

1932



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ**

УЛЬЯНОВСК  
2024

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы II Международной научно-практической конференции,  
посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко  
(Ульяновск, 22 ноября 2024 г.)

*Под редакцией доктора педагогических наук, профессора  
Л.И. Костюниной*

**Ульяновск  
2024**

**Рецензенты:**

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

*Л.А. Парфенова*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

**Научный редактор:**

*Л.И. Костюнина*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

**Редколлегия:**

*В.В. Богданов*, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*О.Л. Быстрова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*Н.В. Валкина*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*А.Н. Илькин*, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

*Н.А. Касаткина*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

*Е.О. Панова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

**С 56 Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования:** материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко (г. Ульяновск, 22 ноября 2024 г.): сборник статей [Электронный ресурс] / отв. ред. Л. И. Костюнина – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2024. – 877 с. – URL: <https://www.ulspu.ru/upload/SPFV.pdf> – Текст: электронный.

В сборнике II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко представлены результаты научных исследований, обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области совершенствования физического воспитания в системе общего, среднего профессионального и высшего образования учащейся и студенческой молодежи; спортивной тренировки, подготовки спортивного резерва. Также включены статьи по проблемам адаптивной физической культуры, формирования ЗОЖ, физической рекреации, развития оздоровительно-рекреационного туризма; современным подходам к преподаванию безопасности жизнедеятельности. Сборник материалов может быть рекомендован специалистам физической культуры, преподавателям, тренерам, учителям физической культуры, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

*Статьи печатаются в авторской редакции.*

**Конференция проводится** при поддержке внутривузовского гранта ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» (Приказ № 69 от 21.03.2024) «Стимулируемая двигательная активность как средство сохранения профессионального и творческого долголетия педагогов вуза»

# РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.015.6

## ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНО – СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

**Авдонина Л.Г.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
l.g.avdonina@yandex.ru*

**Белова Е.Л.**

*кандидат биологических наук, доцент  
lab\_ffk@mail.ru*

**Авдонин А.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет  
avdonin.aa@mail.ru  
Вологда, Россия*

**Аннотация.** Укрепление мышечно-связочного аппарата играет важную роль в баскетболе, так как это помогает улучшить общую физическую подготовку (баскетбол требует высокой степени физической готовности, включая силу, скорость и гибкость. Укрепление мышц и связок помогает баскетболистам быть более быстрыми и результативными на площадке). Также снижает риск травм (укрепление мышц и связок стабилизируют суставы и защищают от повреждений). В статье представлены специальные упражнения и результаты педагогического эксперимента.

**Ключевые слова.** Мышечно-связочный аппарат, специальные упражнения, фитнес-резинка, фитбол, скакалка.

## THE USE OF SPECIAL EXERCISES TO STRENGTHEN THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF THE LOWER EXTREMITIES IN BASKETBALL PLAYERS ENGAGED IN THE SCHOOL SECTION

**Avdonina L.G.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
l.g.avdonina@yandex.ru*

**Belova E.L.**

*candidate of Biological Sciences, associate Professor  
lab\_ffk@mail.ru*

**Avdonin A.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor  
avdonin.aa@mail.ru  
Vologda State University*

**Annotation.** Strengthening the musculoskeletal system plays an important role in basketball, as it helps to improve overall physical fitness (basketball requires a high degree of physical fitness, including strength, speed and flexibility. Strengthening muscles and ligaments helps basketball players to be faster and more effective on the court). It also reduces the risk of injury (strengthening muscles and ligaments stabilize joints and protect against damage). The article presents special exercises and the results of a pedagogical experiment.

**Keywords.** Musculoskeletal system, special exercises, fitness elastic band, fitball, skipping rope.

**Актуальность.** Баскетбол - вид спорта, в которой две команды встречаются на площадке, в каждой команде имеется 12 игроков, 5 из них находятся на площадке, а другие на скамейке. Он очень динамичный и контактный вид спорта, в котором необходимо иметь хорошую физическую подготовку, уметь быстро переключаться, знать правила игры. Так как это контактный вид спорта, в нём случается очень много падений, при которых чаще всего может произойти травма ног, но также и повреждение опорно-двигательного аппарата и другой части тела. Из всего выше, перечисленного можно понять, что баскетбол травмоопасный вид спорта [2].

Все суставы у спортсмена баскетболиста наиболее подвержены травмам, но больше травм приходится на коленный и голеностопный сустав. Они обеспечивают опору, связи с чем риск травмы данных суставов гораздо выше, чем у любого другого. Травмы этих суставов при занятиях спортом существенно влияют на жизнь спортсмена, тем самым не могут добиться высоких результатов, снижается интерес к данному виду спорта, нарушается координация движений [3].

Укрепление мышечно-связочного аппарата играет важную роль в баскетболе, обуславливает повышение показателей общей физической подготовленности (баскетбол требует высокой степени физической готовности, включая силу, скорость и гибкость), позволяет быть более быстрыми и результативными на площадке. Также снижает риск травм (укрепление мышц и связок стабилизируют суставы и защищают от повреждений). Способствует улучшению координации и баланса, что особенно важно при выполнении бросков и прыжков в баскетболе). Улучшение техники игры (укрепление определённых связок и групп мышц может улучшить технику выполнения баскетбольных элементов, такие как передачи, броски, ведение и передвижение).

Увеличение скорости и силы прыжка (укрепление ног помогает увеличить силу и высоту прыжка, что является ключевым элементом в баскетболе) [1].

С каждым годом всё больше в тренировочный процесс внедряют различные методы реабилитации и укрепления мышечно-связочного аппарата: упражнения на тренажёрах, механотерапии и лечебной физкультуры без предмета и с предметом.

**Цель исследования.** Изучение возможностей, применения специальных упражнений, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата девочек, занимающихся баскетболом в школьной секции.

**Организация и методы исследования.** Для достижения цели исследования применялись следующие методы исследования: метод анализа научно-методической литературы; метод контрольных упражнений; метод педагогического эксперимента; методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте приняли участие девочки-баскетболистки, занимающиеся в школьной секции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами использовались контрольные упражнения для определения силы мышц нижних конечностей баскетболисток, занимающихся в школьной секции. В условиях школьной секции по баскетболу мы имели возможность оценить силу мышц ног лишь косвенным путем, посредством контрольных упражнений, результаты которых зависят от уровня развития мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.

Первоначальное тестирование показало, что в первом контрольном упражнении «Поднимание на носок» – 44 % испытуемых имеют низкий уровень силы мышц разгибателей стопы; 60 % имеют средний уровень и никто не имеет высокий уровень силы мышц разгибателей стопы.

По второму тесту «Удержание положения полуприседа, с опорой спиной о стену - «Железный стул» можно отметить, что 10 % испытуемых имеют низкий уровень силы мышц разгибателей бедра и голени; и 70 % средний уровень и 20% испытуемых имеет высокий уровень силы мышц разгибателей бедра и голени.

Третий тест - «Прыжок в длину с места» 40 % испытуемых имеют низкий уровень силы мышц ног, 40 % испытуемых имеют средний уровень и 20% высокий уровень силы мышц ног.

Исходя из полученных начальных результатов можно отметить, что большинство юных баскетболисток имеют низкие и средние результаты силы мышц ног.

Необходимо отметить, что мы исходили из того, что чаще всего у баскетболистов появляются такие травмы как повреждение коленного сустава, голеностопа, так же встречаются повреждения пальцев рук, бедра и голени. Учитывая это и учитывая первичные результаты контрольных упражнений, мы приступили к отбору специального комплекса упражнений:

1. Упражнения без предметов:

- приседания с выпрыгиванием (обращалось внимание на правильность выполнения, корпус не должен был сильно наклоняться вперед, ноги должны стоять на ширине плеч, выпрыгивать не высоко. Данное упражнение помогала тонизировать мышцы ног, ягодиц и пресса);

- выпады вперед (контролировалось, чтобы корпус не уходил вперед, бедра и голень обеих ног должен составлять 90 градусов);

- махи ногами вперед (обращалось внимание на правильное, ноги должны находиться узкой стойке ноги врозь, спина прямо, не спешить);

- прыжки с разведением рук и ног из полуприседа (выполнялось в среднем темпе, следили за правильным положением рук и ног, спина прямо, ноги слегка согнуты в коленях);

- выпады в сторону (контролировалось, чтобы спина сильно не наклонялась вперед, приседания – глубокие, шаг выполняется широко).

## 2. Упражнения с фитнес-резинкой, фитболом и скакалкой:

- выпады назад с резинкой (при этом обращалось внимание на технику выполнения упражнения. Спина прямо, корпус не наклонялся вниз, фитнес-резинка должна быть чуть выше колен, колени смотрят на носки и стопы на ширине таза);

- приседания с фитнес-резинкой (следили, чтобы фитнес-резинка была чуть выше колен, ноги стояли на ширине плеч, руки сложены в замок, в нижней точке задерживать положение на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение);

- подъём фитбола ногами (обращалось внимание на технику выполнения, ноги не сгибать в коленях, поднимать ноги до угла 90 градусов);

- приседания с фитболом над головой (контролировалось, чтобы ноги были на ширине плеч, прямые руки над головой, спина прямо. Следилось, чтобы колени не выходили за линию пальцев стоп);

- прыжки на скакалке (усложнялось упражнение, когда стопы во время прыжка были на себя).

Из выше представленных упражнений составлялись комплексы с учетом возраста, уровня физической подготовленности занимающихся, которые и применялись во время учебно-тренировочного процесса.

По истечению педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, которое показало следующие результаты: в первом контрольном упражнении «Поднимание на носок» – 10 % испытуемых имеют низкий уровень силы мышц разгибателей стопы; 70 % имеют средний уровень и 20% имеет высокий уровень силы мышц разгибателей стопы. Наблюдаются положительные изменения.

По второму тесту «Удержание положения полуприседа, с опорой спиной о стену - «Железный стул» можно отметить, что нет испытуемых, имеющих низкий уровень силы мышц разгибателей бедра и голени; и 20 % средний уровень и 80% испытуемых имеет высокий уровень силы мышц разгибателей бедра и голени. Наблюдаются так же положительные изменения.

Третий тест - «Прыжок в длину с места» 30 % испытуемых имеют низкий уровень силы мышц ног, 40 % испытуемых имеют средний уровень и 30% высокий уровень силы мышц ног. Можно отметить, что изменились результаты и в этом тесте.

**Заключение.** Таким образом, у занимающихся повысился уровень силы мышц ног, что подтверждает положительное влияние специально подобранных упражнений по укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей баскетболисток, занимающихся в школьной секции.

### **Список литературы:**

1. Артемьев, Ю. С. Чтобы лучше играть в баскетбол / Ю. С. Артемьев // Физическая культура в школе. – 2010. - № 4. – С. 31 – 34.
2. Вуден, Р. Д. Современный баскетбол / Д. Р. Вуден. - Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 27 с.
3. Налимова, М. Н. Современный спорт: проблемы и пути решения / М. Н. Налимова, Е. А. Медведева // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2019. - №1. – С. 16 – 18.

**УДК 377.5**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**Алази И.Ю.**

*преподаватель высшей категории*

*Alasi93@inbox.ru*

**Чечевицына Л.В.**

*преподаватель высшей категории*

*Larisa2201@mail.ru*

*ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье анализируются преимущества метода проекта, как образовательной технологии в системе профессиональных образовательных организаций. Доказывается эффективность использования проектного метода на примере его использования в Ульяновском училище Олимпийского резерва.

**Ключевые слова.** Метод проектов, профессиональные образовательные организации, мультимедийная презентация, проблема, исследовательские навыки.

## **ORGANIZATION OF PROJECT ACTIVITIES IN THE LESSONS OF THE GENERAL EDUCATION CYCLE IN THE VET SYSTEM**

**Alazi I.Y.**

*teacher of the highest category*

*Alasi93@inbox.ru*

**Chechevitsyna L.V.**

*teacher of the first category*

*Larisa2201@mail.ru*

*OGBPOU "Ulyanovsk College (technical school) of the Olympic Reserve  
Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The article analyzes the advantages of the project method as an educational technology in the system of professional educational organizations. The effectiveness of the use of the design method is proved by the example of its use in the Ulyanovsk School of the Olympic Reserve.

**Keywords.** Project method, professional educational organizations, multimedia presentation, problem, research skills.

**Актуальность.** Современные реалии общества нуждаются в людях, которые владеют багажом знаний и умеют применять эти знания на практике. Кроме того, выпускники учреждений профессиональных образовательных организаций (далее, ПОО) сдают демонстрационный экзамен по специальности, который также требует навыков применения знаний на практике. И очень важно, чтобы обучающиеся с 1 курса готовились к практике. Традиционные методы образования данную проблему решают не полностью, необходимо применение инновационных методов в организации образовательного процесса. Одним из таких методов является метод проектов, который эффективно применяется на уроках общеобразовательного цикла в Ульяновском училище (техникуме) Олимпийского резерва. Метод проектов на уроках географии и обществознания позволяет эффективно решать многие задачи, поставленные государством перед преподавателем. Применяя метод проектов воспитывается уважение прав и свобод человека, патриотизм, гражданственность, формируется историческое познание, умение работы с источниками, формируется гуманное и толерантное отношение к различным народам и национальностям. Кроме этого, метод проекта позволяет строить процесс более увлекательным, в работу включаются все студенты[2].

**Цель исследования** заключается в рассмотрении метода проекта и анализе его эффективности на занятиях общеобразовательного цикла в системе СПО.

**Организация и методы исследования.** В Ульяновском училище Олимпийского резерва на занятиях по обществознанию и географии был проведен констатирующий эксперимент в течение двух лет (2022 – 2023 и 2023 – 2024 учебного года). В эксперименте принимали участие студенты первого курса.

В начале года преподаватели проводили входную работу в виде мини-проекта на 40 минут на тему, не требующую особой подготовки «Глобальные проблемы человечества», в ходе работы над проектом определялся уровень творческих, исследовательских способностей студентов, а также уровень коммуникативных навыков.

В течение 2022 – 2023 учебного года в образовательный процесс внедрялся метод проектов, но в виде маленьких проектов на 80 минут (учебную пару) два раза в год, проекта в виде зачетной работы не было. В 2023 – 2024 учебном году метод проектов применялся около пяти-шести раз за год и по итогу обязательной работой стала защита итогового проекта, как допуск к экзамену по обществознанию.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Метод проектов предполагает педагогическую технологию, основанную на исследовательском, проблемном и творческом принципе. Благодаря использованию данного метода у обучающихся развиваются познавательные, исследовательские навыки, формируется критическое мышление[1].

На занятиях по географии и обществознанию используются индивидуальные, парные, а также групповые виды проектов. Тематика

проектов выбирается исходя из тем учебной программы дисциплины, а также ориентируется на предпочтения студентов. Каждый проект предполагает выдвижение проблемы, исследовательскую работу над поставленной проблемой, решение проблемы в виде продукта проекта и защита проекта с помощью мультимедийной презентации.

В 2023 – 2024 учебном году студенты работали над различными проектами. Например, при изучении социальной сферы в курсе обществознание, обучающиеся готовили групповой проект на тему «Историческая грамотность студентов училища». Предварительная работа предполагала составление анкеты на основные знания истории России и истории родного края и проведение анкетирования среди обучающихся. После обработки анкет ставится проблема и выдвигаются пути ее решения. Продукт данного проекта студенты презентовали в виде сборника исторических игр, позволяющих расширить кругозор знаний по истории. Таким образом, была проведена эффективная исследовательская и творческая работа по решению проблемы.

По географии студенты готовили проект на тему «Этнический состав Ульяновской области: от истории к современности», в котором студенты проводили исследование по многообразию национальностей в нашем регионе, используя источники Дворца книги. Проект защищали с помощью наглядной презентации и в качестве продукта нарисовали карту Ульяновской области, в которой отобразили в каких районах преобладают те или иные национальности.

При изучении правового раздела обществознания готовился проект на тему «Правовое воспитание студентов», который закончился презентацией внеклассного мероприятия по повышению правового сознания молодежи.

После изучения раздела, посвященному политике, предлагался проект на тему «Влияние рекламы и ее роль в современном обществе». Работая над проектом, студентами было проведено анкетирование среди обучающихся, преподавателей и родителей о том, как часто ими приобретались товары и услуги из рекламного ролика. Затем анкеты анализировались, выдвигалась проблема. Исследование было посвящено истории рекламы, ее видах. На защите студентами была представлена памятка об уловках рекламы, и как на нее не попасться.

Можно отметить и другие проекты. Тематика была различной. Были выполнены проекты на темы «Жизненные ценности современной молодежи», «Искусственный интеллект – шаг в великое будущее человечества», «Политическая активность граждан РФ», «Воспитание толерантности у студентов». Особое внимание уделялось тематике, касающейся интересам и мотивам обучения студентов училища и истории спорта в Ульяновском регионе, над исследованием студенты проанализировали огромный пласт документов Государственного архива новейшей истории Ульяновской области и периодическую печать Дворца книги.

Все проекты позволяют сформировать у студентов СПО навыки системного подхода. Защита проектов у 1 студентов 1 курса выступает в

качестве зачетной по географии и в качестве итоговой, как допуск к экзамену по обществознанию. Самое важное, что каждый проект предполагает предварительную работу по поиску проблемы в стране, регионе, городе, училище, затем идет самостоятельная работа с информацией, выдвигаются пути решения проблемы с помощью продукта. И на защите проекта обучающиеся формируют коммуникативные навыки, умение держаться на публике и уверенно излагать свои мысли. В парных и групповых проектах студенты учатся работать в коллективе, делегировать полномочия [4].

Начальный уровень творческих и исследовательских навыков, обучающихся представлен в табл.1. Данные таблицы говорят о том, что уровень начальных навыков студентов каждого учебного года практически не отличается, что свидетельствует об объективности проводимого эксперимента.

Таблица 1- Сравнительные данные начального уровня знаний студентов

Оценка	2022 – 2023 учебный год, %	2023 – 2024 учебный год, %
«5»	33	33
«4»	47	48
«3»	20	19

Таблица 2 - Сравнительные данные уровня полученных знаний с использованием метода проекта

Оценка	2022 – 2023 учебный год, %	2023 – 2024 учебный год, %
«5»	29	41
«4»	35	44
«3»	36	9

После внедрения в образовательный процесс метода проектов оценивалась итоговая оценка за экзамен по обществознанию. Результаты представлены в табл. 2. Данные таблицы наглядно показывают, что метод проектов эффективно отразился на качестве обучения учащихся.

**Заключение.** Исходя из вышеуказанных полученных данных, можно сделать вывод, что метод проектов эффективен при организации образовательного процесса. Благодаря ему, любая информация для студентов более интересной, легче усваивается. Помимо исследовательских навыков развиваются творческие при выборе вида презентации проекта, при подготовке продукта проекта. Также эффективно развиваются коммуникативные способности и самое главное – повышается интерес к учебному предмету.

**Список литературы:**

1. Вохменцева, Е. А. Проектная деятельность учащихся как средство формирования ключевых компетенций // Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. Науч. Конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). – Чита: Издательство Молодой Ученый, 2011. – С. 58 – 65.

2. Гнатышина, Е. А. Инновационные процессы в образовании [Текст]: коллективная монография / Е.А. Гнатышина, Д.Н. Корнеев, Н.Ю. Корнеева, А.А. Лоскутов, А.А. Саламатов, Н.В. Уварина. – Челябинск: Цицеро, 2016. – 210 с.
3. Никитина, Н. Н. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студентов учреждений ср. проф. образования / Н.Н. Никитина, О.А. Железняков, М.Н. Петухова. - М.: Мастерство, 2022. – 312 с.
4. Полат, Е. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

**УДК 796**

## **АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ**

**Баранников А.А.**

*аспирант*

*aleksey.barannikov@inbox.ru*

**Костюнина Л.И.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*likost@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье проанализированы рабочие программы по дисциплине физическая культура восьми высших учебных заведений Российской Федерации. По итогам исследования были даны рекомендации по совершенствованию содержания рабочих программ с учетом требований нормативно-тестирующей части комплекса ГТО.

**Ключевые слова.** Высшее образование, физическое воспитание, физическая подготовленность, студенты, ВФСК ГТО, нормативы комплекса ГТО.

## **ANALYSIS OF THE CONTENT OF WORKING PROGRAMS OF THE DISCIPLINE PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF RUSSIA**

**Barannikov A.A.**

*postgraduate student*

*aleksey.barannikov@inbox.ru*

**Kostyunina L.I.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*likost@mail.ru*

*Federal State Educational Institution of Higher Education named after I.N. Ulyanov*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article analyzes the work programs on the discipline of physical education of eight higher educational institutions of the Russian Federation. Based on the results of the study,

recommendations were given on improving the content of the work programs taking into account the requirements of the normative-testing part of the GTO complex..

**Keywords.** Higher education, physical education, physical fitness, students, VFSK GTO, standards of the GTO complex.

**Актуальность.** Повышение качества высшего образования в России требует поиска эффективных подходов к обучению и воспитанию студентов, особенно в сфере физической культуры, физкультурного образования, физической подготовки студенческой молодежи, развития студенческого спорта, укрепления здоровья.

Здоровье человека составляет основу его жизни, производительности, достижений, долголетия и общего благополучия. На здоровье влияет множество факторов, включая социально-экономические условия, гигиену, факторы окружающей среды, образ жизни, питание, инфраструктуру здравоохранения, образования и, что немаловажно, уровень физической активности человека.

Основными целями занятий по физической культуре и спорту в вузе являются формирование физической культуры личности, подготовка к профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Физическая подготовленность молодого поколения, частью которого является современное студенчество, является основой здорового общества в целом. Только физически подготовленные, здоровые люди способны в полной мере выполнять свои трудовые и социальные обязанности, осуществлять защиту нашей родины и производство материальных благ, поэтому задачи физического воспитания детей и молодежи в большинстве стран мира, в том числе в Российской Федерации, являются задачами первостепенной важности [3]. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования (ФГОС ВО) студент в процессе обучения приобретает компетенцию, которая отвечает за способность поддерживать ему должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Почти идентичными целями обладает и комплекс ГТО, который направлен на укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма [7].

Как показано в исследованиях А. Ш. Деминой, Е. М. Кириллова, Л. Т. Орловой, Е.В. Климовой, Л.И. Костюниной, А.А. Баранникова в настоящее время студенты имеют недостаточно высокий уровень физической подготовленности, характеризуются низкими показателями развития физических качеств [4, 5].

На данный момент общепринятой оценочной базой физической подготовленности студентов являются нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный факт подтверждается в исследованиях, проведенных в отечественной педагогической науке А. П. Анищенко, Е. В. Бурдюковой, Н. Г. Игнатовым, Д. Б. Никитюк, В. А. Рыбаковым, С. П. Аршинником, Н. А. Амбарцумяном, В. И. Тхоревым и другими учеными [1, 2].

С точки зрения Ю. Ф. Курмашина и Н. В. Колесникова, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО должен являться программно-нормативной основой физического воспитания современных студентов и коррелироваться с требованиями рабочих программ по элективным курсам по физической культуре, реализуемых в высших учебных заведениях [6].

**Цель исследования:** проанализировать содержание рабочих программ по дисциплине Физическая культура в высших учебных заведениях Российской Федерации.

**Методы и организация исследования.** Анализ специально-методической литературы, мониторинг рабочих программ дисциплин на официальных сайтах высших учебных заведений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как нами было уже отмечено, общепринятой оценочной базой физической подготовленности студентов является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который должен находить свое отражение в содержание рабочих программ по физической культуре высших учебных заведений.

Для проведения мониторинга нами были выбраны рабочие программы по дисциплине физическая культура (бакалавриат, очная форма обучения) следующих высших учебных заведений, которые находятся в открытом доступе:

- Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева;
- Дальневосточный федеральный университет;
- Московский городской педагогический университет;
- Сибирский федеральный университет;
- Уральский государственный медицинский университет;
- Чеченский государственный педагогический университет;
- Южный федеральный университет;
- Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н.

Ульянова.

Рабочая программа, представленная Астраханским государственным университетом им. В. Н. Татищева, имеет общую трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 328 часов и включает в себя 4 модуля (табл.1).

Таблица 1 – Модули дисциплины физическая культура, реализуемые Астраханским государственным университетом им. В. Н. Татищева

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов
Модуль. Легкая атлетика (1-3 курс)	82
Модуль. Гимнастика (ОФП) (1-3 курс)	82
Модуль. Спортивные игры (1-3 курс)	82
Модуль. Плавание (1-3 курс)	82

Условием получения зачета по дисциплине являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовленности. Но при этом в рабочей программе не отражены контрольные нормативы, необходимые для выполнения. Основным инструментом оценки результатов освоения дисциплины (модуля), текущей и промежуточной аттестаций является балльно-рейтинговая система. Успешность изучения дисциплины (модуля) и активность студента оценивается суммой набранных баллов, которые в совокупности определяют рейтинг студента.

Максимальное количество баллов, которое студент может получить за семестр – 100 баллов (90 баллов на текущие формы контроля и до 10 баллов отводится на бонусы), которые накапливаются студентом в течение всего семестра. К текущим формам контроля, согласно программе, относятся: посещение лекционных занятий, заполнение «Рабочей тетради» по изучаемым темам семестра, оформление и защита реферата по теме с презентацией.

В Дальневосточном федеральном университете дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» также отдается 328 часов и реализуется на протяжении 6 семестров. Дисциплина включает в себя разделы, показанные в табл. 2, по пяти модулям: спортивные игры, плавание, аэробика, единоборства, силовая подготовка.

Таблица 2 – Разделы дисциплины, реализуемой Дальневосточным федеральным университетом

№	Наименование раздела дисциплины	Кол-во часов
1	Методика обучения технике избранного вида спорта (двигательной активности)	72
2	Совершенствование техники в избранном виде спорта (двигательной активности)	72
3	Совершенствование техники в избранном виде спорта (двигательной активности) и развитие физических качеств	72
4	Развитие физических качеств и планирование физического самосовершенствования	72
5	Техническая и физическая подготовка, контроль и самоконтроль в избранном виде спорта (двигательной активности)	40

Тестирование физической подготовленности в форме выполнения контрольных нормативов предусмотрено в оценочных средствах в рамках контроля достижения целей курса, но нормативная часть отсутствует в рабочей программе. Студент получает зачет по дисциплине при условии посещения всех практических занятий, предусмотренных учебной программой.

Таблица 3 – Объем дисциплины, реализуемой в Московском городском педагогическом университете, по семестрам

Вид учебной работы	Часов (по видам работ)	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа</b>	198	18	36	36	36	36	36
Практические занятия	198	18	36	36	36	36	36
<b>Самостоятельная работа</b>	130	36	18	18	18	18	22
Всего часов	328	54	54	54	54	54	58

В Московском городском педагогическом университете элективные реализуются также по модулям, к которым относятся: общая физическая подготовка, адаптивная физическая культура, баскетбол, мини-футбол, танцы, волейбол, бадминтон, плавание, фитнес, настольный теннис, единоборства (табл.3).

На протяжении шести семестров студенты осваивают 328 часов, выполнение нормативов на выявление показателей основных физических качеств рабочей программой не предусмотрено.

В Сибирском федеральном университете реализуется дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» на протяжении 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Разделы рабочей программы представлены в табл. 4.

Таблица 4 – Объем дисциплины, реализуемой в Сибирском федеральном университете, по семестрам

Вид учебной работы	Часов (по видам работ)	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	328	54	54	54	54	56	56
<b>Контактная работа:</b>	306	52	50	52	50	52	50
Занятия семинарского типа в том числе учебно-тренировочные занятия	278	48	46	46	44	48	46
Тестирование физической подготовленности, в том числе по нормативам ВФСК ГТО	28	4	4	6	6	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	22	2	4	2	4	4	6
Подготовка к сдаче нормативов	22	2	4	2	4	4	6

Тестирование физической подготовленности проходит по актуальным испытаниям и нормативам комплекса ГТО: бег на 100 метров (быстрота); подтягивание в висе на перекладине у юношей, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа у девушек, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

на полу (сила); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость); бег на 3000 метров у юношей и бег на 2000 метров у девушек (выносливость); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине и прыжок в длину с места толчком двумя ногами (скоростно-силовые способности). Условием для получения зачета является регулярное посещение занятий (в случае пропуска студент должен их отработать, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя) и выполнения нормативов физической подготовленности.

Уральский государственный медицинский университет реализует дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в которую входит 328 часов на протяжении восьми семестров. Из них 238 часа в контактной форме и 90 часов – самостоятельная работа студентов.

Рабочая программа по дисциплине включает в себя семь дисциплинарных модулей, которые представлены в табл. 5.

Нормативно-тестирующая часть в рабочей программе по данной дисциплине нами выявлена не была.

Таблица 5 – Разделы дисциплины, реализуемой Уральским государственным медицинским университетом

№	Наименование модуля	Кол-во часов
1	Гимнастика	54
2	Волейбол	54
3	Баскетбол	36
4	Лыжный/конькобежный спорт	54
5	Единоборства/атлетическая гимнастика	54
6	Легкая атлетика	38
7	Адаптивная физическая культура	38

Таблица 6 – Разделы дисциплины, реализуемой в Чеченском государственном педагогическом университете

№	Наименование модуля	Кол-во часов
1	Гимнастика	72
2	Легкая атлетика	72
3	Подвижные игры	72
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис)	72
5	Виды спорта по выбору (тяжелая атлетика, фитнес, тхэквондо, настольный теннис, легкая атлетика, рекреационная физическая культура)	40

В рамках учебного процесса в Чеченском государственном педагогическом университете реализуется дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая также предусматривает 328 академических часов на протяжении шести семестров.

Рабочая программа дисциплина включает в себя пять модулей, которые отражены в табл. 6. Нормативно-тестирующая часть рабочей программы по данной дисциплине представляет собой испытания и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации 19 июня 2017 года, и являются на данный момент устаревшими.

Таблица 7 – Нормативы дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту» ЮФУ

	Критерии оценки качества	Количество баллов					
		6	5	4	3	2	1
<b>ЮНОШИ</b>							
1.	12-минутный тест бега (м) или бег на 3000 м (мин., сек)	3000 12,00	2900 13,00	2800 13,40	2500 14,00	2000 14,30	1500 15,00
2.	Бег на 20 м (сек)	3,0	3,1	3,2	3,4	3,6	4,2
	или бег на 30 м (сек)	4,3	4,4	4,6	4,7	4,8	5,2
	или плавание на 50 м (сек) или челночный бег 3x10 м (сек)	0,52 7,1	0,55 7,5	1,00 7,7	1,05 7,8	1,10 8,0	1,20 8,2
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	14	12	11	10	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	44	40	32	30	28	25
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	48	40	37	35	33	30
6.	Прыжок в длину с места (см)	240	230	225	220	210	200
7.	Наклон вперед из положения стоя (см)	+12	+10	+8	+7	+6	+3
<b>ДЕВУШКИ</b>							
1.	12-минутный тест бега (м) или бег на 2000 м (мин., сек)	2400 10,50	2200 11,40	2000 12,30	1800 12,50	1500 13,10	1000 13,30
2.	Бег на 20 м (сек)	3,4	3,6	3,8	4,0	4,4	4,8
	или бег на 30 м (сек)	5,2	5,4	5,7	5,8	5,9	6,2
	или плавание на 50 м (сек) или челночный бег 3x10 м (сек)	1,00 8,2	1,10 8,5	1,15 8,8	1,20 8,9	1,25 9,0	1,35 9,5
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	18	15	12	11	10	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	17	15	12	11	10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	43	40	35	33	32	30
6.	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	150
7.	Наклон вперед из положения стоя (см)	+15	+13	+11	+10	+8	+3

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках учебного процесса Южного федерального университета в объеме 328 часов для всех направлений подготовки и предназначена для студентов 1-3 курсов (с 1 по 6 семестры). Из которых 174 часа отведено на практические занятия и 154 часа на самостоятельную работу. Содержание дисциплины отражает в себе три модуля, которые соответствуют курсу обучения. Модуль в свою очередь

включает в себя практическая подготовка (подготовку в избранном виде спорта) и общую физическую подготовку.

Среди видов спорта, реализуемых в дисциплине, представлен широкий спектр: атлетическая гимнастика, бадминтон, баскетбол, мини-футбол, пулевая стрельба, дзюдо, функциональный тренинг, волейбол, футбол, пауэрлифтинг, настольный теннис, дартс, аэробика, аквааэробика, спортивное ориентирование, плавание, шахматы, ОФП, шашки, стрельба из лука.

Нормативно-тестирующая часть, представленная в табл.7, свидетельствует о том, что нормативы, оцениваемые на 6 баллов, у юношей и девушек соответствуют «золотым» нормативам, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации 19 июня 2017 года, и являются также на данный момент устаревшими. Остальные нормативы разделены в соответствии с балльной системой, которые разработали авторы-составители рабочей программы.

Таблица 8 – Нормативы элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» (УлГПУ им. И.Н. Ульянова)

	Контрольные испытания	Нормативы		
		1 курс	2 курс	3 курс
<b>ЮНОШИ</b>				
1.	Бег на 60 м (с)	8,0	7,9	7,8
2.	Бег на 100 м (с)	13,6	13,4	13,2
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10	12	15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	233	235	244
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	50	52	55
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+13	+14	+15
7.	Бег на 3000 м (мин., сек)	12,20	12,10	12,00
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек)	23,40	23,30	21,35
9.	Плавание на 50 м (мин., сек)	1,10	1,00	0,50
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1.	Бег на 60 м (с)	9,5	9,2	9,2
2.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,4	15,2
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	14	16	20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	188	190	195
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	35	40	45
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+12	+14	+16
7.	Бег на 2000 м (мин., сек)	10,40	10,15	9,40
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек)	17,50	16,40	16,40
9.	Плавание на 50 м (мин., сек)	1,25	1,15	1,00

В Ульяновском государственном педагогическом университете им. И.Н. Ульянова реализуются две дисциплины «Физическая культура и спорт» (на протяжении 1 семестра) и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (на протяжении 2-6 семестра).

Первая дисциплина включает в себя 4 раздела (базовая и оздоровительная физическая культура студента, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями), а вторая в своей структуре отражает выстроенную и поэтапную систему освоения разделов (легкая атлетика, ОФП, лыжная подготовка, оздоровительная гимнастика, оздоровительная аэробика, спортивные игры).

Нормативно-тестирующая часть, которая отражена в табл. 8, составлена с учетом последней редакции нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденной Приказом Министерства спорта РФ от 22.02.2023 года.

Рабочая программа по дисциплине принята на заседании ученого совета, под протоколом № 4 от «15» мая 2024 г. и направлена на достижение высокого процента выполнения нормативов по физической подготовленности, предусмотренными данной программой.

На базе УлГПУ функционирует собственный центр тестирования ВФСК ГТО, который представляет собой структурное подразделение в ведении факультета физической культуры и спорта, и оказывает всестороннюю поддержку, как в практическом, так и в методическом плане. Студенты тестируются, как в рамках учебной дисциплины, так и принимают активное участие в тестировании, которое проводится в рамках университетских соревнований и этапов Фестивалей ВФСК ГТО.

Исходя из выполненного нами выборочного анализа содержания рабочих программ по физической культуре ряда российских вузов, мы можем сделать **следующие выводы:**

1. Не все высшие учебные заведения руководствуются при разработке рабочих программ по дисциплине физическая культура требованиями нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО: в отдельных вузах нормативно-тестирующая часть вообще не предусмотрена; где-то используются устаревшие нормативы комплекса ГТО. Лишь у двух вузов (СФУ и УлГПУ) рабочие программы в разделе норм и требований соответствуют нормативам ВФСК ГТО последней редакции.

2. Исходя из анализа результатов исследований последних лет по проблеме совершенствования физического воспитания в вузах требуется пересмотр содержания рабочих программ по дисциплине физическая культура, поиск инновационных технологий, обеспечивающих повышение интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к мероприятиям ВФСК ГТО; повышение показателей физической подготовленности

студенческой молодежи, которая в последнее время находится на крайне низком уровне.

3. Необходимо внести в нормативно-тестирующую часть рабочих программ по физической культуре, реализуемых в высших учебных заведениях Российской Федерации, контрольные испытания (с учетом возможностей материально-технической базы вуза), соответствующие последней редакции нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который в свою очередь служит программно-нормативной основой физического воспитания современной студенческой молодежи.

#### ***Список литературы:***

1. Анищенко А. П., Бурдюкова Е. В., Игнатов Н. Г., Никитюк Д. Б., Рыбаков В. А. Возможности использования нормативов ГТО и велоэргометрии для оценки физической тренированности студентов / А. П. Анищенко, Е. В. Бурдюкова, Н. Г. Игнатов [и др.] // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2017. – Т. 16, № 1. – С. 141-147.
2. Аршинник С. П., Амбарцумян Н. А., Дудка Г. Н. Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, Г. Н. Дудка [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8(174). – С. 21-27.
3. Васекин, Ю. И. Значение общей физической подготовки студентов при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО/ Ю. И. Васекин // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: материалы VII межвузовской научно-практической конференции, Саратов, 26 ноября 2015 года. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью "Академия управления", 2015. – С. 19-21.
4. Демина, А. Ш. Физическая готовность студентов ЗИМИТ (филиал) КНИТУ - КАИ к сдаче нормативов комплекса ГТО / А. Ш. Демина, Е. М. Кириллов // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 5-2(82). – С. 40-42.
5. Костюнина, Л. И. Оценка физической подготовленности студентов педагогического университета по результатам испытаний ВФСК ГТО / Л. И. Костюнина, А. А. Баранников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Сборник материалов XI международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2021. – С. 272-277.
6. Курамшин, Ю. Ф. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО - программно-нормативная основа физического воспитания студентов / Ю. Ф. Курамшин, Н. В. Колесников // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2016. – Т. 7, № 2(24). – С. 79-84.
7. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне" (ГТО)» (с изменениями и дополнениями). URL: <http://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 1.11.2024).

## ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Бордовский П.Г.*

*кандидат педагогических наук, профессор*

*pbord@bk.ru*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В данной работе представлен анализ цифровизации образовательного процесса и его результатов при изучении дисциплин физического воспитания с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Проводился анализ контента различных разделов курса с точки зрения цифровизации учебных материалов и их визуализации, как теоретических разделов курса, так и практических, что на сегодняшний день является весьма актуальным вопросом образовательного процесса.

**Ключевые слова.** Дистанционные образовательные технологии, цифровизация, визуализация, цифровая трансформация, образовательная деятельность, физическое воспитание

## DIGITALIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS BASED ON DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

*Bordovsky P.G.*

*candidate of Pedagogical Sciences, Professor*

*pbord@bk.ru*

*P.F. Lesgaft National University, St. Petersburg*

*St. Petersburg, Russia*

**Annotation.** This paper presents an analysis of the digitalization of the educational process and its results in the study of physical education disciplines using distance learning technologies (DOT). The content of various sections of the course was analyzed from the point of view of digitalization of educational materials and their visualization, both theoretical and practical sections of the course, which today is a very relevant issue of the educational process.

**Keywords.** Distance learning technologies, digitalization, visualization, digital transformation, educational activities, physical education

**Актуальность.** Процессы цифровой трансформации и цифровизации захватывают практически все отрасли Российской экономики. Правительство видит в процессе цифровизации решение многих задач управления и администрирования различными процессами в обществе. Современные технологии аналитической обработки данных позволяют оперативно с помощью искусственного интеллекта и нейросетей решать огромное количество задач, стоящих перед руководством страны.

Сфера образовательного процесса в физическом воспитании является одним из направлений цифровизации в нашей стране хотя это и не самое

простое направление применения дистанционных образовательных технологий и тем более цифровой трансформации. Это направление включает в себя огромный диапазон различных направлений деятельности, связанных с образовательным процессом, к которым прежде всего необходимо отнести:

- визуализацию и цифровизацию образовательного контента;
- цифровизацию ведения учета и контроля как самого процесса обучения, так и его результатов;
- развитие телекоммуникационных и интернет ресурсов;
- моделирование, создание и динамическое отслеживание цифрового профиля различных объектов образовательного процесса.

Проблема настоящего момента заключается в том, что при наличии определённых технических возможностей и интернет технологий, с одной стороны, позволяют реализовывать этот процесс, с другой стороны нет единой целенаправленной системы фиксации, сбора и передачи исходных данных для использования цифровых технологий в образовательном процессе.

**Цель исследования.** Основной целью работы являлся анализ системы дистанционного обучения в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург с точки зрения современной тенденции цифровой трансформации образовательного процесса в сфере физического воспитания.

В связи с этим можно выделить следующие задачи, рассматриваемые в этой статье.

Первая – это определить наиболее актуальные и основополагающие направления цифровой трансформации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий.

Вторая – проанализировать существующую ситуацию с реализацией выделенных выше направлений в дистанционных курсах по спортивно-педагогическим дисциплинам в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и определить рациональные пути оптимизации процесса цифровой трансформации в дистанционном обучении в целом и конкретных дистанционных курсах в сфере физического воспитания, в частности.

**Материалы и методы исследования.** Для анализа использовались материалы дистанционных образовательных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам кафедры гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, включающие такие специальности и направления как: акробатический рок-н-ролл, спортивные виды акробатики, спортивная аэробика, спортивная гимнастика, танцевальный спорт, художественная гимнастика, эстетическая гимнастика. Всего было проанализировано содержание 432 дистанционных курсов.

В исследовании использовались стандартные методики анализа контента дистанционных курсов, опроса преподавателей и студентов, статистические методики, методики моделирования различных ситуаций и анализ литературных источников. [1, 92 с]

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основным направлением исследования цифровой трансформации дистанционных образовательных

технологий в дистанционных курсах стали следующие два направления, из перечисленных выше: цифровизация и визуализацию образовательного контента и цифровизация ведения учета и контроля как самого процесса обучения, так и его результатов. [5, 75 с]

По первому направлению был проведен анализ соотношения оцифровки и визуализации материалов по различным разделам курса (табл. 1). Были выделены основные разделы дистанционного курса в соответствии с ФГОС:

- методические материалы
- теоретические материалы лекций
- материалы практических занятий
- материалы для самоподготовки
- материалы для проведения контроля и тестирования
- литература и литературные источники

Таблица 1 - Процентное соотношение оцифровки и визуализации контента по основным разделам дистанционного курса

Разделы дистанционного курса.	Процент оцифрованных материалов курса	Процент материалов курса, имеющих визуализацию
Литература	80	0
Методические материалы	50	20
Теоретические материалы лекций	50	70
Материалы практических занятий	30	30
Материалы для самоподготовки	5	0
Материалы для проведения контроля и тестирования	35	20

Анализ полученных результатов показывает, что процент оцифровки материалов курса на настоящий момент достаточно низкий. Это можно объяснить рядом как объективных, так и субъективных причин. [4, 9 с.]

К объективным причинам относится недостаточное наличие оцифрованного контента в системе образования в принципе. Например, практическое отсутствие электронных учебников и видеофильмов по программам спортивно-педагогических дисциплин, которые не могут быть созданы самими преподавателями кафедры в силу многих причин, главная из которых это отсутствие технических и аппаратно-программных ресурсов в образовательных учреждениях [3, 74 с.]

К основным субъективным причинам можно отнести достаточно низкую квалификацию большинства сотрудников кафедры в сфере современных информационных технологий, достаточно высокую загруженность

преподавателя при выполнении им должностных обязанностей и отсутствие стимула для разработки и внедрения оцифрованных и визуализированных материалов в образовательный процесс.

Если рассматривать процент оцифровки контента по каждому разделу дистанционного курса, то следует отметить, что некоторые разделы курса не могут быть визуализированы полностью, например:

- методические материалы дистанционного курса должны быть оцифрованы на сто процентов, однако, визуализация таких материалов на сто процентов, зачастую не требуется;

- теоретические материалы лекций должны быть оцифрованы и визуализированы, как минимум на уровне презентаций в полном объеме и желательно как минимум на пятьдесят процентов должны иметь графическое или, ещё лучше видео материалы;

- материалы практических занятий в спортивно-педагогических дисциплинах на настоящий момент имеют достаточно низкий уровень оцифровки и визуализации, что является довольно большим недостатком, так как именно материалы и задания для практических занятий должны иметь максимальный уровень, позволяющий наиболее точно передавать обучающимся суть заданий и требования к их выполнению.

