCE DU PROCESSUS DE MONDIALISATION

Khusnutdinov I.E.

l'étudiant 2034gr.

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

Les contacts fréquents entre les deux pays dans le passé ont porté leurs fruits. Empruntant des mots étrangers, la langue les change et les utilise pendant une longue période. Ces mots sont progressivement modifiés selon des schémas phonétiques, lexicaux et morphologiques et sont soumis au processus d'assimilation. Finalement, les termes d'emprunt cessent de se détacher sur le plan de vocabulaire spécifique, perdent leur caractère étranger, et ces mots deviennent partie intégrante de la langue.

Actualité. La pertinence de ce travail ne fait aucun doute, puisque l'emprunt de mots à une autre langue devient un problème sérieux dans la lexicologie moderne. Les mots d'origine anglaise occupent une part importante des emprunts en français moderne. Les linguistes évaluent de manière ambiguë la couche d'emprunts anglais au français [4, p.114]. L'emploi de tels mots dans le discours, sous ses formes orales et écrites, porte atteinte à l'originalité de la langue française. D'autre part, l'anglicisme permet de se familiariser avec une autre langue. La connaissance de mots populaires provenant d'une autre langue nous aide dans l'étude ultérieure des questions qui nous intéressent.

Le but de ce travail est d'étudier les anglicismes en français et d'analyser les plus courants d'entre eux. Les questions suivantes seront abordées dans le travail: A quel âge les gens utilisent-ils les anglicismes? A quel domaine d'activité peut-on les attribuer et quel est le besoin de les étudier dans les classes de français?

Résultats de l'étude et leur discussion. Chaque langue a sa propre histoire. Mais quand on parle une langue, on ne pense pas à son histoire. Les langues, comme les peuples qui les parlent, ne sont pas isolées, elles ne peuvent donc pas rester inchangées. Elles se développent et changent parce qu'elles sont influencées par d'autres langues. Il n'y a pas de langue qui n'ait emprunté des mots ou des formes à une autre langue. Toute langue passe par une étape où elle se mélange à une autre langue et peut la changer.

L'histoire de nombreuses langues est marquée par l'influence de la langue anglaise. Dans le français, la présence de l'anglais est très largement représentée. Il a remplacé le latin, qui était la langue de la science dans de nombreux domaines.

En étudiant les anglicismes, on peut noter que les emprunts se retrouvent le plus souvent dans la sphère de la communication de tous les jours, dans le domaine de la culture, du sport, du tourisme, de la musique pop, de la cuisine, de la mode et de l'électroménager, de l'économie et de la gestion, ainsi que de l'information technologique. Ils peuvent être divisés en groupes thématiques suivants :

1. «Nourriture»: fast-food, cheeseburger, chips, lunch, barbecue, sandwich, bar, punch, cocktail, soda и etc.
2. «Vêtements, mode et beauté»: dressing-room, label, leggings, stretch, string, top-modèle, piercing, chignon etc.
3. «Caractère, apparence»: slim, lovely, pretty, trench, un sac bowling en cuir, make-up, superwomen, lifting, bon look, top class и etc.
4. «Sport»: football (foot), handball, rugby, beach-boll, free-style, boxer, tennis, auto-motto, basket-ball, volley-ball, score, set, match, boxe, judo, auto-moto, freestyle etc. [2].
5. «Transport»: cab, car, karting, lorry, van, un car-ferry, parking, yacht, bulldozer, bus, skipper, scooter, metro etc.
6. «Éducation et formation»: baby, baby-boom, baby-sitting, tutoriel, puzzle и т.д. [3].

7. «Cinéma, télévision, musique»: festival-off, fiction, gangster, pop star, happy end, superstar, horror show, remake, rock-n-roll, hard rock, folk, fan, slow, jazz, singer, world music, danse team etc.

8. «Services et tourisme»: package, autocaravane, discount, surréservation, tour-opérateur, surbooking и etc. [5, p. 209].

Le discours familier en direct n'est pas non plus complet sans anglicismes: yes, rigoler, blague, squat, saloperie, fichtre, matraquage, garçonnet, panache, info, promo, prof, déjanter, gonfler, seriner, ramener, appliquer, rajouter, rentrer, renvoyer, rebonjour, non-stop.

A l'heure actuelle, le processus d'influence de l'anglais sur la langue française se déroule de plus en plus intensément sous l'influence de la mondialisation. Au cours des dernières vingt-cinq ans, la langue française a beaucoup changé, notamment dans son vocabulaire. Il n'y a bien sûr rien d'étonnant à ce fait. Les événements tumultueux du dernier quart de siècle, le développement de la science et de la technologie, le rythme accéléré de la vie, devaient inévitablement se refléter dans la langue des Français.

En analysant l'âge des Français qui utilisent des anglicismes dans leur discours, on peut révéler que le plus grand nombre d'emprunts peut être tracé dans le vocabulaire des jeunes de 14 à 35 ans inclus. Ils sont solidement ancrés dans la langue parlée des jeunes. Ceux-ci sont: Coca-cola, just, cool, too much, speed, jeans, walkman, tee-short, punk etc.

Une telle influence sur le vocabulaire des jeunes est associée à l'influence des médias, du cinéma, de la télévision et, en outre, aux caractéristiques d'âge des jeunes. Il convient de noter que dans le discours familier de l'ancienne génération, il n'y a pas tant d'anglicismes.