- материалы для самоподготовки, в дистанционных курсах в оцифрованном и визуализированном виде представлены очень слабо. Это можно объяснить тем, что даже на работу с основными материалами курса у преподавателя уходит очень много времени и сил и работа с дополнительными материалами для самоподготовки отодвигается на задний план.

- материалы для проведения контроля и тестирования чаще всего используются в виде тестов, представленных в обычном текстовом формате, однако, визуализация контрольных и тестовых заданий представляет довольно большую и интересную тему, которая, пока ещё, не достаточно разработана в силу очень слабого обеспечения техническими и программными средствами и навыками работы с ними.

- литература и литературные источники, практически полностью оцифрованы или в виде ссылок на источники в сети интернет, дополнительной визуализации не требуют

По второму направлению было изучено состояние цифровизации различных видов контроля их качество и возможность использования для цифровой трансформации [2, 109 с.]

В НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург традиционно сложилась следующая система контроля: текущие контроли (ТК) от трех до пяти на каждый семестр обучения, один или два рубежных контроля (РК), контрольная работа (КР) и промежуточный контроль (зачет или экзамен), защита курсовой и дипломной работы.

Таблица 2 - Процент визуализации различных видов контроля в преподавании дисциплины с применением ДОТ

Виды контроля и оценивания	Варианты контроля	визуализация
ТК, РК, КР	Тестирование	20
	Рефераты	Не требуется
	Презентации	80
	Задания	30
ПК	Тестирование типа эссе	С онлайн трансляцией
Защита курсовой и дипломной работы	Доклад + презентация	80

Основными видами контроля в дистанционном обучении являются тесты и задания. Визуализация различных видов контроля представляет очень большой интерес, как с точки зрения проведения самого контроля, так и с точки зрения восприятия материалов контролей. В табл. 2 представлены проценты визуализации различных видов контроля в преподавании дисциплины с применением ДОТ.

Таким образом, с точки зрения цифровой трансформации дистанционных образовательных технологий наиболее предпочтительным является вариант тестирования с получением оценки в автоматическом режиме. Наиболее часто используется для проведения ТК и РК. Данный режим позволяет сразу же по окончании тестирования получать результаты работы студентов, что в целом и необходимо для получения оперативной информации об образовательном процессе для управления этим процессом.

Второй вариант, это выполнение различного рода заданий, представленных в виде файлов и оценивание которых выполняется преподавателем в ручном режиме. В основном это курсовые работы или ПК с точки зрения цифровой трансформации является менее эффективным.

Однако, в любом случае проведения контроля результаты фиксируются в базе дистанционного обучения и могут быть использованы для оптимизации системы управления с применением цифровых технологий. Более того дистанционная платформа позволяет заносить в неё результаты даже тех видов контроля, которые проводятся без использования программ дистанционного обучения и в этом случае цифровая трансформация образовательного процесса может достигать очень высокого уровня.

#### **Выводы.**

1. Основными причинами относительно не высокой степени использования всех возможностей системы дистанционного обучения является недостаточная оцифровка различных разделов дистанционного курса и ещё более низкая визуализация учебного материала.

2. Образовательный процесс в сфере физического воспитания с применением дистанционных образовательных технологий представляет собой практически готовую базу для цифровизации этого процесса, так как позволяет фиксировать результаты этого процесса и получать к ним доступ в режиме

онлайн, что позволяет существенно оптимизировать систему управления процессом образования.

3. В настоящий момент основными путями повышения цифровизации образовательного процесса в сфере физического воспитания является оцифровка образовательного контента, визуализация учебных материалов и увеличение количества контролей, реализуемых с помощью системы дистанционного образования, что требует повышения уровня готовности профессорско-преподавательского состава для работы с современными технологиями обработки информации.

#### ***Список литературы:***

1. Бордовский, П. Г. Особенности оценки результатов промежуточной аттестации с применением дистанционных технологий / П. Г. Бордовский, Л.В. Михно, В.И. Криличевский и др. // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4.– С. 108-109.
2. Бордовский, П. Г. Преподавание дисциплины "теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика" в дистанционном формате / П. Г. Бордовский, Т. К. Сахарнова, Г. Р. Айзятуллова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 73-74.
3. Закревская, Н. Г. Электронная информационно-образовательная среда как средство коммуникации в учебном процессе / Н.Г. Закревская, Е.В. Утишева, Е.Ю.Комева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 9-11.
4. Морозова, Л. В. Оптимизация процесса физической подготовки юных теннисистов средствами фитнес-тенниса. / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова, О.В.Ляшенко // Теория и практика физической культуры. – 2022.– № 1. – С. 75.
5. Сумина, Г. А. Цифровая трансформация образования (методические рекомендации) / Г. А. Сумина, Е. Ю. Новикова. – Саратов. ГАУ ДПО «СОИРО», 2021. – 26 с.

**УДК 373.211**

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА**

***Быстрова О.Л.***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*leons66@mail.ru*

***Филиппова Л.А.***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*berezinalar@yandex.ru*

***Петров С.Е.***

*магистрант*

*ФГБОУ ВО Ульяновский государственный педагогический университет*

*им. И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

***Аннотация.*** В статье рассматриваются особенности проведения оздоровительно-тренировочных занятий с использованием средств баскетбола с детьми старшего дошкольного возраста. Были выявлены средства и методы с целью улучшения физической, технической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, приобретения нового

двигательного опыта на основе учета психоэмоционального состояния занимающихся при обучении новым двигательным действиям.

**Ключевые слова.** Дети старшего дошкольного возраста, средства баскетбола, двигательный опыт, физическая подготовленность, психоэмоциональная готовность.

## **DEVELOPMENT OF MOTOR EXPERIENCE IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF BASKETBALL**

***Bystrova O.L.***

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
leons66@mail.ru*

***Filippova L.A.***

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
berezinalar@yandex.ru*

***Petrov S.E.***

*graduate student  
Ulyanovsk State Pedagogical University  
named after I.N. Ulyanov  
Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The article discusses the conditions for conducting physical education classes for older preschool children by means of basketball in the system of additional education. The means and methods were identified in order to improve the physical fitness of older preschool children, to acquire new motor experience based on individual characteristics and the emotional state of those involved in learning new motor actions.

**Keywords.** Older preschool children, basketball facilities, motor experience, physical fitness, psycho-emotional readiness.

**Актуальность.** В дошкольном возрасте активно закладываются основы для развития важных сфер личности ребенка: двигательной, познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях направлено на укрепление здоровья, содействие физическому развитию и приобретению, на основе базовых видов двигательных действий, определенного двигательного опыта для усвоения арсенала двигательных умений и навыков. Усвоенные разнообразные двигательные навыки и физические качества дошкольника способствуют его адаптации к учебным видам деятельности и решению актуальных повседневных задач [2].

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту в период дошкольного детства образовательное пространство должно обеспечивать удовлетворение естественной потребности детей в двигательной активности и приобретение двигательного опыта через начальное представление о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми и ознакомления с их правилами [1, 3].

Представленная в статье методика развитие двигательного опыта у детей старшего дошкольного возраста средствами баскетбола будет способствовать развитию физических качеств, базовых технических элементов баскетбола с повышением уровня физической подготовленности, а также формированию

положительного психоэмоционального состояния и интереса к занятиям физической культурой.

**Цель исследования** - повышение эффективности занятий физической культурой детей старшего дошкольного возраста средствами баскетбола.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проходил на базе дошкольного образовательного учреждения детский сад "Уникум" (МБОУ "Губернаторский лицей № 101 имени Ю.И. Латышева"). В нем приняли участие воспитанники подготовительных групп №1 (контрольная группа - 15 человек) и №2 (экспериментальная группа - 15 человек). В каждой группе 8 девочек и 7 мальчиков. Возраст детей: 6-7 лет. Контрольная группа (КГ) занимались по программе дополнительного образования «Подвижные игры» детского сада «Уникум», в которую входили подвижные игры с элементами спортивных игр (с элементами футбола, бадминтона, волейбола). Воспитанники экспериментальной группы (ЭГ) занимались по разработанной нами методике 2 раза в неделю по 30 минут.

На занятиях по баскетболу использовались такие методы как: общепедагогический (непосредственной наглядности и опосредованной наглядности) для правильного представления об изучаемом техническом приеме, для непосредственного показа технических элементов на площадке и демонстрации рациональных образцов с помощью средств наглядности. Метод устной передачи информации рассказ, объяснение, беседа позволил детально ознакомиться с элементами техники, получить знания «элементарных» правил по баскетболу. И благодаря точной, конкретной и образной речи педагог смог заинтересовать и побудить ребенка к творческой активности при выполнении серии упражнений различной сложности. Игровой метод с набором специальных средств баскетбола применялся с целью развития ведущих физических качеств таких как быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Изучение элементов техники игры в баскетбол в нашей методике осуществлялось на основе сочетания двух видов упражнений: во-первых, движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру; во-вторых, движения, выполняемые с мячом в руках с передачей партнеру (ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Предложенная нами экспериментальная методика обогащает представление ребенка о спортивных играх, игровых ролях, игровых сигналах, элементарных знаний о технике, о способах выполнения действий, правилах игрового взаимодействия и формирует двигательный опыт ребенка. Оценить результат формирования двигательного опыта в старшем дошкольном возрасте можно в процессе наблюдений (проявление инициативы, склонностей к разным видам двигательной деятельности, готовности к коллективному взаимодействию и т.д.).

Тестирование психоэмоционального состояния дошкольников проводилось с целью получения информации об уровне тревожности,

самооценки, межличностных отношений, развития коммуникативных и регулятивных навыков, способности выполнять последовательные указания педагога как под его контролем, так и самостоятельно. Анализ данных, полученных в ходе тестирования в экспериментальной и контрольной группах после проведения педагогического эксперимента, выявил изменения в показателях психоэмоционального состояния дошкольников (табл. 1).

Рассматривая результаты «Теста тревожности», указывающие на эмоциональное благополучие ребенка, следует отметить снижение индекса тревожности в экспериментальной группе. Разница между контрольной и экспериментальной группами увеличилась существенно ( $26,30 \pm 1,27$  в ЭГ и  $30,15 \pm 1,09$  в КГ). После включения в программный материал экспериментальной группы средств спортивной игры баскетбол, где дошкольникам следовало постоянно соотносить собственные действия с действующими правилами игры и механизмами взаимодействия игроков в игре, вырос средне групповой результат самооценки детей в коллективе. Зафиксированный результат  $3,41 \pm 0,22$  балла соответствовал среднему уровню. В контрольной группе рост показателей протекал менее выражено, но, тем не менее, результат по итогам экспериментальной работы также поднялся до среднего уровня и составил  $3,04 \pm 0,17$  балла. По итогам проведения эксперимента среднегрупповой результат дошкольников экспериментальной группы статистически достоверно ( $p < 0,001$ ) отличался от показателей контрольной группы и увеличился относительно исходного уровня на 25,7 %.

Таблица 1 – Показатели психоэмоционального состояния дошкольников в ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента ( $X \pm m$ )

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до эксперимент	после эксперимента	р	до эксперимента а	после эксперимента	р
Умение действовать по правилам, баллы	$10,20 \pm 0,71$	$12,83 \pm 0,39$	$< 0,001$	$10,25 \pm 0,75$	$12,04 \pm 0,41$	$< 0,05$
Самооценка в коллективе, баллы	$2,79 \pm 0,18$	$3,41 \pm 0,22$	$< 0,05$	$2,87 \pm 0,16$	$3,04 \pm 0,17$	$> 0,05$
Оценка межличностных отношений в коллективе, %	$40,25 \pm 1,56$	$46,15 \pm 1,37$	$< 0,05$	$40,86 \pm 1,87$	$43,19 \pm 1,64$	$> 0,05$
Понимание ребенком состояния сверстника, баллы	$3,23 \pm 0,26$	$4,19 \pm 0,18$	$< 0,001$	$3,19 \pm 0,39$	$4,60 \pm 0,16$	$< 0,05$
Тревожность, %	$32,25 \pm 0,95$	$26,30 \pm 1,27$	$< 0,001$	$32,83 \pm 0,83$	$30,15 \pm 1,09$	$< 0,05$

Изучение темпов прироста результатов в тестовом задании «Понимание ребенком состояния сверстника», показывающем эмоциональное отношение к

сверстнику, указывает на то, что дошкольники экспериментальной группы опередили своих сверстников в среднем на 9,8 % ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, в результате сравнения полученных результатов экспериментальной и контрольной групп установлено, что участники экспериментальной группы удачнее справились с предложенными тестовыми заданиями.

Тестирование уровня технической подготовленности показывает, что все изучаемые нами показатели владения мячом в начале эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми как среди мальчиков, так и среди девочек. В табл. 2 приведены экспертные оценки, характеризующие изменения в показателях техники двигательных действий мальчиков при выполнении действий с мячом в баскетболе у детей ЭГ и КГ.

Сравнительный анализ показателей владения мячом у мальчиков контрольной и экспериментальной групп, выявленных по окончании эксперимента, свидетельствует о существенных различиях.

Таблица 2 – Показатели техники владения мячом мальчиков КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента ( $X \pm m$ )

№	Тестовое упражнение	Время тестирования, ЭГ		р	Время тестирования, КГ		р
		До	После		До	После	
1	Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз	2.90 ± 2.85	11.15 ± 7.56	<0,0 5	3.94 ± 0.76	7.67 ± 2.79	>0,05
2	Бросание мяча о стенку и ловля, кол-во раз	2.05 ± 2.05	4.23 ± 2.96	<0,0 5	1.72 ± 1.30	2.74 ± 3.38	>0,05
3	Ведение мяча руками 3x10 м, с	23.49 ± 7.95	16.36 ± 6.25	<0,0 5	25.97 ± 5.07	19.35 ± 5.81	<0,05
4	Бросок мяча в кольцо на точность, кол-во раз	1.97 ± 1.86	4.33 ± 2.11	<0,0 5	1.81 ± 1.15	3.30 ± 2.15	<0,05

Таблица 3 – Показатели техники владения мячом девочек КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента ( $X \pm m$ )

№	Тестовое упражнение	Время тестирования, ЭГ		р	Время тестирования, КГ		р
		До	После		До	После	
1	Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз	4.28 ± 4.44	13.69 ± .86	<0,0 5	3.94 ± 0.76	6.97 ± 2.79	>0,05

2	Передача мяча о стенку и ловля, кол-во раз	1.69 ±2.05	3.41 ±3.12	<0,0 5	1.72 ± 1.30	1.88 ± 3.38	>0,05
3	Ведение мяча руками 3x10 м, с	26.46± 5.52	17.79 ± .25	<0,0 5	25.97± 5.07	19.91 ± 5.81	<0,05
4	Бросок мяча в кольцо на точность, кол-во раз	1.95 ± 2.10	4.21 ±2.26	<0,0 5	1.81 ± 1.15	2.88 ±2.15	<0,05

В частности, мальчики из экспериментальной группы имели более высокие результаты подбрасывания и ловли мяча (11,15 против 7,67 бросков), бросания мяча о стенку и ловли (4,23 против 2,74 броска), ведение мяча 3x10 м (16,36 против 19,35 с), броски мяча в кольцо на точность (4,33 против 3,3 точных бросков).

Аналогичная картина наблюдалась и среди девочек. Испытуемые экспериментальной группы значительно опередили девочек другой группы в показателях всех тестовых упражнений: подбрасывания и ловли мяча (13,69 против 6,97 бросков), передача мяча о стенку и ловли (3,41 против 1,88 броска), ведения мяча 3x10 м (17,79 против 19,91 с), броска мяча в кольцо на точность (4,21 против 2,88 точных бросков). Результаты представлены в табл.3.

Выявлено, что за время эксперимента у мальчиков и девочек экспериментальной группы наблюдалось улучшение результатов во всех тестовых упражнениях. Таким образом, обучение детей 6-7 лет приводит к существенному повышению точности и быстроты выполнения двигательных действий с мячом.

**Заключение.** Внедрение экспериментальной методики в программу дополнительного образования по баскетболу свидетельствует о положительной тенденции повышения двигательного опыта детей дошкольного возраста; возможности освоения элементов технических приемов игры в баскетболе и удовлетворения потребности детей в эмоциональной разрядке, в положительных эмоциях, двигательной коммуникации. Сформированность двигательного опыта у детей подтверждается динамикой развития техники владения мячом, показателями игрового взаимодействия на площадке в полной мере

#### ***Список литературы:***

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы / Э. Й. Адашкявичене; [ред. М. М. Крючкова]. – Москва: Просвещение, 1983. – 79 с.: ил. Библиогр.: с. 78.
2. Батанцев Н.И. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания детей 6-7 лет на основе использования элементов спортивных игр [Текст] // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2015. – № 1-2. – С. 9-14.
3. Волошина Л.Н. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская. Монография. – Белгород: ГИК, 2017. – 160 с

## АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

**Быстрова О.Л.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*leons66@mail.ru*

**Шишканов А.А.**

*магистрант*

*shishkanov.a@internet.ru*

*ФГБОУ ВО Ульяновский государственный педагогический университет*

*им. И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается эффективность применения методики занятий с включением традиционных и нетрадиционных средств в водной среде для мотивационной потребности студенток в двигательной активности и освоении традиционных навыков плавания.

**Ключевые слова.** Высшее образование, университет, плавание, аквааэробика, студентки педагогического вуза, физическая культура.

## AQUA AEROBICS AS A MEANS OF INCREASING THE MOTIVATION OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES

**Bystrova O.L.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*leons66@mail.ru*

**Shishkanov A.A.**

*graduate student*

*shishkanov.a@internet.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** This article examines the effectiveness of the application of the methodology of classes with the inclusion of traditional and non-traditional means in the aquatic environment for the motivational needs of female students in motor activity and the development of traditional swimming skills.

**Keywords.** Higher education, university, swimming, aqua aerobics, female students of a pedagogical university, physical education.

**Актуальность.** На современном этапе реформирования системы высшего образования, подготовка высококвалифицированных специалистов любого профиля в условиях жесткой профессиональной конкуренции, приобретает особую актуальность. В последнее время наблюдается стремительный рост объема научных знаний, что приводит к уплотнению и усложнению учебных программ. В связи с этим возникает общественная необходимость не только в

высококвалифицированных, но физически подготовленных и здоровых специалистах [1].

Программа физической культуры в вузе традиционна, и в свете последних лет требует пересмотра и перехода от унитарной образовательной доктрины к более креативной гуманистической модели, обеспечивающей подготовку специалистов, владеющих здоровьесберегающими технологиями и нетрадиционными средствами [2].

Плавание как традиционный раздел программы по физическому воспитанию является одним из популярных видов спорта среди студенческой молодежи, является наиболее эффективным средством оздоровления. Методика занятий в вузе, связанная с классическим плаванием, предполагает обучение плаванию, а затем многократное проплывание одних и тех же тренировочных дистанций. Все это связано с высокими нагрузками, монотонностью занятий, что обуславливает снижение мотивация и интереса студентов к занятиям по физической культуре [3]. Возникающее противоречие между требованиями программы, отсутствием достаточной мотивации в преодолении трудностей физического воспитания приводят к снижению качества физической подготовки будущих специалистов.

Повысить мотивацию к занятиям в водной среде можно путем включения нетрадиционных средств аквааэробики, выполняемых в аэробном режиме под музыкальным сопровождением [1, 3]. Сочетание традиционных средств плавания с нетрадиционными позволят на занятиях избежать монотонности выполнения двигательных циклов; включить в активный процесс занятий плохо плавающих студентов; освоить двигательные навыки плавания и увеличить общую работоспособность студенток посредством проработки всех мышечных групп.

**Цель исследования** – повышение эффективности занятий в водной среде студенток педагогического вуза.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проходил на базе ФГБОУ ВО Ульяновском государственном университете им И.Н. Ульянова в нем приняли участие студентки второго курса факультета физико-математического и технологического образования. В основном эксперименте участвовало 30 девушек 18 – 19 лет основной медицинской группы. Было сформировано две группы. Контрольная группа (КГ) – 15 чел. и экспериментальная группа (ЭГ) – 15 чел., однородных по уровню физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. КГ занималась по государственной программе физического воспитания. ЭГ занималась по предложенной экспериментальной методике проведения занятий с применением традиционных и нетрадиционных средств в водной среде на занятиях по физической культуре.

Методика применения физических упражнений в водной среде характеризуется следующими основными положениями: занятия проводятся два раза в неделю в бассейне «Буревестник» и строятся следующим образом: 45

мин. в неделю отводится нетрадиционным средствам (акваэробика); 45 мин. в неделю традиционным средствам плавания (обучение спортивным стилям).

Комплексы акваэробики (*нетрадиционные средства*) были предложены в соответствии с начальной подготовкой студентов экспериментальной группы:

*февраль*: «Функциональный тренинг» направленный на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, повышение функциональных возможностей внешнего дыхания, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, а также на координацию движений. Методические особенности проведения занятий: 40% времени отводится на акваэробика; 30% – на плавание различными способами; 18-5% на специальные упражнения для укрепления мышечных групп; 30% – на циклические и ациклические упражнения (серии плавания, беговых и прыжковых упражнений);

*март - апрель*: «Акваэробика» - направлена на совершенствование двигательно-координационных способностей, повышает физическую подготовленность и работоспособность, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Программа может проводиться на «средней» (120–160 см) и «глубокой» воде (160–200 см), а также с дополнительным оборудованием (нудлс, аквапояса). Методические особенности проведения занятия: 50% – акваэробика (комплекс упражнений на 64 счета); 25% – плавание различными способами; 10% – циклические, ациклические и смешанные упражнения (бег, прыжки, ударные движения и др.); 20 - 15% – на специальные упражнения для укрепления определенных мышечных групп;

*май*: «Плавание и сила» отличается чередованием интервалов плавания и упражнений с отягощением. Программа направлена на повышение функционального состояния, развитие выносливости и силы, укрепление мышц рук и спины, проводится на «средней» (120–160 см) и «глубокой» воде (160–200 см). Для занимающихся, не умеющих плавать и имеющих низкий уровень физического состояния, упражнения на глубине 140–160 см. Особенности: 40% упражнения с аквагантелями, нудлс, перчатками, досками; 30% – плавание; 15% – акваэробика (серия упражнений на 32 счета); 15% – разновидности ходьбы и бега, прыжков.

Из *традиционных средств*, по типовой учебной программе занятий физической культурой для высших учебных заведений, в разделе плавания на втором курсе изучают кроль на груди. В рекомендации по обучению входит: создание правильного представления об изучаемом способе плавания используя слайды, наглядные пособия, рисунки, показ плавательного движения; освоение с водой, выполняя различные погружения, всплывания, лежания, различные скольжения, выдохи в воду, упражнения для создания опорного положения в воде.

Для *определения уровня плавательной подготовленности* мы использовали экспериментальную методику, состоящую: из традиционных - обучение спортивным стилям и нетрадиционных-акваэробики. Включение в занятия по акваэробике «Функционального тренинга», тренинга «Акваэробика», «Плавание и сила» мы улучшили показатели формирования

техники плавания кролем на груди и спине, а также повысили длительность проплывания дистанций избранным способом.

Таблица 1 - Оценка плавательной подготовленности девушек КГ и ЭГ ( $X \pm m$ )

Показатели	Группа		p
	экспериментальная	контрольная	
Плавательная подготовленность			
L кроль на спине, м	40,91±3,63	38,97±3,60	>0,05
T кроль на спине 25 м, с	42,01±1,85	46,87±1,51	<0,05
V кроль на спине, м /с	0,60±0,01	0,53±0,02	<0,001
Оценка техники плавания, баллы	4,37±0,14	3,57±0,11	<0,01
t удержания на плаву, с	20,6±1,63	11,7±1,87	<0,01

Динамика результатов плавательной подготовленности девушек представлена в табл. 1. Тестирование плавательной подготовленности осуществлялась на основе следующих данных: время, затраченное на проплывание дистанции – T (с); длина проплываемой дистанции – L (м); оценка техники плавания (баллы); скорость плавания на дистанции – V (м/с); время удержания на плаву с помощью водно-опорных навыков – t (с).

Выполнение разнообразных упражнений аквааэробики, в процессе занятий в экспериментальной группе способствовало улучшению силовых показателей и координационных качеств, это способствовало формированию так называемого «чувства воды» в плавании. Способность удержания на плаву за счёт умения нахождения упора о воду значительно выше в экспериментальной группе. Время удержания на плаву в экспериментальной группе почти в два раза больше ( $p < 0,01$ ), чем у контрольной группы. Исходя из выше сказанного, следует, что девушки экспериментальной группы имеют более высокий уровень подготовленности к освоению двигательного навыка плавания. Несмотря на то, что по длине проплываемой дистанции нет достоверных различий, но девушки экспериментальной группы значительно лучше освоили технику плавания кролем на спине о чём свидетельствуют результаты времени проплывания контрольной дистанции ( $p < 0,05$ ) и в оценке техники плавания ( $p < 0,01$ ).

Для определения *сформированности мотивации к занятиям в водной среде* в ходе эксперимента велся учет посещаемости занятий. В течение всего эксперимента отмечались занятия, пропущенные студентами по уважительной причине (заболевания, недомогания и т.д.). В конце эксперимента данный показатель составил у контрольной группы -12,05 занятий за год, экспериментальной - 7,75 занятий за год. Показатель посещаемости занятий экспериментальной группы оказался достоверно выше ( $P < 0,01$ ), чем контрольной. Результаты мотивации к физкультурно-спортивной деятельности студенток за период эксперимента в КГ практически не изменился. В ЭГ произошли существенные изменения (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели мотивации к занятиям плаванием у студентов ЭГ и КГ за период эксперимента

Мотивы	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	С.б	Р.	С.б	Р.
Совершенствование физического «Я», красоты тела	<u>3,6</u> 3,4	<u>1</u> 1	<u>3,5</u> 5,1	<u>1</u> 4
Личностное самоутверждение в ФСД, (развитие и проявление физических, коммуникативных, морально-волевых и др. качеств)	<u>5,4</u> 4,1	<u>4,5</u> 4	<u>5,1</u> 5,2	<u>5</u> 5
Удовлетворенность, улучшение настроения (от движений, самоопределения, комфортного общения, снятия психоэмоционального напряжения)	<u>3,6</u> 3,6	<u>2</u> 2	<u>3,9</u> 3,8	<u>2</u> 3
Социальное самоутверждение (успехи в ФСД повышают личный престиж, уважение знакомых, приятно быть в центре внимания)	<u>5,4</u> 5,1	<u>4,5</u> 5	<u>5,1</u> 7	<u>4</u> 9
Самоактуализация (раскрывать и реализовывать свои потенциальные возможности)	<u>6</u> 6,7	<u>7</u> 8	<u>6,2</u> 3,1	<u>7</u> 1
Рекреационные (компенсация дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе)	<u>7</u> 6,3	<u>9</u> 7	<u>7,2</u> 5,4	<u>9</u> 6
Подготовка к профессиональной деятельности (чтобы функциональная и психофизическая подготовленность соответствовали требованиям избранной профессии)	<u>5,8</u> 5,4	<u>6</u> 6	<u>5,5</u> 5,7	<u>6</u> 7
Профилактические (не болеть, иметь хорошее самочувствие, чувствовать себя молодым)	<u>3,7</u> 4,1	<u>3</u> 3	<u>4,3</u> 3,5	<u>3</u> 2
Материально-практические (не тратить деньги на лекарства, не брать больничный, меньше обращаться к врачам)	<u>6,5</u> 8,0	<u>8</u> 9	<u>6,6</u> 6,8	<u>8</u> 8
Чувство долга (выполнение образовательной программы, своих обязательств)	<u>7,7</u> 8,1	<u>10</u> 10	<u>7,5</u> 9,4	<u>10</u> 10

*В числите показатели - КГ, в знаменателе показатели – ЭГ. Условные обозначения: Сб. - средний балл, Р. - ранг.*

Представленные результаты подтверждают, что ранг мотивов к занятиям плаванием студентов за период эксперимента в КГ практически не изменился.

В ЭГ произошли существенные изменения. На первое место с восьмого вышел внутренний мотив «самоактуализация» (раскрывать и реализовывать свои потенциальные возможности)», на четыре позиции понизился ранг мотива «социальное самоутверждение (успехи в плавании повышают личный престиж, уважение знакомых, зрителей; приятно иногда быть в центре внимания)» и на три позиции «совершенствование физического «Я», красоты тела». Это свидетельствует о переходе внешних мотивов физкультурной деятельности во внутренние, ориентации студентов на личностное саморазвитие в этой сфере.

**Заключение.** Таким образом, анализ динамики посещения занятий студентками контрольной и экспериментальной групп, выявление мотивации к занятиям, а также выявленная разница свидетельствует о том, что после

проведения педагогического эксперимента посещаемость студенток экспериментальной группы является достоверно выше посещаемости контрольной группы, а так же мотивационный показатель ЭГ к занятиям плаванием убедительно подтверждает методику проведения занятий с применением традиционных и нетрадиционных средств в водной среде на занятиях по физической культуре в педагогическом вузе.

#### ***Список литературы:***

1. Сими́на, Т. Е. Обучение плаванию студентов с использованием аквааэробики / Т.Е. Сими́на, Е.Ю. Сысоева // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. 20 октября – 30 ноября 2016 г.: в 2 т. Т. 1.– Москва, 2017. – С. 311-316.
2. Щербакова, А. Ю. Аквааэробика как нетрадиционное средство оптимизации физического воспитания студенток / А.Ю. Щербакова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. Вып. 3.– С. 66–69. 49.
3. Шутова, Т. Н. Аквафитнес в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре / Т. Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3. – С. 71–76.

**УДК 796**

## **КИТАЙСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ЦИГУН КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ**

*Го Цзянь  
аспирант*

*guoj312@gmail.com*

*ФГБОУ ВО Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)*

*Москва, Россия*

*Китайская Народная Республика*

**Аннотация.** В данном исследовании рассматривается ценность и практические подходы к продвижению оздоровительной технологии цигун в российских университетах. В нем используется смешанный метод, сочетающий количественные и качественные исследования, чтобы оценить культурные, физические и психические преимущества интеграции цигун в университетскую жизнь. Подробно рассматривается внедрение цигун и даются рекомендации по эффективным возможностям продвижения. Цель исследования - продемонстрировать культурные, физические и психические преимущества интеграции цигун в университетскую жизнь. Представлено подробное исследование текущей практики внедрения и рекомендации по эффективным стратегиям продвижения.

**Ключевые слова.** Оздоровительный цигун, российские университеты, культурный обмен, психическое здоровье, физическое воспитание, оздоровление.

# CHINESE HEALTH-IMPROVING PRACTICES OF QIGONG AS A PHYSICAL FITNESS AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGY FOR INCREASING THE ADAPTATION ACTIVITY OF STUDENTS IN RUSSIAN UNIVERSITIES

*Guo Jian*

*graduate student*

*guoj312@gmail.com*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian University of Sports (GTSOLIFK)*

*Moscow, Russia*

*People's Republic China*

**Annotation.** This study examines the value and practical approaches to promoting health Qigong in Russian universities. It utilizes a mixed-methods approach, combining quantitative and qualitative research to evaluate the cultural, physical, and mental benefits of integrating Qigong into university life, while considering opportunities and challenges. Detailed exploration of implementation practices and recommendations for effective promotion strategies are provided. It aims to demonstrate the cultural, physical, and mental benefits of integrating Qigong into university life, considering both opportunities and challenges. A detailed exploration of current implementation practices is provided, along with recommendations for effective promotion strategies.

**Keywords.** *Health Qigong, Russian universities, cultural exchange, mental health, physical education, wellness promotion.*

**Актуальность.** Здоровье студентов является одной из ключевых задач современных университетов, и физическая активность играет важную роль в улучшении их общего благополучия. Согласно данным ВОЗ за 2023 год недостаточная физическая активность является одной из основных причин ухудшения здоровья студентов, что делает крайне важным поиск эффективных методов повышения физической активности [1]. В этом контексте традиционные китайские практики, такие как оздоровительный цигун, обладают значительным потенциалом для улучшения физического и психического состояния студентов российских вузов. Поэтому традиционные китайские практики, такие как оздоровительный цигун, обладают значительным потенциалом для улучшения физического и психического состояния студентов российских вузов. Цигун представляет собой уникальное сочетание физических упражнений и медитативных техник, что способствует развитию физической выносливости, снижению стресса и укреплению культурных связей между Россией и Китаем [4]. Таким образом, становится актуальным исследование возможностей интеграции гимнастики цигун в физическое воспитание студентов российских вузов.

**Цель исследования.** Цель данного исследования заключается в оценке возможностей и преимуществ продвижения оздоровительной гимнастики цигун в российских вузах, включая его влияние на физическое здоровье, психоэмоциональное состояние студентов и межкультурное взаимодействие. Ожидается, что внедрение цигун улучшит показатели здоровья и укрепит культурные связи между студентами. Исследование направлено на выявление

практических путей интеграции цигун в образовательную среду.

**Организация и методы исследования.** Исследование было проведено с использованием смешанной методологии, включающей качественные и количественные методы. Основные методы исследования включали анкетирование 50 студентов и 3 преподавателей российских вузов, наблюдение за занятиями по цигун в течение 24 недель, а также проведение интервью с 5 преподавателями физической культуры. Такой подход обеспечил комплексную оценку влияния цигун на различные аспекты студенческой жизни. Количественные данные были собраны с помощью стандартных анкет для оценки уровня физической активности, психоэмоционального состояния и культурной осведомленности. Качественные данные были собраны для более глубокого понимания восприятия и принятия цигун среди студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования показали, что занятия оздоровительной системой цигун способствуют значительному улучшению физической подготовленности и снижению уровня стресса студентов. Средний уровень стресса, измеренный по опроснику SCL90, снизился на 58% по сравнению с исходным значением. Согласно исследованию, Chen и Li (2022) [3], регулярные занятия цигун приводят к значительному снижению уровня стресса и повышению концентрации внимания у студентов, что подтверждают данные, полученные в рамках настоящего исследования. Также были зафиксированы улучшения в показателях общей выносливости: более 70% студентов, принявших участие в анкетировании, отметили улучшение общего физического состояния через 6 месяца регулярных занятий.

Для наглядной демонстрации результатов был составлен график изменения уровня стресса студентов до и после занятий цигун (рис.). График показывает, что у большинства студентов уровень стресса снизился на 20-30% после трехмесячного курса занятий, что подтверждается данными статистического анализа ( $p < 0,05$ ). Подобные результаты также были отмечены в работе И.И. Иванова (2023) [1], где студенты продемонстрировали значительное улучшение психоэмоционального состояния после регулярных тренировок. В его исследовании средний уровень стресса снизился на 22%, а показатели физической активности выросли на 15%.

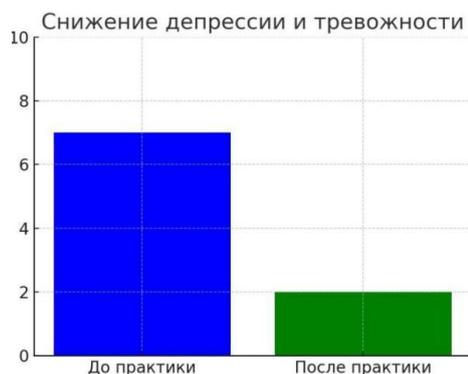


Рисунок – Изменение уровня стресса студентов до и после занятий цигун

Преподаватели физической культуры отметили потенциал цигун как средства повышения интереса к физической активности у студентов. По их словам, цигун способствует улучшению дисциплины за счет концентрации внимания и медитативного аспекта, что помогает создать более спокойную и продуктивную атмосферу на занятиях. По данным интервью, 65% преподавателей считают, что цигун способствует улучшению дисциплины и помогает создать более спокойную и сконцентрированную атмосферу в учебном процессе.

Однако были выявлены некоторые сложности, такие как нехватка квалифицированных инструкторов и необходимость адаптации программ к специфике российских вузов. Для преодоления этих барьеров предлагается разработка обучающих курсов для преподавателей и проведение пилотных программ, направленных на тестирование адаптированных версий занятий цигун. П.П. Петров (2022) подчеркивает важность подготовки инструкторов, которые могли бы адаптировать программы к локальным условиям и потребностям студентов, что также подтверждается результатами данного исследования [2].

**Заключение.** Таким образом, внедрение оздоровительного цигун в российские вузы представляет собой перспективное направление, способствующее улучшению физического и психического здоровья студентов, а также укреплению культурных связей между Россией и Китаем. Для успешной реализации этого направления необходимо разработать адаптированные учебные программы, обеспечить подготовку квалифицированных специалистов и проводить регулярные мероприятия, популяризирующие цигун среди студентов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов занятий цигуном и на разработку стратегий преодоления выявленных барьеров.

#### *Список литературы:*

1. Иванов, И. И. Оздоровительный цигун и его влияние на здоровье студентов: учебник для вузов физической культуры / И. И. Иванов. – М.: Советский спорт, 2023. – 250 с.
2. Петров, П. П. Китайские оздоровительные практики в системе высшего образования: учебник для вузов / П. П. Петров. – М.: Издательство МГУ, 2022. – 320 с.
3. Chen, J., & Li, W. The Benefits of Health Qigong in University Settings: A Cross-Cultural Perspective: учебник для вузов физической культуры / J. Chen, W. Li. – International Journal of Physical Education, 2022. – 240 с.
4. Цзянь, Г. Показатели физического и психического здоровья студентов гуманитарного вуза, занимающихся китайской фитнес-гимнастикой цигун / Цзянь, Г. – М.: физическая культура, 2024. – 65 с.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ АРМРЕСТЛИНГОМ

*Дарвиш Т.А.*

*кандидат педагогических наук, доцент  
tarabaxa85@mail.ru*

*Херувимова С.А.*

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»  
Чайковский, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрываются результаты проведенного эксперимента по развитию силы мышц верхних конечностей юношей 15-16 лет занимающихся армреслинг. Авторами была разработана методика развития силовых качеств с учетом специфики мышечной деятельности данного вида спорта, в ходе педагогического эксперимента была доказана ее эффективность

**Ключевые слова.** Армреслинг, методика, силовые способности, учебно-тренировочный процесс.

## DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF THE UPPER EXTREMITY BELT OF YOUNG MEN AGED 15-16 YEARS IN ARM WRESTLING CLASSES

*Darwish T.A.*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports  
tarabaxa85@mail.ru*

*Kheruvimova S.A.*

*Senior lecturer*

*Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports  
Tchaikovsky, Russia*

**Annotation.** The article reveals the results of the experiment conducted to develop the strength of the upper limb muscles of 15-16 year old young men involved in arm wrestling. The authors developed a method for developing strength qualities taking into account the specifics of muscle activity of this type of sport, and its effectiveness was proven during the pedagogical experiment.

**Keywords.** Arm wrestling, methodology, strength abilities, educational and training process.

**Актуальность.** Занятия армреслинг, как средство физического совершенствования школьников являются основой подготовки учащихся к выполнению нормативов школы и комплекса ГТО. Учитывая растущий интерес учащихся к этому виду спорта, и его положительное влияние на физические способности, безусловно, вызывает вопрос – насколько широко и эффективно используется этот вид спорта в системе физического воспитания? Долгое время в школах не уделялось должного внимания организации занятий по армреслингу [1]. Анализ научно-методической литературы показывает, что

одним из важнейших периодов развития силовых способностей молодых людей является 15-16 лет, так как этот возрастной период чувствителен к развитию силовых способностей, что обуславливает значительный прирост силовых качеств. Такие изменения в конечном итоге отражаются на уровне овладения сложными координационными двигательными движениями и преодолении физических нагрузок различной направленности и величины [2].

**Цель исследования** - теоретически обосновать, разработать и экспериментально апробировать и оценить эффективность методики развития силы мышц верхних конечностей юношей 15-16 лет, занимающихся армрестлингом.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с обучающимися в возрасте 15-16 лет на базе МБОУ «Завьяловская СОШ» Завьяловский район, с. Завьялово. Всего в исследовании участвовали 24 юноши. Экспериментальная работа проходила в рамках секции по армрестлингу по рабочей программе внеурочной деятельности 3 раза в неделю по 90 минут.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания, метод математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для обоснования эффективности разработанной нами методики развития силы мышц верхних конечностей у юношей 15-16 лет был проведен педагогический эксперимент. С учетом задач спортивной секции по армрестлингу, в тренировочные занятия были включены упражнения специального воздействия, которые регулярно применялись 3 раза в неделю. За одно занятие учащиеся выполняли 5-7 специальных упражнений. В разработанном нами комплексе применялись следующие методы: метод непредельных усилий, метод максимальных усилий, метод изометрических усилий, метод комбинированной нагрузки.

Таблица – Результаты выполнения контрольных испытаний на начало и конец эксперимента

Контрольные испытания		До эксперимента ( $M \pm \sigma$ )	После эксперимента ( $M \pm \sigma$ )	$\Delta\%$	p
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	КГ	12 $\pm$ 1,3	13 $\pm$ 1,4	8,3	>0,05
	ЭГ	13 $\pm$ 2,2	15 $\pm$ 2,3	15,3	<0,05
	p	>0,05	<0,05		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	КГ	32 $\pm$ 4,9	33 $\pm$ 4,7	3,1	>0,05
	ЭГ	31 $\pm$ 5,1	37 $\pm$ 4,9	19,3	<0,05
	p	>0,05	<0,05		
Рывок гири 16 кг	КГ	20 $\pm$ 5,5	21 $\pm$ 5,2	4,76	>0,05

(количество раз)	ЭГ	20±6,2	25±6,1	25	<0,05
	p	>0,05	<0,05		
Подъем переворотом на перекладине (количество раз)	КГ	4±1,2	5±1,1	4,65	>0,05
	ЭГ	5±0,8	8±0,6	8,82	<0,05
	p	>0,05	<0,05		
Подъем силой на перекладине	КГ	4±0,9	5±1	6,25	>0,05
	ЭГ	5±0,6	7±0,8	40	<0,05
	p	>0,05	<0,05		

В ходе педагогического эксперимента нами были выбраны контрольные испытания, где уровень их выполнения мы соотнесли с нормативами ГТО для V ступени (15-16 лет), а также использованы специальные упражнения для оценки силовых способностей пояса верхних конечностей.

В ходе проведения контрольных испытаний в конце эксперимента нами были получены достоверно различимые показатели развития силы мышц верхних конечностей юношей 15-16 лет, занимающихся армрестлингом, которые представлены в табл.

В начале эксперимента показатели моды не имели достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой во всех контрольных испытаниях ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментальной работы мы наблюдаем положительную динамику в обеих группах, однако значение моды в экспериментальной группе достоверно выше, как и значение прироста во всех контрольных испытаниях ( $p < 0,05$ ).

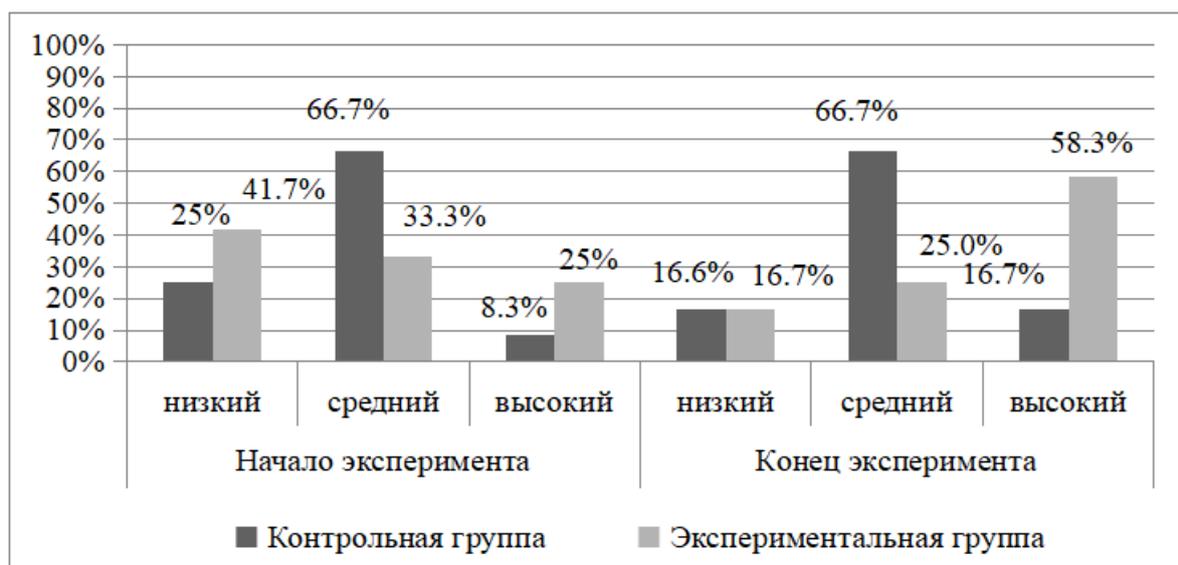


Рисунок 1 - Динамика уровня выполнения контрольного испытания «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

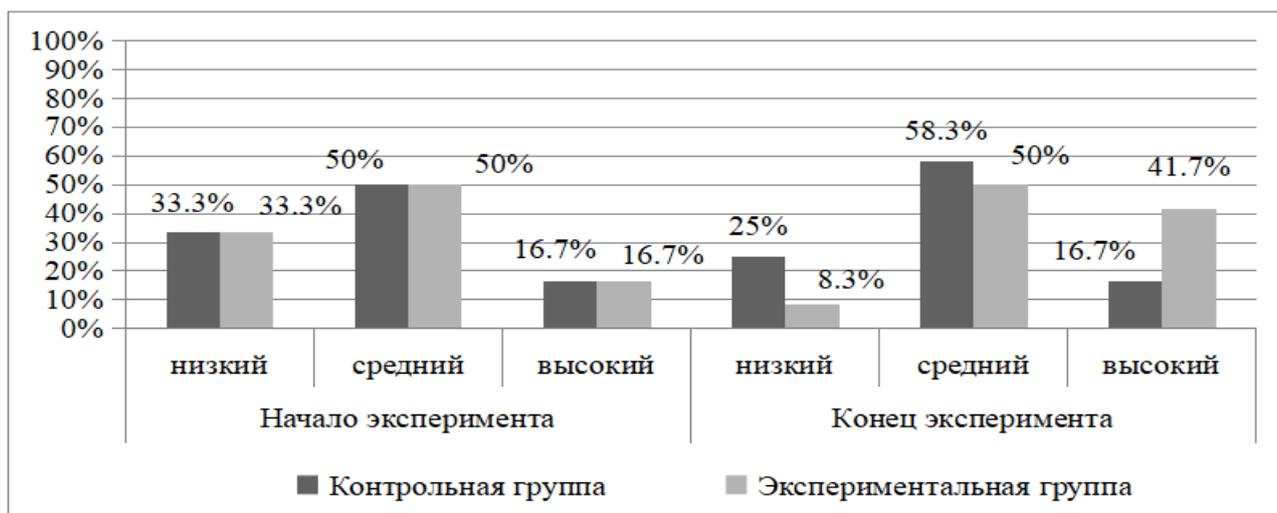


Рисунок 2 – Динамика уровня выполнения контрольного испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу»

Если рассматривать уровень выполнения контрольного испытания «Подтягивание из виса на высокой перекладине» то можно отметить положительную динамику в обеих группах (рис. 1).

Однако к концу эксперимента показатель высокого уровня выполнения контрольного испытания в экспериментальной группе значительно выше и составляет 58,3%, а с низким уровнем выполнения 16,7%. В контрольной группе высокого уровня выполнения достигли 16,7% юношей, однако показатель низкого уровня выполнения составляет 16,6%.

В контрольном испытании «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу» в контрольной группе на начало эксперимента показатель низкого уровня выполнения составлял 33,3%, на среднем уровне выполняли 50% юношей, на высокий уровень выполняли 16,7%, в конце эксперимента показатель высокого уровня выполнения составил также 16,7%, на среднем уровне выполнили 58,3% юношей, а значение низкого уровня составило 25%.

Анализируя результаты экспериментальной группы, можно отметить, что в начале эксперимента на низком уровне находилось 33,3% юношей, средний уровень выполнения показали 50%, а высокий уровень составил 16,7%, однако уже в конце эксперимента данные показатели достоверно изменились, так на низком уровне осталось лишь 8,33% юношей, средний уровень составил также 50, но высокий уровень выполнили уже 41,7% юношей (рис. 2).

На рис. 3 представлены результаты уровня выполнения контрольного испытания «Рывок гири 16 кг». Юноши контрольной группе на начало эксперимента показали следующие результаты: Низкий уровень – 41,7%, средний уровень – 58,3%, высокий уровень – 0%. В конце эксперимента показатели контрольной группы значительно улучшились и составили: низкий уровень – 33,3%, средний – 66,7% и высокий – 0%.

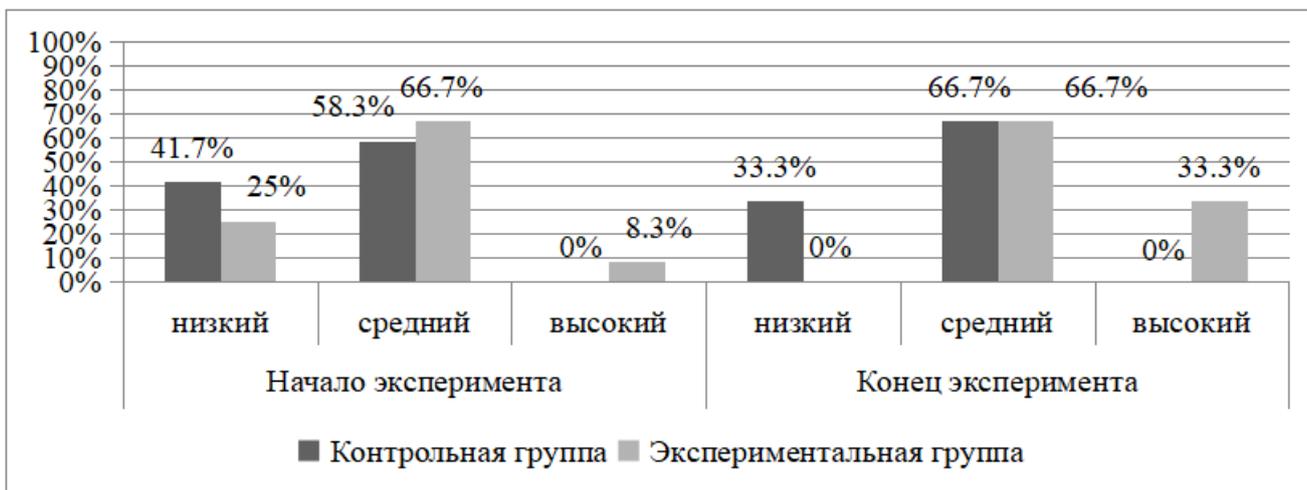


Рисунок 3 – Динамика уровня выполнения контрольного испытания «Рывок гири 16 кг»

Юноши экспериментальной группы в свою очередь продемонстрировали на начало эксперимента следующие результаты: низкий уровень – 25%, средний уровень – 66,7%, а на высокий уровень выполнили 8,3% юношей. После реализации в учебно-тренировочном процессе нашего комплекса, в контрольном испытании наблюдается достоверный прирост уровня выполнения, на низком уровне остались 0% юношей, на среднем – 66,7%, а высокий уровень выполнения продемонстрировали 33,33% юношей (рис.3).

Если рассматривать результаты уровня выполнения контрольного испытания «Подъем переворотом на перекладине», то из рис. 4 можно отметить положительную динамику в обеих группах.

Однако к концу эксперимента показатель высокого уровня выполнения контрольного испытания в экспериментальной группе достоверно выше и составляет 50%, а с низким уровнем выполнения не осталось ни одного юноши. В контрольной группе высокого уровня выполнения достигли 33,33% юношей, однако показатель низкого уровня выполнения составляет 33,3%.

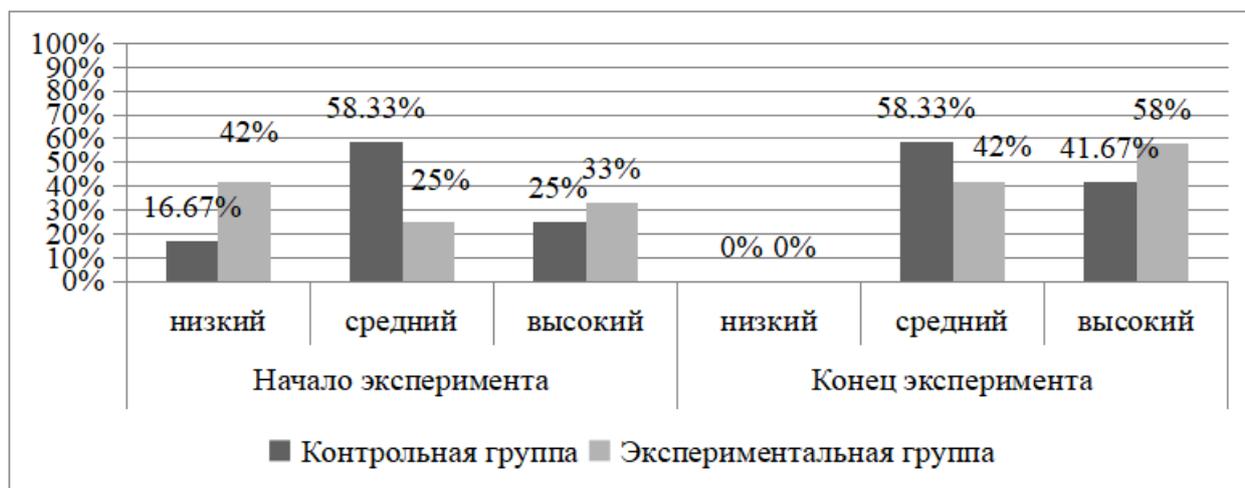


Рисунок 4 – Динамика уровня выполнения контрольного испытания «Подъем переворотом на перекладине»

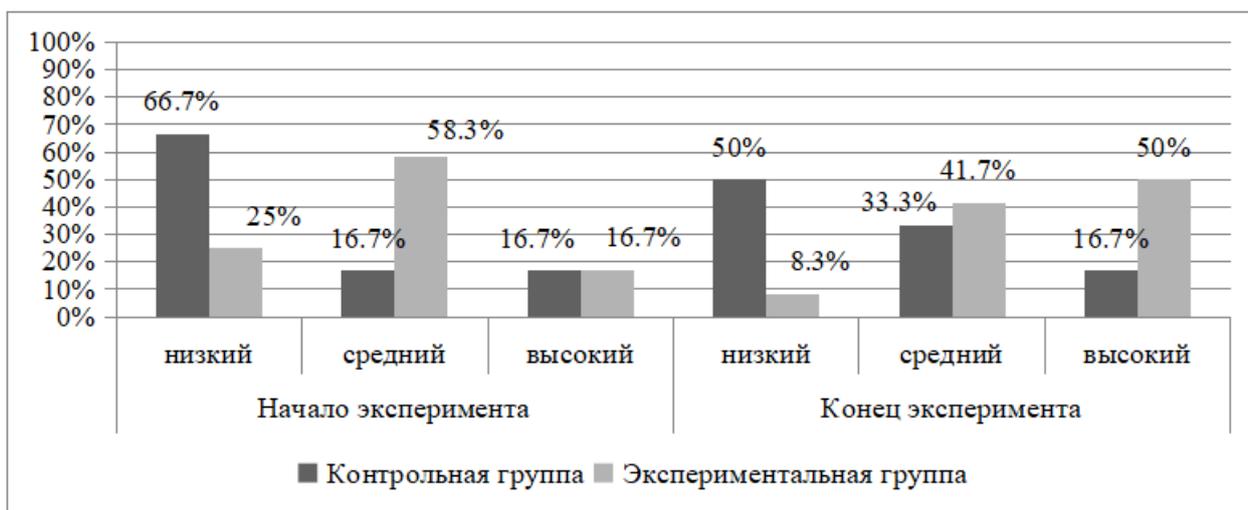


Рисунок 5 – Динамика уровня выполнения контрольного испытания «Подъем силой на перекладине»

На рис. 5 представлены результаты уровня выполнения контрольного испытания «Подъем силой на перекладине». Юноши контрольной группы на начало эксперимента показали следующие результаты: низкий уровень – 66,7%, средний уровень – 16,7%, высокий уровень – 16,7%. В конце эксперимента показатели контрольной группы значительно улучшились и составили: низкий уровень – 50%, средний – 33,3% и высокий – 16,7%.

Юноши экспериментальной группы в свою очередь продемонстрировали на начало эксперимента следующие результаты: низкий уровень – 42%, средний уровень – 25% и высокий уровень – 33%. После реализации в учебно-тренировочном процессе нашей методики, в контрольном испытании наблюдается достоверный прирост уровня выполнения, на среднем – 42%, и высокий уровень выполнения продемонстрировали 58% юношей.

**Заключение.** Таким образом, положительная динамика результатов исследования свидетельствует, что разработанная нами методика способствует повышению эффективности процесса развития силы мышц верхних конечностей юношей 15-16 лет, занимающихся армрестлингом.

#### **Список литературы:**

1. Армрестлинг: методика использования в образовательной среде вуза: учебное пособие / Л. Б. Казинская, С. В. Кузнецова, Д. В. Кузьмин [и др.]. – Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, 2020. — 72 с.
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 им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2017. – № 12 (154). – С. 167-172.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА ОСНОВЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ В ПРОФИЛЬНОМ ВУЗЕ

*Дворкин Л.С.*

*доктор педагогических наук, профессор  
dvorkin57@mail.ru*

*Смоленко Е.Г.*

*магистрант*

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

**Аннотация.** На занятиях по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами первого курса не физкультурных кафедр была применена экспериментальная методика лично-ориентированной силовой подготовки, сочетающая в себе трех ее основных видов: Split, Interval Training и Full Body. Установлено, что данная методика оказывает более выраженное влияние на развитие силы мышц по сравнению с традиционной методикой силовой подготовки студентов на основе групповых занятий.

**Ключевые слова.** Силовая лично-ориентированная подготовка, студенты, юноши, девушки, первый курс.

## FORMATION OF PERSONAL PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS BASED ON FITNESS CLASSES IN A SPECIALIZED UNIVERSITY

*L.S. Dvorkin*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
dvorkin57@mail.ru*

*Smolenko E.G.*

*Kuban State University of Physical Education, Sport  
and Tourism,  
Krasnodar, Russia*

**Abstract.** In classes on the elective discipline "Physical Education and Sports" with first-year students of non-physical education departments, an experimental methodology of personality-oriented strength training was used, combining its three main types: Split, Interval Training and Full Body. It has been established that this method has a more pronounced effect on the development of muscle strength compared to the traditional method of strength training of students based on group classes.

**Keywords.** Strength training, personality-oriented, students, boys, girls, first year.

**Актуальность.** В настоящее время педагогам высшей школы приходится искать новые подходы к организации учебного процесса с обучающимися неспортивных кафедр профильного вуза [3, 4]. Экзамен, проводимый в форме собеседования с абитуриентами, во время приемной компании показал, что в процессе традиционного физического воспитания в общеобразовательной школе в подавляющем своем большинстве у них не закладывается фундамент личностной физической культуры, а значит и

отсутствует мотивация к занятиям спортом или двигательной активностью [2]. В тоже время, проведение ежегодного анкетирования студентов первого курса неспортивных кафедр с целью определения их желаний к учебным занятиям физической культурой в вузе позволило выявить их личностный интерес и мотивацию к той или иной двигательной активности на базе фитнес-клуба Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Анализ практического опыта работы в условиях фитнес клуба со студентами академических групп привел к необходимости решения проблемы, связанной с поиском наиболее универсальных видов фитнеса, одинаково позволяющим, как юношам, так и девушкам, наиболее эффективно использовать ограниченное учебно-тренировочное время для их всесторонней физической подготовки[1,5].

**Цель исследования.** Выявить эффективность влияния личностно-ориентированных академических занятий силовым фитнесом на всестороннюю физическую подготовленность студентов первого курса.

**Методы и организация исследования.** Данная исследовательская работа проводилась в течение трех месяцев второго семестра на базе фитнес клуба кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, в котором принимали участие юноши (n=20) и девушки (n=20) - студенты первого курса, разделенные поровну на экспериментальные и контрольные группы. Занятия проводились два раза в неделю по два академических часа.

В первом случае методика академических занятий была основана на использовании личностно-ориентированных видов силового фитнеса, а во втором случае - с использованием методики групповой силовой тренировки. Методика применения личностно-ориентированного силового фитнеса заключалась в сочетании следующих основных ее видов: Split (делался акцент на развитие базовых мышечных групп), Interval Training (выполнялось чередование анаэробных и аэробных нагрузок) и Full Body (акцент делался на развитие отдельных мышечных групп). Распределение процентного соотношения данных трех видов силового фитнеса было следующим:

*1 мезоцикл* - Split 50%, Interval Training 30% и Full Body 20%, соответственно на *2 мезоцикле* - Split 40%, Interval Training 30% и Full Body 30%, на *3 мезоцикле* - Split 30%, Interval Training 40% и Full Body 30%. Студенты контрольной группы занимались физической подготовкой на основе традиционной программы групповых силовых тренировок. Межгрупповые исходные различия между студентами экспериментальной и контрольной группами во всех случаях были недостоверными (при  $p > 0,05$ ).

**Результаты исследования.** На рисунке 1 показаны результаты сравнительных исследований относительных показателей динамики внутригрупповых различий физической подготовленности студентов - юношей первого курса между исходными и итоговыми результатами педагогического тестирования.

Было установлено, что в экспериментальной группе студентов - юношей наиболее выраженные внутригрупповые различия через три месяца были выявлены при выполнении приседания с гирей за головой 24 кг за 30 с и составили  $\Delta=27,82\%$  ( $p<0,001$ ), соответственно согласно рейтинга далее оказались результаты различий при выполнении виса на согнутых руках ( $\Delta=17,93\%$ ,  $p<0,001$ ), затем в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( $\Delta=17,35\%$ ,  $p<0,001$ ), прыжке в длину с места ( $\Delta=9,10\%$ ,  $p<0,001$ ), челночном беге 9x10 м ( $\Delta=4,85\%$ ,  $p<0,01$ ) и в беге на 60 м ( $\Delta=-3,34\%$ ,  $p<0,05$ ).

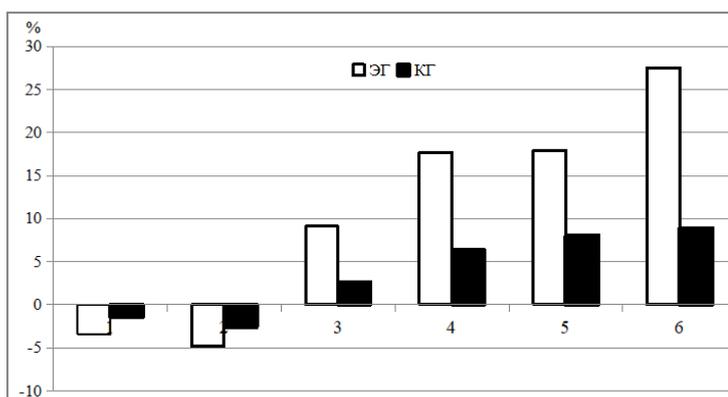


Рисунок 1 - Динамика внутригрупповых различий физической подготовленности студентов - юношей первого курса

Примечание: 1- бег на 60 м, 2- челночный бег, 3- прыжок в длину с места, 4- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 5- вис на согнутых руках, 6- приседания с гирей 24 кг.

В контрольной группе студентов-юношей наиболее выраженные внутригрупповые различия были выявлены согласно рейтинга при выполнении приседания с гирей за головой 24 кг за 30 с ( $\Delta=8,62\%$ ,  $p<0,05$ ), выполнении виса на согнутых руках ( $\Delta=8,05\%$ ,  $p<0,05$ ), сгибания и разгибания рук в упоре лежа ( $\Delta=6,32\%$ ,  $p<0,05$ ), челночном беге 9x10 м ( $\Delta=24,63\%$ ,  $p<0,05$ ), прыжке в длину с места ( $\Delta=2,56\%$ ,  $p>0,05$ ) и беге на 60 м ( $\Delta=-1,45\%$ ,  $p>0,05$ ).

На рисунке 2 представлены результаты сравнительных исследований относительных показателей динамики внутригрупповых различий в физической подготовленности студенток-девушек первого курса между исходными и итоговыми результатами тестирования.

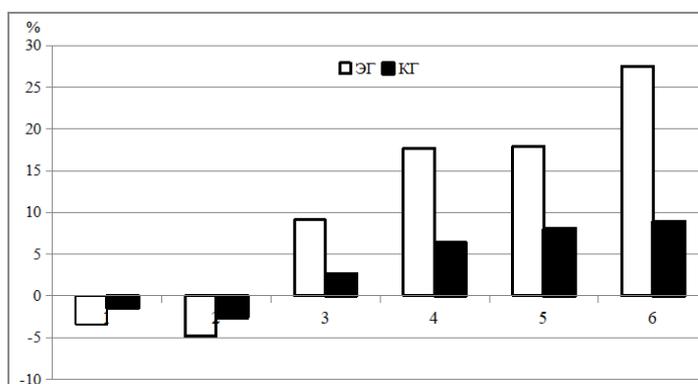


Рисунок 2 - Динамика внутригрупповых различий физической подготовленности студенток-девушек первого курса

Примечание: 1- бег на 60 м, 2- челночный бег, 3- прыжок в длину с места, 4- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 5- вис на согнутых руках, 6- приседания с гирей 24 кг.

Было установлено, что в экспериментальной группе девушек наиболее выраженные внутригрупповые различия по результатам итоговых испытаний были выявлены согласно их рейтингу при выполнении приседания с гирей за головой 16 кг за 30 с ( $\Delta=25,04\%$ ,  $p<0,001$ ), при выполнении вися на согнутых руках ( $\Delta=17,54\%$ ,  $p<0,001$ ), сгибании и разгибании рук в упоре лежа ( $\Delta=10,39\%$ ,  $p<0,01$ ), прыжке в длину с места ( $\Delta=6,89\%$ ,  $p<0,05$ ), беге на 60 м ( $\Delta=-6,58\%$ ,  $p<0,05$ ) и челночном беге 9x10 м ( $\Delta=-6,35\%$ ,  $p<0,05$ ).

В контрольной группе студенток-девушек наиболее выраженные внутригрупповые различия обнаружены при выполнении теста приседания с гирей за головой 16 кг за 30 с ( $\Delta=6,86\%$ ,  $p<0,05$ ), соответственно при выполнении вися на согнутых руках ( $\Delta=5,43\%$ ,  $p<0,05$ ), сгибании и разгибании рук в упоре лежа ( $\Delta=3,29\%$ ,  $p>0,05$ ), прыжке в длину с места ( $\Delta=2,72\%$ ,  $p>0,05$ ), беге на 60 м ( $\Delta=-2,78\%$ ,  $p>0,05$ ) и челночном беге 9x10 м ( $\Delta=-1,96\%$ ,  $p>0,05$ ).

Как видно из рисунков, итоговые межгрупповые различия во всех случаях были достоверными при  $p<0,05$  в пользу экспериментальных групп юношей и девушек.

**Заключение.** Было установлено, что личностно-ориентированная силовая подготовка студентов, по инновационной методике, сочетающей в себе такие виды фитнеса, как Split, Interval Training и Full Body как у юношей, так и у девушек экспериментальных групп позволила достоверно превзойти во всех шести тестах сверстников из контрольной группы, которые тренировались в таких же условиях фитнес клуба, но на основе методики групповых занятий.

#### **Список литературы:**

1. Авакян, С. А. Возрастно-половые особенности влияния атлетической гимнастики на физическое состояние юношей и девушек / С. А. Авакян, Н. И. Дворкина, А. А. Тарасенко // Современный ученый. – 2017. – № 4. – С. 121-125.
2. Ахметов, С. М. Формирование личностной физической культуры и её целевая направленность / С. М. Ахметов, Н. И. Дворкина // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 2-7.
3. Безвербная, М. С. Применение средств силового фитнес-тренинга для формирования у занимающихся основ здорового образа жизни / М. С. Безвербная, В. В. Сударь, К. А. Потягач // Молодежь XXI века: проблемы и решения: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 27–28 февраля 2024 года. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – С. 48-54.
4. Дворкин, Л. С. Влияние занятий атлетической гимнастики на телосложение студентов 1-4 курса / Л. С. Дворкин, О. С. Трофимова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4(59). – С. 65-68.
5. Ончукова, Е. И. Эффективность применения средств силового фитнеса в процессе физического воспитания юношей при обучении в вузе / Е. И. Ончукова, А. А. Черепушкин // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 789-793

## АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

*Дудник К.А.*

*лаборант*

*dudnikka@susu.ru*

*Черепов Е.А.*

*профессор, доктор педагогических наук, доцент*

*cherepovea@susu.ru*

*ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)", Южно-Уральский государственный университет  
Челябинск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье проведены исследования по влиянию занятий настольным теннисом на психические процессы студентов вузов. Проведенный мониторинг особенностей психического состояния студентов с помощью методик Басса-Дарки, Пьерона-Рузена и Эббингауза позволил определить, что занятия настольным теннисом действительно оказывают положительное влияние не только на физическую подготовленность, но также на психические процессы студентов, а именно – удалось снизить уровень фрустрированности, также повысился уровень сосредоточенности внимания и оперативной памяти.

**Ключевые слова.** Настольный теннис, студенты, психические процессы, физическая культура.

## ASPECTS OF IMPROVING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS BASED ON TABLE TENNIS LESSONS

*Dudnik K.A.*

*laboratory assistant*

*dudnikka@susu.ru*

*E.A. Cherepov*

*doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*cherepovea@susu.ru*

*Head of the Department of Physical Education and Health*

*South Ural State University (NRU)"*

*Chelyabinsk, Russia*

**Annotation.** In this article, research has been conducted on the influence of table tennis on the mental processes of university students. The monitoring of the characteristics of the mental state of students using the methods of Bass-Darky, Pieron-Rouzen and Ebbinghaus allowed us to determine that table tennis classes really have a positive effect not only on physical fitness, but also on the mental processes of students, namely, it was possible to reduce the level of frustration, also increased the level of concentration and RAM.

**Keywords.** Table tennis, students, mental processes, physical education.

**Актуальность исследования.** Ретроспектива публикаций отечественных исследований показывает, что на протяжении значительного количества времени проблема изменения психических состояний в процессе занятий

физической активностью волновала отечественных исследователей, а актуальность не теряется и в сегодняшнее время [4].

Молодые специалисты, выпускники высших учебных заведений – особая социальная группа, они обладают значительными запасами умений и знаний, заинтересованы в возможности самореализации, карьерного роста, с другой же стороны – не обладают необходимой психической подготовленностью [1].

Переход из студенческой жизни к полноценной профессиональной деятельности – это психологически сложный период [5]. Во время обучения, в основном, от студентов требуется воспроизведение и повторение базовых предметных знаний, в то время как на работе требуются конкретные навыки, знания и умения профессиональной направленности. На фоне стресса и эмоциональной нестабильности возникающих из-за поставленных задач работодателя, современный молодой специалист часто сталкивается еще и с нехваткой концентрации внимания, оперативной памяти и волевых качеств [2, 3].

Повышение оздоровительного потенциала студентов, а также их психоэмоционального состояния можно добиться в разных игровых видах спорта, но настольный теннис, как никакая другая игра, останется наиболее увлекательной, общедоступной и безопасной. Настольный теннис – многофункциональный, требующий мгновенной реакции и скоростной выносливости вид спорта. Данный вид спорта способен укрепить сердечно-сосудистую систему. За счет быстрых передвижений за столом обеспечивается высокий уровень аэробной нагрузки. Ускоряется кровообращение, улучшается метаболизм в тканях и органах. Благодаря постоянной концентрации на мяче идет дополнительная тренировка органов зрения. Так как настольный теннис – это динамичная игра, заметно развивается скорость реакции, сила, ловкость и координация движений.

Проведение теоретического анализа позволило предположить, что вовлечение настольного тенниса в программу дисциплины «физическая культура и спорт» окажет положительное влияние на психологическое и эмоциональное состояние студентов. Определение изменения показателей уровня фрустрации, познавательных психических процессов позволит зафиксировать эффективность поставленной цели исследования. В результате, это положительно отразится не только на состоянии студентов, а также на успешности в их дальнейшей профессиональной карьере.

**Цель исследования.** Исследование влияния занятий настольным теннисом на психические процессы студентов вузов.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе спортивного комплекса Южно-Уральского государственного университета. В эксперименте принимали участие 30 студентов 1-3 курса. 1 группа, контрольная, (15 человек) – студенты, которые занимались в соответствии с общей программой физической культуры в ВУЗе; 2 группа, экспериментальная, (15 человек) – это участники-студенты, которые на протяжении всего учебного года регулярно занимались настольным теннисом.

Участники обеих опытных групп занимались два раза в неделю по 2 академических часа. Программа проведения занятий для студентов экспериментальной группы предполагала чередование упражнений для развития основных физических качеств и упражнений специальной физической подготовки теннисиста. Для выполнения давались задания на координацию и внимание с различной вариативностью. Помимо основного оборудования: стол, мячи, ракетки, был также задействован инвентарь из других игровых видов спорта. Немаловажную роль в подготовке студентов экспериментальной группы играл тренажер HUIPANG S-6 PRO, предназначенный для обучения и совершенствования техники игры. Главное его преимущество, что он может выбрасывать от 20 до 75 мячей в минуту, тем самым даст возможность педагогу наблюдать со стороны за ошибками подчиненных. Параметры функциональной нагрузки не выходили за пределы большой (максимальная зафиксированная ЧСС у студентов составила 180) между сериями игр и упражнений интервалы отдыха были ординарными, позволяющими участникам восстановить оперативную работоспособность.

В начале учебного года студенты приняли участие в исходном тестировании, где определился исходный уровень фрустрации, и показатели концентрации внимания, оперативной памяти. Затем на протяжении года обучения со студентами экспериментальной группы проводили занятия по учебно-тренировочному плану игроков настольного тенниса, а студенты контрольной группы занимались по рабочей программе дисциплины «физическая культура» в ВУЗе. В конце учебного года проводилась повторная диагностика ранее изученных показателей в обеих группах.

Для определения изменений за психическими процессами студентов использовались опросник Басса-Дарки (для оценки уровня фрустрированности и агрессивности), методика Пьерона-Рузена (для оценки познавательных процессов) и метод исследования памяти Эббингауза. Статистические данные обрабатывались с помощью электронных таблиц.

**Результаты исследования.** Первичные показатели уровня фрустрации и показатели познавательных психических процессов в обеих группах представлены в табл. 1.

Таблица 1 - Средние показатели психоэмоционального состояния студентов экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

Показатели, ед. измерения	Результаты		p	Норма
	Экспериментальная группа (n=15)	Контрольная группа (n=15)		
Раздражение, баллы	29,3±2,6	28,9±3,8	p>0,05	14-28
Негативизм, баллы	25,7±4,2	26,2±1,7	p>0,05	14-28
Ведомость, баллы	12,2±1,9	11,4±3,1	p>0,05	11-19

Тревожность, баллы	30,3±5,0	29,9±4,7	p>0,05	22-31
Эмоциональный комфорт, баллы	13,3±0,8	13,2±1,1	p>0,05	14-28
Концентрация внимания, баллы	0,51±0,12	0,52±0,13	p>0,05	>0,84
Оперативная память, баллы	22,1±2,9	23,0±2,8	p>0,05	>30

Из данных, представленных в таблице, видно, что в начале учебного года показатели уровня фрустрации и показатели познавательных психических процессов в исследуемых группах не имеют статистически значимых различий ( $p>0,05$ ). Такие показатели, как ведомость и эмоциональный комфорт являются ниже среднего, а остальные показатели совсем отклоняются от нормы. Это свидетельствует об однородности участников эксперимента, составляющих контрольную и экспериментальную группы.

В конце педагогического эксперимента уже наглядно были видны изменения в поведении испытуемых. Для определения конкретных значений был проведено повторное тестирование. Анализируя полученные данные, можно увидеть значительные изменения. Между группами были обнаружены достоверные различия по важным для исследования показателям ( $p<0,05$ ).

Анализируя полученные данные, можно увидеть значительные изменения. Между группами были обнаружены достоверные различия по важным для исследования показателям ( $p<0,05$ ). Результаты представлены в табл. 2, 3.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния экспериментальной группы до и после эксперимента

Показатели	Результаты		p	Норма
	Экспериментальная группа (до)	Экспериментальная группа (после)		
Раздражение	29,3±2,6	18,0±1,9	p<0,05	14-28
Негативизм	25,7±4,2	20,0±0,3	p<0,05	14-28
Ведомость	12,2±1,9	16,0±1,1	p<0,05	11-19
Тревожность	30,3±5,0	25,0±4,4	p>0,05	22-31
Эмоциональный комфорт	13,3±0,8	24,0±4,1	p<0,05	14-28
Концентрация внимания	0,51±0,12	0,75±0,1	p<0,05	>0,84
Оперативная память	22,1±2,9	25,4±3,8	p>0,05	>30

Таблица 3 - Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния контрольной группы до и после эксперимента

Показатели	Результаты		p	Норма
	Контрольная группа (до)	Контрольная группа (после)		
Раздражение	28,9±3,8	29,3±2,2	p>0,05	14-28
Негативизм	26,2±1,7	23,7±1,9	p<0,05	14-28
Ведомость	11,4±3,1	14,0±1,6	p>0,05	11-19
Тревожность	29,9±4,7	29,6±0,8	p>0,05	22-31
Эмоциональный комфорт	13,2±1,1	12,5±3,4	p>0,05	14-28
Концентрация внимания	0,52±0,13	0,52±0,11	p>0,05	>0,84
Оперативная память	23,0±2,8	24,3±4,2	p>0,05	>30

Из полученных данных можно увидеть, что достоверных изменений ( $p>0,05$ ) психоэмоционального состояния в контрольной группе в течение учебного года не наблюдается (табл. 2). Однако, в показателе стремление к доминированию и негативизме зафиксированы положительные изменения на уровне тенденции к улучшению, что может быть оправдано в силу наличия в классических занятиях физической культурой различных модификаций соревновательного метода: эстафет и спортивных игр-соревнований, которые позволяют студенту проявить себя, показать свои сильные стороны, взять ответственность за команду. Это, безусловно, способствовало развитию лидерских качеств студентов. У студентов экспериментальной группы улучшение этого показателя достоверно ( $p<0,05$ ).

Настольный теннис – индивидуальный вид спорта, в котором студенты экспериментальной группы играли каждый сам за себя, тем самым формируя волевые качества, целеустремленность и мотивацию к успеху. Негативизм – это показатель способности человека не принимать окружающих его людей такими, какие они есть, а также неадекватно воспринимать деятельность людей в социуме. Средний уровень данного показателя положительно сказывается на способности человека создавать контакты в новом коллективе, чувствовать себя комфортно. В обеих группах по сравнению с результатами исследований в начале учебного года студенты стали достоверно более позитивно реагировать на окружающих ( $p<0,05$ ), это говорит о том, что физическое воспитание во всех его проявлениях представляет потенциальную возможность для достижения социального капитала.

Общая раздраженность студентов до начала проведения исследования выходит за границы нормы, они часто ненормально реагировали на различные жизненные ситуации и общество в целом. В конце же исследования студентам экспериментальной группы удалось привести этот показатель в норму, в то время как студенты контрольной группы только ухудшили свое положение. Это может говорить о приближающейся сессии и возрастающем уровнем страха, в то же время в экспериментальной группе, при похожих внешних

обстоятельствах студенты показывают, что у них раздраженность нормализуется.

Важнейший интегральный показатель эмоциональный комфорт – это показатель удовлетворенности человека своим социальным окружением и той действительностью, в которой он находится. В начале учебного года опрошенные студенты испытывали эмоциональный дискомфорт, что в свою очередь приводит к повышению тревожности. В конце учебного года у студентов экспериментальной группы диагностированы высокие показатели эмоционального комфорта и снижение уровня тревожности, студенты стали увереннее в себе, в своих силах, не отягощены сомнениями и тревожностью. Участники контрольной группы по-прежнему испытывают дискомфорт и встревоженность. Во многом это также обусловлено предстоящей сессией и возможными накопившимися долгами.

Проведенные экспресс-диагностики уровня концентрации внимания Пьерона-Рузена и оперативной памяти Эббингауза до и после эксперимента показали значительные изменения в экспериментальной группе. После эксперимента студенты начали получать удовлетворение от своих достижений; теперь, они уже не боятся ошибаться и двигаться в том направлении, в котором видят для себя наибольшую радость. Часть респондентов сообщили о том, что их память действительно изменилась в положительную сторону. Студенты легче стали запоминать новую информацию, за счет чего расширился кругозор, и удалось освоить трудно дающиеся ранее предметы. Исследуемые контрольной группы остались на том же уровне.

**Заключение.** В ходе исследования были выявлены теоретические аспекты повышения социально значимых показателей жизнедеятельности студентов через физкультурно-спортивную деятельность в вузе. Установлено, что физическая активность предлагает уникальные возможности для сохранения и приобретения здоровой самооценки и самовосприятия.

Таким образом, анализируя изменения психических показателей в обеих группах можно понять, что занятия настольным теннисом сопоставимо с посещениями уроков физической культуры влияют на снижение негативизма молодежи, в обеих группах зафиксирована достоверная выраженная динамика ( $p < 0,05$ ) этого показателя в течение учебного года.

Анализируя остальные показатели психоэмоционального состояния и их изменение в процессе занятий настольным теннисом и посещениях занятий физической культуры в учебных группах, можно утверждать, что занятия настольным теннисом оказывают большее положительное влияние на психические процессы студентов. В процессе эксперимента в течение учебного года удалось снизить уровень фрустрированности, также повысился уровень сосредоточенности внимания и оперативной памяти ( $p < 0,05$ ). Следовательно, введение настольного тенниса в перечень культивируемых видов спорта в высших учебных заведениях является эффективным и востребованным.

### **Список литературы:**

1. Абрамов, Д. Н. Научные подходы к воспитанию физической культуры студентов в высших учебных заведениях / Д. Н. Абрамов, А.О. Бадилин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176), Ч. 1. – С. 3-7.
2. Агеевец, А. В. Проблемы планирования организации учебного процесса дисциплин по физической культуре в вузе. Перспективы, особенности, пути решения / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, М.И. Шепелева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 9-16.0
3. Актуальные проблемы здоровья студенческой молодежи / Шепель С.П. [и др.] // Культура физ. и здоровье. – 2020.– № 1 (73).– С. 85-89.
4. Полиенко, Т. В. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / Т.В. Полиенко // Студен. наука: материалы Межрегион. науч. конф., 11 - 12 марта 2021 г. / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2021. – С. 177-179.
5. Черепов, Е. А. Динамика показателей стрессоустойчивости учащихся в процессе спортизированного физического воспитания / Е.А. Черепов, О.Б. Цейклиман // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 9.– С. 97-99.

**УДК 796.011**

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ЭЛЕМЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОТДЕЛА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**Дыбова Н.И.**

*методист*

*bpk.2009@yandex.ru*

*ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»*

**Дыбов В.Е.**

*преподаватель*

*v.e.\_90@mail.ru*

**Галкин В.О.**

*преподаватель*

*galchonok31sw@yandex.ru*

*ФГКОУ ВО «Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина»*

*Белгород, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается физическая подготовка сотрудников отдела внутренних дел как система, включающая в себя различные компоненты. Каждый компонент рассмотрен отдельно, сформулирован вывод о взаимосвязи всех особенностей физической подготовки сотрудника отдела внутренних дел. Доказана важность соблюдения принципа систематического и непрерывного физического воспитания.

**Ключевые слова.** Физическая подготовка, сотрудники ОВД, приемы борьбы, психофизические особенности, самоконтроль.

## **FEATURES OF PHYSICAL TRAINING AS AN ELEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS**

**Dybova N.I.**

*methodist*

*bpk.2009@yandex.ru*

*Belgorod Pedagogical College,*

*Belgorod, Russia*

**Dybov V. E.**

*lecturer*

*v.e.\_90@mail.ru*

**Galkin V.O.**

*lecturer*

*galchonok31sw@yandex.ru*

*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*named after I.D. Putilin,*

*Belgorod, Russia*

**Abstract.** This article discusses the physical training of police officers as a system that includes various components. Each component is considered separately, and a conclusion is formulated about the interrelation of all the features of the physical training of an ATS employee. The importance of observing the principle of systematic and continuous physical education is proved.

**Keywords.** Physical training, police officers, fighting techniques, psychophysical characteristics, self-control.

**Актуальность.** Физическая подготовка является одним из самых важных и значимых показателей в жизни каждого человека. Особую значимость физическая подготовка составляет для сотрудников органов внутренних дел (далее, ОВД). Это обусловлено тем, что практические навыки, приобретенные в процессе занятий по физической подготовке, являются наиболее важными при выполнении служебных обязанностей сотрудниками полиции. Существует большое количество правонарушений, которые могут возникнуть в рамках их деятельности. Для того чтобы успешно реагировать на них, сотрудникам правоохранительных органов необходимо иметь хорошую физическую подготовку.

**Цель исследования.** Выявить и обозначить новые средства и методы применения новых технологий физической подготовки сотрудников ОВД, посредством анализа научной, учебно-методической литературы обозначенной проблемы, а также отметить важность соблюдения принципа систематического и непрерывного физического воспитания.

**Организация и методы исследования.** Аналитическое исследование, направлено на выявление и обозначение средств и методов применения новых технологий физической подготовки сотрудников ОВД.

В основе стандартной физической подготовки лежит комплекс мероприятий, направленных на физическое совершенствование человека. В своих исследованиях Н. А. Савчук отмечает, что целью физической подготовки сотрудников ОВД является «воспитание гармоничной личности, формирование ее готовности к эффективному выполнению служебных функций, совершенствование физических параметров, правильное использование боевых приемов при предотвращении противоправных действий, внедрение в процесс

исполнения должностных инструкций специальных средств, а также повышение уровня работоспособности» [1]. Исходя из этого, основой физической подготовки сотрудников ОВД является спорт. Актуальными видами спорта в данном случае может быть легкая атлетика, различные виды единоборств (бокс, рукопашный бой), подвижные игры с мячом и другие.

Однако стоит избегать концентрации на одной разновидности в спорте. По справедливому замечанию А. Ю. Алтунина это может привести к «ослаблению других сфер физической подготовки и нанести ущерб его гармоничному развитию» [2]. На рисунке изображены разделы физической подготовки в соотношении с видами спорта.

Поэтому, в занятия по физической подготовке необходимо включать весь арсенал двигательных действий, используемых соответствующим видом спорта:

- в раздел общей физической подготовки необходимо включать упражнения, используемые на тренировках в легкой атлетике, тяжелой атлетике, гиревом спорте, кроссфите, спортивных играх и других;
- в служебно-прикладном разделе будут использоваться двигательные действия, которые используют в своей подготовке единоборцы (самбисты, боксеры, дзюдоисты и др.);
- в разделе тактики применения боевых приемов борьбы будут использоваться двигательные действия, применяемые в служебно-прикладных видах спорта и комплексных единоборствах.