Travailler avec les anglicismes dans les cours de français permet d'enrichir le vocabulaire des élèves, leur permet de développer la mémoire, et aussi d'enrichir le discours des élèves avec de nouveaux matériaux lexicaux. Étant donné que des matériaux authentiques de nature différente sont largement utilisés dans l'enseignement de la compréhension orale du discours original et de la compréhension du discours écrit, il est nécessaire de travailler avec des emprunts dans les cours de langue étrangère.

L'utilisation de matériaux authentiques contribue au développement de meilleures compétences communicatives, supprime la peur du discours original et augmente la motivation des étudiants. Le processus d'apprentissage devient créatif et intéressant et permet l'acquisition de telles compétences qui aideront vraiment les étudiants à communiquer dans une langue étrangère, et les motiveront à étudier davantage les langues étrangères.

Lorsque le professeur travaille avec un texte authentique dans lequel des anglicismes sont rencontrés, les tâches suivantes peuvent être proposées aux étudiants:

- remplacer les anglicismes par les mots d'origine française;
- effectuer des exercices liés à la détermination de l'appartenance du texte à un style de discours particulier;
- exercices de compilation de phrases ou du texte cohérent avec un ou plusieurs mots donnés;
- exercices qui consistent à trouver le sens d'un mot à l'aide de dictionnaires;
- analyse du vocabulaire de textes, résumés du texte.

Lorsque l'on apprend aux gens à écouter le discours original et à comprendre le discours écrit, des matériaux similaires de nature différente sont utilisés dans leur intégralité, de sorte qu'il est tout simplement nécessaire de travailler avec des emprunts.

Conclusion. Sur la base de l'étude, nous arrivons à la conclusion que l'utilisation des anglicismes est plus souvent observée par la jeune génération ce qui est lié avec la mondialisation. Les emprunts à la langue anglaise existent dans toutes les sphères de l'activité de la population française, non seulement dans le domaine de la vie de tous les jours mais aussi dans le vocabulaire professionnel. Quant à l'utilisation des anglicismes lors de la formation, il faut noter que cela est assez utile et contribue à une assimilation plus efficace de la matière.

Aussi, en étudiant les anglicismes dans le français, on pourrait arriver à la conclusion que, malgré tous les emprunts, la langue française reste assez particulière en raison de ses caractéristiques de prononciation et d'écriture.

La liste de références

1. Виноградов В.В. Об основном словарном фонде и его словообразующей роли в истории языка / В.В. Виноградов // Лексикология и лексикография. – М.: Наука, 1967. – С. 47– 68.
2. Гак, В. Г. Новый французско-русский словарь / В. Г. Гак, К.А. Ганшина. – М.: Русский язык, 2001.
3. Гринева, Е. Ф. Словарь разговорной лексики французского языка / Е. Ф. Гринева, Т. Н. Громова. – М.: Русский язык, 1987.
4. Тайави Я.М. Англицизмы, относящиеся к сфере туризма, во французских толковых словарях // Вестник ВГУ, 2015. – С.113-116.
5. Шамсутдинова А.Р. Заимствования из английского языка во французский в области туризма / А.Р. Шамсутдинова // Филологические науки. Вопросы теории и практики, 2014. №9-1 (39). С. 208-210.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛЕКСИКИ В ТЕКСТАХ, ПОСВЯЩЕННЫХ ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ

Цымпилова В.З.

студент 21261 гр.

Научный руководитель – к.ф.н. Каримова С.Г.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. В современном мире мы все чаще стали употреблять слова для обозначения такой группы людей как люди с отклонениями в состоянии здоровья, но в последнее время, как в мире, так и в нашей стране возникает необходимость замены некоторых терминов по причине того, что они стали некорректны по отношению к людям. Остается актуальной проблема изучения терминов, которые сейчас в употреблении, и корректности их использования в речи, а также их положительно или отрицательно эмоциональная заряженность.

Цель исследования. Изучить термины, используемые в жизни, разобрать их значение и применение в повседневной жизни и в средствах массовой информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Обратимся к лексической единице *инвалид*, в данный момент ее стараются заменить более корректным *люди или дети с ограниченными возможностями здоровья*.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [2].

Однако следует отметить, что значение данного слова в переводе с французского *invalide* и с латинского *invalidus* означает *бессильный, слабый, больной*. Принимая во внимание значения рассматриваемого нами термина, возникает необходимость в альтернативном аналоге, носящей более корректный характер, так как его значение уже не принимает людей данной категории.

В современной литературе, документах и в текстах средств массовой информации оба термина встречаются и демонстрируют одинаковую частотность использования.

«Не нужно быть родственником или близким человеком того, за кем осуществляется уход, достаточно согласия на помощь со стороны инвалида или пожилого человека», – уточнили в Минцифры.» [Выплату по уходу за нетрудоспособным стало можно оформить через госуслуги // Парламентская газета, 2021.12].

«В акции «Елка желаний» участвовали дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, лица с ограниченными возможностями здоровья от 3 до 17 лет и старше 60 лет, дети, проживающие в семьях с уровнем дохода ниже прожиточного минимума.» [Глава Марий Эл исполнил три новогодних желания детей // РИА Новости, 2019.12].

Также необходимо отметить, что лексическая единица *инвалид* способствовала формированию такой лексической единицы как *инвалидка*, представляющая собой двухместный четырехколесный автомобиль-мотоколяска Серпуховского автозавода. Автомобиль пришел на смену мотоколяске С-3АМ в 1970 году. Данный автомобиль не является средством передвижения именно инвалидов, тем не менее, его название несет не корректный характер по отношению к лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Инвалидная коляска – средство передвижения для людей, не имеющих возможности двигаться как временно, так и из-за инвалидности, но способных находиться в сидячем положении. Так как ранее в статье был рассмотрен вопрос дефиниции слова *инвалид*, становится не понятным то, что данное средство передвижения имеет именно такое

название, потому что на нем передвигаются не все лица с ограниченными возможностями здоровья, а лишь те, кто имеют нарушения опорно-двигательного аппарата с невозможностью самостоятельно передвигаться.