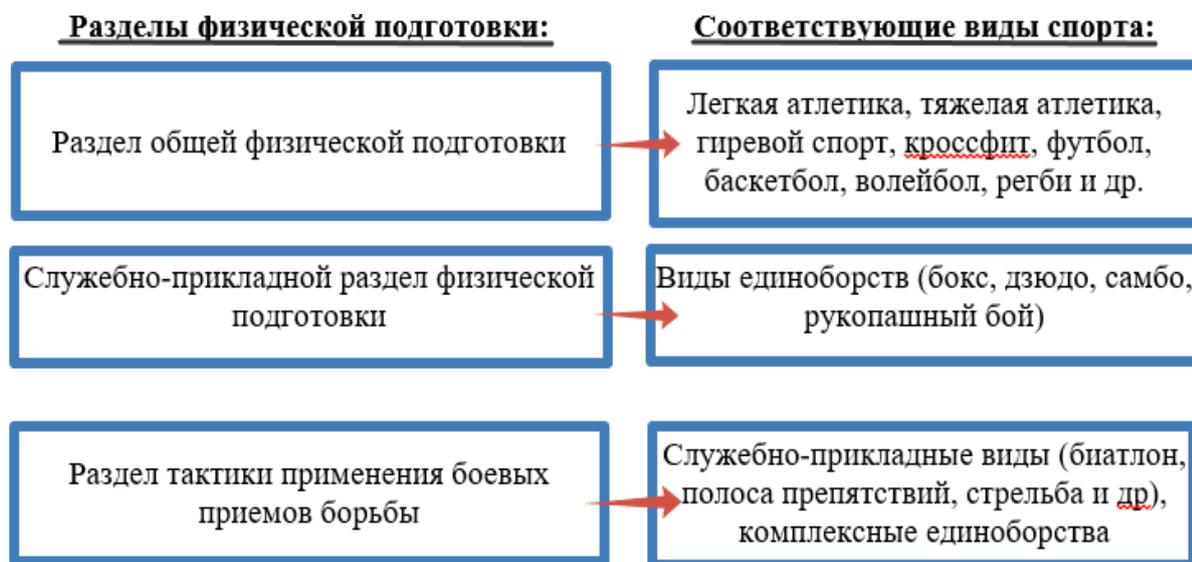


Рисунок – Разделы физической подготовки сотрудников ОВД, в соответствии по видам спорта

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ключевой особенностью физической подготовки сотрудников ОВД является не только совершенствование общей физической активности (выносливости, быстроты, ловкости и др.), но и овладение приемами борьбы, защиты и самозащиты,

личной обороны в экстремальных условиях во время выполнения служебных обязанностей.

Наряду с особенностями физической подготовки сотрудника ОВД стоит и уровень психофизической подготовки. В своей работе М. В. Малютина выделяет ряд упражнений, направленных не только на совершенствование физических, но и психологических аспектов подготовки. К ним относятся упражнения, вырабатывающие особую устойчивость организма к адаптации негативной профессиональной среде, дыхательные гимнастики, тренировки на снятие психоэмоционального напряжения и многие другие [3]. Именно поэтому Физическая подготовка среди всех видов предметов в рамках образовательного учреждения МВД России занимает особое место. Физическая подготовка выделяется как обязательная, отдельно изучаемая дисциплина на протяжении всего периода обучения. В процессе изучения физической подготовки как дисциплины курсанты получают не только физическое воспитание, но и приобретают необходимые качества, которые необходимы сотруднику полиции.

Немаловажным навыком в работе сотрудника ОВД является владение табельным оружием (чаще всего огнестрельным) в условиях выполнения служебных задач. Данный навык лаконично взаимосвязан со степенью физической подготовки сотрудника. Например, в процессе задержания правонарушителя сотрудник ОВД вынужден использовать оружие во время погони. Подобное задание требует от сотрудника наличия особых физических способностей.

Степень физического здоровья и изначальный уровень подготовки для каждого сотрудника носит личностный характер [4]. Это является еще одним внешним фактором, влияющим на физическую подготовку сотрудника ОВД. Самостоятельный контроль своего физического состояния позволяет человеку поддерживать его форму и тонус своего тела в зависимости от состояния здоровья. К классическим способам контроля и поддержания формы тела является регулярное посещение фитнес клубов, спортивных секций, разработка особой диеты и другое. Стоит отметить, что вне зависимости от уровня физической подготовки, каждый сотрудник ОВД обязан придерживаться элементарных правил содействия своему благосостоянию [5]. Данный аспект может включать в себя зарядку, разминки в течение рабочего процесса, соблюдение режима дня, правильное питание, своевременное обращение к врачу в случае недомоганий и другое.

**Заключение.** Проведенное нами аналитическое исследование позволило сделать вывод о том, что физическая подготовка сотрудника ОВД представляет собой особую систему, состоящую из взаимосвязанных внешних и внутренних компонентов:

- систематическое улучшение физической активности сотрудников полиции начинается с периода обучения в образовательном учреждении и продолжается на протяжении всей рабочей деятельности;

- несмотря на наличие некоторых особенностей специфической деятельности сотрудника ОВД, физическая подготовка содействует не только в области здоровья, но и в психологической сфере, формируя у сотрудника необходимые волевые и моральные качества;

- система подготовки сотрудников ОВД носит комплексный характер, и должна включать в себя полный арсенал двигательных действий из различных видов спорта, используемых на занятиях не только в образовательном учреждении, но и во время служебной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Алтунин, А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы / А. Ю. Алтунин // Наука-2020. – 2021. – № 5 (50). – С. 46.
2. Байдаев, М. М. Профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел российской федерации: проблемы и перспективы / М. М. Бадаев // Вестник Университета. – 2019. – № 2. – С. 208-212.
3. Коник, А. А. Особенности психологической подготовки сотрудника полиции в процессе занятий по физической подготовке / А. А. Коник, С. И. Горелкин // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей, Орёл, 23 июня 2022 года. – Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. – С. 100-103.
4. Малютина, М. В. Физическая культура и спорт в психологической и профессионально прикладной подготовке студентов в ВУЗе / М. В. Малютина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 4. – С. 79.
5. Рязанов, С. М. Занятия в тренажерном зале как способ улучшения физической подготовки сотрудников полиции / С. М. Рязанов, С. И. Горелкин, В. О. Галкин // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы Международной научно-практической конференции, Ульяновск, 22 ноября 2023 года. – Ульяновск: УлГПУ, 2023. – С. 594-598.

**УДК 572.087**

## **БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА КАДЕТОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ШКОЛЬНИКОВ**

**Исанаева Е.А.**

*преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»*

*eisanaeva@mail.ru*

**Суслова Е.А.**

*учитель физической культуры высшей категории*

*МБУ «Гимназия №8»*

**Камалиев Т.Ф.**

*учитель физической культуры первой категории*

*ГБОУ «Казанская кадетская школа-интернат им. Б.К. Кузнецова»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье раскрывается метод биоимпедансной оценки физического развития кадетов-легкоатлетов и школьников. Данный метод позволяет на основе измеренных значений электрического сопротивления тела человека и антропометрических данных определить состав тела, двигательную активность и выявить нарушения обмена веществ. При биоимпедансном анализе состава тела у кадетов-легкоатлетов по сравнению со школьниками регистрировались повышенные значения доли скелетно-мышечной массы, что в большей степени указывает на развитие физических качеств, таких как сила и выносливость.

**Ключевые слова.** Кадеты-легкоатлеты, школьники, биоимпедансный анализ, состав тела.

## **BIOIMPEDANCE ANALYSIS OF THE BODY COMPOSITION OF CADETS AND SCHOOL CHILDREN**

**Isanaeva E.A.**

*lecturer*

*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism*

*eisanaeva@mail.ru*

**Suslova E.A.**

*teacher of physical education of the highest category*

*MBU "Gymnasium №8"*

**Kamaliev T.F.**

*teacher of physical education of the first category*

*Kazan B.K. Kuznetsov Cadet Boarding School*

*Kazan, Russia*

**Abstract.** This article reveals the method of bioimpedance assessment of the physical development of cadet athletes and schoolchildren. This method allows, based on the measured values of the electrical resistance of the human body and anthropometric data, to determine body composition, motor activity and identify metabolic disorders. Bioimpedance analysis of body composition showed increased values of the proportion of musculoskeletal mass in cadet athletes compared to schoolchildren, which to a greater extent indicates the development of physical qualities such as strength and endurance.

**Keywords.** Cadets, athletes, schoolchildren, bioimpedance analysis, body composition.

**Актуальность.** Систематические занятия спортом и физической культурой приводят к адаптационным изменениям в ведущих функциональных системах организма занимающихся, в частности: снижение жировой массы, увеличение мышечной массы тела, ускорение обменных процессов, развитие и совершенствование физических качеств, что положительно сказывается на здоровье [3, 4].

В учебных заведениях с военным уклоном особое внимание уделяется физическому развитию и морфологическим параметрам. В связи с этим, внедряются секции по рукопашному бою, волейболу, тяжелой и легкой атлетике, последняя играет существенную роль, так как большинство упражнений легкой атлетике просты и доступны для развития физических качеств и для формирования атлетического телосложения [5].

В настоящее время биоимпедансный метод состава тела является одним из современных методов морфологической и функциональной диагностики в спортивной медицине. Данный метод основан на измерении электрического сопротивления тканей организма – биоимпеданса, по которому количественно оцениваются различные параметры, отражающие функциональное состояние организма, нутритивный статус, питьевой режим [2].

Биоимпедансный анализ состава тела – это относительно новая и массово доступная диагностическая методика совокупной оценки белкового, липидного и водного обмена, используемая в целях скрининга практически здоровых лиц, выявления людей групп риска по метаболическим нарушениям, анализа степени таких нарушений у пациентов с очевидными признаками избытка, дефицита массы тела, ожирения, отеков, для контроля процесса лечения [1].

**Цель исследования** – сравнить результаты биоимпедансного анализа состава тела легкоатлетов-кадетов и школьников, не занимающихся спортом.

**Организация и методы исследования.** В целях оценки влияния легкой атлетики на физическое развитие и на морфологические признаки сравнили биоимпедансный анализ состава тела 53 кадетов-легкоатлетов МБУ «Казанская кадетская школа-интернат им. Героя Советского Союза Б.К. Кузнецова» и 29 школьников МБУ «Гимназия №8» г. Казани, не занимающихся спортом. Возраст обследуемых – 12-13 лет, все мужского пола. Для оценки композиционного состава тела, а также уровня гидратированности организма был использован биоимпедансный анализатор ABC-01 Медасс.

В момент горизонтального положения обследуемого, регистрировали состав тела. По два электрода накладывали на руках и на ногах. Измерительные электроды крепили на линию сочленения сустава на кистевые и голеностопные, а токовые ближе к фалангам пальцев. Далее велось протоколирование результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Средний результат ИМТ у кадетов-легкоатлетов составил 16,80 кг/кв.м. Несмотря на то, что средний результат находится в пределах нормы для детей 12-13 лет (13,9-20,8), у 18 обследуемых выявлено избыточная масса тела, а у 12 – недостаточная масса тела. Средний результат ИМТ школьников выше на 3,3 кг/кв.м. чем у кадетов. Индекс талии-бедра – это показатель распределения жировых отложений в теле. Так, у 2 обследуемых кадетов-легкоатлетов этот результаты выше нормы в среднем на 14,5%, а у 4 школьников на 21,7%, соответственно (табл. 1).

В показателе доля жировой массы у 18 обследуемых кадетов-легкоатлетов результаты выше нормы, так значения 4 кадетов указывают на ожирение, остальные 14 имеют избыточный вес. У школьников же, не занимающихся спортом, у 6 выявили ожирение, а у 5 избыточный вес.

Средний результат ИМТ у кадетов-легкоатлетов составил 16,80 кг/кв.м. Несмотря на то, что средний результат находится в пределах нормы для детей 12-13 лет (13,9-20,8), у 18 обследуемых выявлено избыточная масса тела, а у 12 – недостаточная масса тела. Средний результат ИМТ школьников выше на 3,3 кг/кв.м. чем у кадетов.

Индекс талии-бедра – это показатель распределения жировых отложений в теле. Так, у 2 обследуемых кадетов-легкоатлетов этот результаты выше нормы в среднем на 14,5%, а у 4 школьников на 21,7%, соответственно.

В показателе доля жировой массы у 18 обследуемых кадетов-легкоатлетов результаты выше нормы, так значения 4 кадетов указывают на ожирение, остальные 14 имеют избыточный вес. У школьников же, не занимающихся спортом, у 6 выявили ожирение, а у 5 избыточный вес.

При оценки тканевого состава тела кадетов у 53% обследуемых жировая масса тела (ЖМТ) соответствует нормальным значениям, в 24% наблюдений – повышенное содержание жировой массы, в 23% – нехватка ЖМТ. У школьников же нормальное значение наблюдается только у 22%, при этом по 28% нехватка и повышенное содержания ЖМТ. Тощая (безжировая) масса тела у 2 кадетов-легкоатлетов и 2 школьников ниже нормы, что указывает на астенический тип конституции.

Таблица 1 – Результаты биоимпедансного анализа состава тела

Показатели	кадеты-легкоатлеты (n=53)			школьники (n=29)		
	$\bar{x} \pm m$	a	b	$\bar{y} \pm m$	a	b
Индекс массы тела (кг/кв.м)	16,80±3,29	18	12	20,10±2,69	10	4
Индекс талии-бедра	0,86±0,043	2	1	0,83±0,10	4	4
Доля жировой массы (%)	13,90±7,79	18	11	19,19±8,41	11	7
Жировая масса тела (кг)	5,20±5,04	13	12	10,11±6,53	8	8
Тощая (безжировая) масса тела (кг)	13,90±7,79	0	2	40,3±8,29	0	2
Активная клеточная масса (кг)	16,80±4,71	1	9	21,44±4,57	0	5
Доля активной клеточной массы (%)	51,80±2,22	2	14	53,13±2,36	0	13
Скелетно-мышечная масса (кг)	19,20±5,00	10	3	23,33±4,93	11	3
Доля скелетно-мышечной массы (%)	59,30±3,33	24	2	53,13±2,36	15	1
Основной обмен (ккал)	1147,00±148,50	12	14	1293,14±144,21	7	6
Отношение ВКЖ/КЖ	0,84±0,062	4	6	0,79±0,05	3	10
Внеклеточная жидкость (кг)	10,90±2,19	7	7	12,95±2,24	6	2
Минеральная часть костной массы (кг)	1,73±0,31	9	5	2,01±0,32	11	1

Примечание:  $\bar{x}$  – средняя арифметическая кадетов, занимающихся легкой атлетикой;  $\bar{y}$  – средняя арифметическая школьников;  $m$  – показатель репрезентативности, ошибка средней арифметической;  $a$  – количество результатов выше нормы;  $b$  – количество результатов ниже нормы.

У 9 обследуемых кадетской школы и у 5 школьников гимназии выявили отклонение активной клеточной массы (АКМ) в сторону меньших значений от среднего, что указывает на недостаточность белковой пищи в рационе. В показателе АКТ было превышение у одного спортсмена на 39% (посмотреть у кадетов). В процентной доле АКМ у 14 кадетов-легкоатлетов и 13 школьников выявили результат ниже нормы, что объясняется выраженной гиподинамией. У

двоих обследуемых процентный показатель доли АКМ выше нормальных значений, это указывает на высокую двигательную активность и хорошую физическую работоспособность юных легкоатлетов.

Скелетно-мышечная масса (СММ) у 40 кадетов-легкоатлетов и у 16 школьников находится в пределах нормы. Высокий результат ССМ выявлен у десяти кадетов, а у троих – низкие данные, а у школьников 11 и 3, соответственно. Процентная доля СММ в 24 результатах кадетов-легкоатлетов и 15 наблюдений у школьников выше нормы, что отражает преобладание силовых качеств и выносливости. Результаты основного обмена у 20 обследуемых показали пониженную интенсивность обмена веществ, что определяет гиподинамию и излишнее употребление пищи.

Отношение внутриклеточной жидкости к клеточной у 6 кадетов-легкоатлетов и у 10 школьников ниже нормальных значений, что указывает на обезвоживание организма, задержку внутриклеточной жидкости отмечают данные у 7 обследуемых кадетов и 6 школьников. Пониженная минеральная часть костной массы фиксируется у 5 кадетов-легкоатлетов и у 1 школьника, что увеличивает риск возникновения переломов.

**Заключение.** Проведенный биоимпедансный анализ состава тела показал, что занятия легкой атлетикой благоприятно влияют на морфологические и метаболические особенности кадетов-легкоатлетов. У школьников же, не занимающихся спортом, наблюдаются высокие показатели в индексе массы тела, в доле скелетной и активной клеточной массы.

#### ***Список литературы:***

1. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
2. Гирш, Я. В. Роль и место биоимпедансного анализа в оценке состава тела детей и подростков с различной массой тела / Я.В. Гирш, О. А. Герасимчик // Бюллетень сибирской медицины. – 2018. – Т. 17. – №2. – С. 121-132.
3. Корнеева, И. Т. Биомпедансный анализ состава тела как метод оценки функционального состояния юных спортсменов / И. Т. Корнеева, С. Д. Поляков, Д. В. Николаев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – №10 (106). – С. 30-36.
4. Пырх, В. В. Биоимпедансный анализ состава тела как метод оценки функционального состояния спортсменов / В. В. Пырх // В сборнике: Молодежь, наука, медицина. Материалы 62-ой Всероссийской межвузовской студенческой научной конференции с международным участием с проведением открытого конкурса на лучшую студенческую научную работу. – 2016. – С. 415-417.
5. Рахматова, М. Р. Анализ состава тела спортсменов юниоров и кадетов легкоатлетов и велогонщиков / М. Р. Рахматова // European Journal of Biomedical and Life Sciences. – 2022. – № 2-3. – С. 64-67.

## АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Ковалев А.М.*

*аспирант*

*kovalexski@gmail.com*

*Ким Т.К.*

*доктор педагогических наук, доцент*

*kim.tatiana@mail.ru*

*Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** На основе имеющихся статистических данных проведен анализ результатов участия обучающихся из различных регионов России на заключительном этапе олимпиады школьников по физической культуре. Поднимается вопрос о необходимости создания региональной системы подготовки учащихся к олимпиаде для достижения высоких результатов. Сделан вывод о том, какие регионы являются лидерами в подготовке участников к заключительному этапу олимпиады по физической культуре.

**Ключевые слова.** Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура, заключительный этап олимпиады, участники олимпиады.

## ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF PARTICIPANTS FROM VARIOUS SUBJECTS OF THE RUSSIAN FEDERATION AT THE FINAL STAGE OF THE OLYMPIAD OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL CULTURE

*Kovalev A.M.*

*post-graduate student*

*kovalexski@gmail.com*

*Kim T.K.*

*doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*kim.tatiana@mail.ru*

*Russian University of Sport (GTSOLIFK)*

*Moscow, Russia*

**Abstract.** Based on the available statistical data, the analysis of the results of the participation of students from various regions of Russia at the final stage of the Olympiad of schoolchildren in physical culture was carried out. The question is raised about the need to create a regional system for preparing students for the Olympiad in order to achieve high results. The conclusion is made about which regions are the leaders in preparing participants for the final stage of the Olympiad in physical culture.

**Keywords.** All-Russian Olympiad of Schoolchildren, physical education, final stage of the Olympiad, participants of the Olympiad.

**Актуальность.** Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре проводится с 1999 года. За время своего существования она стала

одним из самых престижных состязаний по учебному предмету «Физическая культура» среди учащихся общеобразовательных организаций. Об этом говорит тот факт, что в 2023/24 учебном году в школьном этапе олимпиады по физической культуре по всей стране приняли участие более 1,1 млн учащихся [1].

Интерес к олимпиаде объясняется ее особым статусом, который позволяет победителям и призерам состязания рассчитывать на различные льготы и поощрения, в том числе: возможность поступления в вузы по профилю олимпиады без вступительных испытаний, выделение денежных премий и различных грантов [2]. Однако, перечисленные привилегии доступны лишь победителям и призерам заключительного этапа олимпиады. По правилам проведения олимпиады, на заключительный этап проходят участники региональных этапов, набравшие необходимый проходной балл, единый для всех субъектов РФ. Исходя из этого правила, от одного региона могут быть допущены сразу несколько участников, тогда как другой регион может не иметь своих представителей на финальном этапе. Так, количество участников, победителей и призеров всероссийской олимпиады школьников становится показателем качества образования и работы с одаренными обучающимися в том или ином регионе. В связи с чем на олимпиаде активизируется конкуренция и между регионами России.

**Цель исследования.** Провести анализ выступления участников из различных субъектов РФ на всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

**Организация и методы исследования.** Исследование осуществлялось посредством обобщения педагогического опыта и анализа специальной научно-методической литературы, нормативно-правовых документов и результатов проведения всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

**Результаты исследования и их обсуждение.** К заключительному этапу всероссийской олимпиады школьников по физической культуре допускаются лишь небольшое количество учащихся 9–11 классов со всей страны, успешно прошедших региональный этап и набравших наивысшие баллы за выступление.

Таблица 1 – Количество участников и проходной балл на заключительном этапе всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в период с 2020 по 2024 учебный год

Учебный год проведения олимпиады	2020/21	2021/22	2022/23	2023/24
Количество участников заключительного этапа	276	258	256	274
Проходной балл для участия в заключительном этапе	87	90,47	91,7	90,38

В табл. 1 указано количество приглашенных участников, а также проходной балл, который необходимо было набрать для участия в

заключительном этапе олимпиады по физической культуре за последние 4 года ее проведения.

Данные, представленные в табл. 1, позволяют судить о том, что ввиду высокой популярности олимпиады растет и уровень конкуренции на всех ее этапах. Об это же говорит и ежегодное повышение проходного балла для допуска на заключительный этап олимпиады. Лишь в 2023/2024 учебном году организаторы незначительно снизили проходной балл за счет увеличения квоты участников и тем самым предоставили возможность большему количеству учащихся пройти на заключительный этап.

На основании вышеизложенного можно говорить, что «выступление на всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре становится все более сложным испытанием для учащихся, так как предъявляет высокие требования к уровню подготовленности участников. До недавнего времени учащиеся проводили подготовку индивидуально с учителем физической культуры, выбор средств и методов, параметров нагрузки зачастую происходил интуитивно, а результаты выступлений школьников оставляли желать лучшего» [3]. Наряду с этим в регионах страны формируются и развиваются различные методические подходы к подготовке учащихся к олимпиаде школьников. Также развивается сеть учреждений дополнительного образования, реализующие программы подготовки к такому рода физкультурным состязаниям, параллельно появляются коммерческие организации.

В отдельных субъектах России сформированы специализированные централизованные группы подготовки, в которых занимаются перспективные учащиеся региона под руководством квалифицированных в данной области педагогов. Такой подход на региональном уровне позволил продемонстрировать определенные результаты: это можно увидеть, по анализу количества участников, прошедших на заключительный этап от каждого региона (табл. 2).

Как видно из табл. 2, три субъекта России (Республика Татарстан, Москва и Московская область) имеют наибольшее представительство на заключительном этапе олимпиады. В данных регионах существуют централизованные системы подготовки участников, включающие:

- построение программ подготовки, основывающихся на научных исследованиях и разработках;
- привлечение для подготовки высококвалифицированных специалистов – преподавателей вузов и тренеров по различным видам спорта;
- проведение учебно-тренировочных сборов для подготовки участников из региона к заключительному этапу олимпиады;
- систему отбора перспективных учащихся для дальнейшей подготовки к финальным этапам;
- работу с учащимися 7–8 классов, для подготовки резерва в сборную региона;

– другие факторы, обеспечивающие оптимизирующие процесс подготовки.

Таблица 2 – Количество участников заключительного этапа всероссийской олимпиады по физической культуре в 2023/24 учебном году по регионам РФ (учитывались регионы с тремя и более участниками)

№	Регион	Всего участников, чел	Победителей и призеров	
			Всего, чел	От общего числа уч., %
1	Республика Татарстан	41	21	51,2
2	Москва	39	34	87,2
3	Московская область	37	22	59,5
4	Челябинская область	10	7	70,0
5	Удмуртская Республика	9	3	33,3
6	Ульяновская область	9	4	44,4
7	Санкт-Петербург	8	4	50,0
8	ХМАО-Югра	8	3	37,5
9	Нижегородская область	7	1	14,3
10	Хабаровский край	7	7	100,0
11	Волгоградская область	5	0	0,0
12	Курская область	5	0	0,0
13	Самарская область	5	2	40,0
14	Республика Северная Осетия-Алания	4	0	0,0
15	Кировская область	3	0	0,0
16	Республика Саха (Якутия)	3	2	66,7
17	Остальные субъекты	74	19	25,7
<i>Всего:</i>		274	129	47

Нужно отметить, что в некоторых регионах с большим представительством на заключительном этапе ни один из участников не смог стать победителем или призером. Вместе с этим стоит упомянуть, что и некоторые участники, единолично представляющие свой регион, смогли стать призерами олимпиады. Эти наблюдения, подтверждают нашу мысль о высоком уровне конкуренции среди участников.

Оценить качество централизованной подготовки к заключительному этапу олимпиады среди субъектов РФ можно по соотношению количества участников, представляющих регион, и количества тех из них, кто стал победителем или призером. Согласно представленной нами статистике, лучшими регионами по данному показателю стали:

- Хабаровский край – 100% (7 из 7 участников стали победителями или призерами);
- Москва – 87,2% (34 из 39);
- Челябинская область – 70% (7 из 10).

Исходя из вышесказанного, мы считаем, что опыт работы данных регионов представляет большой интерес для анализа специалистами с целью дальнейшего обоснования и разработок технологий, методик и программ

подготовки к различным этапам всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

**Заключение.** В результате проведенного анализа можно сделать выводы:

1. Всероссийский этап олимпиады школьников по физической культуре является популярным физкультурным состязанием среди учащихся. Уровень конкуренции на всех ее этапах неуклонно возрастает, что предъявляет все более высокие требования к уровню подготовленности участников к данному мероприятию.

2. Наибольшее представительство на заключительном этапе олимпиады по физической культуре имеют три субъекта: Республика Татарстан, Москва и Московская область. Это объясняется тем, что в данных регионах существуют централизованные системы подготовки учащихся к выступлению в олимпиаде.

3. Лидерами по соотношению количества победителей и призеров заключительного этапа олимпиады к общему количеству участников от региона являются Хабаровский край, Москва и Челябинская область, что говорит о высоком качестве подготовки участников в этих регионах. Их опыт работы рекомендуется к дальнейшему изучению и распространению.

#### **Список литературы**

1. Итоги всероссийской олимпиады школьников в 2023/24 учебном году (статистические данные) [Электронный ресурс] / Москва: Институт стратегии развития образования, 2024. – 39 с. – URL: <https://zsfond.ru/wp-content/uploads/2024/09/statsbornik-2024.pdf> (дата обращения: 20.10.2024).
2. Ковалев, А. М. Анализ содержания теоретико-методического тура всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «физическая культура» как основы подготовки учащихся 9-11 классов / А. М. Ковалев, Е. В. Мачканова // Наукосфера. – 2023. – № 4(1). – С. 64-68.
3. Мачканова, Е. В. Особенности подготовки школьников 9-11 классов к Всероссийской олимпиаде школьников по предмету "Физическая культура" / Е. В. Мачканова, А. А. Федотова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 204-208.

**УДК 371:796.011.**

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ, МЕДИЦИНСКИХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАБОТНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ – КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

*Лигута В.Ф.*

*кандидат педагогических наук, профессор*

*Лигута А.В.*

*кандидат педагогических наук*

*liguta01@mail.ru*

*ФГКОУ ВО «Дальневосточный юридический институт Министерство внутренних дел  
Российской Федерации имени И.Ф. Шилова»*

*Хабаровск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен социологический материал по исследованию отношения работников образования, здравоохранения, физической культуры и родителей к занятиям физической культурой как средству сохранения и укрепления здоровья школьников, а также их взаимодействие в процессе физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Установлена низкая приобщенность участников опроса к проблемам физического воспитания школьников, а также недостаточное их взаимодействие при формировании у детей основ здорового образа жизни.

**Ключевые слова.** Педагогические, медицинские работники, родители, школьники, здоровье, физическое воспитание,

## **THE INTERACTION OF PEDAGOGICAL, MEDICAL, PHYSICAL EDUCATION WORKERS AND PARENTS IS THE BASIS FOR IMPROVING PHYSICAL EDUCATION, PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN**

**Liguta V.F.**

*candidate of pedagogical sciences, professor*

**Liguta A.V.**

*candidate of pedagogical sciences*

*The Federal State Budgetary Education Institution of Higher Education «Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.F. Shilov»*

*liguta01@mail.ru*

**Annotation.** The article presents sociological material on the study of the attitude of education, healthcare, physical education and parents to physical education as a means of preserving and strengthening the health of schoolchildren, as well as their interaction in the process of physical education of students of general education organizations. The low involvement of the survey participants in the problems of physical education of schoolchildren, as well as their insufficient interaction in the formation of the foundations of a healthy lifestyle in children, was established.

**Keywords.** Pedagogical, medical workers, parents, schoolchildren, health, physical education.

**Актуальность.** Анализ результатов исследования ученых показал, что в настоящее время в стране число абсолютно здоровых школьников составляет всего 10-12%. Большая часть школьников имеют значительные отклонения в состоянии здоровья. При этом увеличивается количество учащихся, имеющих несколько диагнозов. Число здоровых выпускников школ составляет 5-6%, около 60-70% имеют хронические заболевания. Отмечается недостаточный уровень физической подготовленности детей школьного возраста [5].

Проведенные исследования учеными Дальнего Востока России показали, что среди обследованных детей практически здоровыми являются около 6%, а среди детей коренных малочисленных народов севера всего лишь 3%.

Одной из главных причин данного состояния здоровья подрастающего поколения, как отмечают многие специалисты, является снижение их двигательной активности. На уроках физической культуры в неделю она восполняется на 20-25%. Вызывает особую тревогу слабая мотивация к самостоятельной двигательной активности, отсутствие знаний, навыков и

убеждений ведения здорового образа жизни, самоконтроля за уровнем состояния своего здоровья, вследствие чего возникает пристрастие к вредным привычкам: табакокурению, употреблению спиртных напитков.

Решение данной проблемы, связанной с постановкой эффективного физического воспитания детей школьного возраста, которое способствует сохранению, укреплению и формированию их здоровья, носит комплексный характер и требует привлечения различных организаций, ученых и, в первую очередь, работников образования, здравоохранения, физической культуры и спорта, и родителей [4].

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важных факторов достижения физических кондиций, необходимых для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности детей.

В связи с этим участники процесса физического воспитания, физкультурно-спортивных, профилактических медико-оздоровительных мероприятий, направленных на формирования у детей основ здорового образа жизни, должны обладать современными знаниями и навыками здоровьесберегающих технологий, быть убежденными сторонниками значимости двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья человека. Только при комплексном взаимодействии участников процесса осуществления физического воспитания, возможно повышение количественных показателей здоровья.

Учитывая то, что учащиеся большую часть своего времени находятся в школе, без эффективного согласованного действия учителей физической культуры, предметников, психологов, врачей, физкультурных организаций и родителей, которые ответственны за сохранение, укрепление и формирования их здоровья, достичь положительных результатов в этой сфере деятельности довольно сложно [3].

На необходимость сотрудничества педагогических, физкультурных, медицинских работников в деле охраны и укрепления здоровья детей указывают многие специалисты.

**Цель исследования:** изучение отношения к физической культуре, физическому воспитанию участников, ответственных за сохранение, укрепление и формирования здоровья учащихся общеобразовательных школ, и их взаимодействие в этом процессе.

**Организация и методы исследования.** Для достижения цели нами были проанализированы результаты исследований, выполненных на протяжении последних десяти лет при проведении социологического мониторинга по заказу Управления по физической культуре и спорту администрации г. Хабаровска в целях планирования развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне; результаты исследований аспирантов, выполнявших диссертационные работы под нашим руководством.

Всего в социологическом опросе на основе разработанных нами анкет приняли участие респонденты, проживающие в различных субъектах

Дальневосточного Федерального округа, из них: 344 руководящих работника органов управления образования и директоров общеобразовательных учреждений, 267 работников сферы физической культуры и спорта, 255 специалистов различных лечебно-профилактических учреждений системы здравоохранения, 246 учителей физической культуры общеобразовательных организаций, родители (810 чел.), имеющие детей школьного возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ ответов респондентов показал, что из общего их числа 88,5% указывают на проблему сохранения и укрепления здоровья, а также снижения двигательной активности учащихся общеобразовательных организаций. Более 95% считают обязательными занятия физическими упражнениями детей, подростков и молодежи для снижения уровня гиподинамии. Недостаточным объемом занятий физической культурой в рамках школьной программы для всестороннего развития личности, в том числе физического здоровья, считают 88,9% руководителей системы образования, 95,8% – сферы физической культуры и спорта, 71,5% медицинских работников, 96,1% учителей физической культуры и 86,1% родителей.

Как утверждают респонденты, наибольшее влияние на двигательную активность детей осуществляют родители, учителя физической культуры, в меньшей степени – средства массовой информации.

Положительное влияние занятий физическими упражнениями на успеваемость детей в школе в большей степени отмечают учителя физической культуры (92,7%), руководящие работники физической культуры и спорта (89,4%), родители (84,1%), затем образования (74,1%), и в меньшей степени работники медицины (68,2%).

Большое значение для привлечения населения нашей страны, и в том числе подрастающего поколения, к занятиям физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни является пропаганда в своей профессиональной деятельности со стороны работников, прошедших анкетирование в нашем исследовании. Как видно из представленных данных опроса (табл.1), недостаточное внимание к пропаганде здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом в своей профессиональной деятельности уделяется со стороны медицинских и руководящих работников образования.

Таблица 1- Количество респондентов, пропагандирующих здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом среди населения, в том числе и детей школьного возраста, в своей профессиональной деятельности, %

Респонденты	Регулярно	Иногда	Никогда
Учителя физической культуры	100,0	–	–
Руководящие работники ФКиС	92,1	7,9	–
Медицинские работники	49,6	33,6	16,8
Руководящие работники образования	41,5	43,3	15,2

Главным вопросом нашего исследования являлось определение мнений респондентов о взаимосвязи их в деле совершенствования физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования у них основ здорового образа жизни.

Только 14,8% руководящих работников образования, 12,4% медицинских работников, 5,6% руководящих работников сферы физической культуры и спорта, 4,5% родителей и 3,8% учителей физической культуры считают, что такая взаимосвязь существует (табл. 2).

Таблица 2 - Показатели мнений респондентов о взаимосвязи участников процесса физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья школьников, %

Респонденты	Ответы			
	Да, существует	Нет, не существует	Каждая работает обособленно	Недостаточная
Учителя физической культуры	3,8	34,3	26,6	35,3
Руководящие работники ФКиС	5,6	32,7	41,5	20,2
Медицинские работники	12,4	52,0	12,0	23,6
Руководящие работники образования	14,8	32,3	28,6	24,3
Родители	10,7	33,5	25,1	30,7

Большая часть респондентов отмечает, что такая взаимосвязь отсутствует, каждая из них работает обособлено.

Более 95% респондентов считают, что для более эффективной работы по совершенствованию физического воспитания и формирования здоровья учащихся необходима разработка комплексной программы оздоровления детского населения, объединяющей деятельность образования, здравоохранения, физической культуры и спорта, семьи, государственных и общественных физкультурно-спортивных организаций.

В этом направлении необходимо привести недавнее выступление президента нашей страны В.В. Путина на заседание Совета по развитию физической культуры и спорта 17 октября 2024 года в Уфе, где он отмечает «Физкультурно-спортивные общества и федерации по видам спорта, спортклубы и лиги, фитнес-центры – все они играют значимую роль в системе физического воспитания детей и молодежи, в формировании в обществе культуры активного, здорового образа жизни, в развитии российской экономики, социальной сферы, современной инфраструктуры для жизни».

Проблемы отсутствия взаимодействия и разобщенности, как утверждают многие специалисты, можно решать с помощью проведения совместных семинаров среди участников, ответственных за здоровое поколение, разработки содержания деятельности всех специалистов по сохранению и укреплению здоровья детей, а также механизма их взаимодействия.

В то же время следует отметить, что ведущая роль в формировании здоровья детей принадлежит семье. Еще П.Ф. Лесгафт в свое время писал: «Во время семейного периода жизни ребенка складывается его тип, усваиваются им обычаи и привычки данной местности и семьи, и поэтому этот период имеет большое влияние на жизнь человека и оставляет почти неизгладимый след на всем его существовании» [1].

Процесс саморазвития и самосохранения членов семьи во многом зависит от образа их жизнедеятельности, традиций, норм и правил поведения, личного примера родителей, уровня их осознания ценности здоровья для себя и своего ребенка, осведомленность в вопросах организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для самосовершенствования своего физического состояния [2].

Установлена высокая корреляционная связь между уровнем образования, культуры родителей и состоянием здоровья детей. Особенно это проявляется при достаточном уровне валеологической грамотности родителей, владеющих знаниями, методиками и практическими умениями по оздоровлению себя и своего ребенка, осознающих роль физической культуры в укреплении здоровья. Однако, как показывают многие исследования, показатели осведомленности родителей о здоровье ребенка, его физическом состоянии и средствах воздействия на них являются ограниченными.

Для устранения данных недостатков необходимо обеспечить должную пропаганду значимости двигательной активности, соблюдения основ здорового образа жизни, простоту и доступность информации о средствах и методах физического воспитания, стимулировать их интерес в участии формирования здоровья детей.

**Заключение.** Таким образом, результаты исследований подтвердили важность взаимодействия системы образования, здравоохранения, физической культуры, семьи и других социальных структур, и объединений в деле разработки концепций здоровьезбережения и программ с использованием передовых технологий, обеспечивающих эффективность физического воспитания и оздоровление детей школьного возраста.

#### ***Список литературы:***

1. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста / Избранные педагогические сочинения // Сост. И.Н. Решетень. – М.: Педагогика, 1988. – С. 352.
2. Лигута, В. Ф. Отношение родителей к физической культуре, здоровому образу жизни и физическому воспитанию детей / В.Ф. Лигута // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2016. 12 (177). – С. 33-39.
3. Осокина, Е. С. Родительская вовлеченность в физическое воспитание учащихся: понятие и исследовательский инструментарий / Е.С. Осокина, Т.Н. Ле-ван // Современные наукоемкие технологии, 2016. – № 12-2. – С. 402-407.
4. Устинова, Г. Н. Взаимодействие семьи и школы в вопросах сохранения здоровья школьников / Г.Н. Устинова // Здоровьесберегающее образование, 2010. № 4 (8). – С.76-80.
5. Храмцов, П. И. Анализ мнения учителей физической культуры о физической подготовленности современных школьников Российской Федерации / П.И. Храмцов, А. С.

УДК 796.011

## МЕТОДОЛОГИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА

*Лубышева Л.И.*

*доктор педагогических наук, профессор*

*fizkult@teoriya.ru*

*ФГБОУ ВО «Российский университет спорт «ГЦОЛИФК»*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье обосновывается методология интегративного подхода в развитии университетского спорта на основе новой управленческой модели взаимодействия структурного подразделения и общественной организации, осуществляющих спортивную деятельность вуза. Интегративная организационно-управленческая деятельность структурного подразделения и общественной организации, осуществляющих спортивную работу в вузе, создает преимущество совместного использования имеющихся нормативно-правовой базы, материальных, кадровых ресурсов вуза, детального распределения зон ответственности между участниками данного взаимодействия и установления эффективного сотрудничества с внешними организациями и учреждениями, а также внутривузовскими структурами.

**Ключевые слова.** Интегративность, организационно-управленческая деятельность, студенческий спорт, SWOT-анализ, управленческая модель.

## THE METHODOLOGY OF THE INTEGRATIVE APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF UNIVERSITY SPORTS

*Lubysheva L.I.*

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*fizkult@teoriya.ru*

*The Russian University of Sport "GTSOLIFK"*

*Moscow, Russia*

**Annotation.** The article substantiates the methodology of an integrative approach in the development of university sports based on a new management model of interaction between a structural unit and a public organization engaged in sports activities of the university. The integrative organizational and managerial activities of a structural unit and a public organization engaged in sports work at a university create the advantage of sharing the existing regulatory framework, material and human resources of the university, a detailed distribution of areas of responsibility between participants in this interaction and the establishment of effective cooperation with external organizations and institutions, as well as intra-university structures.

**Keywords.** Integrativity, organizational and managerial activities, student sports, SWOT analysis, management model

**Актуальность.** В настоящее время университетский спорт представляет собой сложный многогранный социальный феномен, который, рассматривается

как в контексте международного студенческого спортивного движения, так и имеющего определенные сходства с олимпийской моделью, особенно в части устремленности участников на достижение наивысшего спортивного результата (Л.И. Лубышева, А.Ф. Зекрин; В.И. Михалев и др.) [2,3,5,6]. Важно отметить, что пространство университетского спорта в первую очередь определяется особенностями студенчества как социальной группы и содержит существенный гуманистический потенциал для развития общечеловеческих ценностей (Л.И. Лубышева, А.Ф. Зекрин; В.И. Михалев) [2,3].

Тем не менее, особенностью современного университетского спорта является то, что он объединяет неоднородную по своим устремлениям и интересам группу субъектов спортивной деятельности. Для одних молодых людей – студентов-спортсменов, выступающих в составе сборных команд регионов и страны, он является ступенью в спорт высших достижений, для других – в первую очередь рассматривается как возможность собственного физического самосовершенствования, улучшения индивидуального уровня подготовленности, развития личностных качеств, которые необходимы в будущей профессиональной деятельности.

Развитие студенческого спорта является одним из важных научных направлений педагогики, социологии, психологии и физической культуры, и спорта. Поиск и выбор наиболее оптимальных механизмов повышения уровня физкультурно-спортивного движения среди студенческой молодежи способствует созданию надежной методологической базы для решения исследовательских задач.

Одним из таких механизмов является использование интегративного подхода, связанного с сущностью целостности и объединения на основе проникновения технологий одной предметной области в другую.

Интегративный подход в управлении – это методология, ориентирующая субъектов на их целостное объединение (интеграцию) при решении стратегических и тактических задач. В контексте развития университетского спорта данная методология предполагает приведение множества компонентов образовательной системы, включенных в спортивную деятельность, в единое целое на новейшем, более высоком качественном уровне. Интеграция различных видов физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности и спортивных дисциплин в целях гармоничного развития студентов обуславливает управленческие требования структурности, функциональности, междисциплинарности, сотрудничества, развития навыков и учёта индивидуальных особенностей, создания комфортной среды в образовательном учреждении.

В рамках методологии интегративного подхода для оценки эффективности и определения направлений развития университетского спорта могут применяться инструменты анализа междисциплинарного взаимодействия, в частности, сравнительный SWOT- анализ деятельности структурного подразделения и общественной организации вуза.

**Цель исследования** – обосновать методологию интегративного подхода в развитии университетского спорта на основе новой управленческой модели взаимодействия структурного подразделения и общественной организации, осуществляющих спортивную деятельность вуза.

**Организация и методы исследования.** Исследование проведено на базе РУС «ГЦОЛИФК» в период 2023-2024 гг. с привлечением отдела спортивно-массовой работы Управления спорта и молодёжной политики и спортивного клуба «СКИФ».

Для проведения качественного SWOT-анализа следовало выделить основные направления деятельности по развитию университетского спорта в рамках взаимодействия рассматриваемых структур, связанных с управлением спортивной деятельности вуза.

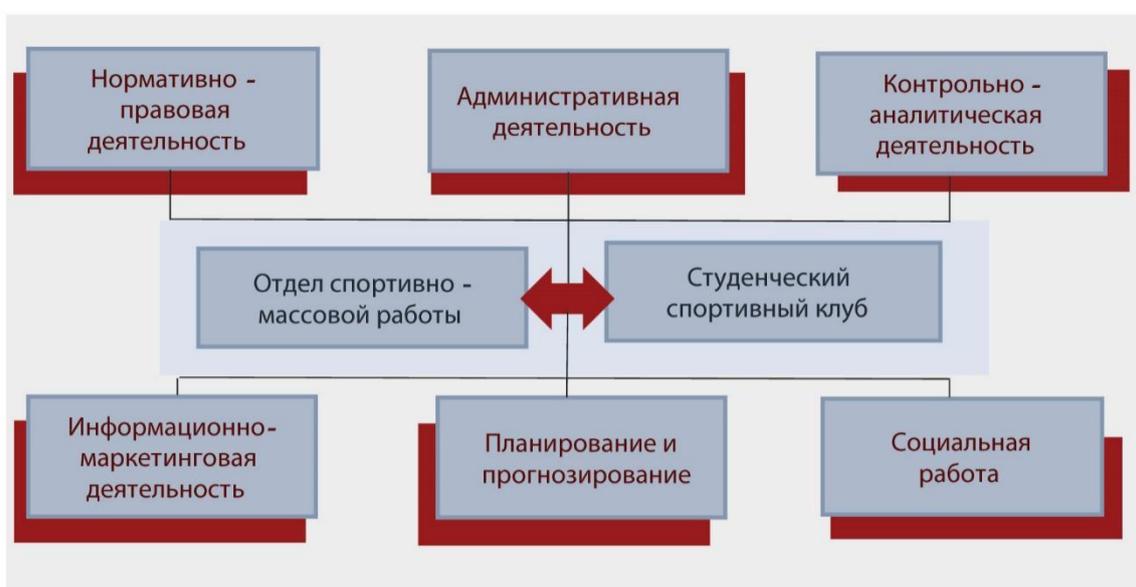


Рисунок 1 - Направления деятельности по развитию университетского спорта отдела спортивно-массовой работы и студенческого спортивного клуба

На рис.1. показано, что к основным направлениям работы относятся: нормативно-правовая, административная, контрольно-аналитическая, информационно-маркетинговая, социальная деятельность, а также выполнение функций планирования и прогнозирования.

В качестве метода исследования применен SWOT-анализ для определения сильных и слабых сторон, возможностей и угроз в работе студенческого спортивного клуба, отдела спортивно-массовой работы вуза в соответствии с выделенными направлениями деятельности. Наряду с этим данный метод позволил провести анализ их интегративного взаимодействия и спрогнозировать ожидаемые результаты развития университетского спорта на новом уровне управленческой модели.

**Результаты исследования.** В табл. 1 и 2 представлены результаты SWOT-анализа с детальной оценкой текущей ситуацией, характеризующей состояние студенческого спорта в университете, выделены сильные и слабые

стороны его внутренней организации, а также возможности и угрозы внешней среды, где взаимодействуют студенческий спортивный клуб «СКИФ» как общественная организация, и отдел спортивно-массовой работы в качестве структурного подразделения (табл.1,2).

Таблица 1 – SWOT-анализ деятельности студенческого спортивного клуба «СКИФ»

<b>ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА</b>	
<b>Сильные стороны (Strengths)</b>	<b>Слабые стороны (Weaknesses)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добровольное объединение актива студентов-спортсменов</li> <li>2. Поддержка администрацией университета идей и проектов развития университетского спорта</li> <li>3. Активное участие в организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий университета.</li> <li>4. Устойчивая структура управленческого состава</li> <li>5. Доступность и открытость деятельности в условиях студенческого спортивного клуба.</li> <li>6. Эффективный адаптационный механизм для реализации для социализации студентов средствами спорта</li> <li>7. Разнообразии направлений деятельности в условиях студенческого спортивного клуба: спортивное, волонтерское, творческое, управленческое и др.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Невысокий уровень внутреннего административного ресурса для развития продвижения университетского спорта</li> <li>2. Большая загруженность актива студенческого спортивного клуба в внутривузовской общественной деятельности</li> <li>3. Быстрая смена актива (ротация), связанная с переходом на старшие курсы и окончанием обучения в вузе</li> <li>4. Недостаточный уровень у актива студенческого спортивного клуба компетенций, знаний и опыта организации спортивно-массовой работы</li> </ol>
<b>ВНЕШНЯЯ СРЕДА</b>	
<b>Возможности (Opportunities)</b>	<b>Угрозы (Threats)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правовая поддержка развития студенческих спортивных клубов.</li> <li>2. Сотрудничество с Ассоциацией студенческих спортивных клубов России (АССК).</li> <li>3. Реализация проектов АССК России, расширяющих степень участия студентов в спортивных соревнованиях и образовательных проектах.</li> <li>4. Участие в мероприятиях различной направленности: спортивной, оздоровительной, досуговой и др.</li> <li>5. Презентация и обмен опытом с другими студенческими спортивными клубами в рамках поездок в регионы, организации.</li> <li>6. Реализация межвузовских социальных проектов.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изменение нормативно-правовой поддержки в силу неожиданных обстоятельств</li> <li>2. Снижение уровня финансовой и административной поддержки со стороны АССК, руководства вуза</li> <li>3. Недостаточный уровень организации мероприятий регионального, всероссийского и международного характера.</li> <li>4. Требования, не учитывающие особенности образовательной деятельности студентов-спортсменов, членов студенческого спортивного клуба, при участии в мероприятиях и проектах.</li> <li>5. Несогласованность мнений членов студенческого спортивного клуба с другими организациями при определении сроков проведения значимых мероприятий массового студенческого спорта.</li> </ol>

	6. Недостаточное понимание представителями кафедр спортивно-педагогического профиля и осознание ими важности сотрудничества со студенческим спортивным клубом
--	---

Таблица 2 – SWOT-анализ деятельности отдела спортивно-массовой работы

<b>ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА</b>	
<b>Сильные стороны (Strengths)</b>	<b>Слабые стороны (Weaknesses)</b>
<p>1. Управление и консолидация студенческих объединений в целях развития университетского спорта.</p> <p>2. Поддержка творческих идей и проектов обучающихся.</p> <p>3. Материальное стимулирование обучающихся.</p> <p>4. Возможность поощрения наиболее отличившихся в различных направлениях спортивно-массовой работы.</p> <p>5. Финансовое обеспечение сборных команд для участия в соревнованиях различного уровня.</p> <p>6. Честь спортсменов высокого класса и учёт достижений.</p> <p>7. Формирование спортивной элиты вуза.</p>	<p>1. Недостаточное финансирование сборных команд по видам спорта.</p> <p>2. Большое количество курируемых направлений.</p> <p>3. Невысокий уровень мотивации со стороны профессорско-преподавательского состава университета в целях развития студенческого спорта в вузе.</p> <p>4. Отсутствие ставок тренеров в штатном расписании вуза для подготовки спортсменов сборных команд.</p> <p>5. Недостаточная разработанность форм поощрений за подготовку и высокие спортивные достижения обучающихся.</p>
<b>ВНЕШНЯЯ СРЕДА</b>	
<b>Возможности (Opportunities)</b>	<b>Угрозы (Threats)</b>
<p>1. Государственная поддержка по различным направлениям развития студенческого спорта.</p> <p>2. Участие в различных мероприятиях образовательной и спортивной направленности.</p> <p>3. Обмен опытом и расширение коммуникаций с представителями различных учреждений.</p> <p>4. Получение опыта судейской деятельности и повышения квалификации.</p> <p>5. Оказание методической помощи в присвоении спортивных разрядов и званий.</p> <p>6. Административный ресурс для заключения соглашений о сотрудничестве с другими организациями с целью развития студенческого спорта</p>	<p>1. Увеличение количества отчётных документов подразделения</p> <p>2. Многозадачность в организации спортивной деятельности в вузе и расширенная коммуникация с различными ведомствами.</p> <p>3. Ведение дополнительной административной работы без делегирования полномочий другим подразделениям вуза.</p> <p>4. Повышение незапланированных финансовых расходов, связанных с оплатой транспортных расходов, проживания, питания, организационных и членских взносов в рамках проведения спортивных мероприятий.</p> <p>5. Недостаточная поддержка со стороны студентов-спортсменов и профессорско-преподавательского состава в проведении мероприятий рекламно-информационного характера по продвижению университетского спорта</p>

Результаты анализа дали основание для проектирования новой управленческой модели, способствующей продвижению университетского

спорта, спорта высших достижений и адаптивного спорта в вузе в условиях интегративного взаимодействия отдела спортивно-массовой работы и студенческого спортивного клуба (табл.3).

Таблица 3 - Уровни интегративного взаимодействия структурного подразделения и общественной организации вуза по развитию университетского спорта

Уровни взаимодействия	
Внутренний уровень	Внешний уровень
<p>1. Разработка и внесение предложений по совершенствованию нормативно-правовой базы в области поступательного развития университетского спорта перед руководством вуза</p> <p>2. Использование вузовской спортивной инфраструктуры в целях развития массового студенческого спорта, спорта высших достижений, адаптивного спорта.</p> <p>3. Объединение кадровых ресурсов отдела спортивно-массовой работы и студенческого спортивного клуба для совместной деятельности в организации различных мероприятий спортивно-массовой направленности.</p> <p>4. Согласованное планирование и реализация совместных идей и проектов, мультимероприятий в области спортивного досуга и соревновательной деятельности.</p> <p>5. Укрепление взаимодействия с профессорско-преподавательским, административным составом вуза и обучающимися.</p> <p>6. Мониторинг и прогнозирование показателей вовлеченности, количества систематических занятий спортивной деятельностью обучающихся и профессорско-преподавательского состава, развития новых видов спорта и т.д.</p> <p>7. Подготовка обучающихся к сдаче разрядных норм по различным видам спорта и норм ГТО.</p> <p>8. Организация образовательного проекта по обучению и повышению компетентности актива студенческого спортивного клуба и сотрудников структурного подразделения в области проведения спортивно-массовой работы и волонтерства.</p> <p>9. Совместная организация медицинского сопровождения и педагогического контроля</p>	<p>1. Лоббирование интересов по развитию университетского спорта на разных уровнях управления.</p> <p>2. Организация и участие в крупных мероприятиях в рамках Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>3. Организация PR-деятельности: сотрудничество с различными СМИ, известными спортсменами, органами власти по продвижению университетского спорта</p> <p>4. Внесение предложений по материальному стимулированию и поощрению спортсменов высокого класса, а также представителей массового студенческого спорта в органы власти и управления.</p> <p>5. Внесение предложений по развитию новых видов спорта. на основе внутреннего мониторинга показателей их популярности</p> <p>6. Совершенствование работы по улучшению условий занятий спортивной деятельностью и участия в спортивно-массовых мероприятиях, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью с привлечением общественных и волонтерских организаций, ресурсных центров и других учреждений по АФК.</p>

<p>на спортивно-массовых мероприятиях с привлечением волонтеров.</p> <p>10. Расширение календаря спортивных мероприятий</p> <p>11. Создание социальных условий в вузе для вовлечения обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в спортивную деятельность</p> <p>12. Совместное расширение информационного контента по сопровождению и продвижению университетского спорта</p>	
Ожидаемые результаты	
<p>Совершенствование нормативно-правовой базы развития студенческого спорта.</p> <p>Увеличение количества и разнообразия проводимых мероприятий.</p> <p>Рост спортивных достижений.</p> <p>Согласованная организационная и административная деятельность.</p> <p>Рост показателей вовлеченности, систематических занятий спортивной деятельностью обучающихся и профессорско-преподавательского состава.</p> <p>Увеличение количества разрядников и значкистов ГТО.</p> <p>Увеличение количества активистов ССК и вуза в целом.</p> <p>Увеличение количества команд по видам спорта.</p> <p>Увеличение количества обучающихся вуза с ОВЗ и инвалидностью принимающих участие во внутренних, внешних мероприятиях.</p> <p>Увеличение количества сообщений на информационных ресурсах вуза, студенческого объединения о развитии студенческого спорта в университете.</p>	

Проведение SWOT-анализа позволило:

- детально оценить текущую ситуацию, характеризующую состояние студенческого спорта в университете, уровень развития студенческого спортивного клуба, отдела спортивно-массовой работы;
- на основе интегративного взаимодействия двух структур спроектировать изменения, которые необходимо внести в систему управления для повышения эффективности развития университетского спорта.

**Вывод.** Интегративная организационно-управленческая деятельность структурного подразделения и общественной организации, осуществляющих спортивную работу в вузе, создает преимущество совместного использования имеющихся нормативно-правовой базы, материальных, кадровых ресурсов вуза, детального распределения зон ответственности между участниками данного взаимодействия и установления эффективного сотрудничества с внешними организациями и учреждениями, а также внутривузовскими структурами.

Применение интегративного подхода выражается в разработке новой управленческой модели в аспекте согласованного решения задач по основным направлениям университетского спорта, при учете современных требований к развитию физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования, а также особенностей функционирования спортивных вузов.

### **Список литературы:**

1. Бурков, В. Н. Управление инновационным развитием регионов: современный подход / В. Н. Бурков, И. В. Буркова, В. А. Ириков // Проблемы теории и практики управления. – 2010. – № 11. – С. 8–12.
2. Лубышева, Л. И. Университетский и олимпийский спорт в аспекте социологического анализа / Л. И. Лубышева, А. Ф. Зекрин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – №2. – С. 55–59. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/universitetskiy-i-olimpiyskiy-sport-v-aspekte-sotsiologicheskogo-analiza> (дата обращения: 02.03.2024).
3. Михалев, В. И. Университетский спорт в контексте Олимпийских идей Пьера де Кубертена / В. И. Михалев, Н. В. Рекутина // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – №1. – С. 35–38.
4. Столяров, В. И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи: монография / В. И. Столяров, С. А. Фирсин, С. Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 269 с.
5. Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 1. – 279 с.
6. Хабиров, Р. Р. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта в Казахстане / Р. Р. Хабиров, Б. М. Мендекерова, Э. Ш. Билхан // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: мат-лы X Междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых, Омск, 20–23 мая 2020 г. – изд-во ФГБОУ ВО СибГУФКиС, 2020. – С. 58–66.
7. Walling M. D. Goals and Their Associations with Beliefs about Success in and Perceptions of the Purposes of Physical Education / M. D. Walling, J. L. Duda // Journal of Teaching in Physical Education. – 1995. – Vol. 14. – № 2. – P.345–349.

**УДК 796.062**

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ**

**Лубышева Л.И.**

*доктор педагогических наук, профессор  
fizkult@teoriya.ru,*

**Салмаев Б.С.**

*salmaev.bamba@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Российский университет спорт «ГЦОЛИФК»  
Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье актуализируются вопросы, связанные с особенностями развития студенческого спорта в спортивном вузе, а именно развитие массового студенческого спорта, спорта высших достижений, адаптивного спорта на основе интегративного подхода и приоритетных оценочных показателей. Рассматривается система организации развития физкультурно-спортивной работы в образовательной организации высшего образования путем интегративного взаимодействия студенческого спортивного клуба и профильного структурного подразделения.

**Ключевые слова.** Студенческий спорт, спортивный вуз, студенческий спортивный клуб, отдел спортивно-массовой работы, интегративный подход, физкультурно-спортивная работа, студенты.

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN A SPORTS UNIVERSITY

**Lubysheva L.I.**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
fizkult@teoriya.ru,*

**Salmaev B.S.**

*salmaev.bamba@yandex.ru*

*Federal State budgetary educational Institution  
of Higher Education «RUS «GTSOLIFK»,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article actualizes issues related to the peculiarities of the development of student sports in a sports university, namely the development of mass student sports, high-performance sports, adaptive sports based on an integrative approach and priority evaluation indicators. The article considers the system of organizing the development of physical culture and sports work in an educational organization of higher education through the integrative interaction of a student sports club and a specialized structural unit.

**Keywords.** Student sports, Sports University, student sports club, department of sports and mass work, integrative approach, physical culture and sports work, students.

**Актуальность.** Студенческий спорт является важным направлением в развитии физкультурно-спортивного движения среди обучающихся вуза. В условиях образовательной организации высшего образования управление студенческим спортом реализуется на основе деятельности профильного структурного подразделения, ответственного за развитие физкультурно-спортивной работы в вузе, студенческого спортивного клуба, других структурных подразделений и студенческих объединений.

Спортивный вуз является одним из главных ориентиров и новаторов в развитии студенческого спорта, так как имеет современную материально-техническую базу, высококвалифицированный профессорско-преподавательский состав, научные разработки, связанные с подготовкой специалистов в области физической культуры и спорта.

Известно, что понятие «Спортивный вуз», определяется как образовательная организация высшего образования, имеющая, как правило, статус лидера на соревнованиях, проводимых Российским студенческим спортивным союзом, а также спортивные команды, конкурирующие на международном, всероссийском, региональном уровнях.

В Российской Федерации функционируют 14 спортивных вузов, расположенных в разных городах. Каждый вуз имеет свои особенности, но объединяющим фактором является ведомственная принадлежность и направленность на развитие студенческого спорта.

Научные исследования, связанные с актуализацией студенческого спорта, проводили ученые А.Я. Найн (2021), Н.А. Озеров (2021), А.Г. Хайруллин (2022), А.В. Починкин (2022), Л.И. Лубышева (2023), Л.Г. Пащенко (2023). В частности, А.Г. Хайруллин и другие отмечали, что развитие студенческого спорта на современном этапе подготовки в вузах является фундаментом и

интегрирующей основой для здорового образа жизни студентов [5]. В тоже время, как Н.А. Озеров делает вывод о том, что в нашей стране в последнее время появилась потребность в создании такой системы спортивной деятельности в университете, которая могла бы устроить как администрацию, так и студентов. При этом, нужно повысить значимость спортивных достижений и развивать спортивную культуру, которая должна стать неотъемлемой частью жизни каждого студента [2].

Интересно и то, что Л.И. Лубышева, Л.Г. Пащенко обратились к анализу развития студенческого спорта в аспекте развития внеучебной физкультурно-спортивной деятельности в вузе с учетом современных вызовов. Авторы утверждают, что в процессе реализации данного направления следует учитывать индивидуальные потребности студента-спортсмена в получении знаний, психологические особенности современного поколения студентов, удовлетворение мотивов и интересов в выборе внеучебного спортивно-массового мероприятия [1].

В свою очередь А.Я. Найн подчеркивает важность разработки концепции многоуровневой подготовки студентов спортивного вуза на основе интегративно-развивающего подхода, который заключался в формировании у обучающихся готовности к постоянному саморазвитию, самореализации [3].

При этом А.В. Починкин отмечает необходимость формирования у выпускников спортивного вуза готовности к освоению инновационных профессий в сфере спортивного менеджмента [4].

Проведенный теоретический анализ развития студенческого спорта в спортивных вузах, выдвигает на первый план проблему выявления организационно-управленческих условий его эффективного развития.

**Цель исследования** – провести теоретический анализ особенностей развития студенческого спорта в спортивном вузе на основе приоритетных оценочных показателей.

**Организация и методы исследования.** Научные исследования включали в себя проведение теоретического анализа студенческого спорта в спортивном вузе, оценку количественных показателей, которые отражали особенности развития массового, спорта высших достижений и адаптивного спорта на примере Российского университет спорта «ГЦОЛИФК», с января 2022 г. по декабрь 2023 г. Программа исследования включала разработку внутренней нормативно-правовой базы, создание организационно-управленческих условий, проведение физкультурно-спортивных мероприятия и возможностей для участия команд университета во внешних мероприятиях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** РУС «ГЦОЛИФК» является спортивным университетом, подведомственным учреждением Минспорта РФ. Развитие физкультурно-спортивной работы осуществлялось на основании интегративного взаимодействия студенческого спортивного клуба и отдела спортивно-массовой работы, реализации общих задач по проведению физкультурно-спортивных мероприятий, разработке организационно-

управленческих условий повышения обеспеченности нормативно-правовой базы.

Согласно Программы развития РУС «ГЦОЛИФК» на период до 2030 года одним из важных показателей оценки массового студенческого спорта относится количество мероприятий, проведенных ССК вуза и участия в мероприятиях сторонних организаций. В то время, как оценивая развития спорта высших достижений учитывается рост спортивных достижений на международном, всероссийском и региональном уровнях. В свою очередь Программа развития адаптивной физической культуры и спорта включает в себя такой показатель, как количество студентов, принявших участие во внутренних, внешних физкультурно-спортивных мероприятиях, относящиеся к лицам с ограниченными возможностями здоровья в целях вовлечения в физкультурно-спортивную жизнь университета.

В тоже время, студенческий спортивный клуб «СКИФ» увеличивая количество мероприятий в университете и участие в них сторонних организаций формирует план мероприятий, который обеспечивает данные направления соответствующим финансированием, материально-технической базой, позволяет провести соревнования в установленные сроки.

Студенческий спортивный клуб на основании интегративного взаимодействия с профильным структурным подразделением университета (отдел спортивно-массовой работы) и учёта интересов обучающихся успешно провел в период эксперимента Чемпионаты по видам спорта, Посвящение в члены ССК «СКИФ», комплексный обучающий проект «Школа ССК «СКИФ»», проект «СКИФИЯ», мероприятия на привлечение активистов и абитуриентов.

Из внешних мероприятий стоит отметить участие в мероприятиях Ассоциации студенческих спортивных клубов, Московского регионального отделения Российского студенческого спортивного союза.

Из табл. 1 видно, что количество проведённых физкультурно-спортивных мероприятий ССК «СКИФ» и участия в мероприятиях сторонних организации увеличилось. Особенностью данных изменений является акцент активистов студенческого спортивного клуба на организационно- управленческую, спортивную составляющие и возможности создания для обучающихся вуза условий для свободы выбора в физкультурно-спортивном направлении и проявления творческого потенциала.

Таблица 1 – Динамика количества проведенных физкультурно-спортивных мероприятий ССК «СКИФ» и участия в мероприятиях сторонних организаций

Наименование	2020	2021	2022	2023
Количество проведенных мероприятий и участия	12	23	35	40

В целях развития спорта высших достижений были созданы организационно-управленческие условия, способствовавшие росту спортивных достижений на международном, всероссийском и региональном уровнях. На

протяжении эксперимента осуществлялась комплексная поддержка команд по видам спорта, которая заключалась в разработке инструкций по участию в физкультурно-спортивном мероприятии, организационно-управленческих механизмов достижения целевых показателей развития студенческого спорта, создании условий для возможности использования материально-технической базы, регламента подачи документов по командированию сотрудников и направлению обучающихся РУС «ГЦОЛИФК» на физкультурно-спортивные мероприятия.

Таблица 2– Результаты спортивных достижений за 2022 г., 2023 г.

№	Наименование	Медали	2022	2023
1	Международный уровень	золото	18	59
		серебро	6	33
		бронза	9	69
2	Всероссийский уровень	золото	251	293
		серебро	113	135
		бронза	148	122
3	Региональный уровень	золото	317	459
		серебро	94	141
		бронза	112	124
<b>Итого:</b>			<b>2503</b>	

В ходе исследования проведен анализ спортивных достижений за 2022 г. и 2023 г., который показал положительную динамику роста данного показателя. Важным фактором является увеличение количества завоеванных медалей на международном уровне. На всероссийском и региональном уровне было также был положительный прирост, но не такой значительный (табл. 2).

В настоящее время развитию адаптивного спорта уделяется пристальное внимание со стороны ученых и практиков. Уделяя внимание данному направлению рассмотрен такой показатель как количество студентов, принявших участие во внутренних и внешних физкультурно-спортивных мероприятиях, относящиеся к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Студенческие команды РУС «ГЦОЛИФК» впервые в 2022 г. приняли участие в фестивалях по адаптивному спорту.

В практической деятельности управление спорта и молодежной политики, студенческий спортивный клуб «СКИФ» активно привлекают студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью к работе в составе организационного комитета. В 2023 году РУС «ГЦОЛИФК» впервые принял участие в смотре-конкурсе в рамках Всероссийского фестиваля адаптивной физической культуры и спорта «Стирающая грани». В рамках участия в Московских студенческих спортивных играх кафедра адаптивной физической культуры университета стала одним из организаторов мероприятия. Еще одним важным фактором развития адаптивного спорта является включение в

официальные правила и положения отдельных зачётов для разных классов заболеваний.

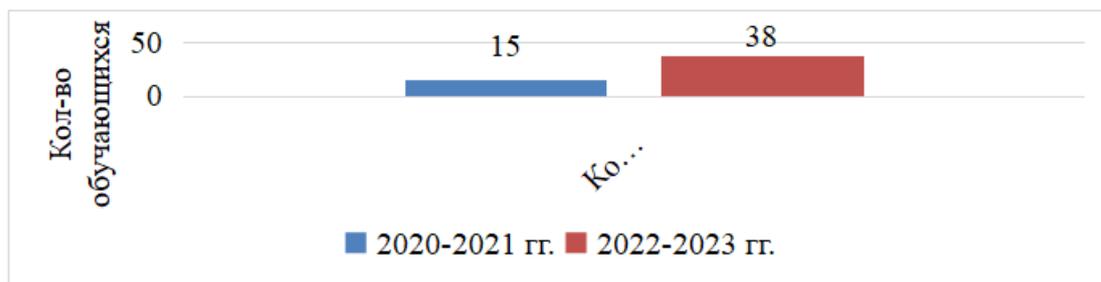


Рисунок – Количество обучающихся с ОВЗ и инвалидностью принявшие участие во внутренних, внешних физкультурно-спортивных мероприятиях в период исследования

В ходе реализации разработанных организационно-управленческих механизмов проведен анализ прироста количества обучающихся за период исследования (рис.).

Данные, приведенные на рисунке наглядно показывают положительную динамику количества студентов с ОВЗ и инвалидностью принявших участие во внутренних, внешних физкультурно-спортивных мероприятиях и увеличение данного показателя в 2,5 раза по отношению к периоду до эксперимента.

Следует отметить, что включение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в состав организационных комитетов мероприятий, проведение мастер-классов на соревнованиях способствует увеличению количества участников физкультурно-спортивных мероприятий из числа данной категории студентов.

**Заключение.** В ходе исследования выявлены особенности развития студенческого спорта в спортивном вузе, выраженные в обеспеченности внутренней нормативно-правовой базы, разработке и дополнении организационно-управленческих условий, связанных с интегративным взаимодействием профильного структурного подразделения, отвечающего за физкультурно-спортивное движение в университете и студенческого спортивного клуба.

#### **Список литературы:**

1. Лубышева, Л. И. Развитие внеучебной физкультурно-спортивной деятельности в вузе с учетом современных вызовов / Л. И. Лубышева, Л. Г. Пащенко // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 7. – С. 102-104.
2. Озеров, Н. А. Современные проблемы и перспективы развития студенческого спорта / Н. А. Озеров, К. З. Нгуен / // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 286-290. – EDN КОФШ.
3. Найн, А. Я. Интеграция как основа многоуровневой подготовки студентов физкультурного вуза / А. Я. Найн и др // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 1. – С. 105-107.

4. Починкин, А. В. Готовность выпускников физкультурного вуза к освоению инновационных профессий в сфере спортивного менеджмента / А. В. Починкин и др. // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2020. – №. 5 (183). – С. 357-362.
5. Хайруллин, А. Г. Проблемы студенческого спорта / А. Г. Хайруллин и др. // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 12 (214). – С. 580-583.

УДК 796

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Малышева Е.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
fitsova@yandex.ru*

**Фокин А.М.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
fokinam@herzen.spb.ru*

**Григорьев А.В.**

*grigorev95@yandex.ru*

**Хмылова Д.А.**

*khmylova99@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается эффективность подвижных и спортивных игр с ролевым компонентом в формировании и развитии коммуникативных качеств у студентов высших учебных заведений. Исследование проводилось на базе института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена с участием двух групп студентов второго курса.

**Ключевые слова.** Коммуникативные качества, подвижные игры, ролевой компонент, игры, студенты, образовательная среда.

## MOBILE GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING COMMUNICATION SKILLS IN UNIVERSITY STUDENTS

**Malysheva E. V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
fitsova@yandex.ru*

**Fokin A. M.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
fokinam@herzen.spb.ru*

**Grigoriev A. V.**

*grigorev95@yandex.ru*

**Khmylova D. A.**

*khmylova99@mail.ru*

*The Herzen State Pedagogical University of Russia  
Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** This article examines the effectiveness of physical and sports games with a role-playing component in the formation and development of communication skills in university

students. The study was conducted at the Institute of Physical Culture and Sports of Herzen State Pedagogical University with the participation of two groups of second-year students.

**Keywords.** Communication skills, physical games, role-playing component, games, students, educational environment.

**Актуальность.** На современном этапе развития общества коммуникативные качества играют важную роль в различных сферах жизни человека. Умение эффективно общаться является основополагающей компетенцией личности. Это умение необходимо для успешной профессиональной деятельности, построения социальных связей и развития личности. В условиях глобальных процессов и стремительного развития информационных технологий, навыки межличностного общения становятся все более востребованными и значимыми.

Особое внимание уделяется развитию коммуникативных качеств у студентов высших учебных заведений. В этом возрастном диапазоне формируются профессиональные и личностные основы будущих специалистов. Важно отметить, что студенты, обладающие высокими коммуникативными навыками, более успешно адаптируются к изменяющимся условиям. Они эффективно взаимодействуют в коллективе и демонстрируют высокую степень социальной ответственности. Кроме того, развитые коммуникативные качества положительно влияют на успеваемость студентов. Эти качества способствуют лучшему пониманию и усвоению учебного материала, активному участию в дискуссиях и выполнению групповых проектов. В этом контексте физическая активность, в том числе подвижные игры, занимают важное место в образовательном процессе. Подвижные игры способствуют не только физическому развитию, но и оказывают положительное влияние на психологическое состояние и социальное взаимодействие учащихся. Они создают благоприятные условия для формирования коммуникативных навыков и укрепления межличностных связей.

Следовательно, более глубокое изучение подвижных игр, как средства формирования коммуникативных качеств у студентов высших учебных заведений, является актуальной и важной задачей. Это позволит разработать новые подходы к формированию и развитию коммуникативных навыков у студентов.

**Цель исследования.** Целью нашего исследования являлось определение эффективности подвижных игр в формировании коммуникативных качеств у студентов ВУЗов.

**Организация и методы исследования.** Экспериментальные исследования проводились на базе института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена. Исследование включало формирование двух групп: экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ). Каждая группа состояла из 12 студентов второго курса. Экспериментальная группа участвовала в специально разработанных подвижных играх. Эти игры были направлены на развитие коммуникативных качеств у студентов. Контрольная группа продолжала обычные физкультурные занятия без дополнительных игровых методик. Для

участия в эксперименте были отобраны 24 студента второго курса в возрасте от 19 до 21 года. Критериями отбора были отсутствие медицинских противопоказаний к физической активности и согласие на участие в исследованиях. В экспериментальной группе было 6 юношей и 6 девушек. В контрольной группе — 5 юношей и 7 девушек. Студенты представляли различные факультеты университета. Это обстоятельство позволило учесть различия в уровне физической подготовки и коммуникативных навыков. Все участники исследований предварительно прошли тестирование для определения начального уровня коммуникативных качеств. Это обеспечило сопоставимость экспериментальной и контрольной групп. В процессе исследования экспериментальная группа регулярно участвовала в спортивных и подвижных играх, направленных на развитие навыков межличностного общения, командной работы и разрешения конфликтных ситуаций. Контрольная группа занималась обычной физической активностью. Такой подход дал возможность выявить влияние подвижных игр на развитие коммуникативных качеств студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе анализа существующих подходов, нами была разработана методика активного взаимодействия и рефлексии для формирования и развития коммуникативных компетенций у студентов.

В содержание этой методики мы включили следующие ключевые элементы: регулярные командные игры с изменяющимися ролями для каждого участника, интеграция ролевых игр, направленных на развитие вербальных и невербальных навыков, а также использование рефлексивных сессий после каждого занятия для обсуждения и анализа коммуникативных ситуаций. По нашему мнению, эта методика позволит не только развивать коммуникативные навыки, но и укреплять межличностные связи среди студентов.

Таблица 1 – План занятий комплексного развития коммуникативных компетенций студентов на учебный год

№ п/п	Неделя	Тема занятия	Содержание активности	Цель занятия
1	1-2	Введение в методику	Обзор методики, постановка целей, распределение ролей	Ознакомление студентов с методикой, создание комфортной атмосферы
2	3-4	Командные подвижные игры	Игры на развитие доверия и сотрудничества	Формирование навыков работы в команде
3	5-6	Ролевые игры	Разработка сценариев и их проигрывание	Развитие вербальных и невербальных навыков
4	7-8	Рефлексивные сессии	Обсуждение проведенных игр, анализ опыта	Осмысление полученного опыта, выявление стратегий для улучшения
5	9-10	Командные проекты	Выполнение групповых заданий	Укрепление командного духа и координации взаимодействия

6	11-12	Индивидуальные задания	Упражнения на самоанализ	Развитие личностных коммуникативных качеств
7	13-14	Комплексные подвижные игры	Игры с элементами соревнований	Развитие стратегического мышления и лидерских качеств
8	15-16	Ролевые игры в нестандартных ситуациях	Сценарии с неожиданными поворотами событий	Умение адаптироваться и принимать решения в стрессовых ситуациях
9	17-18	Рефлексивные сессии	Обсуждение результатов, оценка прогресса	Закрепление навыков, планирование дальнейшего развития

Подвижные и спортивные игры, ролевые игры, рефлексивные сессии, командные проекты и индивидуальные задания мы включили в содержание нашей методики (табл.1). Спортивные и подвижные игры были нацелены на развитие командной работы, доверия и межличностного общения в коллективе студентов. Ролевые игры предполагали определенные сценарии, в которых студенты принимали на себя различные роли. Данный подход содействовал развитию вербальных и невербальных коммуникативных навыков. Рефлексивные занятия включали обсуждения и анализ проведенных игр и упражнений коллективного характера. Это делалось для осмысления студентами полученного опыта и выявления стратегий для его улучшения. В свою очередь, командные проекты требовали совместной работы, планирования и координации усилий. Направленность этой деятельности заключалась в укреплении командного духа и формировании организаторских навыков. Индивидуальные задания были ориентированы на самоанализ и развитие личных коммуникативных качеств. Это способствовало личностному росту студентов и их умению эффективно взаимодействовать в различных ситуациях. Далее был разработан план учебно-тренировочных занятий. Направленность его была сфокусирована на систематическом и комплексном развитии коммуникативных компетенций студентов через активное межличностное взаимодействие и рефлекссию.

Для анализа результатов экспериментальных исследований мы использовали как количественные, так и качественные методы. Количественный анализ включал в себя обработку данных опросов и анкет, заполненных студентами до и после эксперимента. Уровень вербальной коммуникации, навыки активного слушания, способность к разрешению конфликтов и уровень эмпатии являлись основными показателями оценки коммуникативных качеств студентов. Качественные методы включали анализ наблюдений и рефлексивных сессий. Анализ количественных показателей продемонстрировал улучшение коммуникативных качеств у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

№ п/п	Показатели	ЭГ до эксперимента (баллы)	ЭГ после эксперимента (баллы)	КГ до эксперимента (баллы)	КГ после эксперимента (баллы)
1	Уровень вербальной коммуникации	3.2	4.6	3.1	3.4
2	Навыки активного слушания	3.4	4.5	3.3	4.0
3	Способность к разрешению конфликтов	3.0	4.4	3.1	3.9
4	Уровень эмпатии	3.3	4.2	3.2	3.8

Результаты оценки коммуникативных качеств студентов представлены по пятибалльной шкале, где 1 балл означает низкий уровень навыка, а 5 баллов - высокий уровень.

**Заключение.** Оценочные показатели указывают на эффективность методики активного взаимодействия и рефлексии в развитии коммуникативных качеств у студентов. Важно отметить, что корреляционный анализ продемонстрировал существенную связь между использованием нашей методики и улучшением коммуникативных навыков (коэффициент корреляции  $r = 0.73$ ). Данный факт свидетельствует об эффективности предлагаемого нами подхода. Следовательно, результаты нашего исследования имеют практическую значимость и могут быть успешно применены в педагогической практике.

#### **Список литературы:**

1. Захаров, А. В. Ролевые игры как средство развития вербальных навыков у студентов / А. В. Захаров. – Казань: Издательство Казанского федерального университета, 2020. – 150 с.
2. Овчинников, В. П. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: Учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. – 1-е изд.. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2023. – 152 с.
3. Овчинников, В. П. Спортивные игры: теория избранного вида спорта: Учебное пособие для вузов / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2024. – 152 с.
4. Петрова, А. С. Использование подвижных игр для стимулирования активного взаимодействия среди студентов / А.С. Петрова. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019. – 220 с.
5. Фокин, А. М. Основные аспекты организации самостоятельных занятий физической культурой в вузе / А. М. Фокин, А. В. Новикова, Е. В. Малышева, М. А. Кручинина // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2022. – С. 110-114.

## ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Митусова Е.Д.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*emitusova@bk.ru*

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»*

*Коломна, Россия*

**Аннотация.** Разработана информационно-аналитическая система сбора данных о физиологическом состоянии обучающихся. Результаты проведенного исследования позволили получить физиологический портрет и анализ мониторинга здоровья студенческой молодежи. В ходе обследования с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор» оценивались следующие показатели: ритм сердца (частота сердечных сокращений - ЧСС), вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма. Благодаря этому выявлены наиболее слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия, составлены индивидуальные программы оздоровительных занятий. Полученные результаты позволили констатировать различия в объеме двигательной активности студентов (юношей и девушек) в суточном, недельном и месячном циклах.

**Ключевые слова.** Показатели, мониторинг, динамика, студенты, физическая культура, двигательная активность.

## FEATURES OF THE SYSTEM FOR MONITORING THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

*Mitusova E.D.*

*Ph.D. ped. Spider*

*emitusova@bk.ru*

*State University of Social Sciences and Humanities*

*Kolomna, Russia*

**Abstract.** An information and analytical system for collecting data on the physiological state of students has been developed. The results of the study made it possible to obtain a physiological portrait and an analysis of the health monitoring of student youth. During the examination, the following parameters were assessed using the Cardiovisor heart screening system: heart rhythm (heart rate - HR), heart rate variability (presence or absence of arrhythmia, state of the cardiac conduction system), and the functional state of the body's regulatory systems. Thanks to this, the weakest links in the body were identified for targeted impact, individual programs of health activities were compiled. The results obtained made it possible to state differences in the volume of physical activity of students (boys and girls) in daily, weekly and monthly cycles.

**Keywords.** Indicators, monitoring, dynamics, students, physical education, motor activity.

**Актуальность исследования.** Проблема недостаточной двигательной активности населения в современном мире становится все актуальнее с каждым годом. Исследования в данной области показывают, что дефицит двигательной активности все больше отражается на здоровье граждан различного возраста.

При этом в последние десятилетия данная проблема особенно обострилась в молодежной среде [1-4].

**Цель исследования** - провести мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза.

**Методика и организация исследования.** Исследование динамики объема двигательной активности и мониторинга здоровья проводилось среди студентов Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломна, Московская область. В исследование приняли участие 240 студентов 1-го курса (120 юношей и 120 девушек). Исследование проводилось в начале учебного семестра 2023/24 учебного года. Методы исследования: изучение, анализ, сопоставление данных научно-методической литературы; аппаратное тестирование на InBody, кардиовизор, статистическая обработка полученных результатов.

Исследование включало: динамометрию; спирометрию; аппаратное исследование на компьютеризированной системе скрининга сердца «Кардиовизор»; тест InBody 270 (In Body Test), анкетирование; визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата (далее ОДА); плечевой индекс - оценка наличия или отсутствия кифотической осанки (сутулости); оценка глубины шейного лордоза (шейный лордоз в норме – от 1,5 до 2 см, гиполордоз (уплощение в шейном отделе позвоночника) – менее 1,5 см, гиперлордоз (усиление физиологического изгиба в шейном отделе позвоночника) – более 2 см); оценка поясничного лордоза (поясничный лордоз в норме – 5 см, сглаживание лордоза - менее 5 см, гиперлордоз-больше 5 см.); оценка расположения пяточных костей относительно ахиллова сухожилия (норма-вертикальное положение (нейтральная позиция); завал стопы на внутренний край – вальгус; завал стопы на внешний край – варус).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе обследования с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор» оценивались следующие показатели: ритм сердца (частота сердечных сокращений - ЧСС), вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма. В результате обследования получены данные:

- Частота сердечных сокращений находится в пределах нормы (60-80 уд/мин) у 27% обследованных, отклонения наблюдаются в сторону уменьшения ЧСС (умеренная брадикардия) у 2,5% обследованных и в сторону увеличения ЧСС (умеренная тахикардия, в среднем, 85 уд/мин) у 70,5% обследованных. С учетом того, что средний возраст обследуемых составил 18-19 лет, высокий процент обучающихся с признаками тахикардии можно объяснить несовершенством симпато-адреналовой системы и продолжающимся периодом физиологического развития и совершенствования нервной и эндокринной систем.

Вариабельность сердечного ритма в норме у 77% и имеет умеренные отклонения у 23% обследованных, что может носить функциональный характер и требует динамического наблюдения.

Оценка функционального состояния регуляторных систем показала, что в состоянии физиологической нормы находятся 3,8% обследованных; донозологическое состояние, когда есть напряжение регуляторных механизмов, но не нарушена трудоспособность и организм можно привести к состоянию физиологической нормы с помощью профилактических и оздоровительных мероприятий, наблюдается у 24% обследованных; преморбидное состояние, являющееся промежуточной стадией между здоровьем и болезнью, для которой характерны повышенная вероятность развития заболевания с накоплением дезадаптационных изменений в организме в сочетании с мобилизацией его защитных реакций, диагностировано у 37% обследованных; срыв адаптации, для которого характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды наблюдался в 25,6% случаев. Результаты обследования и заключения по итогу обследования на системе «Кардиовизор» были внесены в индивидуальные карты студентов (рис. 1).

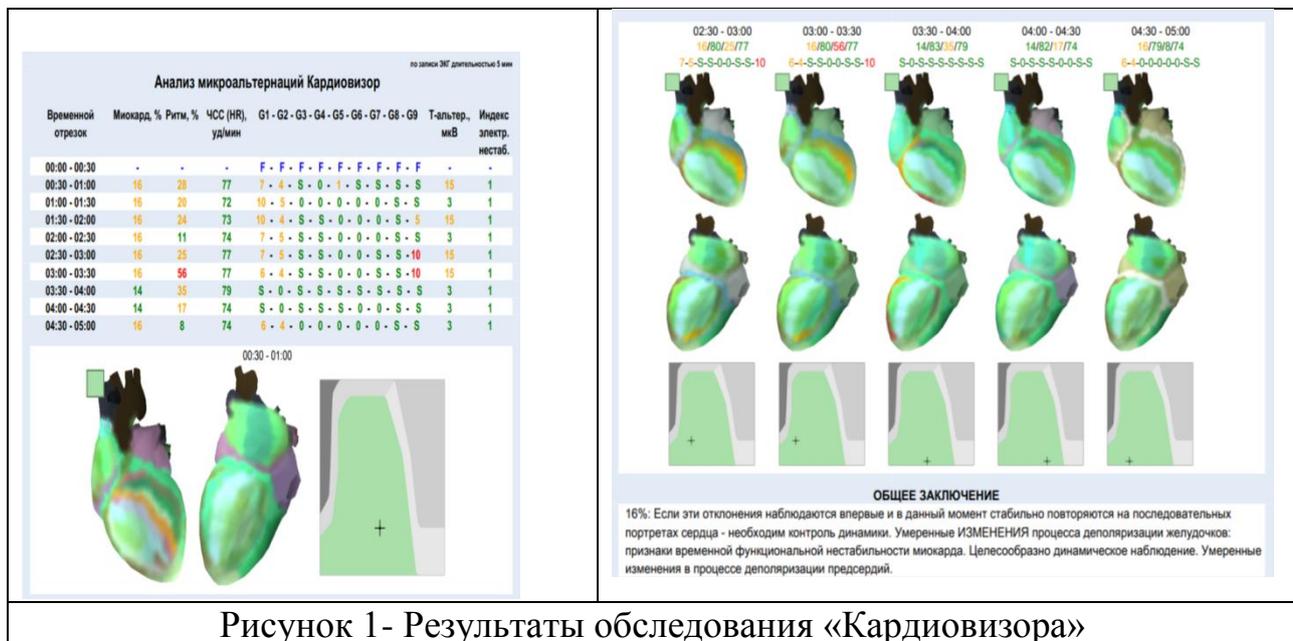


Рисунок 1- Результаты обследования «Кардиовизора»

Динамика двигательной активности от первого курса ко второму, уменьшается. Если на первом курсе у юношей двигательная активность составляла  $9700 \pm 3200$ , девушки  $7650 \pm 2545$ , то на втором курсе произошло уменьшение  $8500 \pm 2200$ , девушки  $6500 \pm 1500$ . Увеличение показателей жировой составляющей произошло на 23 %, в соответствии с этим, мышечная масса уменьшилась на 1,5кг, что указывает на недостаточную активность жирового обмена. Это негативно сказывается на показателях выносливости и энергетического обмена. Этот параметр свидетельствует о неготовности студента испытывать постоянные или интенсивные физические нагрузки. Масса тела является тем показателем, который взаимосвязан с ростом человека и его весовой категорией [2].