Синдром Дауна – это генетическое заболевание, вызывающее умственную отсталость, задержку физического развития, врожденные пороки сердца. Кроме того, он часто сопровождается нарушением функции щитовидной железы, нарушением слуха, зрения. Мы часто слышим, что люди, переходя на личность, говорят что человек «даун», подразумевая, что он умственно-отсталый человек. Здесь мы можем наблюдать негативный характер использования названия заболевания.

Сейчас существует и другое определение для обозначения данного заболевания «солнечные дети», по причине того, что они являются очень улыбчивыми, любят прикосновения, зачастую очень доброжелательны и доверчивы.

«Солнечные дети – кто это такие? Почему у здоровых родителей рождаются дети с синдромом Дауна?» [<https://www.medicina.ru/patsientam/zabolevaniya/sindrom-dauna-mongolizm/>].

В публицистических текстах также отмечено применение данного термина.

«Солнечные дети» – Дети с синдромом Дауна. В нашем обществе живут «солнечные дети» – так принято называть малышей с синдромом Дауна. Это такое заболевание, при котором характерна умственная отсталость и другие тяжелые заболевания, сопровождающие ребенка всю жизнь» [<https://crbtahla.ru/patients/1082-solnechnye-deti-deti-s-sindromom-dauna.html>].

Идиотия – врожденная, наиболее тяжелая форма умственной отсталости. Патология начинает проявлять себя с первых недель жизни ребенка и выражается в резком отставании психомоторного развития. В повседневности мы слышим и слово «идиот», как оскорбление в чью-либо сторону.

В целом есть целая группа людей, имеющих нарушения интеллекта. Данных людей обычно называют *лица с интеллектуальными нарушениями*, но сейчас более корректно называть *лица с особенностями психофизического развития*.

«Теоретические подходы к проблеме социальной интеграции лиц с особенностями в развитии» [<https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-probleme-sotsialnoy-integratsii-lits-s-osobennostyami-v-razviti>].

Многие также, когда используют термин «аутист», думают, что люди с таким диагнозом, а именно если быть корректнее, *расстройством аутистического спектра*, имеют «странности» в поведении, не контактируют с обществом. Однако на практике данное расстройство классифицируется на несколько видов. Согласно Международной статистической классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10), используемой в России, расстройства аутистического спектра подразделяется на:

- 1) детский аутизм;
- 2) атипичный аутизм;
- 3) синдром Ретта;
- 4) другое дезинтегративное расстройство детского возраста (детская деменция, синдром Геллера, симбиозный психоз);
- 5) гиперактивное расстройство, сочетающееся с умственной отсталостью и стереотипными движениями;
- 6) синдром Аспергера.

Так, у всемирно известного футболиста Лионеля Месси выявлен синдром Аспергера.

«Ромарио объяснял гениальность Месси синдромом Аспергера. Что это и какая тут связь с футболом?» [<https://www.sports.ru/>]

Следующий пример иллюстрирует случай, когда лиц с расстройством аутистического спектра называют «*дети дождя*».

«Расстройство аутистического спектра: «дети дождя» [<https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6894>].

Также все чаще используются термины «инклюзия» и «инклюзивная среда» [1]. Данные термины означают, что лица с отклонениями в состоянии здоровья могут учиться, работать с лицами без нарушений. Для этого делается множество проектов, в том числе и в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма организуются инклюзивные праздники, где дети с особенностями развития проходят эстафеты и соревнуются в различных видах состязаний вместе с нормотипичными детьми.

Нормотипичные дети – это дети без особенностей в развитии, соответствующий статистической психической норме, то есть без психических расстройств, входящий в медицинские границы нормы. Однако этот термин также вызывает неоднозначную реакцию.

Выводы. Изученные нами термины позволяют нам выявить общую картину трансформации терминологических единиц, а также прогнозировать тенденцию их развития. Установлено, что со временем привычные социально приемлемые термины приобретают вторичное значение, которое несет отрицательный коннотативный оттенок.

Список литературы

1. Четверикова Т.Ю. Дети с ограниченными возможностями здоровья в системе инклюзивного образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № S8. – С.71-78. – Текст: электронный. – URL: <https://e-concept.ru/2016/76106.htm>. – (Дата обращения: 20.03.2023).
2. Хитрюк В.В. Эволюция терминологии специальной психологии и коррекционной педагогики: международный словарь 2021 / В.В. Хитрюк, Н.Н. Малофеев // Альманах Института коррекционной педагогики. – № 47. – 2022. – Текст: электронный. – URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-47/the-evolution-of-the-terminology-of-special-psychology-and-pedagogy-an-international-dictionary-2021>. – (Дата обращения: 20.03.2023).

СТРУКТУРА И НАЗВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ СВАДЕБНОГО ОБРЯДА (НА МАТЕРИАЛЕ РУССКИХ И АНГЛИЙСКИХ ПРИМЕТ)

Шайгородская Ю.В.

студент 22105 гр.

Научный руководитель – к.п.н. Гарипова А.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Важность этой темы заключается в регулирующей функции свадебной церемонии, ее социальной значимости в создании супружеской пары. Основа свадебных церемоний для русских и англичан состоит из трех компонентов: до события, события и после события. Ключевой церемонией в обеих культурах является акт венчания. Свадебное искусство – это публичное заключение брака.

Цель исследования. Изучить сюжеты свадебной церемонии в культуре русского и английского народов, основанные на суеверных приметах, и сравните их друг с другом.

Результаты исследования и их обсуждение. Лингвистическая асимметрия выявила небольшие различия в национальном восприятии структуры свадебной церемонии, а репертуарная асимметрия выявила случаи лакуарности в концептуализации названий актов свадебной церемонии на сравниваемых языках (banns). За основную концепцию статьи возьмем работу А.С. Бабичевой: «В своей статье о структурном и языковом наполнении фрейма «свадьба» в английской и русской лингвокультурах подразделяет русскую «свадьбу» на субфреймы: 1. Предсобытие, 2. Свадьба, 3. Постсобытие» [1].

Русский свадебный акт заключал первоначальное соглашение о будущем браке во время сватовства, и рукобития было юридическим и домашним обрядом, который означал согласие обеих сторон с окончательным решением о свадьбе. После соглашения начинался период «большой недели» [3].

В английской свадебной концепции начальный этап также направлен на заключение соглашения между родителями жениха и невесты о браке, в соответствии с которым пара, желающая пожениться, считается помолвленной. “By law, the wedding has to be announced publicly by banns in the church in the parish where each of the couple live” [4]. – «По закону, о свадьбе должно быть публично объявлено в церкви прихода, где проживает каждый из этой пары».

Предсвадебные приметы: 1. Если невеста хочет увидеть себя в зеркале в платье и аксессуарах перед свадьбой, ей не следует делать это в полном свадебном образе! Согласно этому поверью, невеста, смотрящаяся в зеркало, не должна надевать хотя бы один предмет одежды, например перчатку или чулки, чтобы не испортить счастье семейной жизни. 2. Крайнюю ночь перед свадьбой молодоженам лучше провести по отдельности. 3. Ни в коем случае нельзя позволять кому-либо примерять обручальные кольца. Это считается плохим предзнаменованием перед свадьбой, которое указывает на то, что тогда незнакомец навсегда украдет счастье влюбленной пары. 4. Согласно давней традиции, жених не должен видеть платье своей жены перед свадьбой, иначе празднование может не состояться. 5. Не стоит брать невесте уже ранее использованное свадебное платье или фату у своих подружек. Считается, что молодая может повторить судьбу хозяйки одежды. 6. То же самое касается колец – было бы неплохо купить им новые, особенно если вы не уверены, был ли у владельцев украшений, которые вы планируете использовать в качестве обручальных колец, счастливый и успешный брак.

II. Английские: 1. To dream of dates is a sign that you will break your betrothal. (Перевод: видеть во сне предсказания – знак того, что вы разорвете свою помолвку). 2. To marry after a very brief acquaintance will not proof lucky. A year of courtship and three months of engagement are lucky. (Перевод: женитьба после очень краткого знакомства не будет удачной. Год

ухаживания и три месяца помолвки – вот это счастье). 3. Between the reading of the banns and the wedding, it is unlucky for an engaged couple to have a lover's quarrel. (Перевод: в промежутке между оглашением объявления о помолвке и свадьбой для помолвленной пары ссора влюбленных – к несчастью.)

Событие: 1. Венчание считалось важнейшим элементом свадьбы, так как оно имело юридическое значение. В русском семантическом словаре под редакцией Н. Ю. Шведовой приводятся следующие толкования слов алтарь, аналой, смысл которых ориентирован на восток: «АЛТАРЬ, -я, м. I. Главная восточная часть христианского храма, в к-рой находится престол, совершается богослужение. Войти в а. Выйти из алтаря. Вести к алтарю, давать обет перед алтарем (о церковном обряде бракосочетания)» [5];

2. Заключительный этап свадебной церемонии – это встреча молодоженов после свадьбы в доме жениха. Когда невеста переезжает из своего родного дома в квартиру жениха, она должна пересечь ритуально обозначенную пространственную границу в виде порога дома. Геннеп связывает такую девушку, преодолевающую препятствие, с обрядом плодородия, обрядом защиты и обрядом единства [2].

Приметы в день X: 1. После передачи колец друг другу молодоженам не следует брать пустую коробочку для колец, но лучше это сделать другу или подруге, что сулит им скорую помолвку. 2. Во время свадебного мероприятия молодожены должны быть осторожны, чтобы никто не встал между их парой и не прошел мимо. Тогда заключенный союз будет крепким и счастливым в течение очень долгого времени. 3. После свадьбы и ухода из ЗАГСа молодых принято посыпать рисом, монетами и лепестками цветов, что сулит им богатую и счастливую семейную жизнь. 4. Чтобы следовать от ЗАГСа до ресторана, стоит составить витиеватый маршрут, чтобы сбить с толку злого духа и ввести его в заблуждение, чтобы в дальнейшем он не мешал молодоженам. В Англии есть похожая примета – к автомобилю привязаны железные канистры, отпугивающие злых духов. 5. Молодожены должны разбить первый бокал игристого вина на счастье (альтернативой могут быть бокалы, если это встреча с хлебом и солью). Кроме того, народная мудрость гласит, что если бокалы разбить на крупные осколки, то первенец будет принцем, если они разлетятся на мелкие осколки, то принцессой. 6. Одна из самых известных традиций, связанных с обручальными кольцами, гласит, что если у кого-то из молодоженов украшение упадет на пол, то будут неприятности и разлука! Этот же знак связан с тем, что нельзя надевать кольцо на перчатки (их следует снять перед входом в ЗАГС). 7. Согласно свадебному знаку, он будет главой семьи для жениха и невесты, которые первыми переступят порог, предшествующий регистрации брака. То же самое относится и к свадебному каравану: тот, кто откусит кусок побольше, займет главенствующее место в семье. 8. Невеста не должна в одиночку переступать порог дома жениха, где она будет жить вместе с ним: либо они переступают через порог со своим мужем, либо он переносит ее на руках.