Для людей, систематически занимающихся спортом, характерно значение индекса массы тела (ИМТ), которое связано с развитием мышечной, а не жировой ткани. Причины в целом сводятся к следующим выводам: «не хватает времени» (49,2%); «нет желания» (27,3%); «нет компании» (15,3%); «затруднения по здоровью» (8,2%). Функциональная диагностика жизненный объем легких (ЖЕЛ) - в норме 35%, ниже нормы у 65%. Результаты динамометрии - ниже нормы 45%, норма - 53%, выше нормы - 2%. Плечевой индекс - наличие сутулости - 35% отсутствие кифозной сутулости 65%. Глубина шейного лордоза - норма - 59%, уплощение в шейном отделе позвоночника 22%, усиление в шейном отделе позвоночника - 19%. Поясничный лордоз - в норме - 59%, гиперлордоз - 11%, сглаживание 30%. Расположение пяточных костей - плоскостопие - разной степени - 67 %, в норме - 33%.

По результатам тестирования на InBody студентам рекомендовано: соблюдение питьевого баланса воды, увеличение массы мышц (за счет физических упражнений) и снижение уровня висцерального жира в организме; контроль уровня потребляемых калорий в день с помощью коллоризатора; из отчета по результатам теста обучающиеся узнали, сколько килограммов им нужно сбросить/набрать до идеального веса; в норме ли их метаболизм. Индивидуально, каждый студент подучил рекомендации по соблюдению режима сна и бодрствования, режима питания, профилактике стресса, регулярным умеренным физическим нагрузкам. Некоторым студентам (4%) была дана дополнительная рекомендация - пройти полное обследование сердца и осуществлять динамическое наблюдение за его состоянием.

**Вывод.** Наличие у студентов первого и второго курсов физической активности только на учебных занятиях мало меняет уровень физических возможностей студентов. В этой связи рекомендованы регулярные занятия в секциях студенческого спортивного клуба. Вариабельность сердечного ритма в норме у 77% и имеет умеренные отклонения у 23% обследованных, что может носить функциональный характер и требует динамического наблюдения. По результатам индивидуальных карт студентов состоялась практическая консультация, показаны корригирующие упражнения для стоп, различные виды дыхательной гимнастики.

#### ***Список литературы:***

1. Головина, Е. А. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е. А. Головина, Ю. В. Гуренко, О. Б. Томашевская, С.С. Романов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. – Вып. 9. – С. 14-20.
2. Грачев, А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А.С. Грачев, Е.В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.
3. Митусова, Е. Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью/ Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. С. 24.

4. Шукаева, А. В. Структура и содержание воспитательной работы вуза физической культуры /Шукаева А.В., Митусова Е.Д. Педагогическое образование и наука. 2023. № 6. С. 102-106.

**УДК 796.01.57**

## **ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОК НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

***Митусова Е.Д.***

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*emitusova@bk.ru*

***Тетеркин А.В.***

*студент*

*emitusova@bk.ru*

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»*

*Коломна, Россия*

**Аннотация.** В статье проведен сравнительный анализ влияния аэробных и анаэробных упражнений на организм старшеклассников. Основными показателями здоровья стали ЧСС, АД и ЖЕЛ. Эксперимент проходил в школе с учениками одинаковой физической подготовки. Новизна исследования заключается в сравнении влияния разных типов упражнений на морфофункциональное состояние. Ожидается, что аэробные упражнения повысят выносливость и улучшат работу дыхательной системы, а анаэробные увеличат силу и скорость.

**Ключевые слова.** Аэробные, анаэробные упражнения, артериальное давление, жизненный объем легких, частота сердечных сокращений, физическое состояние обучающихся.

## **THE EFFECT OF AEROBIC AND ANAEROBIC TRAINING ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS**

***Mitusova E.D.***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*emitusova@bk.ru*

***Teterkin A.V.***

*Bachelor*

*emitusova@bk.ru*

*State University of Social Sciences and Humanities*

*Kolomna, Russia*

**Annotation.** The article presents a comparative analysis of the impact of aerobic and anaerobic exercises on the bodies of high school students. The main health indicators were heart rate (HR), blood pressure (BP), and vital lung capacity (VLC). The experiment was conducted in a school with students of equal physical fitness. The novelty of the study lies in comparing the effects of different types of exercises on the morphological and functional state of the students. It is expected that aerobic exercises will increase endurance and improve respiratory function, while anaerobic exercises will enhance strength and speed.

**Keywords.** Aerobic, anaerobic exercise, blood pressure, vital lung volume, heart rate, physical condition of trainees.

**Введение.** Аэробные и анаэробные нагрузки оказывают значительное воздействие на физическое и морфофункциональное состояние человека. Важным аспектом является комплексный подход к анализу и сравнительное исследование этих типов активности. Физические упражнения не только улучшают физические параметры, но и выполняют образовательную роль, способствуя развитию навыков контроля над телом, гибкости и понимания законов движения как внутри организма, так и во внешней среде [1]. Анаэробные нагрузки примечательны тем, что энергию они получают без участия кислорода. Эти упражнения требуют повышенного кислородного потребления в течение продолжительного времени и улучшают функции систем, ответственных за его транспортировку. Порог между аэробными и анаэробными нагрузками варьируется в зависимости от уровня физической подготовки человека и дистанции. При сравнительном анализе этих видов нагрузок (аэробные и анаэробные, см. Приложение 1) можно четко определить, какие мышцы и части тела активно работают в процессе выполнения упражнений.

**Цель исследования.** Анализ влияния аэробных и анаэробных нагрузок на физическое и морфофункциональное состояние школьников старших классов.

**Методика и организация исследования.** Для сравнения показателей до и после аэробных и анаэробных тренировок был проведён эксперимент с десятиклассниками в возрасте 16-17 лет, входящими в основную группу здоровья. Мы измеряли частоту сердечных сокращений, артериальное давление и жизненную ёмкость легких после регулярных аэробных и анаэробных нагрузок. В качестве одного из аэробных упражнений использовался шестиминутный бег [5], а для анаэробного — «бёрпи» [6]. Упражнение «бёрпи» выполняется следующим образом: поставьте ноги на ширине плеч, присядайте, положите ладони на пол; затем зафиксируйте руки, резко выбросьте ноги назад, отождмитесь от пола, подтяните ноги к груди, выпрямите корпус и прыгните вверх, вернувшись в исходное положение. Оценка состояния организма проводилась после первой пробы на аэробной нагрузке (шестиминутный бег) и анаэробной нагрузке (выполнение «бёрпи» в течение 30 секунд). После первой пробы девочки в течение трех месяцев несколько раз в неделю занимались аэробными и анаэробными упражнениями. Вторая проба была запланирована на январь 2024 года с целью оценить, как изменились показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений и жизненной ёмкости легких у девушек с течением времени, а также как это повлияло на их морфофункциональные возможности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ожидалось, что в результате тренировок произойдут изменения в физическом состоянии девушек, что приведёт к увеличению выносливости и улучшению скоростно-силовых качеств. Оценка функционального состояния организма после аэробной нагрузки (вторая проба, шестиминутный бег) показала, что после

второго тестирования участники продолжали выполнять аэробные и анаэробные упражнения несколько раз в неделю до марта 2024 года. Анализ и сравнение результатов тестирования показали, что частота сердечных сокращений (ЧСС) до нагрузки снизилась в среднем на 2,25 уд/мин, а ЧСС после нагрузки уменьшилась на 8,375 уд/мин. Это свидетельствует о том, что в организме учащихся начались физиологические процессы, способствующие улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) после нагрузок также снизилась на 0,3 л, что указывает на повышение общей выносливости организма и улучшение функционирования дыхательной системы. При оценке функционального состояния организма после анаэробной нагрузки (вторая проба, выполнение «бёрпи») были выявлены следующие результаты: средняя ЧСС до нагрузки снизилась на 9,125 уд/мин, а после нагрузки — на 5,875 уд/мин. Это указывает на развитие мышечной выносливости и выносливости сердечной мышцы. При этом ЖЕЛ практически не изменяется, поскольку анаэробные упражнения не оказывают значительного влияния на дыхательную систему. Оценка функционального состояния организма после аэробной нагрузки (третья проба, шестиминутный бег) также будет проведена для дальнейшего анализа.

При анализе и сравнении функциональных показателей девушек, таких как артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС) и жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), до и после аэробных нагрузок (шестиминутный бег), было выявлено несколько интересных закономерностей. В сентябре, перед началом тренировок, средняя ЧСС составляла 75,5 уд/мин, тогда как в марте, после шести месяцев систематических аэробных упражнений, этот показатель снизился до 71,75 уд/мин. Это свидетельствует о разнице в 3,75 уд/мин в ЧСС до нагрузок, что может указывать на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы учащихся.

Что касается ЧСС после аэробных тренировок, то в сентябре средний показатель составил 125,75 уд/мин, в то время как в марте он уменьшился до 109,75 уд/мин. Таким образом, средняя частота сердечных сокращений, измеряемая через 60 минут после продолжительной аэробной нагрузки, сократилась на 16 уд/мин. Этот результат наглядно демонстрирует, что аэробные тренировки, проводимые на протяжении шести месяцев, способствовали укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению функционирования сердечной мышцы и, как следствие, снижению ЧСС в состоянии покоя.

Кроме того, наблюдения за жизненной ёмкостью легких показали, что средний показатель ЖЕЛ после аэробных нагрузок в сентябре составил 3,025 л, а в марте увеличился до 3,1625 л. Это увеличение на 0,1375 л может быть интерпретировано как свидетельство укрепления дыхательной системы и её мышц, а также повышения общей выносливости организма. Данные изменения позитивно сказываются на здоровье и физическом состоянии девушек, способствуя лучшей адаптации организма к физическим нагрузкам.

При сравнении артериального давления до и после аэробных тренировок на первой и последней пробах, было замечено, что у участниц эксперимента нормализовалось кровяное давление. Это, в свою очередь, подтверждает, что регулярные аэробные физические нагрузки могут оказывать положительное влияние на сердечно-сосудистое здоровье, способствуя поддержанию нормального уровня АД.

Далее, мы также проанализировали функциональные показатели девушек в рамках анаэробных нагрузок, проводя оценку по аналогии с предыдущим методом. В частности, при сравнении показателей АД, ЧСС и ЖЕЛ до и после анаэробных нагрузок, таких как выполнение «бёрпи», мы обнаружили интересные результаты. Средняя ЧСС после выполнения анаэробных упражнений в сентябре составила 93,125 уд/мин, а в марте, после шести месяцев тренировок, — 82,5 уд/мин. Разница между этими показателями составляет 10,625 уд/мин. Эти данные свидетельствуют о том, что анаэробные тренировки не только помогли улучшить общую выносливость организма, но и способствовали увеличению мышечной массы, что в свою очередь стало причиной роста силовой выносливости.

Важно отметить, что во время выполнения анаэробных упражнений дыхательная система задействована менее активно, так как тренировки проходят в условиях недостатка кислорода. Это объясняет, почему показатели жизненной ёмкости легких остаются практически неизменными, несмотря на улучшение общей физической подготовки.

Кроме того, для более глубокой оценки состояния участниц мы провели опрос, в котором они делились своими ощущениями сразу после первой тренировки и спустя шесть месяцев после второй пробы. В ответах девушек было отмечено, что после первых занятий их самочувствие практически не изменилось, однако спустя двадцать минут после тренировки они начали ощущать боль в мышцах. Это явление является нормальной реакцией организма на физические нагрузки, особенно для новичков.

По завершении последней пробы участницы отметили значительное улучшение своего состояния по сравнению с сентябрем. Они сообщили, что стали чувствовать себя гораздо сильнее и энергичнее, а их мышцы стали более подтянутыми и рельефными. Более того, девушки подчеркнули, что теперь ощущают меньшую усталость во время физических нагрузок, что является одним из главных показателей эффективности проведённых тренировок. Эти результаты подтверждают, что регулярные аэробные и анаэробные занятия существенно влияют на физическое состояние и общее самочувствие учащихся, что, безусловно, является важным аспектом в контексте физического воспитания.

**Вывод.** Регулярные занятия аэробными упражнениями оказывают значительное влияние на физическое состояние организма. Они способствуют повышению общей выносливости, что означает, что человек становится способным выполнять физическую активность продолжительное время без чрезмерной усталости. Это связано с тем, что аэробные тренировки улучшают

работу сердечно-сосудистой системы, что, в свою очередь, обеспечивает более эффективную доставку кислорода к мышцам.

Аэробные тренировки также играют важную роль в улучшении функционирования дыхательной системы. Они способствуют укреплению дыхательных мышц и увеличению жизненной ёмкости легких, что позволяет организму более эффективно использовать кислород. Это особенно важно в условиях, когда организм сталкивается с повышенными физическими нагрузками или стрессом. Кроме того, регулярные аэробные нагрузки способствуют повышению устойчивости к инфекциям. Укрепление иммунной системы связано с улучшением кровообращения и общим укреплением организма, что делает его менее восприимчивым к различным заболеваниям.

В то же время анаэробные упражнения способствуют увеличению скорости, силы и выносливости организма, что важно для достижения высоких результатов в различных спортивных дисциплинах. Регулярные аэробные тренировки способствуют повышению общей выносливости, снижению усталости, улучшению функционирования дыхательной системы и повышению устойчивости к инфекциям. Анаэробные упражнения способствуют увеличению скорости, силы и выносливости организма.

#### ***Список литературы:***

1. Паршиков, А. Т. Физическая культура / А. Т. Паршиков, В. В. Кузин, М. Я. Виленский. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предм –ета "физическая культура". – М., 2003 –.
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний. / В. П. Лукьяненко. Учебное пособие. Ставрополь: издательство СГУ. – 2001. – 224 с.
3. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. – Киев «Олимп. Литература». – 2001. – 294 с.
4. Лапицкая, Е. М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. / Е. М. Лапицкая. Учебное пособие. Мурманск: НИЦ «Пазори». – 2001. – 78 с.
5. Лях, В. И. Учебник по физической культуре для 10-11 классов, Москва «Просвещение». – 2015. – 272 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

## СПОРТИВНЫЙ ТИМБИЛДИНГ КАК СПОСОБ СПЛОЧЕНИЯ КОЛЛЕКТИВА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Ничипорко С.Ф.**

*кандидат физико-математических наук, доцент  
nichiporko@inbox.ru*

**Ничипорко Н.Н.**

*учитель физической культуры  
natalanichiporo@gmail.com*

**Ярец В.Д.**

*студентка  
violayarets@gmail.com*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет  
имени И.П. Шамякина»  
Мозырь, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье представлен опыт применения спортивного тимбилдинга, как технологии командообразования для обучающихся 17-18 лет. Отмечено, что эффективность воспитательного потенциала занятий тимбилдингом во многом определяется особенностями разработанного или правильно подобранного комплекса заданий для определенной группы.

Выделены показатели оценки эффективности применения тимбилдинга, а также определены условия, способствующие результативности данной деятельности.

**Ключевые слова.** Спортивный тимбилдинг, обучающиеся, команда, коллектив, полоса препятствий, социометрия.

## SPORTS TEAM BUILDING AS A WAY TO UNITE COLLECTIVE OF STUDENTS

**Nichiporko S.F.**

*candidate of Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor  
nichiporko@inbox.ru,*

**Nichiporko N.N.**

*teacher of physical of physical culture and health  
of the State Educational Institution "Secondary School No. 16 of Mozyr",  
natalanichiporo@gmail.com,*

**Yarets V.D.**

*student  
violayarets@gmail.com*

*EE "Mozyr State Pedagogical University"  
named after I.P. Shamyakin"  
Mozyr, Belarus*

**Abstract.** Abstract. The article presents the experience of using sports teambuilding as a teambuilding technology for students aged 17-18. It is noted that the effectiveness of the educational potential of teambuilding classes is largely determined by the features of the developed or correctly selected set of tasks for a particular group. The indicators for assessing the effectiveness of teambuilding are identified, and the conditions that contribute to the effectiveness of this activity are determined.

**Keywords.** Sports teambuilding, students, team, collective, obstacle course, sociometry.

**Актуальность.** На развитие личности обучающихся, их ментальное здоровье оказывает влияние ряд факторов, среди которых особое место занимает коллектив, как механизм системы образования. Сплоченность коллектива оказывает существенное влияние на результативность его деятельности. В связи с этим, педагогу, как ключевой фигуре в структуре действия необходимо выбрать оптимальные средства для сплочения группы обучающихся и формирования коллектива.

Студенты первого курса представляют собой сообщество незнакомых людей, которые включаются в образовательный процесс на определенное количество времени. Для того чтобы этот процесс был результативным, одним из условий является создание атмосферы сотрудничества в группе обучающихся. Одним из средств, направленных на решение этой задачи будет являться спортивный тимбилдинг.

*Спортивный тимбилдинг* – технология, направленная на построение и сплочение команды на основе общности интересов путем применения спортивных игр, игровых заданий, которые помогают понять ценность объединения взаимных усилий. С помощью данного средства обучающиеся учатся выстраивать отношения на основе сотрудничества и компромиссов, умения считаться с мнением друг друга.

**Цель исследования** – изучение условий применения спортивного тимбилдинга как способа сплочения коллектива обучающихся.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе учреждения высшего образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» в течение четырех месяцев.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ психологической, педагогической, методической литературы; социометрия, педагогический эксперимент методы анализа и синтеза полученной информации, методы статистической обработки данных.

На 1-ом этапе проводился анализ методической литературы по выбранной нами теме; проводилась социометрия (Социально-психологический тест, разработанный Дж. Морено). На 2-ом этапе проводился эксперимент с целью проверки эффективности разработанной методики применения спортивного тимбилдинга как способа сплочения коллектива обучающихся. На 3-ом этапе – анализ итогов работы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В педагогическом эксперименте принимали участие две группы обучающихся 17-18 лет, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Также была проведена социометрия, данные которой дали возможность оценить взаимоотношения в группе и статус каждого индивида («принятый», «отвергаемый», «предпочитаемый», «звезда», «отвергаемый», «изолированный»).

В соответствии с современными данными о способах сплочения коллектива обучающихся, была разработана и апробирована на практике

методика применения спортивного тимбилдинга как способа сплочения коллектива обучающихся.

В ЭГ во внеучебной деятельности, обучающиеся посещали дополнительные занятия по тимбилдингу два раза в неделю. Экспериментальная методика, включающая ряд мероприятий, специальных упражнений, подвижные игры, полосы препятствий, креативные лабиринты и др. виды работы, разработанные и предложенные к применению согласно методике применения спортивного тимбилдинга как способа сплочения обучающихся первого курса в условиях учреждения высшего образования.

При разработке заданий для полосы препятствий преподавателю следует учитывать имеющийся инвентарь (скамейки, мячи, скакалки, палки гимнастические, обручи; канаты, шесты, стенки гимнастические; бревно, брусья, кольца) [1].

При работе с обучающимися по успешному коллективному преодолению полосы препятствий или креативного лабиринта педагогу необходимо уделить внимание таким аспектам деятельности, как разбор алгоритма совместного преодоления препятствий обучающимися в сочетании с различными способами передвижения; нормализация психосоматического состояния всех участников группы и развитие у них стрессоустойчивости; поощрение обсуждения идей по совместному преодолению препятствий.

Командные тренировки создают уникальную атмосферу, где участники поддерживают и вдохновляют друг друга. Это подчеркивает важность командного духа и единства, что особенно актуально в условиях современного общества, где здоровая конкуренция и взаимоподдержка играют ключевую роль. Командные соревнования на полосе препятствий способствуют развитию навыков общения, что будет полезно как в спорте, так и в повседневной жизни.

Спортивная полоса препятствий привлекает широкую аудиторию, от детей до пенсионеров, предоставляя каждому возможность проявить свои способности. Занятия на таких трассах развлекают и вдохновляют, открывая новые горизонты для личных достижений и саморазвития.

Разработка таких трасс требует тщательного продумывания каждого элемента, чтобы обеспечить разнообразие заданий, подходящих для разных уровней подготовки (табл.) [2].

Основные преимущества тренировок на полосе препятствий заключаются в улучшении физической формы, укреплении мышц, развитии командного духа и преодолении психологических барьеров. Эти соревнования становятся все более популярными как среди профессиональных спортсменов, так и любителей, что способствует популяризации активного образа жизни и подготовки к соревнованиям различного уровня. Таким образом, спортивная полоса препятствий – это не только увлекательное занятие, но и современная форма физической активности, способствующая развитию разнообразных спортивных навыков.

Таблица 1 – Пример заданий для креативного тимбилдинга

№	Содержание	Количество	Инвентарь	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Прыжки в обручи	5 прыжков	5 обручей	Прыжки на двух ногах в середину обруча. Дистанция между обручами 1,5 метра.
2	Кувырки боком в группировке	2 кувырка	2 мата	Полная группировка
3	Переползание лежа на животе под гимнастической скамейкой	Длина скамейки	Скамейка, гимнастический коврик, гимнастические палки	Захват руками дальше, одновременно. Скользя на животе, подтянуться максимально
4	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом, соскок с первой рейки снизу	Высота стенки	Гимнастическая стенка	Перехваты руками за каждую рейку. Соскок с первой рейки в позу приземления
5	Прыжки через барьер	5 прыжков	5 барьеров высотой 1 метр	Толчок двумя ногами через барьер
6	Бег между конусами «змейкой»	8 конусов через 1,5 метров	8 конусов	Фишки не сбивать
7	Передвижение в упоре лежа на параллельных скамейках	длина скамейки	2 скамейки	Спина прямая, соблюдая дистанцию
8	Игра «Ручки-ножки»	5 раз	10 листов бумаги с изображением рук и ног	Соблюдать равновесие и дистанцию

При планировании данного вида деятельности учитывались интересы обучающихся к различным видам спорта и их способности выполнять определенный уровень заданий.

Оценка эффективности и результативности деятельности команды осуществлялась на основе следующих показателей:

- выбор общей стратегии действий;
- скорость выполнения задания;
- достижение целей, стоящих перед группой;
- оценка индивидуального вклада каждого участника в групповую работу;
- самооценка результатов групповой работы участниками;
- удовлетворенность студентов своей ролью в группе;
- оценка эффективности совместной деятельности группы.

Оценивая полученные данные, ЭГ и КГ выявлено, что обе группы показали высокую результативность совместной деятельности, однако они

различаются по стратегии взаимодействия и достигнутым результатам. В основе организации совместной деятельности ЭГ был положен за основу принцип сотрудничества, в то время, как в ходе выполнения заданий в КГ возникали конфликтные ситуации. Статистический анализ полученных данных после эксперимента свидетельствует о том, что количество студентов ЭГ, которые получили достоверно большее количество взаимных положительных эмоциональных предпочтений, выросло на 37% по сравнению с данными до эксперимента, в то время, как в КГ выросло лишь на 18%.

Высокая эффективность воспитательного потенциала занятий тимбилдингом во многом определяется особенностями разработанного или правильно подобранного комплекса заданий для определенной группы. В связи с этим следует четко формулировать цель и задачи деятельности, условия выполнения заданий, оказывать педагогическую поддержку в ходе выполнения заданий неуверенным в себе студентам в качестве организатора деятельности.

В ходе организации и проведения исследования по применению спортивного тимбилдинга как способа сплочения коллектива обучающихся нами были определены условия, способствующие результативности деятельности. Среди них можно выделить следующие:

- совместный выбор стратегии и тактики поведения команды участников;
- взаимозависимость и, как следствие, взаимответственность всех участников данного процесса, которая основана на единстве целеполагания и разделения задач
- высокая самоорганизация и действенность всех участников избранного вида деятельности;
- коллективное выделение оценочных индикаторов результативности деятельности команды;
- солидарная ответственность за полученные результаты всех участников деятельности;
- педагогическое сопровождение деятельности путем оказания поддержки всем участникам команды для раскрытия потенциала группы.

**Заключение.** Таким образом, в ходе проведенного исследования установлено, что предложенная методика применения спортивного тимбилдинга как способ сплочения коллектива обучающихся доказала свою эффективность.

#### ***Список литературы:***

1. Горбачев, М. С. Полоса препятствий на уроках гимнастики в школе: учеб. -метод. пособие / М. С. Горбачев. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 35 с.
2. Иванова, Ж. В. Основы применения общеразвивающих упражнений в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учеб. - метод. пособие / Ж. В. Иванова. – Новосибирск, 2018 – 84 с.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ  
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Пархаева О. В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*parhaeva.olga@yandex.ru*

**Хайретдинова А. Ф.**

*студент*

*khayretdinova-alina03@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Димитровградский инженерно-технологический институт-филиал НИЯУ МИФИ»*

*Димитровград, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные психолого-педагогические аспекты субъект-субъектного взаимодействия преподавателя и студентов в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в вузе.

**Ключевые слова.** Учебно-воспитательный процесс, физическая культура, субъект-субъектное взаимодействие. студенты, центрация,

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS  
PROFESSIONAL COMMUNICATION IN THE EDUCATIONAL  
PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION**

**Parkhaeva O. V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*parhaeva.olga@yandex.ru*

**Khayretdinova A. F.**

*student*

*khayretdinova-alina03@mail.ru*

*Dimitrovgrad Engineering and Technological Institute of the National Research Nuclear University  
Dimitrovgrad, Russia,*

**Abstract.** The article examines the main psychological and pedagogical aspects of the subject-subject interaction of a teacher and students in the educational process of physical culture at a university.

**Keywords.** Educational process, physical culture, subject-subject interaction. students, the center.

**Актуальность.** Психолого-педагогические аспекты профессионального общения в субъект-субъектном взаимодействии учебно-воспитательного процесса по физической культуре и спорту актуализируются тем, что в рамках межличностного контакта преподавателя и студентов на первый план выходит личность самого человека.

Высокий интерес научной общественности к представленной теме определяется прежде всего тем, что до сих пор данный вопрос является объектом научных исследований.

Преподаватели по физической культуре в вузе в своей работе придерживаются диалогической формы общения. Использование ими принципа сотрудничества, подразумевающего под собой ответственное отношение к учебному процессу обеих сторон такого взаимодействия, центрацию на конкретной личности и обратную связь. В результате такого общения появляется возможность моделировать представление и понимание учебного процесса по физической культуре и спорту не только студентов, но и как часто это бывает в результате обратной связи изменяется сам подход преподавателя к группе студентов или ее отдельному представителю. Ценность анализа полученных результатов такого взаимодействия в учебно-воспитательном процессе играет на сегодняшний день большую роль как в профессиональной деятельности самого преподавателя, так и в образовательном процессе обучающихся в целом.

В основу такого профессионального контакта заложена главная ценность жизни самого человека, это его здоровье. Умение сохранять, укреплять и беречь его, развивать физические качества, повышать мотивацию к двигательной активности, именно эти направления к достижению здоровья дают представление о том, как строится субъект-субъектное взаимодействие по физической культуре и спорту в вузе. На принципах гуманистической педагогики строится модель взаимопонимания и эффективного контакта сторон учебно-воспитательного процесса.

**Целеполагающее направление** работы заключается в теоретическом обосновании некоторых аспектов психолого-педагогического взаимодействия по физической культуре и спорту в вузе.

Задачи исследования включают в себя: изучение психологических составляющих эффективного профессионального контакта в учебно-воспитательном процессе, определение типов психологического поведения студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой важнейший компонент в формировании целостного развития личности будущего специалиста. Физическая культура всесторонне воздействует на те индивидуальные личностные качества студентов, которые генетически заложены в человеке с рождения и формируются в течении жизни под влиянием воспитания, подготовки к будущей профессиональной деятельности, социального окружения и др.

Одной из главных задач профессий типа «Человек-человек» является разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс таких средств коррективной и оптимизации общения на занятиях физической культурой, как развитие коммуникативных навыков, умение слышать мнение студентов и давать им возможность высказывать свои предпочтения в ходе учебного процесса.

Педагогическое мастерство включает в себя умение сохранять, удерживать и изменять дистанцию между участниками общения, что оказывает значительное влияние на взаимопонимание и взаимодействие между ними.

Оптимальное расстояние является залогом успеха любой беседы. В рамках учебно-воспитательного процесса в вузе отношения между преподавателем и студентами, как правило, используют одну из трех основных дистанций общения (пространственная, физическая, вертикальная) – вертикальное общение. Вертикальная коммуникация возникает, когда информация передается в вертикальном направлении, т. е. сверху вниз и снизу-вверх внутри коммуникаций учебно-воспитательного процесса. Восходящая и нисходящая коммуникация вместе образуют вертикальную коммуникацию.

На занятиях физической культурой преподаватель должен выстраивать субъект-субъектные отношения со студентами в контексте принципов гуманистической педагогики (понимание, признание, принятие).

На основе представленных принципов в общении формируется:

- совместный выбор методов и технологий проведения занятия;
- коррекция и внесение изменений в тематическое планирование учебно-воспитательных занятий;
- качественный подход к студентам;
- бесконфликтное общение;
- повышение мотивационного фона у обеих сторон учебно-воспитательного процесса и как результат выстраивание субъект-субъектное общение с опорой на доверительные отношения со студентами;
- создание коммуникации способствующей развитию потенциала студентов;
- ориентирование педагога на мнение студентов и развитие их самосознания и профессиональной направленности в будущей профессии;
- профессиональный и личностный интерес самих студентов и др.

В ходе общения человек использует свои сенсорные системы и органы чувств (органы слуха, зрения, осязания, обоняния, вкуса). Психолого-педагогический анализ проводится на основе использования средств обмена информацией в ходе общения с людьми. В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь; невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов и самооценка.

Преподавателями кафедры физической культуры и спорта для улучшения субъект-субъектного взаимодействия был внедрен в учебный процесс авторский комплекс упражнений Стрельниковой А.Н. Комплекс был структурирован следующими упражнениями: «ладошки» (разминочное); «повороты головы»; «погончики»; «насос»; «кошка»; «большой маятник»; «обними плечи» [4, 6]. Применение этого комплекса упражнений показало, что студенты смогли улучшить свое самочувствие. А это перспективная возможность повысить самооценку, общительность, улучшить коммуникативные качества, найти новые ресурсы для мотивации и создать перспективу для бесконфликтного общения в учебно-воспитательном процессе. Комплекс был переработан и апробирован преподавателями кафедры физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе и включен в

заключительную часть учебного занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (табл.).

Таблица - Упражнения комплекса дыхательной гимнастики

№	Название упражнения/описание техники выполнения
1	«Ладошки» (разминочное) Исходное положение: встаньте прямо, покажите ладони зрителю, опустив локти и держа руки недалеко от тела. Сделайте короткий, энергичный и шумный вдох через нос, одновременно сжав ладони в кулаки. Руки остаются неподвижными, сжимаются только ладони. Все пальцы сжимаются одновременно и сильно. Сделайте 4 вдоха, затем отдохните 3–5 секунд. Всего нужно выполнить 24 подхода по 4 вдоха.
2	«Большой маятник» Исходное положение: встаньте прямо. Наклонитесь немного вперед, тяните руки к коленям, но не опускайте их ниже — вдох. Затем слегка откиньтесь назад, немного прогнув поясницу, обняв себя за плечи — снова вдох. Выполните 3 раза по 8 вдохов-движений. Отдых после каждого подхода 3-5 секунд
3	«Повороты головы» Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте вдох, затем влево-вдох. Выдыхайте между вздохами. Не напрягайте шею и держите туловище и плечи прямо. Сделайте по 8 вздохов-движений без остановки. И др.

Студенты 1-3 курсов были обучены выполнению комплекса упражнений для снятия тревожного фона и преодоления неуверенности в себе в сложных жизненных ситуациях. Часто к таким ситуациям можно отнести и трудности в общении.

Классификация коммуникативных стилей поведения человека представлена В. Сатир, автором выделено пять типов. Самый гармоничный и последовательный тип – уравновешенный или гибкий. Отстраненный тип личности деструктивен. Расчётливый или «сверхразумный» тип часто внешне спокоен, однако внутри своей личности уязвим. И последний – заискивающий тип, его можно представить, как «человек-да», он редко выражает несогласие. Обвиняющий (блеймер) имеет низкую самооценку. Преподаватель должен быть предельно внимателен в общении с таким студентом, очень важно поддержать его, а в учебно-воспитательном процессе находить возможность, чтобы похвалить. Наилучшим способом будет мотивировать студентов к занятию физической культурой, в случае конфликтной ситуации критиковать поступки студента, а не его личностные качества. Данный подход позволяет студенту адекватно воспринимать информацию преподавателя на занятиях физической культурой. Грамотное общение приносит повышение самооценки субъектов двухстороннего общения.

Структура педагогического общения в учебно-воспитательном процессе и управлении коллективом включает в себя следующие стадии: коммуникативная – передача информации; установление сотрудничества в студенческой группе между преподавателем и студентами; перцептивное восприятие человека человеком, оно определяется социальными эталонами

воспитания. Преподаватель дает оценку только учебно-воспитательной деятельности студентов и ее результатов, а не оценивает личностные качества отдельно представленного студента.

Психологическая структура учебно-воспитательной деятельности представляет собой сложный процесс, который включает в себя взаимодействие когнитивных, эмоциональных и поведенческих факторов. В основе этой структуры лежит мотивация, которая определяет желание студента проявлять усилия для достижения поставленных целей [1, 3, 5].

Когнитивные процессы, такие как восприятие, запоминание и применение знаний, играют ключевую роль в усвоении материала. Учебно-воспитательная деятельность требует не только понимания теоретических основ, но и способности к аналитическому мышлению и критической оценке результатов.

Эмоциональный компонент, включающий в себя стресс, тревогу и удовлетворение от достижений, непосредственно влияет на уровень продуктивности в обучении. Понимание и управление своими эмоциями становятся основой успеха.

Взаимодействие этих компонентов формирует систему, которая способствует развитию не только профессиональных навыков, но и личной эффективности студента.

Ключевую роль в учебно-воспитательном процессе играют следующие важные аспекты улучшения психофизического состояния студентов: концентрация, внимание, память и продуктивность. Физические упражнения оказывают многостороннее влияние на психические функции, стабилизируют их и воздействуют на умственные способности, такие как восприятие информации, её обработка и усвоение. Кроме того, во время обучения молодые люди учатся лучше контролировать свои эмоции и применять навыки саморегуляции в разных сферах жизни.

В условиях соревновательной деятельности у студентов улучшается настроение, повышается мотивация, они начинают активно взаимодействовать и предлагать различные упражнения и техники в пределах предложенной преподавателем темы для расширения заинтересованности их самих и других членов их студенческой группы. Дифференцированный подход к студентам и применение инноваций в деятельности по дисциплинам кафедры физической культуры и спорта создает целенаправленное движение к обновлению процесса профессиональных педагогических отношений между преподавателем и студентами.

Результатом такой деятельности стал опрос студентов 1-3 курсов по специальности «Ядерные реакторы и материалы» ДИТИ НИЯУ МИФИ. Целеполагающее направление опроса заключалось в выявлении изменения различных характеристик личностных особенностей студента в субъект-субъектном взаимодействии на занятиях физической культурой и спортом в условиях учебно-воспитательного процесса.

Психологические тесты, которые были использованы в опросе:

- социально-психологические характеристики общения (В. А. Лабунская);
- оценка уровня общительности (В.Ф.Ряховской);
- коммуникативные и организаторские склонности (В.В. Синявский, В.А. Федорошин);
- стиль конфликтного поведения (К.Н. Томас);
- определения уровня самооценки (С. В. Ковалева);
- мотивация успеха и мотивация боязни неудачи (А.Реан) [2, с. 582].

В работе представлен анализ полученных результатов исследования по одному из выше представленных тестов, тесту определения уровня самооценки (рисунок). Методика состоит из 32 суждений, каждое из которых отражает определенное качество или поведение. Респондент должен оценить, насколько часто он испытывает согласие с каждым из этих утверждений, проставляя баллы по следующей шкале: 4 балла – очень часто, 3 балла – часто, 2 балла – иногда, 1 балл – редко, 0 баллов – никогда. Самооценка оценивалась как высокая, если студент набрал 0–25 баллов, средняя — 26–45 баллов, и низкая — 46–128 баллов.

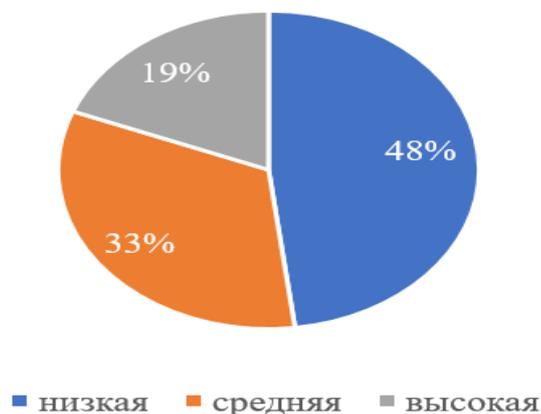


Рисунок - Уровень самооценки

Самооценка напрямую связана с коммуникацией. Коммуникативные способности формировались у студентов с учетом применения комплекса упражнений, представленного ранее. В результате диагностики было выявлено, что у 48 % респондентов низкий уровень самооценки, у 33 % — средний, а у 19 % респондентов выявлена высокая самооценка (рисунок). Большинство опрошенных (52 %) утверждают, что у них нет проблем с самооценкой и они стрессоустойчивы, хотя иногда испытывают тревогу в определенных ситуациях. Однако 26% студентов испытывают высокий уровень неуверенности в процессе обучения.

В заключении необходимо отметить, что субъект-субъектный тип взаимоотношений между преподавателем и студентами является эффективным только в том случае, если в ходе образовательного процесса образуется атмосфера взаимопонимания и взаимопринятия. Благодаря анализу индивидуально-личностных особенностей и способностей каждого участника исследования субъект-субъектное взаимодействия появляется возможность

выстраивания эффективного общения между педагогом и студентами. Все это создает предпосылки для формирования у студентов положительного отношения к спорту и физической культуре, развивает их ценностную и индивидуально-личностную сферы, профессионально контактировать, открывает возможность становиться активными участниками образовательного процесса в вузе.

**Вывод.** Внедрение преподавателями различных методов, технологий и комплексов упражнений создают у студентов желание не просто посещать на дисциплины кафедры физической культуры и спорта, но и продуктивно общаться в учебно-воспитательном процессе, создавать возможности и перспективы для развития новых навыков для профессиональной деятельности в будущем, получать радость от общения и быть успешным в образовательной деятельности.

#### ***Список литературы:***

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Немов, Р. С. Психология [Текст]: Учебник для студ. пед. учеб. завед.: в 3 кн. / Р. С. Немов. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
3. Пархаева, О. В. Формирование мотивации обучающихся к учебным занятиям физической культурой в институте [Текст] / О. В. Пархаева, Ю. Е. Судакова / Вестник ДИТИ. – № 1(6). – Дмитровград: ДИТИ НИЯУ МИФИ, 2015. – С. 206-209.
4. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика. – М.: Метафора, 2004. – 323 с
5. Шадриков, В. Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход [Текст] / В. Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. – М.: Логос. – 2004. – №8. – С. 26-31.
6. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой [Текст] / М. Н. Щетинин. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

**УДК 796.011.1**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

***Патенко Г.Р.***

*кандидат филологических наук, доцент  
werta71@mail.ru*

***Савицкий С.К.***

*кандидат педагогических наук, доцент  
savitsky\_s@mail.ru*

***Галлямова О.Н.***

*кандидат педагогических наук, доцент  
Olga.babina69@bk.ru*

*ФГАОУ ВО КФУ Набережночелнинский институт (филиал)  
Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается физическое состояние и физическая подготовленность студентов высшего учебного заведения. Приводятся результаты исследований уровня их физического состояния и даются рекомендации по его улучшению для формирования здорового, активного и социально ответственного поколения специалистов.

**Ключевые слова.** Физическая культура, физическое воспитание, уровень физической подготовки, детренированность, гиподинамия.

## STUDY OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

***Patenko G.R.***

*candidate of Philological Sciences, Associate Professor  
werta71@mail.ru*

***Savitsky S.K.***

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
savitsky\_s@mail.ru*

***Gallyamova O.N.***

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Olga.babina69@bk.ru*

*Naberezhnye Chelny Institute (branch) of the Federal State Autonomous Educational  
Institution of Higher Education KFU  
Naberezhnye Chelny, Russia*

**Abstract.** The article examines the physical condition and physical fitness of students at a higher education institution. It presents the results of studies of their physical condition and provides recommendations for improving it to form a healthy, active and socially responsible generation of specialists.

**Keywords.** Physical culture, physical education, level of physical fitness, detraining, physical inactivity

Студенты – это особая социальная группа, аксиологические наставления которой связаны с обучением в заведении высшего образования и желанием получить знания необходимы для будущей профессии. Обучение, успеваемость и работоспособность студентов тесно связаны со здоровьем, которое, в свою очередь, обуславливается образом жизни. Так, известно, что недостаточная двигательная активность в этот период предопределяет детренированность различных систем организма, что становится причиной снижения сопротивляемости к заболеваниям и ухудшению физической работоспособности.

Включение физического воспитания в учебный процесс позволяет не только поддерживать физическое здоровье молодежи, но и формировать гармонично развитую личность, способную адаптироваться к различным условиям труда и жизни.

Физическая культура, будучи обязательной дисциплиной для всех специальностей, охватывает широкий спектр педагогических и социальных мероприятий, которые направлены на укрепление здоровья студентов. В процессе физического воспитания происходит развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость и координация. Кроме того, студенты осваивают жизненно необходимые движения и навыки, которые

могут быть полезны как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.

Физическое воспитание также способствует формированию командного духа, улучшает межличностные взаимодействия и учит студентов ставить и достигать цели. Эти навыки особенно важны в условиях современного общества, где существует высокая конкуренция и необходимость в эффективном взаимодействии с коллегами.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой важный инструмент для формирования здорового, активного и социально ответственного поколения специалистов, способных к самореализации и профессиональному росту в различных областях деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» в Набережночелнинском институте КФУ изучается студентами на протяжении трех лет, включая лекционные, элективные и самостоятельные занятия физической активностью, спортом, а также участие в оздоровительных и спортивных мероприятиях. Все эти формы обучения тесно связаны между собой, дополняя и усиливая освещение темы, образуя таким образом, целостный процесс физического развития студентов [2].

С каждым годом все больше сфер трудовой деятельности охватывает компьютерное управление, в то же время непрерывно растет уровень умственной нагрузки на современного специалиста, что в свою очередь, ведет к снижению физической активности и развития гиподинамии. Поэтому для укрепления здоровья, улучшения профессиональной работоспособности, способности выдерживать многочасовые, а иногда и экстремальные умственные нагрузки все более важной становится проблема формирования высокого уровня физической подготовленности и профессиональной надежности будущего выпускника. Современный человек должен отвечать тем требованиям, которые действуют на мировом рынке труда, иметь высокий уровень профессионализма и конкурентоспособности.

**Актуальность.** Физическая подготовленность становится важным показателем готовности молодежи к профессиональному обучению и дальнейшему развитию в избранной сфере деятельности. Вопрос укрепления здоровья молодого поколения является одной из ключевых проблем в современной России. Множество исследований последних лет демонстрируют тревожное состояние здоровья детей, подростков и молодежи в целом. Таким образом, формирование здорового образа жизни приобретает особую значимость в педагогике, так как это связано с решением двух основных задач государственной политики в образовании: развитием индивидуальности и созданием здоровой личности.