II. Английские: 1. If a couple marry at sundown, their married life will be short (Перевод: если пара вступит в брак на закате, то их супружеская жизнь будет короткой). 2. If a woman marries in May, she will have a short life (Перевод: если женщина выходит замуж в мае, у нее будет короткая жизнь). 3. Those who marry on Saturday will not live together (Перевод: те, кто женится в субботу, не будут жить вместе). 4. If you marry during harvest time, you'll never have rest from worry and work (Перевод: если вы женитесь во время сбора урожая, у вас никогда не будет отдыха от забот и работы).

Постсобытие. 1. Свадебный пир – главное свадебное торжество проводится сначала с невестой, а затем с женихом. Во время свадебного застолья невеста была представлена новой семье, и произошло взаимное сближение представителей двух семей, которое было достигнуто, в частности, с помощью кулинарных средств – с помощью «языка еды». Порядок рассадки за столом также был соблюден. Британцы обращают особое внимание на то, кто из их родственников сидит за свадебным столом, в каком количестве и порядке (обычно люди, близкие их сердцу, сидят рядом).

2. Брачная ночь – один из самых значительных брачных обрядов, который приводит к установлению физической и юридической связи брака. В русской культуре этот этап свадебной церемонии призван подчеркнуть законные отношения между супругами и символически указать на верность жены своему мужу. Это происходит в день свадьбы. Супружеское ложе нельзя уступать! В противном случае будут проблемы.

3. Свадебное путешествие и медовый месяц – данный этап свадебного обряда типичен для английской культуры и представлен терминами wedding journey; wedding tour и honeymoon.

После свадебные приметы: 1. Если на первые три годовщины застилать стол свадебной скатертью, то жизнь супругов будет долгой и счастливой. 2. Если на 3-й, 7-й, 9-й и 40-й день муж поест с той же ложки, что и во время свадьбы, то он всегда будет рядом с невестой в горе и печали, радостях и невзгодах. 3. Невеста не должна продавать свое платье и фату. Эти атрибуты следует хранить всю свою жизнь, тогда брак будет счастливым и долгим. 4. Муж переносит жену на руках через порог дома. Наши предки верили, что на пороге дома обитает злой дух. Перенеся свою жену через порог, муж защитил ее от возможного зла.

II. Английские: 1. If your mother-in-law sits next you at the table, you will live at peace with all your relatives (Перевод: если ваша свекровь сядет рядом с вами за стол, вы будете жить в мире со всеми своими родственниками). 2. If thirteen sit at the bride's table the bride or groom will be untrue (Перевод: если тринадцать человек сядут за стол невесты, то один из молодоженов будет неверным). 3. For all the parents of the wedded couple to sit at the bride's table is indicative of a death in one of the three families (Перевод: присутствие всех родителей молодоженов за столом невесты свидетельствует о смерти в одной из трех семей (семья мужа, семья жены и новая молодая семья)). 4. For the first night of wedded life put the head of the bed toward the rising sun, and you will be blessed with good health (Перевод: в первую ночь супружеской жизни поверните изголовье кровати лицом к восходящему солнцу, и вы будете благословлены крепким здоровьем).

Выводы. Итак, на основании проведенного исследования можно сказать, что генетическая и типологическая близость русского и английского языков обусловила наличие общего набора брачных признаков. И русская, и английская свадебные церемонии состоят из трех этапов: до события, события и после события. Почти каждый указанный этап свадьбы имеет схожий набор характеристик. Акт бракосочетания занимает центральное место в структуре свадебной церемонии как по русским, так и по английским символам. Акт бракосочетания является публичным заключением брака.

По-прежнему существуют различия из-за не схожих приоритетов в структуре свадебной церемонии. Таким образом, для россиян подготовка к этому событию важнее, чем то, что произойдет после свадьбы. У британцев все наоборот. Лингвистическая асимметрия выявила небольшие различия в национальном восприятии структуры свадебной церемонии, а асимметрия репертуара выявила случаи лакунарности в концептуализации названий мероприятий свадебной церемонии на сопоставимых языках.

Список литературы

1. Бабичева, А. С. Фрейм «Свадьба» в английской и русской лингвокультурах: дис... канд. филол. наук: Волгоград, 2007. – 191 с.
2. Геннеп, А. ван Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов / А. ван Геннеп. – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1999. – 198 с.
3. Круглов, Ю. Г. Мудрость и поэзия народной свадьбы / Ю. Г. Круглов // Мудрость народная. Жизнь человека в русском фольклоре. Вып. 4. Юность и любовь. Свадьба. – М.: Худож. лит., 2001. – С. 5-18.
4. Monger, G. P. Marriage customs of the world: From henna to honeymoons / G. P. Monger. – Santa Barbara: Abc-clio, 2004. – 326 p.
5. Русский семантический словарь. Толковый словарь, систематизированный по классам слов и значений. / Под общей ред. Н. Ю. Шведовой. М.: РАН. Институт русского языка, 2002. Том I: Слова указующие (местоимения). Слова, именующие: Имена существительные (Все живое. Земля. Космос). – 807 с.