Определению уровня физической подготовленности студентов, вопросам сохранения здоровья студенческой молодежи, улучшению уровня физической подготовленности в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности посвящено большое количество публикаций. Тем не менее, актуальность данного вопроса не снижается и сегодня, поскольку многие

авторы указывают на низкий уровень здоровья студентов вузов. В связи с чем возникает необходимость исследования уровня физической подготовленности студентов, будущих выпускников.

**Цель исследования** заключается в анализе уровня физической подготовленности первокурсников как фактора, способствующего успешному усвоению профессиональных навыков и формированию здорового образа жизни.

**Методы исследования** включают изучение и анализ научно-методической литературы, педагогических исследований и наблюдений в области физической культуры и спорта.

**Организация исследования.** Для оценки физической подготовленности использовались тесты, включенные в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений. В эксперименте приняли участие 28 студентов (юношей) второго и третьего курсов Высшей технической школы в возрасте от 18 до 19 лет. Тестирование проводилось в спорткомплексе Набережночелнинского института КФУ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Уровень физической подготовленности студентов определялся по показателям развития выносливости, скорости, ловкости, гибкости и силы.

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов 1 курса (n=28)

Контрольные упражнения	Результат
Бег 100 (м, с.)	14,8 ± 0,278
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	45,51 ± 2,40
Челночный бег 4 * 9м.	10.1 ± 0,35
Подтягивания на перекладине (количество повторений)	8 ± 2,21
Наклон туловища вперед из положения сидя (см.)	7 ± 1.23

Показатели уровня развития выносливости по сравнению с тестовыми нормативами по физическому воспитанию оказались соответствующими «2» баллам. Показатели силы испытуемых определялись по результатам сгибания и разгибания рук в упоре лежа и соответствовали «3» баллам. Результаты бега на 100 метров соответствовали «3» баллам. По результатам поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин., ноги согнуты в коленях по сравнению с тестовыми нормативами студенты получили «4» балла. Уровень развития гибкости определялся по результатам наклона туловища вперед из положения сидя и соответствовал «2» баллам. Показатель развития силы, которая оценивалась по результатам подтягивания на перекладине, составляет «3» балла. Результаты челночного бега на уровне «3» баллов. Результаты тестирования студентов представлены в таблице.

По данным проведенного тестирования было выявлено, что худшие результаты во время испытания студенты показали в беге на 1500 м и наклона туловища вперед из положения сидя. Наилучшие показатели оказались в поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

По результатам тестирования был определен уровень физической подготовленности каждого студента. На основе этого они были распределены на группы, которые соответствовали уровню физической подготовленности – хороший, удовлетворительный, неудовлетворительный.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы свидетельствует о недостаточном объеме информации об уровне физической подготовленности и его динамике за последние годы студентов высших учебных заведений. По данным исследования было выявлено, что худшие показатели студенты исторического факультета показали в тестах «Кросс 1500 м», «Наклон туловища вперед из положения сидя», что свидетельствует о низком уровне развития выносливости и гибкости. На основе проведенного эксперимента было установлено, что 7% студентов 2 курса имеют хороший уровень физической подготовленности, 70% – удовлетворительный, 23% – неудовлетворительный. Результаты исследования физической подготовленности студентов 1 курса свидетельствуют о необходимости включать в занятия по физическому воспитанию больше упражнений, направленных на повышение развития выносливости, гибкости и силы.

#### **Список литературы:**

1. Блоцкий, С. М. Исследование физической подготовленности и функциональных систем организма спортсменов в циклических видах спорта / С.М. Блоцкий, В.А. Горовой. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-i-funktsionalnyh-sistem-organizma-sportsmenov-v-tsiklicheskih-vidah-sporta> (дата обращения: 10.10.2024).
2. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие. – Казань: КФУ, 2014. – 329 с.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». – Текст: электронный // КонсультантПлюс: официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – URL: [электронный // https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/)

**УДК 796/799**

## **РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОМ ИНЖЕНЕРНОМ ИНСТИТУТЕ ФГБОУ ВО ДОНСКОЙ ГАУ**

**Пятикопов С.М.**

*кандидат технических наук, доцент*

*pjatikorov@mail.ru*

**Гриненко В.А.**

*студент*

*vlad.grinenko66613@gmail.com*

**Окунева А.Р.**

*студент*

*anastasiaokuneva6017@gmail.com*

*Азово-Черноморский инженерный институт*

*ФГБОУ ВО Донской государственный аграрный университет*

*Зерноград, Россия*

**Аннотация.** В последнее время идет тенденция на возрождение, развитие комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это коснулось всех структур нашего общества, начиная от начальной школы и заканчивая различными предприятиями. Данная статья раскрывает процесс развития комплекса ГТО в Азово-Черноморском инженерном институте. Произведен анализ сдачи нормативов студентов и сотрудников за последние три года. Сделаны выводы, заключения, даны рекомендации по дальнейшему развитию ГТО в вузе.

**Ключевые слова.** Здоровье населения, комплекс ГТО, физкультурное движение, нормативы ГТО, Фестиваль ГТО.

## **DEVELOPMENT OF THE TRP COMPLEX IN THE AZOV-BLACK SEA ENGINEERING INSTITUTE OF FSBEI IN THE DON GAU**

**Pyatkov S.M.**

*candidate of Technical Sciences, Associate Professor*

*pjatkov@mail.ru*

**Grinenko V.A.**

*student*

*vlad.grinenko66613@gmail.com*

**Okuneva A.R.**

*student*

*anastasiaokuneva6017@gmail.com*

*Azov-Black Sea Engineering Institute*

*FSBEI in the Don State Agrarian University*

**Annotation.** Recently, there has been a trend towards the revival and development of the "Ready for Labor and Defense" (GTO) complex. This has affected all structures of our society, from elementary school to various enterprises. This article reveals the process of developing the GTO complex at the Azov-Black Sea Engineering Institute. An analysis of the passing of standards by students and employees over the past three years has been made. Conclusions, findings, and recommendations for the further development of GTO at the university have been made.

**Keywords.** The population of the population, the TRP complex, physical education, the standards of the TRP, the TRP festival.

**Актуальность.** Общий уровень здоровья населения нашей страны в последнее время неуклонно снижается. Это показывает, как снижение среднего уровня жизни, так и увеличение общего количества, и продолжительности дней нетрудоспособности населения [1].

Одним из способов улучшения данных показателей является соблюдение здорового образа жизни и занятия физической культурой. Для привлечения всех слоёв населения в Советском Союзе существовал комплекс ГТО, но во времена перестройки он прекратил действовать [5]. В советское время сдача норм ГТО являлась престижным мероприятием и охватывала большое количество населения страны. После 1991 года комплекс утратил свою актуальность и вот в настоящее время мы пытаемся возродить его популярность. Однако в данном вопросе не все так просто. Если вернуться в 60-70е годы прошлого века, то для сдачи норм ГТО население не нужно было «загонять» на стадионы и спортивные площадки. Для них это было как бы само собой разумеющееся.

В 2014 году президент Российской Федерации Путин В.В. подписал указ о возрождении ГТО. Но до настоящего времени у нашей молодежи еще не сформировались мотивация и интерес к выполнению норм ГТО [2, 3, 5].

**Цель исследования.** Проанализировать динамику развития физкультурного движения в Азово-Черноморском инженерном институте на примере комплекса ГТО.

**Организация и методы исследования.** На фоне возрождения комплекса ГТО в России в нашем вузе в 2023 году был организован Фестиваль ГТО. В данных соревнованиях принимали участие, как студенты очной формы обучения, так и преподаватели, и сотрудники института. Соревнования проходили следующим образом. Из каждой ступени ГТО были выбраны необходимые испытания, и представители команд выполняли соответствующие нормативы. Затем по 100-очковой таблице подсчитывались результаты и подводились общие итоги. От каждого факультета выставлялись команды преподавателей и студентов. В личном первенстве подсчитывались все результаты, в командном – лучшие 5 мужских и 2 женских результата. Фестиваль решено было сделать традиционным и, он в таком же формате прошёл в 2024 году. Для получения динамики вовлеченности студентов и сотрудников в движение ГТО нами был проведен анализ качественный и количественный показателей участников данных мероприятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования представлены в виде таблиц и графиков. Проведём их анализ.

Таблица 1 – Данные о сдаче нормативов ГТО в Азово-Черноморском инженерном институте

Ступени ГТО	2022 год			2023 год			2024 год		
	общее количество людей	сдавшие нормы ГТО	% сдавших	общее количество людей	сдавшие нормы ГТО	% сдавших	общее количество людей	сдавшие нормы ГТО	% сдавших
7 ступень (18-19 лет)	121	7	5,8%	120	21	17,5%	111	39	35,1%
8 ступень (20-24 лет)	390	13	3,3%	378	44	11,6%	385	76	19,7%
9 ступень (25-29 лет)	44	2	4,5%	40	7	17,5%	38	10	26,3%
10 ступень (30-34 лет)	11	1	9,1%	12	4	33,3%	9	4	44,4%
11 ступень (35-39 лет)	14	0	0,0%	13	2	15,4%	12	2	16,7%
12 ступень (40-44 лет)	15	0	0,0%	15	3	20,0%	16	3	18,8%
13 ступень (45-49 лет)	23	1	4,3%	24	8	33,3%	23	8	34,8%
14 ступень (50-54 лет)	18	1	5,6%	17	2	11,8%	17	2	11,8%
15 ступень (55-59 лет)	21	0	0,0%	21	2	9,5%	21	1	4,8%
16 ступень (60-64 лет)	24	0	0,0%	24	2	8,3%	23	3	13,0%
Итого	681	25		664	95		655	148	

В табл. 1 представлены данные об общем количестве участников фестиваля по каждой ступени ГТО, сдавших нормативы. Замечен значительный прирост участников, сдавших нормативы в 2023 году и впоследствии в 2024

году. Это объясняется тем, что стал проводиться Фестиваль ГТО и соревновательный процесс в любом случае вызывает больший интерес. Кроме того, на увеличение числа студентов, сотрудников, успешно сдающих нормативы ГТО, влияет и административный ресурс деканатов.

Стоит отметить более низкий процент сдающих среди студентов старших курсов по сравнению с первым и вторыми курсами. Это обусловлено, прежде всего, интересом последних к новым соревнованиям, в то время как старшие курсы после получения значков ГТО, не всегда проявляют повторный интерес. Увеличивается стремление к сдаче нормативов у преподавателей и сотрудников всех возрастов. В табл. 2 представлены результаты сдачи нормативов среди участвовавших спортсменов.

Таблица 2 – Распределение знаков отличия среди участников-спортсменов

Ступени ГТО	2022 год			2023 год			2024 год			не сдали	% не сдавших
	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза		
7 ступень (18-19 лет)	2	3	2	8	7	6	20	11	3	5	7,5
8 ступень (20-24 лет)	8	5	0	14	16	8	25	19	7	31	23,3
9 ступень (25-29 лет)	2	0	0	2	3	0	3	3	1	5	26,3
10 ступень (30-34 лет)	1	0	0	2	1	1	1	3	0	0	0,0
11 ступень (35-39 лет)	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0,0
12 ступень (40-44 лет)	0	0	0	2	1	0	3	0	0	0	0,0
13 ступень (45-49 лет)	0	1	0	3	5	0	4	4	0	0	0,0
14 ступень (50-54 лет)	1	0	0	0	2	0	1	0	1	0	0,0
15 ступень (55-59 лет)	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0,0
16 ступень (60-64 лет)	0	0	0	1	1	0	1	2	0	0	0,0
Итого	14	9	2	35	36	16	60	43	12	41	15,3

Таблица 3 – Результаты опроса людей, не сдавших нормативы ГТО

Ступени ГТО	не сдававшие ГТО			по состоянию здоровья			нет желания			нет возможности подготовиться		
	2022 год	2023 год	2024 год	2022 год	2023 год	2024 год	2022 год	2023 год	2024 год	2022 год	2023 год	2024 год
7 ступень (18-19 лет)	114	99	72	17	19	24	77	36	29	20	44	19
8 ступень (20-24 лет)	377	334	309	44	49	55	298	199	167	35	86	87
9 ступень (25-29 лет)	42	33	28	7	8	8	29	18	11	6	7	9
10 ступень (30-34 лет)	10	8	5	2	2	2	7	3	2	1	3	1
11 ступень (35-39 лет)	14	11	10	4	3	3	8	2	2	2	6	5
12 ступень (40-44 лет)	15	12	13	3	1	1	11	4	2	1	7	10
13 ступень (45-49 лет)	22	16	15	3	2	3	17	3	2	2	11	10
14 ступень (50-54 лет)	17	15	15	4	4	4	13	4	2	0	7	9
15 ступень (55-59 лет)	21	19	20	4	4	4	10	5	2	7	10	14
16 ступень (60-64 лет)	24	22	20	9	7	7	11	3	2	4	12	11
Итого	656	569	507	97	99	111	481	277	221	78	193	175

По данным табл. 2 можно сделать следующие выводы. Естественно, с увеличением числа желающих участвовать в сдаче нормативов увеличилось и количество получивших знаки отличия ГТО каждого достоинства. Если говорить о количестве участников, не сдавших нормативы, то за три года - это всего 15,3%. Это свидетельствует о высоком уровне подготовленности участников, об ответственном подходе к соревнованиям.

Для более полной картины отношения студентов и сотрудников к комплексу ГТО было проведено анкетирование. Результаты представлены в табл. 3.

Как мы уже отмечали количество людей, не сдававших нормативы ГТО, уменьшается с каждым годом. Соревновательный процесс способствует повышению интереса к ГТО, поэтому количество желающих сдавать нормативы увеличивается с каждым годом. Помимо интереса к соревнованиям многим участникам хочется проверить свои физические возможности. Стоит отметить и такую категорию людей, которые хотят сдать нормативы, но нет возможности подготовиться. Сюда относятся те, у которых нет времени потренироваться перед сдачей нормативов, которые хотят поучаствовать, но не уверены, что смогут «натренироваться» на знак отличия. Но в любом случае эта категория людей заинтересована в участии в мероприятиях ВФСК ГТО и возможно в будущем они выполнят нормативы.

**Заключение.** Возрождение комплекса ГТО, безусловно, даёт мощный толчок в развитии физкультурного движения в стране. Это в свою очередь поможет повышению уровня здоровья населения страны. У всех сдавших нормативы ГТО улучшаются физические качества – сила, ловкость, выносливость, гибкость. Повышение интереса к комплексу ГТО можно достигать различными способами – проведением соревнований, убеждением человека о пользе данного мероприятия, различного формами стимулирования. Даже если к студентам, сотрудника применять «административный» ресурс, то многие после выполнения нормативов ГТО сами изъявляют в дальнейшем желание сдавать ГТО, что приведет к увеличению числа приверженцев здорового образа жизни, отказу от каких-то вредных привычек, и, соответственно, повышению и уровня здоровья.

#### ***Список литературы:***

1. Липкович, И. Э. Профессионально-прикладная физическая подготовка и разработка технологических карт для выполнения физических упражнений в зависимости от характеристики видов труда на сельскохозяйственных предприятиях / И. Э. Липкович, С. М. Пятикопов, С. А. Ковалева // *Kant*. – 2019. – № 3(32). – С. 76-80.
2. Надежина, Н. В. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности / Н. В. Надежина, Н. Н. Кравченко, С. А. Ковалева // *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года.* – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 326-329.
3. Пятикопов, С. М. Анализ динамики заболеваемости студентов, поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт / С. М. Пятикопов, С. А. Ковалева, И. В. Руденко // *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года.* – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 409-414.
4. Пятикопов, С. М. Организация и проведение занятий физкультурой с уклоном на развитие выносливости / С. М. Пятикопов, С. А. Ковалева, Н. Н. Кравченко // *Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года.* – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 483-487.
5. Пятикопов, С. М. Проблемы физического воспитания современного студента / С. М. Пятикопов, В. А. Петелин, С. А. Ковалева // *Актуальные вопросы физической культуры и*

спорта : Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина, Томск, 26–27 марта 2021 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2021. – С. 88-91.

УДК 378.172

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРАЕКТОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

**Савченко М.Б.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
savchenkoTGPI@yandex.ru*

**Лебединская И.Г.**

*доцент  
lebedinskaja1960@mail.ru*

**Занина Т.Н.**

*доцент  
t.zanina2015@yandex.ru*

*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»  
Таганрог, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы поиска и использования в учебном процессе по физическому воспитанию студентов эффективных педагогических технологий, форм образования, в основе которых лежит компетентности подход, использующий индивидуальные траектории обучения физической культуре.

**Ключевые слова.** Профессиональное образование, физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, компетентностный подход, индивидуальная траектория обучения, навыки, практический опыт.

**THE CORRECT INDIVIDUAL TRAJECTORIES OF PHYSICAL  
EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL  
CULTURE AS A FORM OF PROFESSIONAL TRAINING AT A  
PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

**Savchenko M.B.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
savchenkoTGPI@yandex.ru*

**Lebedinskaya I.G.**

*associate professor  
lebedinskaja1960@mail.ru*

**Zanina T.N.**

*associate Professor  
t.zanina2015@yandex.ru*

*Taganrog Institute named after A.P. Chekhov (branch) "RGEU (RINH)"  
Taganrog Russia*

**Annotation.** The article discusses the issues of searching for and using effective pedagogical technologies and forms of education in the educational process of physical education of students, which are based on a competence-based approach using individual trajectories of physical education.

**Keywords.** Professional education, physical education, health-saving technologies, competence approach, individual learning trajectory, skills, practical experience.

**Актуальность.** Повышение качества современного образования и подготовки высококлассных молодых специалистов, способных осуществлять модернизацию промышленного сектора экономики, является весьма важной проблемой в современной России. Решение этой проблемы заключается в оптимизации методов и форм организации образовательного процесса в вузе, в использовании современных педагогических технологий.

Модернизация Российского высшего образования, в своей основе опирается на компетентностный подход, характеризующийся системностью и интегративностью, объединяющими теоретический и практический компоненты.

Теоретически компетентность представляет собой способность выполнять определенную деятельность успешно, проявляя при этом осведомленность в решении поставленных задач, обладая необходимыми знаниями и практическим опытом. Поэтому профессиональная деятельность определяется уровнем проявляемой компетентности и характеризует человека, как личность способную выполнять разнообразные задания, решать проблемы, используя знания, теоретический и практический жизненный опыт.

Формирование облика молодого специалиста, реализующего запросы производственной сферы, должно сочетаться с внедрением в образовательную среду здоровьесберегающих технологий.

**Цель исследования.** Анализ системы физического воспитания в педагогическом вузе и выработка единых подходов к физической культуре как форме профессиональной подготовки будущих учителей.

Исходя из этого, система физического воспитания вуза должна быть направлена на формирование культуры здоровья студенчества и подготовку к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» должна быть направлена на решение задач по повышению интереса студентов к учебным занятиям, привлечению их к участию физкультурно-оздоровительной деятельности, а также на привлечение в образовательный процесс инноваций и современных оздоровительных технологий [4].

Высокий уровень физического развития и участие в физкультурно-оздоровительной деятельности оказывают значительное влияние на овладение профессионально-прикладными умениями и навыками, физическое состояние и показатели здоровья, решая задачи профессионально-прикладной физической подготовки и обеспечивая формирование профессионально необходимых физических и психофизических качеств.

Современные социально-экономические условия нашей страны вынуждают большинство студентов работать и пропускать академические

занятия (чтобы оплатить свое обучение и содержание в вузе). При этом значительно снижается качество профессиональной подготовки и уровень физического здоровья. Однако в обществе востребованы здоровые, интеллектуально развитые, быстро реагирующие и перестраивающиеся, осваивающие новые специальности и направления профессиональной деятельности работники [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для организации эффективной учебной работы требуется создание такой образовательной системы физического воспитания в вузе, которая обеспечивала бы получение необходимых знаний, умений и навыков, способствовала физическому совершенствованию, сохранению и укреплению здоровья и помогала студенту успешно сдать зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Современные реалии, связанные ориентацией образовательной деятельности на использование нестандартных форм обучения, предполагает разработку эффективных инструментов, направленных на снятие зависимости учебной работы от внешних факторов и на совершенствование современных информационных и коммуникационных технологий.

В этих условиях проблема разработки педагогической концепции, базирующейся на информационных и коммуникационных технологиях по отдельным учебным дисциплинам, становится весьма актуальной. «Физическая культура и спорт» как обязательная дисциплина не является исключением.

В связи с этим, рабочая программа этой дисциплины должна предусматривать возможность для каждого студента выстраивать свою индивидуальную траекторию освоения необходимого учебного материала.

Современные научные исследования и педагогическая практика сформулировали такое понятие как «индивидуальная траектория личности». Это предполагает, что каждый субъект является личностью, имеющей свою самобытность, индивидуальность, неповторимость и может самостоятельно определять свой жизненный путь. Следовательно, каждый участник образовательного процесса может принимать активное участие в формировании индивидуальной траектории образования и совместно с преподавателями практически влиять на личную структуру учения, делая ее личностно значимой [1, 5].

В организации педагогической работы по физической культуре, ориентированной на создание индивидуальной образовательной траектории, наиболее интересным и позволяющим наилучшим образом раскрыть индивидуальные способности каждого студента является деятельностный подход и технологии педагогического сопровождения.

Разработка способов и форм учебной работы, последовательности и возможности выбора различных практических средств физического воспитания, позволяет избирательно овладевать учебным материалом и формировать устойчивый интерес к его содержанию.

Личностно-ориентированная образовательная программа по физической культуре, должна предусматривать различные варианты выбора теоретического

и методико-практического материала для изучения, чтобы каждый студент смог структурировать и организовать свою учебную деятельность наиболее доступным и удобным для себя образом.

Это требует от кафедр физической культуры определенной работы, связанной с подготовкой дидактических материалов, спортивного инвентаря и оборудования, пересмотра расписания работы спортивных залов для максимального и быстрого доступа студентов к обязательным практическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом [2].

Для выбора направления образовательной траектории теоретические и практические учебные материалы распределяются по разделам, содержащим определенную информацию. Изучив их, каждый сможет определить свои приоритеты и предпочтения в освоении теоретических знаний, дать оценку физической подготовленности. Такая работа поможет заинтересовать студентов и привлечь к занятиям физкультурой, выбрать формы проведения практических занятий в соответствии со своей подготовленностью.

Создание условий для реализации индивидуального образования в области физической культуры должно обеспечиваться преподавателями путем внедрения различных механизмов, адекватных современным условиям, использованием форм, методов, педагогических подходов, направленных на формирование высокообразованного индивида, профессионально-личностное развитие будущего специалиста с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и физического развития.

Создание студенческих спортивных клубов и системы спортивных секций, может значительно разнообразить двигательную активность, спортивную и соревновательную деятельность, способствовать формированию образовательно-воспитательной среды. Организация спортивной и физкультурно-оздоровительной работы силами кафедры физической культуры будет обеспечивать студентам творческое развитие, возможность самореализации и приобретения профессионально-прикладных навыков будущей профессии [1].

Одной из важных проблем современного физического воспитания в вузе является организация учебной работы со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Это требует разработки специальных разделов в рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» и отдельных педагогических подходов. Новые разделы программы могут быть посвящены методам физического воспитания при различных заболеваниях, теоретические и практические сведения по организации самостоятельной физкультурной и оздоровительной деятельности. Это будет способствовать воспитанию культуры здоровья у студентов, имеющим определенные заболевания. Поможет им разработать индивидуальную образовательную траекторию, использовать полученные знания и двигательные умения и навыки в повседневной жизни [3].

Педагогические наблюдения, опросы, проводимые периодически кафедрой физической культуры нашего вуза, свидетельствуют о том, что есть

необходимость создания алгоритма совместных действий преподавателей и студентов, направленных на выработку индивидуальной образовательной траектории для конкретного студента.

На начальном этапе обязательным является проведение контрольных нормативов, оценивающих физическую подготовленность обучающихся. А затем опрос студентов с целью выяснения интересов, мотивации, уровня знаний и т.д.

По итогам этих этапов происходит постановка конечной цели образовательного процесса по физической культуре. В соответствии с целью определяется содержание (выбор интересующих разделов учебной программы, участие в спортивной и физкультурно-оздоровительной работе, соревновательной деятельности) учебного материала. Отдельно разрабатывается система практических занятий, включающая педагогические технологии, методы и средства физического воспитания.

Для диагностики процесса физического воспитания, осуществляемого в рамках индивидуальной образовательной технологии, подбираются контрольные нормативы, позволяющие дать объективную оценку и динамику физического развития и состояния здоровья студента. Последним этапом в создании индивидуальной образовательной траектории является формулирование ожидаемого конечного результата, например, улучшение показателей физического развития, достижения в соревнованиях, спортивных мероприятиях, повышение мотивации к занятиям физической культурой, получение зачета по физической культуре.

**Заключение.** Таким образом, разработка модели образовательного процесса путем педагогического проектирования с созданием индивидуальных образовательных технологий поднимает высшее профессиональное образование на более высокий информационный и коммуникационный уровни. Приводит к совершенствованию процессов физического воспитания и обучения, личностному и профессиональному развитию. Основу этой деятельности составляют классические педагогические методы и социокультурные принципы.

#### *Список литературы*

1. Афанасьев, В. В. Педагогическое проектирование образовательного процесса как вид профессиональной деятельности педагога в вузе. / В. В. Афанасьев, С. С. Ермолаева // Теория и практика общественного развития. – 2012. – №2. – С. 128-130.
2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития: методология, теория, практика / Э.Ф. Зеер : монография. – Екатеринбург, 2011. – 345 с.
3. Ольховская, Е. Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавра средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е. Б. Ольховская // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 2. – С.113-118.
4. Ольховская, Е. Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина : учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург, 2013. – 103 с.
5. Чевычалова, Р. В. Разработка и реализация индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов вуза на основе дифференцированного подхода: монография / Р. В. Чевычалова. – Чебоксары: Сапика. – 2013. – 153 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА

**Строева И.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»*

**Ноздря Е.П.**

*ItinaC\_256@mail.ru*

*Военная академия войсковой противовоздушной обороны имени Маршала Советского  
Союза А. М. Василевского  
Смоленск, Россия*

**Аннотация.** Физическая подготовка курсантов военных вузов направлена на развитие физических качеств и осуществляется на протяжении всего периода обучения. Эффективным средством физической подготовки курсантов является гиревой спорт, который позволяет направлено воздействовать на силовые способности, рационально дозировать тренировочную нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Ключевые слова.** Курсанты военных вузов, физическая подготовленность, гиревой спорт.

## PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF MILITARY UNIVERSITIES USING KETTLEBELL LIFTING EQUIPMENT

**Stroeva I.V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Smolensk State University of Sport*

**Nosdrja E.P.**

*ItinaC\_256@mail.ru*

*The Military Academy of Military Air Defense named after Marshal  
of the Soviet Union A.M. Vasilevsky  
Smolensk, Russia*

**Abstract.** Physical training of cadets of military universities is aimed at the development of physical qualities and is carried out throughout the entire period of study. An effective means of physical training of cadets is kettlebell lifting, which allows you to directly influence strength abilities, rationally dose the training load depending on individual characteristics and the level of physical fitness of those involved.

**Keywords.** Cadets of military universities, physical fitness, kettlebell lifting.

**Актуальность.** Современная обстановка в мире и требования к обеспечению национальной безопасности страны ставят вопрос о повышении качества профессиональной подготовки курсантов военных образовательных организаций. Будущий офицер должен иметь высокий уровень образования, быть готовым решать задачи в боевой обстановке, обладать необходимым уровнем физической, функциональной и психологической подготовленности.

В Российской армии физическая подготовка личного состава является важным аспектом профессионального образования. Физическая культура рационально использует специальные средства и методы, которые обеспечивают физическое развитие и необходимый уровень физической подготовленности военнослужащих.

Однако изучение научно-методической литературы свидетельствует о том, что военные специалисты, обладая высоким уровнем профессиональных знаний, показывают недостаточный уровень физической подготовленности, что свидетельствует о необходимости повышения эффективности физической подготовки курсантов военных учебных заведений [2, 3].

Оптимизировать процесс физической подготовки, расширив применяемые средства и методы, можно на основе объективного контроля динамики физической подготовленности военнослужащих и использования тех средств физической подготовки, которые позволили бы максимально учесть индивидуальные возможности курсантов.

Видом спортивной деятельности, с помощью которого можно усовершенствовать процесс физической подготовки курсантов, является гиревой спорт. Гиревой спорт обладает широкими возможностями для повышения физической подготовленности курсантов и формирования профессионально значимых качеств. К его преимуществам относятся доступность снарядов и экипировки, вариативность применяемых методов, а главное – возможность индивидуализации физической нагрузки.

Изучением особенностей физической подготовки курсантов военных образовательных организаций и внедрением в программы подготовки средств гиревого спорта занимались многие авторы: А. И. Воротынцев [1], С. М. Сандин [3], А. В. Сарычев, Н. В. Демченко, И. Н. Архипцев [5]. Специалисты показали, что применение средств гиревого спорта позволяет повысить эффективность подготовки курсантов военных вузов к предстоящей профессионально деятельности, повысить показатели физического развития, силовой подготовленности, функциональные возможности и состояние здоровья.

**Цель исследования** – разработка и обоснование методики занятий гиревым спортом с курсантами военного вуза.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Военной академии войсковой противовоздушной обороны имени Маршала Советского Союза А. М. Василевского. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в каждую из которых зачислено по 18 обучающихся 3 курса. Различия в физической подготовке курсантов контрольной и экспериментальной групп заключались в содержании спортивно-массовой работы. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу (60 минут). На первом этапе исследований проведен анализ динамики уровня физической подготовленности курсантов на основании протоколов тестирования. Проанализирована динамика показателей силы, выносливости, быстроты, ловкости и военно-прикладного навыка в течение девяти семестров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ динамики физической подготовленности курсантов высшего военного вуза показал, что в результате рациональной организации процесса физической подготовки у обучающихся происходит развитие физических качеств. Однако ряд показателей имеет периоды значительного снижения. Так, в течение третьего семестра выявлено существенное снижение результатов силового теста, в четвертом произошел спад выносливости, в пятом – ловкости, в седьмом – быстроты.

Результаты педагогического тестирования имеют высокую вариативность, что говорит о наличии курсантов с низким уровнем физической подготовленности. Особенно высокая вариативность наблюдается в силовых тестах, где коэффициент вариации достигает в отдельных случаях 30%.

Анализ динамики физической подготовленности курсантов за период обучения в военном вузе показал, что при общей тенденции к повышению уровня развития физических качеств обучающихся, существуют нерешенные проблемы. На протяжении обучения наблюдаются периоды снижения ряда показателей комплексного педагогического контроля. Кроме того, отмечена высокая вариативность результатов выполнения тестов, характеризующих силу и силовую выносливость. Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о необходимости поиска эффективных средств и методов развития физических качеств обучающихся, ориентированных на индивидуальную работу по физической подготовке.

Для повышения эффективности процесса физической подготовки курсантов разработана методика тренировочных занятий гиревым спортом, которая реализовывалась в 5 семестре в рамках спортивно-массовой работы.

Объем, содержание и направленность учебно-тренировочного процесса обучающихся экспериментальной группы планировались на основе научно-методических рекомендаций для тренеров по гиревому спорту, периодизация соответствовала графику учебного процесса.

Программа включает освоение и совершенствование техники выполнения основных упражнений классического двоеборья, упражнения, направленные на развитие максимальной силы и силовой выносливости.

Основным методом развития силовых способностей курсантов являлся метод повторных непредельных усилий на основе использования упражнений с внешним сопротивлением (гири различного веса). Данный метод предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления [5].

Выполнялись махи гирь двумя руками, толчок гири правой, левой рукой поочередно, рывок гири правой, левой рукой поочередно, рывковые махи гири с различной амплитудой, заброс одной гири на грудь с последующим толчком. Применялись приседания с гирей на спине, полуприседы с выпрыгиванием вверх, удержание гирь на прямых руках над головой, подъемы туловища на наклонной скамье, наклоны через опору (гиперэкстензии).

Нормирование нагрузки осуществлялось индивидуально для каждого курсанта и определялась характером упражнений, весом гирь, количеством подходов и повторений в каждом подходе.

В зависимости от задач тренировочного занятия выбирался один из трех режимов силовой нагрузки: - упражнение выполняется с интенсивностью 90-100% МПС (максимальная произвольная сила), количество повторений – 1-3; - упражнение выполняется с интенсивностью 70-90% МПС, количество повторений – 6-12, длительность 30-70 секунд; - упражнение выполняется с интенсивностью 30-70% МПС, количество повторений – 15-25 в одном подходе, длительность 50-90 секунд.

Система проверки и оценки физической подготовленности курсантов является существенным элементом управления процессом их обучения, ведь от точности и надежности измерения результатов, достигнутых в процессе тренировки, зависит качество планирования, обеспечения и проведения физической подготовки.

Эффективность тренировочных занятий по гиревому спорту с курсантами высшего военного вуза определялась по результатам формирующего педагогического эксперимента, в котором принимали участие курсанты Военной академии войсковой противовоздушной обороны ВС РФ в количестве 36 человек. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в каждую из которых зачислено по 18 обучающихся 3 курса.

Различия в физической подготовке курсантов контрольной и экспериментальной групп заключались в содержании спортивно-массовой работы. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу (60 минут).

В экспериментальной группе в разделе спортивно-массовой работы использовались средства гиревого спорта. Содержание спортивно-массовой работы в контрольной группе включало занятия по общей физической подготовке и спортивные игры. Объем организованной двигательной активности у обучающихся двух групп был одинаковым.

Эффективность методики проверялась на основании сопоставления динамики показателей силовой подготовленности, показанных испытуемыми исследуемых групп. Контроль проводился на основании комплекса силовых тестов, предусмотренных Наставлением по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (табл.).

Первичное тестирование показало отсутствие достоверных различий в уровне развития силовых способностей курсантов контрольной и экспериментальной групп. Результаты контроля силовой подготовленности курсантов военного вуза показали высокую эффективность занятий гиревым спортом. О положительном влиянии на индивидуальные силовые показатели свидетельствует значительное снижение вариативности результатов у испытуемых обеих групп. До начала педагогического эксперимента коэффициент вариации силовых тестов в контрольной группе составлял 15-28%, в экспериментальной – 14-30%. По окончании семестра коэффициент

вариации снизился в контрольной группе до 10-23%, в экспериментальной – до 8-15%.

Таблица - Динамика показателей силовых способностей курсантов в течение семестра

Контрольные упражнения	Этап	Контрольная группа n = 18		Экспериментальная группа n = 18	
		$\bar{X} \pm m$	t, p	$\bar{X} \pm m$	t, p
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	I	12,6± 0,9	1,578 >0,05	13,2 ±1,1	2,463 <0,05
	II	14,5 ±0,8		16,7 ±0,9	
Подъем переворотом на перекладине, кол-во раз	I	9,1 ±1,5	1,388 >0,05	9,7 ±1,3	2,489 <0,05
	II	11,2 ±0,6		13,5 ±0,8	
Подъем силой на перекладине, кол-во раз	I	6,5 ±0,9	0,789 >0,05	6,9 ±1,2	1,800 >0,05
	II	7,4 ±0,7		9,4 ±0,7	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	I	18,3± 1,6	2,144 <0,05	18,8 ±1,6	3,298 <0,01
	II	22,7± 1,4		25,6± 1,3	

У курсантов экспериментальной группы произошли достоверные изменения результатов трех упражнений из четырех, в контрольной группе достоверный прирост зарегистрирован только в одном упражнении.

В экспериментальной группе отмечено достоверное повышение результатов контрольных упражнений «Подтягивание на перекладине» ( $p < 0,05$ ), «Подъем переворотом на перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» ( $p < 0,01$ ), в контрольной группе отмечен достоверный прирост в выполнении упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» ( $p < 0,05$ ).

Максимальный прирост отмечен в результатах выполнения подъема переворотом на перекладине. Интенсивность роста в контрольной группе составила 23%, в экспериментальной – 39%.

Средний прирост результатов силовых упражнений составил в экспериментальной группе 34%, в контрольной – 19%.

**Заключение.** Результаты тестирования свидетельствуют о том, что средства гиревого спорта и применение разработанных комплексов упражнений оказывают положительное влияние на силовую подготовленность курсантов.

#### Список литературы:

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Гиревой спорт в системе физической подготовки военнослужащих: учебное пособие для курсантов и слушателей ВИФК / под общей ред. Р. М. Баймухаметова. – СПб. ВИФК, 2011. – 2-е изд. – 112 с.

3. Еганов, А.В. Подготовка спортсменов-гиревиков высокой квалификации в условиях военного вуза: монография / А. В. Еганов, Г. А. Пашкевич, А. В. Луньков. – Челябинск, 2009. – 175 с.
4. Сандин, С. М. Силовая подготовка курсантов к военно-профессиональной деятельности офицера тылового обеспечения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.М.Сандин. – Москва, 2020 – 24 с.
5. Сарычев, А.В. Применение гиревого спорта в физической подготовке курсантов и слушателей в образовательных учреждениях высшего образования МВД России / А. В. Сарычев, Н. В. Демченко, И. Н. Архипцев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – Тамбов, 2021. – Т. 26. – № 190. – С. 106-114.

УДК 796.015.686: 378.037.1-057.875

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

**Тимофеев М. В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*m\_timofeev81@mail.ru*

**Иванова А. Н.**

*преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»*

**Васильева Н. В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»  
Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена результативность выполнения студентами ЧГУ им. И.Н. Ульянова нормативных требований по физической подготовке в условиях применения самостоятельных занятий. На основе полученных данных проведен анализ изменения физических качеств, обучающихся в период учебного года. Полученные результаты косвенно подтверждают, что частичный перевод часов на самостоятельные занятия не приводит к должному результату.

**Ключевые слова.** Физическая подготовка студентов, контроль самостоятельные занятия, физические качества.

## CONTROL OF THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

**Timofeev M. V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*m\_timofeev81@mail.ru*

**Ivanova A. N.**

*senior lecturer*

*Department of Physical Culture and Sports FSBEI HE "CSU named after. I.N. Ulyanov"*

**Vasilyeva N. V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev"*

*Cheboksary, Russia*

**Annotation.** The article examines the effectiveness of the students of ChSU named after I.N. Ulyanov in fulfilling the regulatory requirements for physical training in the context of independent studies. Based on the data obtained, an analysis of changes in the physical qualities of students during the academic year was conducted. The results obtained indirectly confirm that a partial transfer of hours to independent studies does not lead to the desired result.

**Keywords.** Physical training of students, control of independent studies, physical qualities.

**Актуальность.** В последнее время в вузах по дисциплине физическая культура снизилось количество часов. Это касается как теоретических, так и практических, занятий. Следовательно, время на самостоятельную работу увеличилось. В этой связи, для того чтобы студенты действительно прогрессировали в физической подготовке, критически важно их усердие и ответственное отношение к самостоятельным занятиям физической культурой [1 -3].

Важную роль играет также целенаправленное руководство преподавателя, которое направлено на то, чтобы студенты были готовы выполнить установленные нормативные требования как на занятиях в университете, так и в ходе самостоятельной работы под наблюдением преподавателя [4, 5]. Это подчеркивает значимость темы, которую мы выбрали для исследования.

В основе данной исследовательской работы лежит предположение, что только незначительная часть студентов, обучающихся на не физкультурных специальностях и обладающих ответственным отношением к занятиям физической культурой, будут способны самостоятельно выполнять занятия по программе в полном объеме без контроля преподавателя.

Основная **цель** нашего исследования заключается в выявлении динамики уровня физической подготовленности студентов второго курса на протяжении учебного года.

Для достижения этой цели мы поставили перед собой следующие **задачи**: изучить требования нормативных испытаний комплекса ГТО восьмой ступени; провести тестирование для оценки физической подготовленности обучающихся; проанализировать полученные результаты тестирования с целью выявления их соответствия нормативным требованиям.

**Методы и организация исследований.** Анализ литературных источников по тематике исследования, сбор и обработка материалов тестирования, математическая обработка данных, сравнение.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенное нами исследование в виде тестирования и анализа результатов по физической подготовке студентов, включало в себя четыре нормативных теста ВФСК «ГТО» восьмой ступени.

Динамика показателей по физической подготовке обучающихся второго курса ЧувГУ им И.Н. Ульянова проводилось на протяжении одного академического года. Тестирование включало в себя выполнение четырех тестов на оценку основных физических качеств по восьмой ступени. Приняло участие 100 человек, из них 43 – юноши, 57 – девушек (рис. 1).

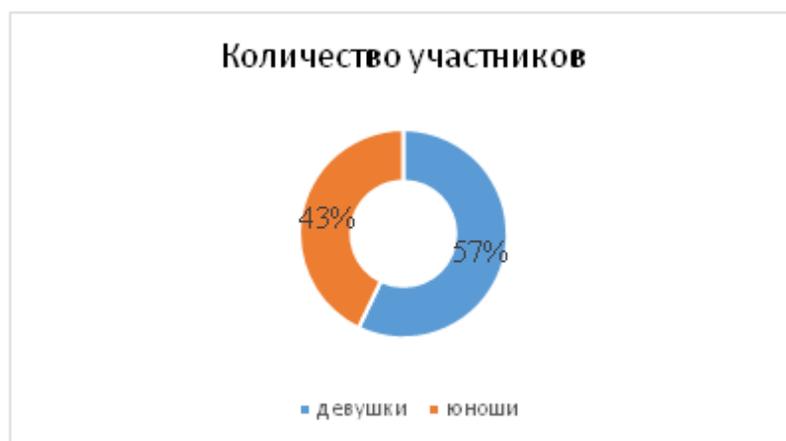


Рисунок 1 - Процентное соотношение исследуемых

На рисунке 1 представлены данные принявших участие, юноши – 43%, девушки - 57%. Был проведён сравнительный анализ полученных результатов выполнения нормативов в начале и в конце 2023-2024 учебного года.

Мы протестировали уровень развития выносливости, взяв за основу стандартный норматив бег на 2000 м для девушек и 3000 м для юношей (табл. 1, рис. 2).