СОДЕРЖАНИЕ



Секция 1.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....3

Ахметшина Д.И.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ ЗАДНЕГО ОТДЕЛА СТОПЫ.....4

Ахтареева Л.Р.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В ПЕРИОД РЕМИССИИ 8

Васильева В.Ю.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ АРТРОСКОПИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА В ПОЗДНЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ 12

Гайнутдинова А.Г.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПОЗДНЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ 14

Гафарова Л.А.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С С-ОБРАЗНЫМ СКОЛИОЗОМ В ОСНОВНОМ ПЕРИОДЕ 17

Гилязова А.И.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМ БРОНХИТОМ НА ЭТАПЕ САНАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ 20

Закирова З.Р.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ИШЕМИЧЕСКОМ ИНСУЛЬТЕ В ПОЗДНЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 23

Зиятдинова Г.И.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПОТОНИЕЙ 26

Камалетдинова Г.И.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ АРТРОСКОПИИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА.....30

Каюмова З.А.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ....33

Кохан Е.С.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА 35

Мингазетдинова О.С.

МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ 39

Миргазизова А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19.....	43
Мифтахов С.Ф., Григорьева Е.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	46
Салахова З.Р. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ИНФАРКТ МИОКАРДА	49
Сафиуллина Э.Ф. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.....	52
Сафронова Е.А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	56
Смирнова Ю.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТОВ	59
Соломкина А.К., Макина Л.Р. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА КОРРЕКЦИЮ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С УЧЕТОМ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТНР	62
Сорокина А.Б. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ.....	66
Степанова А.А., Сидоров Д.Д. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	69
Столяренко Б.Г. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДАУНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ	71
Сторублевцева В.С. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ (КОВИД-19)	74
Суворова О.Э. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	77

Ташевцева Т.В. МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.....	80
Фаттахов К.А. КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ	83
Хазиахметова Э.Р. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	85
Хузина Г.М. ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ: ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?	88
Хусаинова А.И. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ У МУЖЧИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРЕННОЙ КОСТИ В ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД.....	91
Чернов А.С. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	94
Ширшаева Ю.С. САМООЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЖЕНЩИН 60-70 ЛЕТ	98
Секция 2. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	99
Балаева О.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	100
Бесогонова А.Д., Сорокина Н.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ.....	102
Богомоллова Е.А., Федосеева А.Р. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	105
Вафина Д.А. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СОТРУДНИКОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ К ВНЕДРЕНИЮ СЕРВИСА ПЛАНИРОВАНИЯ В ЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	108
Галимзянов А.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	111

Губина С.В., Салова А.А. ЭФФЕКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	113
Давлетшина Т.И. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОТЕЗИРОВАНИИ КОНЕЧНОСТЕЙ	116
Екименко Д.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	118
Ершова Е.Б. ИНТЕРЕС К УЧАСТИЮ ДЕВУШЕК В КИБЕРСПОРТЕ	121
Зиянгирова К.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ	124
Игнатенко М.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	127
Каргаев С.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В КИБЕРСПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ	129
Карпович А.А. ПРИМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ РАСШИРЕННОЙ СТАТИСТИКИ XG НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «СОКОЛ»	131
Каюмова З.А. БИОНИКА В РЕАБИЛИТАЦИИ	134
Коптелова П.М. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СТУДЕНТАМИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	137
Кукушкин К.А. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ХОККЕЕ НА ОСНОВАНИИ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНД В СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГЕ	139
Лобов И.Д. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ХОККЕЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ «УМНЫХ» ШАЙБ.....	142
Малыгина М.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАДМИНТОНА.....	144

Мельник А.В. СПОРТ И ЦИФРОВИЗАЦИЯ.....	147
Никонов М.Р. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ VR ИГР	149
Самуткина П.Э. ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ	152
Скокова А.А., Озаржицкий К.Д. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АНАЛИТИКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ	156
Суслов Н.С. ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА УДАРОВ ПО ВОРОТАМ НА ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ СЕЗОНА 2021-2022.....	158
Таймарова К.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В РЕАБИЛИТАЦИИ	161
Файзрахманов А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АНАЛИЗА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ В ФУТБОЛЕ.....	165
Чарыев Я., Мамметгулыев Ч. МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	168
Шириев Р.Р. ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПОЗЫ, ДВИЖЕНИЯ И ЖЕСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	171
Щинов Н.А. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ» В ТРЕНИРОВКАХ ФУТБОЛИСТОВ	174
Якубов А.Р. ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННЫХ АНАЛИТИЧЕСКИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФУТБОЛЕ.....	177
Янина Е.А., Виговский А.В., Царева А.В. ЧИСЛЕННАЯ ОЦЕНКА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О СДАЧЕ ПАРТИИ ИГРОКОМ В ГО	180

Секция 3.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 184

Айваседо О.Р.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.... 185

Аппакова Д.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ПРИЕМА ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ..... 188

Ахметова А.А.

ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ
 КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ..... 191

Ахметшин Р.Р.

ВЛИЯНИЕ МЫШЦ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА
 НА РЕЗУЛЬТАТ БОРЬБЫ В АРМРЕСТЛИНГЕ..... 194

Беляева Е.П.

ПРИЧИНЫ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ
 ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ,
 ПРЕДСТАВЛЯЮЩИМИ РАЗНЫЕ ВИДЫ СПОРТА 196

Бербин Н.А.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВОГО КАТАНИЯ
 В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ 199

Бухарова Д.Х., Хизбуллина А.Р.

СПОРТИЗАЦИЯ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ
 ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
 (АНАЛИЗ ТЕМАТИЧЕСКИХ ДИССЕРТАЦИЙ) 202

Веселов В.О.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
 КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ 205

Газимова Р.И., Передернина М.О.

ИССЛЕДОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ
 СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 208

Галактионов А.В.

ВЛИЯНИЕ КАРАТЭ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
 РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ 211

Галяутдинова А.В.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
 КОМБИНИРОВАННОГО ПОВОРОТА
 В ФОРМАХ «ПАНШЕ И БОКОВОГО РАВНОВЕСИЯ» 214

Дедловская В.М. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД СТУДЕНТОВ НА НАПОЛНЯЕМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»	217
Ермаков О.И., Газнанова В.М. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	221
Жало Н.М. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	224
Зайцева Д.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	226
Закиров М.И. МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ	230
Игнатенко М.В. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ НЕПРОФИЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	233
Исмагилова Л.Ф. АЛГОРИТМ РЕАЛИЗАЦИИ НАРОДНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	236
Кузнецов Е.А. МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПРИМЕНЕНИЕМ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПРАКТИКЕ	239
Максюткина В.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАРЬЕРНЫМ БЕГОМ	242
Малыгина М.А. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	244
Манина А.З. ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ.....	246
Мартюшева М.А. ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ	249

Мельник А.В. ТЕХНИКИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО НАСТРОЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ В БАДМИНТОНЕ	252
Милютин П.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РУК У ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ.....	254
Мухина Ю.А. АНАЛИЗ ТОЧНОСТИ УКОЛА В ФЕХТОВАНИИ НА РАПИРАХ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ	257
Нурмухаметов А.А. ПРОВЕДЕНИЕ «ИГР ГТО» СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКИХ ПОСЕЛЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИХ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	261
Однозеркин П.Д. ЗАНЯТИЕ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА	263
Павловский И.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	266
Паршина Ю.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК	270
Передернина М.О. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ.....	272
Петручек Е.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 10-11 ЛЕТ.....	275
Поляков А.А. МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПУА	278
Рахимзянова М.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-ЖЕНЩИН ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	282
Ревуненкова С.Е. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	284

Рыбальченко Ю.Н. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА НА МАТЕРИАЛЕ ПЕРВОГО ЖЕНСКОГО ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ ПО ФУТЗАЛУ	287
Самуткина П.Э. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	290
Саркисян Е.Б. ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ КРАСНОЯРСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА.....	298
Степанова Е.А. РЕГУЛЯЦИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	300
Стяжкина Е.С. ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ..	302
Сюкиев Д.Н. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	305
Тагирова В.А. ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ УГЛОВ В СУСТАВАХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	308
Талипов Р.Р. К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	311
Терещенко Н.И. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ.....	314
Тимеркаева А.А. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОК 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ	317
Тиханов Д.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	319
Усов Н.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ 15-17 ЛЕТ	322
Усова П.А. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ	325

Устинов З.Д. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	328
Усуби Э.Д. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ	331
Фатхутдинова А.А. ВЫЯВЛЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩЕГО ВИДА В РАКЕТЛОНЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РЕЙТИНГА ИГРОКОВ	334
Фомина Е.А. ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ	337
Черемных Ю.В. ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАДМИНТОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ...	340
Шавалеева Р.А. ПРОГНОЗ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ И ПОСЛЕ НАГРУЗКИ	342
Шакирова А.И. АНАЛИЗ СОВМЕСТИМОСТИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ПО ПСИХОТИПУ В СМЕШАННЫХ ПАРАХ	345
Щекина А.А. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФИГУРИСТОК В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ В КАТЕГОРИИ «JUNIOR»	348
Якимов В.А. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ	350
Секция 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО В РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ В ОБЛАСТИ ФК И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВЫХ ПРИОРИТЕТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	353
Ашанин Н.А. РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	354
Бережная Н.В. ОСОБЕННОСТИ ВАИМОСВЯЗИ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ	356

Бояринцева А.А., Шакирова А.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УДМУРТСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	358
Волостнова К.В. СПЕЦИФИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	361
Габарак А.А. ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	364
Дружко А.А. КОУЧИНГ КАК ФОРМА ИГРОВОЙ ИНТЕГРАЦИИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ	367
Дурдыева Д., Гарягдыев А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (5-6 ЛЕТ) ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ТУРКМЕНИСТАНЕ	369
Ермолаев А.Е. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ.....	374
Журин В.С. РОЛЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	376
Заречнева А.А. АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ	379
Интезарян А.А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛИ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В КОНТЕКСТЕ КОМАНДНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ РЕГБИСТОК ЧЛЕНОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПГУФКСИТ ПО РЕГБИ-7	381
Кац А.С. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ПЕДАГОГОВ ВУЗОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ	384
Коновалова К.Д. ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ	387
Кузахмедова Р.И. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	389

Мокрушина А.Д. МАСТЕР-КЛАСС КАК ОДНА ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	391
Молодых А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ МЕТАКОГНИТИВНОЙ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ И АДАПТИРОВАННОСТИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	395
Мясищева Н.Г., Рыбас П.В. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА.....	398
Набоких А.А. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	400
Попова А.К. УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЛОВЦОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ.....	403
Рыбакова П.В. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ	406
Садыхова А.К. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПУТЕМ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПРАКТИК У ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ	409
Сахапов А.Х. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ	413
Тараненко Д.О. РЕЛАКСАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	415
Транькова А.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	418
Хазиахметова Э.Р. ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ПОДРОСТКАМИ	420
Чайникова Т.Н. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ	422
Черепенина Е.В., Шакирова А.Р. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ НЕСТАНДАРТНЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССОВ.....	424

Чибраков М.С. ОСОБЕННОСТИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВОЕННО-СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ.....	428
Шакирова А.Р., Бояринцева А.А. АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННЫХ АДДИКЦИЙ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА	430
Шакирова А.Р., Черепенина Е.В. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ИМИДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	432
Шалагина А.К. ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	435
Ялалов Н.Р. РОЛЬ КИБЕРСПОРТА КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	438
Секция 5. ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА.....	440
Abdulmeneva K.O. THE ROLE OF SOCIAL MEDIA IN THE DEVELOPMENT OF THE RESTAURANT INDUSTRY	441
Aglieva D.A. THE PECULIARITIES OF THE USE OF PUNS IN THE MEDIA.....	444
Akhmetshina R.E. THE IMPORTANCE OF STUDYING NEOLOGISMS, SLANG AND ABBREVIATIONS IN THE ENGLISH LANGUAGE	446
Babintseva A.A. L'ÉVOLUTION DES LANGUES SOUS L'INFLUENCE DES MÉDIAS SOCIAUX À L'EXEMPLE DU FRANÇAIS	449
Бибаев Ю.Е. РОЛЬ И ПРОБЛЕМАТИКА СОВРЕМЕННОГО АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ	451
Болдырева А.Р. ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕКЛАМНОГО ТЕКСТА В СФЕРЕ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА.....	453
Bolshakova P.A. THE USE OF TRANSFORMATIONS IN THE TRANSLATION OF ENGLISH-LANGUAGE FILM TITLES IN THE RUSSIAN BOX OFFICE.....	455

Bondarenko A.D. FEATURES OF THE USE OF YOUTH SLANG IN MODERN RUSSIAN AND ENGLISH	458
Galiyeva A.F. PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF CARAVANING IN RUSSIA	461
Davletshina T.I. REASONS OF THE LANGUAGE BARRIER AND THE WAYS OF OVERCOMING IT IN THE CONDITIONS OF THE UNIVERSITY	463
Демошин Е.А. ВЛИЯНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА МИРОВУЮ КУЛЬТУРУ И КОММУНИКАЦИЮ	465
Евдокимова А.В. ОБРАЗОВАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ИМЕН ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ	467
Evséeva M.E. LES CARACTÉRISTIQUES DE LA LANGUE FRANÇAISE AU CANADA	470
Еремина А.Ю. АНГЛИЙСКИЙ СЛЕД В РУССКОЙ СПОРТИВНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ.....	472
Захретдинова А.И. ТАТАРСТАН СПОРТ КОММЕНТАТОРЛАРЫ СӨЙЛӘМЕНЕҢ ЛЕКСИК-ТЕМАТИК ҮЗЕНЧӨЛЕКЛӘРЕ	474
Zainutdinova K.A. WHAT ARE FROGS SILENT ABOUT?	477
Кандрабаева В.Э. ЯЗЫК И МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ.....	480
Константинова А.Б. АНГЛИЦИЗМЫ В СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	483
Кораблева К.А. КОММУНИКАТИВНОЕ НАМЕРЕНИЕ В ТАНЦАХ НАРОДОВ МИРА.....	486
Лазарев К.Д. ЗНАЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	488
Мишина С.В. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА В ЛИНГВО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ	490
Muzafarov K.A. TO THE QUESTION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LANGUAGE AND CULTURE	492
Низамова К.Р. ОБЩЕЕ И СПЕЦИФИЧЕСКОЕ В РУССКИХ И АНГЛИЙСКИХ ПОСЛОВИЦАХ О ВСЕСИЛЬНОСТИ ЛЮБВИ	494

Пенин Д.О. АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ (НА МАТЕРИАЛЕ КИБЕРСПОРТА)	497
Сабирзянов Ф.А. ТОЛЕРАНТНОСТЬ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА	499
Сафиева А.А. ЗАГОЛОВОК – ЛИЦО ГАЗЕТНОЙ ИЛИ ЖУРНАЛЬНОЙ СТАТЬИ	502
Suleimanova Z.A. LES CARACTÉRISTIQUES DES EMPRUNTS FRANÇAIS DANS LE SYSTÈME LEXICOLOGIQUE DE LA LANGUE RUSSE.....	504
Фазезова А.И. ВЛИЯНИЕ ЯЗЫКОВЫХ БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	507
Фазылзянова Э.Р. ЛЕКСИЧЕСКОЕ СХОДСТВО АНГЛИЙСКИХ И РУССКИХ ПОСЛОВИЦ.....	510
Khaziakhmetova Y.U. SPACE TOURISM: HISTORY AND STATE OF THE INDUSTRY TODAY.....	512
Khasanshina I.R. LE LANGAGE FAMILIER FRANÇAIS DANS LE DOMAINE DE LA COMMUNICATION SUR INTERNET	515
Хайдарова Л.М. СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ РУССКИХ И АНГЛИЙСКИХ ПРАЗДНИКОВ, СРАВНЕНИЕ ТРАДИЦИЙ.....	518
Хасанов А.И. ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ У УЧАЩИХСЯ	521
Khusnutdinov I.E. LES ANGLICISMES DANS LA LANGUE FRANÇAISE COMME CONSÉQUENCE DU PROCESSUS DE MONDIALISATION.....	522
Цымпилова В.З. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛЕКСИКИ В ТЕКСТАХ, ПОСВЯЩЕННЫХ ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ.....	526
Шайгородская Ю.В. СТРУКТУРА И НАЗВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ СВАДЕБНОГО ОБРЯДА (НА МАТЕРИАЛЕ РУССКИХ И АНГЛИЙСКИХ ПРИМЕТ).....	529
СОДЕРЖАНИЕ	532