Таблица 1- Нормативные требования бега на 3000 м и 2000 м (выносливость)

Балл	Юноши	Девушки
Золото (5)	12:00	10:40
Серебро (4)	13:20	12:15
Бронза (3)	14:50	13:25

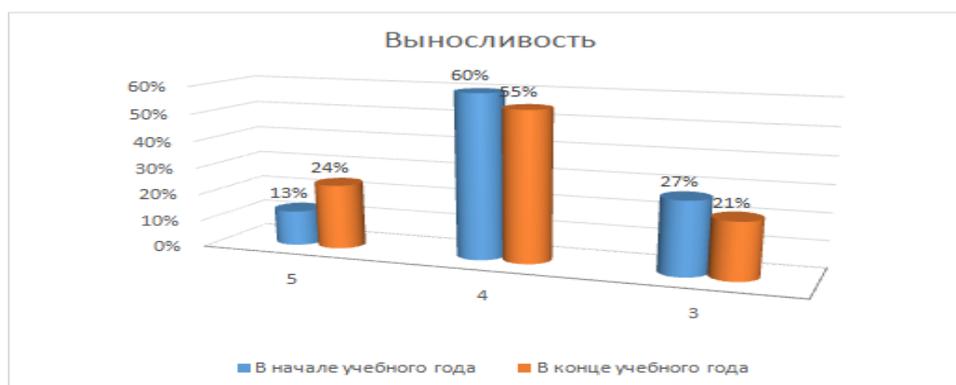


Рисунок 2 - Процентное соотношение баллов за выполнение норматива на выносливость (в начале и в конце учебного года)

Таблица 2- Требования к нормативу бег на 100 метров (быстрота)

Балл	Юноши	Девушки
5	13.9	16.2
4	14.4	17.1
3	15.8	18.1

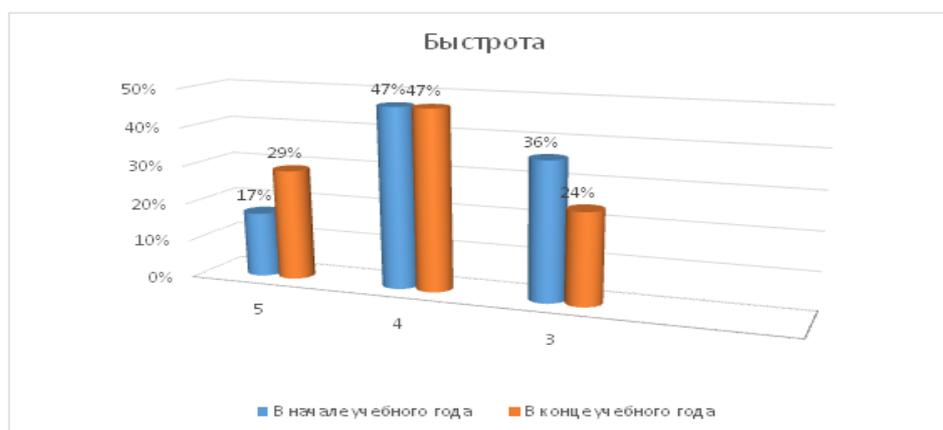


Рисунок 3 – Выполнение нормативных требований в беге на 100 м (быстрота)

По итогам полученных результатов тестирования, можно заключить, что в процессе учебных практических занятий по физической культуре, выполнение нормативов осуществляется более эффективно по сравнению с самостоятельными занятиями, без контроля преподавателя. Число студентов, уложившихся на пять баллов по данному нормативу увеличилось на 11%. А количество обучающихся сдавших на оценку «удовлетворительно» уменьшилось на 6%.

На втором этапе тестирования, студенты выполняли норматив бег на 100 м, который оценивает физическое качество быстроту. Распределение баллов по данному нормативу выглядит следующим образом (табл.2, рис.3). Согласно информации, представленной в табл.2, на рис. 2, мы видим, что после летних каникул, уровень физической подготовки студентов ниже, чем в период учебных семестров. На 12 % увеличилось количество студентов, получивших 5 баллов по данному нормативу. На прежнем уровне остался процент обучающихся, выполнивших норматив на 4 балла. Результаты тестирования на 3 балла уменьшились на 12%.

Для определения оценки силовых качеств юноши, выполняли упражнение «подтягивание в висе на высокой перекладине», девушки – «подтягивание в висе лежа на низкой перекладине». Для оценивая данного норматива используется следующая шкала (табл. 3).

Таблица 3 - Подтягивание в висе на перекладине / подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (сила)

Балл	Юноши	Девушки
5	16	19
4	13	13
3	9	9

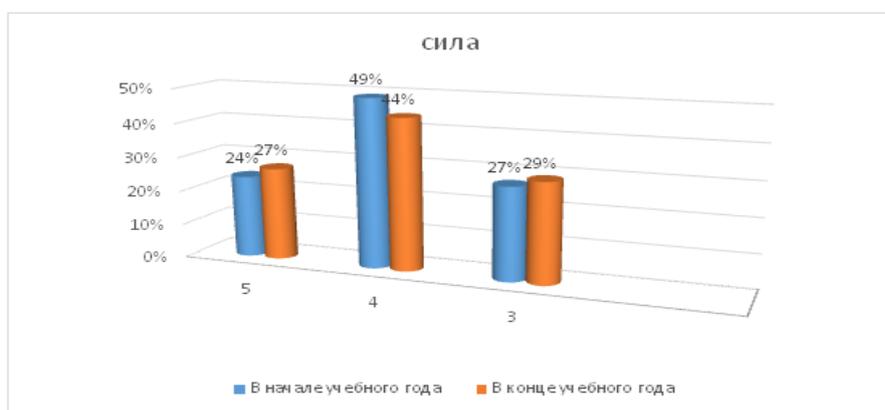


Рисунок 4 – Процентное соотношение баллов за оценку силовых качеств (в начале и в конце 2023-2024 учебного года)

Проанализировав динамику развития силовых показателей студентов в начале и завершении учебного периода, можно прийти к заключению о том, что силовая тренировка в процессе образования способствует незначительному, но последовательному улучшению показателей (рис.4).

Таблица 4 - Наклоне вперед из положения стоя (гибкость)

Балл	Юноши	Девушки
5	10 – 13	14 – 16
4	6 – 7	10 – 11
3	5 – 6	7 – 8

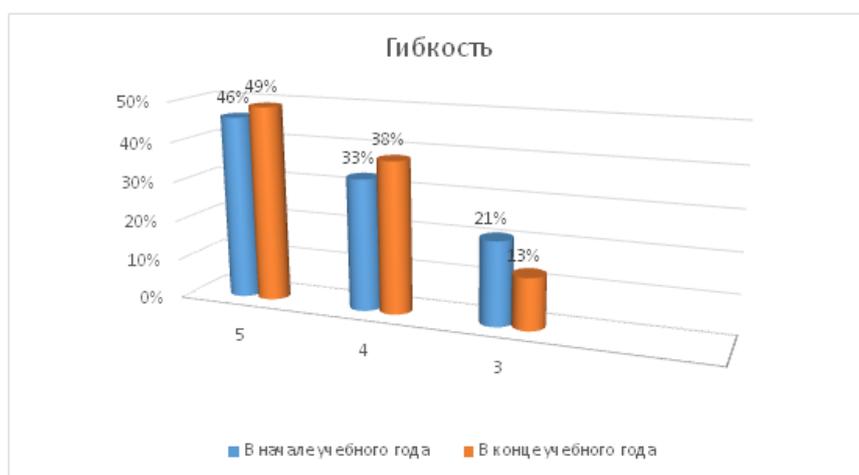


Рисунок 5 - Процентное соотношение баллов за выполнение норматива на гибкость (в начале и в конце учебного года)

Кроме того, мы также отметили улучшение гибкости у учащихся, что является еще одним положительным аспектом их физического развития (табл.4).

Из представленного графического материала (рис. 5) следует, что студенты показали наибольшие успехи в освоении наклонов вперед в рамках учебного курса «Физическая культура и спорт». Более половины (45%) участников обучения заслужили оценку «отлично», в то время как ещё 38%

получили «хорошо». При этом не было зафиксировано ни одного случая, когда студенты были бы оценены как «неудовлетворительно».

**Заключение.** В содержании учебной программы в учреждениях высшего образования обязательна дисциплина «Физическая культура и спорт». Благодаря занятиям по физической культуре и спорту проводимых в вузе студенты регулярно могут поддерживать двигательную активность [5]. Но в связи с тем, что значительное количество часов отведено на самостоятельные занятия, полноценный и эффективный контроль за ними затруднен. Для более эффективного проведения студентами занятий необходим постоянный педагогический контроль.

В виду того что со стороны преподавателя имеются ограниченные возможности контроля самостоятельных занятий, и их проблематично корректировать, они не всегда выполняются на должном научно-методическом уровне или выполняются номинально. Полученные нами результаты косвенно подтверждают, что перевод часов на самостоятельные занятия не целесообразен и не приводят к должному результату. В виду того что не все студенты выполняют рекомендации по проведению самостоятельных занятий. А перевод часов на практические занятия, и увеличения объёма двигательного режима до 6-8 ч. в неделю, под контролем преподавателя, будет способствовать еще большему повышению физической подготовки, улучшению функционального состояния и умственной работоспособности студентов.

#### *Список литературы:*

1. Васильева, Н. В. Влияние двигательной активности на изменение памяти и внимания студентов вуза на занятиях по физической культуре и спорту / Н.В. Васильева, Н.А. Матвеева // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2022. – № 1(114). – С. 159-163.
2. Васильева, Н. В. Отношение представителей поколения Z к физической культуре и спорту в вузе / Н.В. Васильева, Н.А. Матвеева // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2021. – № 1(110). – С. 105-111.
3. Иванова, А. Н. Мотивация обучающихся технических специальностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Иванова, Л.Г. Цыпленкова // Молодежная политика в условиях глобальных вызовов: спорт, физическая культура, образование, бизнес и цифровая экономика: Сборник научных трудов по материалам Межвузовской научно-практической конференции, посвящённой 75-летию кафедры "Физическая культура и спорт" СГТУ имени Гагарина Ю.А., Саратов, 27 февраля 2023 года. – Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., 2023. – С. 62-66.
4. Психологическая подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов по физической культуре / А.Н. Иванова, А.И. Орлов, Н.Ю. Быков, А.А. Добросмыслов // Экология и здоровье человека. Гармония с окружающим миром: Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2017 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 42-48.
5. Цыпленкова, Л. Г. Динамика сдачи нормативов студентами вуза / Л.Г. Цыпленкова, А.Н. Иванова // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 26 июня 2023 года. – Москва: федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2023. – С. 189-192.

## «ЦИКЛОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ»: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

**Томилин К.Г.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*tomilin-47@bk.ru*

*ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»*

*Сочи, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены данные Эббингауза (1880 г.) по неэффективности учебных занятий при значительных паузах между уроками. Проанализирован «цикловой метод обучения» в «Школе М.П. Щетинина» и апробированный на студентах спортивного факультета Сочинского государственного университета. Отмечены некоторые особенности работы «Школы», совпадающие с проведением учебно-тренировочных сборов некоторых сборных команд страны.

**Ключевые слова.** Цикловой метод обучения, школа Щетинина, исследования Эббингауза.

## «CYCLE METHOD OF TRAINING»: PROS AND MINUSES

**Tomilin K.G.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*tomilin-47@bk.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Sochi State University»,*

*Sochi, Russia*

**Abstract.** The article presents Ebbinghaus's data (1880) on the ineffectiveness of training sessions with significant pauses between lessons. The «cyclic teaching method» in the «M.P. Shchetinin School» and tested on students of the sports department of Sochi State University are analyzed. Some features of the «School» work are noted, coinciding with the conduct of training sessions of some national teams.

**Keywords.** Cyclic teaching method, Shchetinin school, Ebbinghaus's research.

**Введение.** Исследования Эббингауза столетней давности (1880 года) [1], где он педантично изучал забываемость учащимися полученной на уроке информации (рис. 1), показали, что традиционные системы проведения нескольких различных занятий в неделю – мало эффективны. В 1996 и 2015 годах исследователи повторили эксперименты Эббингауза [2, 3], получив аналогичные результаты: по анализу банка 210 данных, с 5 или более точками фиксирующими количество забываемой школьниками информации, в зависимости от прошедшего времени после урока. Найдены четыре функции (логарифмическую, степенную, экспоненциальную или гиперболическую функцию от квадратного корня по времени), которые соответствовали большинству наборов данных (исключая автобиографическую память) [3].



Рисунок 1 – Кривая забывания учащимися информации по Эббингаузу

И в Интернете имеется достаточно рекомендаций, ускоряющих запоминание через повторный повтор нужной информации через 20 минут, через час, на следующий день, через неделю (рис. 2). А также возвращением к этому материалу через какое-то время [5]. Что полностью повторяет цикловой метод обучения «с погружениями» М.П. Щетинина.

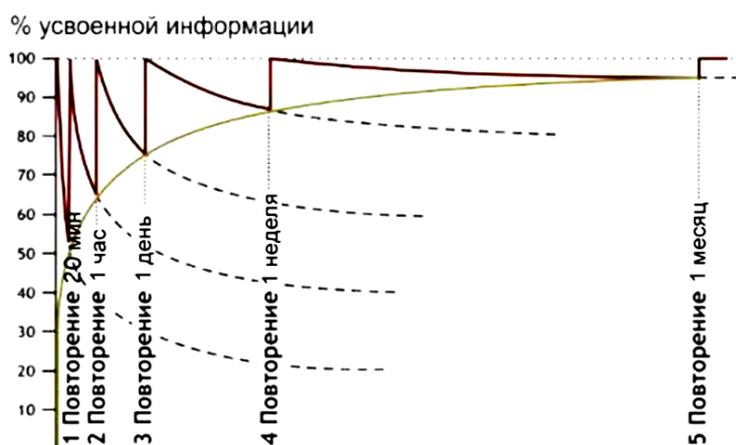


Рисунок 2 – Оптимальное повторение материала, для запоминания информации

Еще в 1990-х годах в России стала известна школа-интернат Михаила Петровича Щетинина, который создал в Краснодарском крае экспериментальное учебное заведение, основанное на отказе от стандартизированных систем российского образования. Его методики вызвали как хвалебные отзывы, особенно со стороны тех, кто участвовал в обучении, так и резкую критику чиновников [6], подобную той, что более полувека звучала ранее в адрес методик А.С. Макаренко.

Михаил Петрович использовал метод «погружений», где освоение предметов шло «цикловым методом». Эффективность образовательной деятельности в школе-интернате была высокой: за первые пять лет обучения школьники проходили десятилетнюю программу (на высоком уровне), и получали дипломы об окончании средней школы. Следующие пять лет они по

специальному соглашению с местным университетом проходили учебную вузовскую программу. И становились дипломированными специалистами с высшим образованием уже в 17–18 лет.

ЮНЕСКО в 1999 году признала педагогическую систему школы Щетинина одной из лучших в мире. Но после ухода из жизни Михаила Петровича деятельность школы была запрещена судом из-за несоблюдения норм пожарной безопасности, недостаточного числа учебников и отсутствия документов о квалификации учителей. А в 2020 году разрешение на ведение образовательной деятельности Щетининского лицея было аннулировано [6].

**Цель публикации:** привлечение внимания специалистов физической культуры и спорта к высокоэффективным методикам и технологиям использованных в работе «Школы Щетинина».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Беседы со студентами, которые некоторое время учились в Щетининском лицее, показал, что странные требования Щетинина к учащимся, и необычные приемы активизации обучения школьников, очень похожи на методики, применяемые при проведении учебно-тренировочных сборов (УТС) в спорте высших достижений. Это авторитарное руководство «Школой» (чем грешили и лучшие тренеры мира); тщательный отбор претендентов; минимальное количество планирующей документации; возможность изменения занятий (в спорте возможность изменения плана тренировок от погодных условий и текущего функционального состояния спортсменов); «цикловой метод обучения» по 2–3 предметам, совмещенный с занятиями физкультурой и культурно-массовыми мероприятиями (в спорте четкие этапы развития того или иного физического качества); индивидуальный подход; ограничение общения с местным населением и т.д.

Не вникая в недостатки (которые можно отметить в работе любого учебного заведения), особо хочется обратить внимание на «цикловый метод» обучения школьников в лицее М.П. Щетинина. При котором дети, в течение одной недели на протяжении 34–36 часов, изучали только один предмет, например, математику (М.П. Щетинин называл это «погружением»). Каждые два урока чередовались с физкультурой, танцами и занятиями музыкой. На этом этапе (на ориентировочном уровне) достаточно, чтобы дети осваивали ведущие понятия и идеи курса на весь последующий учебный год.

Второе знакомство с предметом происходило в ноябре, с конкретизацией понятий и идей предмета, освоенного при первом погружении (теоретические вопросы разбирались глубоко и всесторонне. Третье погружение по математике осуществлялось в марте, где школьники озвучивали теорию устно и письменно (на более высоком уровне, опираясь на наглядность). В апреле было организовано четвертое погружение, где школьники выполняли задания творческого характера, сами придумывали и решали задачи, обучали детей предыдущих классов.

М.П. Щетинин старался формировать у учащихся действенные мотивы учения, интерес к предмету, образование доминанты, что этот предмет имеет прикладное значение и он ученику необходим.

**«Сочинский опыт» проведения учебных занятий и практик для студентов спортивного профиля.** Интересно, что независимо от М.П. Щетинина, на факультете физической культуры (ФФК) Сочинского государственного университета (СГУ) 1990–2000-х годов использовались подобные методики и технологии обучения студентов.

Подготовка будущих инструкторов по водным видам рекреации на ФФК осуществлялась «цикловым методом обучения» с первых дней занятий. В сентябре на первом курсе проходили 12-ти дневные 4-х часовые практические занятия по плаванию и играм на воде на территории городского пляжа. Которые ежедневно чередовались с занятиями на стадионе по легкой атлетике. В июне проходило начальное обучение яхтингу на швертботах (чередующее с подвижными и спортивными играми).

На втором курсе осваивалась гребля на байдарках и катамаранах, параллельно со спортивными играми. В конце второго курса студенты проходили обучение управлению «Парусной доской» (чередующее с гимнастикой).

Теоретическое обучение студентов парусному спорту и водным видам рекреации происходило на третьем курсе (шло углубленное изучение материала, как второе погружение М.П. Щетинина). Эти занятия были посвящены подготовке третькурсников к практическим занятиям на воде с первокурсниками. Которые условно были названы «Инструкторской практикой», в процессе которой студенты третьего курса обучали первокурсников парусному спорту (табл.).

Таблица – Календарный учебный график (по неделям) занятий студентов факультета физической культуры СГУ

	Сентябрь	Октябрь	Май	Июнь	Июль	Август
1 курс	<b>В</b> <b>В</b>			<b>В</b> <b>В</b>	К К К К	К К К К
2 курс	<b>В</b> <b>В</b>			<b>В</b> <b>В</b>	К К К К	К К К К
3 курс				<b>И</b> <b>И</b>	К К К К	К К К К
4 курс			<b>П</b> <b>П</b> <b>П</b>	<b>П</b> <b>П</b> <b>П</b>	<b>К</b> <b>К</b> <b>К</b> <b>К</b>	<b>К</b> <b>К</b> <b>К</b> <b>К</b>
5 курс	<b>П</b> <b>П</b> <b>П</b> <b>П</b> <b>П</b>				К К К К	К К К К

Условные обозначения:

<b>В</b>	– занятия водными видами рекреации
<b>И</b>	– «инструкторские практики»
<b>П</b>	– профессионально-ориентированные практики
<b>К</b>	– каникулы совмещенные с работой
К	– каникулы

Активация Windows

При этом преподаватель выстраивал третькурсников перед шеренгами обучающихся и давал положительные характеристики «инструкторам» (вызывая уважительное отношение первокурсников к потенциальным учителям). Далее первокурсники самостоятельно разделялись на четверки и

выбирали для себя понравившегося «инструктора». Причем оценка успешности деятельности «инструкторов» определялась по средней величине из оценок, заслуженных их подопечными. Это способствовало повышению групповой заинтересованности, как инструкторов, так и первокурсников, в успехе освоения учебного материала.

Для инструкторов, демонстрирующих свои лучшие способности, это было аналогичным третьему погружению по М.П. Щетинину.

Четвертым, очень ответственным погружением для сочинских студентов стала профессионально-ориентированная практика по водным видам рекреации (которая могла проводиться только летом). Но для сочинских санаториев, турбаз дестких спортивных школ именно этот период был крайне неудобным. Сложные климатические условия (жара с повышенной солнечной радиацией и влажностью), присутствие большого числа отдыхающих в санаториях, с необходимостью ответственности за здоровье и жизнь туристов (осуществление походов и экскурсий с детьми; проведение занятий начального обучения по плаванию и парусному спорту), выделять дополнительное время руководителям учреждений на студентов-практикантов не представлялось возможным. В то время как многомесячная практика на рабочих местах, как это делается в крупнейших университетах Европы и Америки, – решала все противоречия.

Для желающих студентов, к полуторамесячной практике в июне-июле, добавлялась возможность работать в каникулярное время и снова полуторамесячная практика в сентябре-октябре. При минимальном количестве отчетной документации.

Практиканты официально оформлялись на работу (с оформлением трудовой книжки и получением заработной платы), вливаясь в трудовой коллектив и создавая эффект «полного погружения в профессиональную среду» (по М.П. Щетинину это было бы четвертым погружением).

Эффективность обучения сочинских студентов в эти годы была на высоком уровне; оценка компетентности практикантов (по итогам летней профессионально-ориентированной практики), происходила на основе рассмотрения производственных характеристик. Где практиковавшиеся на рабочих местах, с получением заработной платы, по большинству показателей (когнитивным, аффективным, волевым, навыкам и опыту) существенно превосходили своих товарищей по группе ( $p < 0,05 \div 0,01$ ) [4].

Тем не менее длительную практику с получением зарплаты запретили, указав на несоответствие их проведения Государственному образовательному стандарту 2000 года; практические занятия на природе, с использованием «циклового метода обучения» заменили традиционными занятиями в аудиториях СГУ. Все инновационные решения преподавателей ФФК, были преобразованы чиновниками в обычные занятия по 2–4 часа в неделю (на каждую дисциплину) и практиками студентов, формального характера, с оформлением многостраничных отчетов.

При значительных плюсах «циклового метода обучения», тем не менее учебные заведения не спешат его внедрять. И, как показала практика, под любыми предлогами от него избавляются. Во-многом это привычка следования многими десятилетиями отлаженной (пусть и малоэффективной, по данным зарубежных ученых) системы. Вполне естественно, что составление расписания занятий при «цикловом методе обучения» для учебной части гораздо сложнее, чем при равномерном «размазывании учебных часов в пространстве (по разным аудиториям, которые подвернутся под руку диспетчерам) и времени». Но при этом страдает эффективность обучения учащихся.

Сложно состыковать обучение «цикловым методом» и неоднократные за сезон учебно-тренировочные сборы (УТС) и соревнования, для высококвалифицированных спортсменов. По всей видимости целесообразно, также, как и у ФФК СГУ, делать в теплое время года кратковременные циклы практических занятий, которые не совпадают со сроками УТС большинства высококвалифицированных спортсменов. И обязательно в апреле устраивать компактный цикл 12–16-ти часовых занятий в компьютерном классе, чтобы помочь студентам справиться с правильным оформлением своей курсовой работы. На таких занятиях, проведенных в СГУ в 2024 году, каждому из студентов удавалось создавать большую научную статью для выступления на традиционной весенней студенческой конференции, которую с добавлением литературного обзора и списка использованной литературы, очень легко можно было трансформировать в курсовую работу и далее в выпускную квалификационную работу.

Обращаясь к Федеральному государственному образовательному стандарту по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по приказу МНиО РФ № 940, от 19 сентября 2017 года, можно отметить, что в нем не определены жесткие условия как читать лекции или проводить практические занятия («цикловым методом обучения» или одновременного освоения большого числа дисциплин).

Дополнительно, Федеральным государственным образовательным стандартом запланированы практики не менее 30 зет (ознакомительная, тренерская, педагогическая, организационная, профессионально-ориентированная, преддипломная). И вуз, в настоящее время может по своему усмотрению выбирать по одному (или несколько) видов учебных и производственных практик. И самостоятельно определять объемы часов по каждой практике. Что дает возможность, на официальной основе, осуществлять студентам практику на конкретных рабочих должностях с оформлением трудовой книжки и получением заработной платы.

**Выводы.** Проведенные исследования показали, что имеющаяся в России система образования крайне далека от совершенства. И недостаточно применяет «цикловой метод обучения», который в «Школе Щетинина» показывал эффективность на 50 % превосходил традиционные методы обучения (с большим числом дисциплин в учебной неделе).

### **Список литературы:**

1. Ebbinghaus, H. (1913) Memory; a contribution to experimental psychology. New York city, Teachers college, Columbia university. Translation of Über das Gedächtnis, 1885. 169 pp.
2. Murre, J. M. J. & Dros, J. (2015) Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve. PLoS One. 10(7): e0120644. Published online 2015 Jul 6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644>
3. Rubin, D. C., & Wenzel, A. E. (1996). One hundred years of forgetting: A quantitative description of retention. *Psychological Review*, 103(4), 734–760.
4. Томилин, К. Г. Производственные и учебные практики студентов спортивного профиля: Сочинский опыт / К. Г. Томилин, А. В. Полякова, Ю. А. Васильковская, Ю. А. Тумасян, Л. В. Малыгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. №10(212). С. 449–454.
5. Черноморец, Е. Кривая Эббингауза / Е. Черноморец // TenChat. – 2021–2024. [сайт]. – URL: <https://tenchat.ru/media/252374-krivaya-ebbingauza> (дата обращения: 10.10.2024).
6. Школа Щетинина [сайт]. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Школа\\_Щетинина](https://ru.wikipedia.org/wiki/Школа_Щетинина) (дата обращения: 10.10.2024).

**УДК 796/799**

## **К ПРОБЛЕМЕ ВКЛЮЧЕНИЯ ОСНОВ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

**Третьяков А.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
delphin87@inbox.ru*

*Белгородский юридический институт  
МВД России имени И.Д. Путилина*

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет  
Белгород, Россия*

**Аннотация.** Неотъемлемой частью подготовки сотрудников полиции является физическая подготовка. Сотрудник полиции должен обладать высоким уровнем физической подготовленности. Необходимость владения навыками прикладного плавания существует для всех сотрудников полиции. Но особое внимание важно уделить сотрудникам транспортной полиции, которые выполняют служебные задачи на водных акваториях с применением маломерных судов. В связи с этим была определена цель исследования, которая заключалась в исследовании мнения сотрудников полиции о необходимости владения навыками прикладного плавания и также уровня плавательной подготовленности.

**Ключевые слова.** Физическая подготовка, прикладное плавание, сотрудник полиции, транспортная полиция, маломерные суда.

## **ON THE PROBLEM OF INCLUDING THE BASICS OF APPLIED SWIMMING IN THE PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS**

**Tretyakov A.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
delphin87@inbox.ru*

*Belgorod Law Institute The Ministry of Internal Affairs of Russia  
named after I.D. Putilin*

*Belgorod State National Research University  
Belgorod, Russia*

**Abstract.** Introduction. Physical training is an integral part of police training. A police officer must have a high level of physical fitness. The need to have applied swimming skills exists for all police officers. But it is important to pay special attention to transport police officers who perform official tasks in water areas using small vessels. In this regard, the purpose of the study was determined, which was to study the opinion of police officers about the need to possess applied swimming skills and also the level of swimming readiness.

**Keywords.** Physical training, applied swimming, police officer, transport police, small boats.

**Актуальность.** Неотъемлемой частью подготовки сотрудников полиции является физическая подготовка. Сотрудник полиции должен обладать высоким уровнем физической подготовленности [1, 2]. Это обусловлено требованиями, которые предъявляются к сотрудникам полиции. Он должен догнать преступника, не смотря на внешние условия. Оказать физическое противодействие, используя арсенал боевых приемов борьбы, если правонарушитель попытается нанести ущерб имуществу или здоровью. А также сопроводить, если в этом есть необходимость, для выяснения ряда обстоятельств [3, 4]. Данные действия могут выполняться в различных погодных и климатических условиях, с людьми различной конституции и комплекции, а также на открытом и ограниченном пространстве. Данные вопросы рассматривались в современных исследованиях [3, 5, 6].

Анализ литературных источников показывает, что одной из не рассмотренных проблем остается плавательная подготовка сотрудников полиции [1, 2, 4, 6]. Необходимость владения навыками прикладного плавания существует для всех сотрудников полиции. Но особое внимание важно уделить сотрудникам транспортной полиции, которые выполняют служебные задачи на водных акваториях с применением маломерных судов [4]. Данная категория сотрудников полиции сталкиваются с различными ситуациями, связанными с нахождением человека в воде. Так, опираясь на литературные источники [1, 2, 4], можно выделить ряд ситуаций в водной среде, с которыми могут столкнуться сотрудники: преследование правонарушителя, борьба в воде, оказание помощи, транспортировка, доврачебная помощь, применение спасательных средств (спасательный круг, концы Александрова).

В связи с этим была определена **цель исследования**, которая заключалась в исследовании мнения сотрудников полиции о необходимости владения навыками прикладного плавания и также уровня плавательной подготовленности.

**Организация и методы исследования.** Для решения обозначенной проблемы и достижения поставленной цели было проведено исследование. Оно проводилось на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие сотрудники полиции, которые выполняют служебные обязанности на маломерных судах. На этапе проведения исследования данные сотрудники проходили повышение квалификации в институте.

Для исследования мнения сотрудников полиции о необходимости владения навыками прикладного плавания был предложен опрос в виде

анкетирования. Опрос проводился на протяжении календарного года. В нем приняло участие в общей сложности более 200 сотрудников, исследуемой категории. Для оценки плавательной подготовленности были предложены контрольные упражнения: плавание 25, 50 и 100 метров в плавательном костюме и в служебной форме (полевой костюм без обуви); транспортировка манекена 25, 50 и 100 метров в плавательном костюме и в служебной форме (полевой костюм без обуви). Привлечено было 30 сотрудников мужского пола, в возрасте от 30 до 35 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Проведение опроса среди сотрудников предполагало не только определение значимости и необходимости занятий прикладным плаванием в подготовке, но и выяснение наиболее сложных ситуаций, которые необходимо рассматривать и разбирать при обучении сотрудников, проходящих службу на объектах водного транспорта. Предложенная анкета была разработана профессорско-преподавательским составом кафедры физической подготовки.

В данной статье будут рассмотрены результаты блока вопросов анкеты, которые позволили узнать мнение респондентов о необходимости проведения обучения основам прикладного плавания сотрудников транспортной полиции.

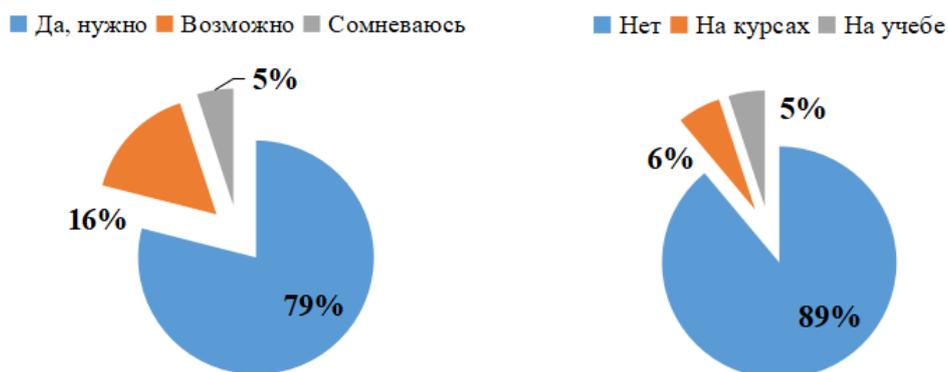


Рисунок 1 – Результаты опроса сотрудников полиции о необходимости обучения прикладному плаванию

На рис. 1 представлены результаты опроса, которые определяют важность занятий прикладным плаванием для сотрудников полиции. Так 79 % опрошенных считают, что при подготовке сотрудников полиции необходимо обучать их основам прикладного плавания. А чуть более 20 % сомневаются в этом. Большинство респондентов, а это 89 %, указали, во время обучения по специальности «Полицейский» не знакомились с прикладным плаванием и ситуациями, связанными с водной средой. Более 10 % опрошенных сотрудников указали, что касались данной темы на дополнительных курсах повышения квалификации и во время учебы в высших и средних учебных заведениях.

На рис. 2 изображены результаты ряда вопросов, которые позволяют узнать мнение сотрудников о том, когда лучше проводить обучение элементам

прикладного плавания. И большинство респондентов – 49 %, считают, что лучшее время для этого – этап обучения в вузе. Несомненно, данный этап становления специалиста позволит охватить различные стороны подготовки к действиям в водной среде. А также расширить знания и умения молодых людей. Не много меньше, 42 % опрошенных сотрудников отметили, что данное обучение лучше проводить на дополнительных курсах повышения квалификации.



Рисунок 2 – Результаты опроса сотрудников полиции о том, на каком этапе должно проводиться обучение прикладному плаванию

Помимо опроса были проведены испытания, связанные с типовыми ситуациями нахождения сотрудника полиции в водной среде. Так важность умения плавать сотруднику полиции отмечена в нормативно-правовых документах. В связи, с чем было предложено оценить скорость плавания сотрудников в бассейне. Испытания проходили без формы и в служебной форме. Так как выполнение служебных задач происходит в форменной одежде и порой нет времени, и возможности переодеться в купальный костюм, сотрудник полиции обязан уметь плавать в служебной форме.

Таблица 1 – Среднее время преодоления дистанции

Дистанция	25 м	50 м	100 м
Без формы, с	21,2±2,3	45,3±5,6	101,2±12,3
В форме, с	30,4±4,8	67,8±7,9	142,1±15,2

В табл. 1 представлены результаты в гладком плавании вольным стилем на различных дистанциях сотрудников полиции.

Важно отметить, что с контрольными упражнениями справились все испытуемые. Наибольшую сложность вызвало плавание в форменной одежде. Время, которое было продемонстрировано сотрудниками полиции в гладком плавании без формы, соответствует оценке удовлетворительно. Что указывает на высокий уровень их подготовленности. И если для оценки скорости плавания сотрудников полиции разработаны нормативы, то для плавания в

служебной форме таких нормативов нет. Данное обстоятельство требует дополнительных исследований. Но можно отметить, что разница в скорости плавания значительная, она имеет достоверный характер. Также было отмечено сотрудниками, что с увеличением дистанции приходилось тратить больше усилий. Хотя проведение дополнительных занятий позволило бы снять излишнее напряжение и убрать сомнения в возможности плавать в одежде.

Таблица 2 – Среднее время транспортировки манекена

Дистанция	25 м	50 м	100 м
Без формы, с	34,7±5,8	76,9±9,1	175,4±20,5
В форме, с	39,4±6,2	83,5±10,6	181,8±25,2

Дополнительным испытанием была транспортировка манекена. Результаты представлены в табл. 2. Важно отметить, что с заданием справились все сотрудники, хотя многие сомневались. Это связано с отсутствием представлений об оказании помощи на воде, а также отсутствием знаний о возможных способах помощи и действий в воде. Проведённый инструктаж перед выполнением задания позволил преодолеть контрольные дистанции. К сожалению, нормативов и требований к выполнению данного задания в доступной литературе не было найдено. В связи, с чем сравнивалось итоговое время в транспортировке без формы и в форме.

Разница в скорости транспортировке отмечена, но она меньше, чем в гладком плавании. Отмеченное различие результатов, также имеет достоверный характер. Все это указывает на то, что прилагаемые усилия испытуемыми соразмерны, не смотря на наличие формы. Так как умения транспортировать пострадавшего не сформированы. В связи, с чем разница скорости небольшая.

**Заключение.** Проведённое исследование указывает на существующую необходимость в дополнительном обучении сотрудников полиции, выполняющих служебные задачи на маломерных судах или рядом с водной средой, основам прикладного плавания. Опрос сотрудников, которые не первый год проходят службу, показал, что, к сожалению, обучения основам прикладного плавания не проводится ни на одном из этапов непрерывной системы обучения и подготовки представителей правоохранительных органов. Предъявляемые требования к ним обуславливают и формируют у них потребность в таких занятиях. На это указывают результаты опроса. Большинство предлагают проведение таких занятий в виде дополнительных курсов и курсов повышения квалификации. Хотя обучение можно проводить и во время учебы в вузе.

Дополнительно организованные испытания по оценке плавательной подготовленности сотрудников позволили оценить их умения. В гладком плавании уровень подготовленности соответствовал оценке удовлетворительно. Скорость же плавания в служебной форме значительно снизилась, а разница имела достоверный характер. Как следствие отсутствия опыта нахождения и передвижения в водной среде в одежде. Выполнение контрольного упражнения, связанного с транспортировкой манекена, вызвало у большинства

сотрудников трудности. Это было связано с отсутствием знаний и умений в оказании помощи пострадавшим в воде. Анализируя полученные результаты, было отмечено, что наличие формы значительно не снизило время выполнения контрольного упражнения, несмотря на дистанцию.

Все это указывает на проблемную ситуацию, которая должна решиться с появлением дополнительных курсов по подготовке сотрудников полиции к действиям в водной среде.

#### **Список литературы:**

1. Алдошин, А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции на этапе профессионального обучения / А. В. Алдошин, А. А. Ташиян, Т. Г. Ефремова, С.К. Кулахсзян // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2023. – № 1. – С. 3-9.
2. Баркалов, С. Н. К проблеме профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / С. Н. Баркалов // Наука-2020, 2021. – № 5 (50). – С. 87-94.
3. Бокий, А. Н. Особенности формирования профессионально значимых навыков в процессе специальной подготовки сотрудников полиции / А. Н. Бокий // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Юридические науки, 2024. – Т. 10. – № 2. – С. 229-234.
4. Зуб, И. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, обучающихся по направлению «Судовождение» / И. В. Зуб // Современные наукоемкие технологии, 2020. – № 7. – С. 225-230.
5. Ошурков, Д. В. Методика совершенствования физической подготовки сотрудников специальных подразделений / Д. В. Ошурков // Modern Science, 2021. – № 6-1. – С. 414-418.

**УДК 769**

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КИТАЙСКИХ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

**Чень Цзинцзин**  
аспирант

*Ivanov.i.a@mail.ru*

*ФГБОУ ВО Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)*

*Москва, Россия*

*Китайская Народная Республика*

**Аннотация.** Статья посвящена теоретическому анализу педагогической целесообразности внедрения китайских народных танцев в физическое воспитание студентов. Включение китайских народных танцев в программу физического воспитания студентов способствует не только физическому совершенствованию, но и культурному, эмоциональному и социальному развитию, что позволяет повысить интерес к занятиям физической культурой и сформировать у студентов уважение к различным культурным традициям и обычаям. Проведенное анкетирование позволяет говорить о наличии у студентов интереса к китайским народным танцам и желанию заниматься ими как в учебное, так и во внеучебное время.

**Ключевые слова:** китайский танец, физическое воспитание студентов, педагогическая целесообразность, анкетирование.

# PEDAGOGICAL FEASIBILITY OF INTRODUCING CHINESE FOLK DANCES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Chen Jingjing,*

*graduate student*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian University of Sports*

*(GTSOLIFK)*

*Moscow, Russia*

*People's Republic China*

**Annotation.** The article is devoted to the theoretical analysis of the pedagogical feasibility of introducing Chinese folk dances in the physical education of students. The inclusion of Chinese folk dances in the program of physical education of students promotes not only physical improvement, but also cultural, emotional and social development, which allows to increase interest in physical education and to form students' respect for different cultural traditions and customs. The conducted questionnaire allows us to say that students are interested in Chinese folk dances and want to practice them both in and out of school.

**Key words.** Chinese dance, physical education of students, pedagogical feasibility, survey.

**Актуальность.** Современное физическое воспитание учащейся молодежи — это динамично развивающаяся область с множеством исследовательских направлений, инновационных подходов, моделей и концепций:

- модульная технология, которая предполагает разработку гибких и вариативных программ физического воспитания, ориентированных на индивидуальные особенности студентов;
- интеграция физической активности с другими видами деятельности, на основе включения элементов физической активности в учебный процесс, внеучебную деятельность, студенческие мероприятия;
- использование инновационных технологий с виртуальной реальностью, мобильных приложений, сенсорных технологий в процесс обучения и контроля физической активности;
- развитие самостоятельной физической активности с формированием навыков самостоятельного планирования и реализации физической активности, продвижение здорового образа жизни.

Внедрение танцевального спорта в физическое воспитание студентов также является актуальной темой для многих исследователей [1, 2, 3].

Теоретической основой наших исследований послужили современные основополагающие концепции теории и методики физического воспитания (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000; Н.Г., Ю.Ф. Курамшин, 2002; Озолин, 2003, В.К. Бальсевич, 2003); закономерности и принципы теории и методики физического воспитания и спорта (В.П. Филин, 2000; Н.Г. Озолин, 2003; В.Н. Платонов, 2004; В.И. Столяров, 2004; Л.И. Лубышева, 2006); исследования китайской культуры и китайского национального танца (Ван Кэфэна, Ван Юй Ку-ня, Ган Синя, Гэн Лунмина, Дин Фана, Дун Си Цзю, Е Чан Хая, Ли Хоу Цзэ, Лон Иньпы, Лю Цзиня, Лян Шумина, Сунь Цзин Шэня, Сюй Чэнбэя, Сяо Юя, Хэ Чжи Хао, Цао Яна. Цзя

Цзогуана, Чжан Личжэня, Чжу Вэй Чжэна, Юй Пина и других), изнутри показавших специфику самобытной танцевальной культуры Китая.

**Цель исследования:** обосновать педагогическую целесообразность внедрения китайских народных танцев в физическое воспитание студентов.

**Организация и методы исследования.** Нами было проведено анкетирование с участием 40 девушек в возрасте 19-20 лет, обучающихся в Российском экономическом университете им. Г.В. Плеханова. Основными методами исследования явились анализ научно-методической литературы и опрос по разработанной нами анкете «Изучение интереса студентов к китайским народным танцам».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучение интереса студенток к танцам на основе проведенного анкетирования позволило выявить следующее, что 75% студенток любят танцевать и считают, что танец является способом самовыражения, 12,5 % студенток не считают танец своим любимым занятием, а другие 12,5 % никогда не танцевали и просто не знают, как это делать.

На вопрос: «Как вы себя чувствуете, когда танцуете?» 67,5% девушек ответили, что чувствуют себя свободными и счастливыми, 25% чувствуют себя немного неудобно, но стараются расслабиться, оставшиеся 7,5 % не знают, как себя чувствуют, поскольку не танцевали.

Большинство опрошенных не против танцевать перед другими, но предпочитают делать это в небольшой группе (75%).

На вопрос: «Знаете ли Вы что-нибудь о китайских народных танцах?» мы получили ожидаемый ответ - 95% ничего не знают о специфике китайских народных танцев.

Но, несмотря на это 87,5% хотели бы заниматься китайскими народными танцами.

На вопрос о наиболее привлекательном стиле китайского танца мнения разделились 50/50 за народный и современный стиль танца.

Современная тематика танцев наиболее интересна большинству опрошенных студенток (82,5%).

Наиболее предпочтительной формой обучения 75% считают групповую форму, 25% - онлайн-курсы.

55% опрошенных предпочитают учебное время для занятий китайскими танцами, а 45% хотели бы заниматься во внеучебное время.

Все 100% студенток полагают, что занятия китайским народными танцами помогут лучше узнать культуру Китая.

Анализируя ответы на вопрос о влиянии занятий китайскими народными танцами можно заключить, что все студентки понимают положительное влияние танцев на гибкость, грациозность движений и укрепление связочно-мышечного аппарата.

Внедрение китайских народных танцев в программу физического воспитания студентов имеет несколько педагогических и образовательных преимуществ:

### 1. Повышение двигательной активности.

Китайские народные танцы требуют значительных физических усилий, что способствует улучшению общей физической формы студентов. Они развивают гибкость, силу, выносливость и координацию, что является важным аспектом физического воспитания.

### 2. Культурное обогащение.

Изучение китайских народных танцев позволяет студентам познакомиться с культурой и традициями Китая, что способствует формированию межкультурной компетенции и уважения к различным культурам, что особенно важно в многонациональном обществе.

### 3. Эмоциональное и социальное развитие.

Танцы являются средством самовыражения, помогая студентам развивать эмоциональную грамотность, способствуя формированию командного духа, улучшению навыков межличностного общения и формированию чувства принадлежности к группе.

### 4. Повышение концентрации внимания и самодисциплины.

Танцевальные занятия требуют развитого умения сосредотачиваться на выполнении движений, самодисциплины в посещении занятий, что положительно отражается на учебной деятельности.

### 5. Разнообразии средств, методов и форм обучения.

Внедрение китайских танцев в физическое воспитание позволяет разнообразить средства, методы и формы обучения, способствуя повышению интереса студентов к занятиям физической культурой и активному образу жизни.

### 6. Профилактика психоэмоционального напряжения.

Занятия китайскими танцами являются отличным способом снижения психоэмоционального напряжения в условиях повышенной учебной нагрузки.

### 7. Формирование здорового образа жизнедеятельности.

Важным аспектом здорового образа жизнедеятельности является регулярная физическая активность, а включение китайских народных танцев в физическое воспитание способствует формированию у студентов этой потребности.

**Заключение.** Таким образом, говоря о педагогической целесообразности включения китайских народных танцев в программу физического воспитания студентов можно заключить, что данный вид физической активности способствует не только физическому совершенствованию, но и культурному, эмоциональному и социальному развитию, что позволяет повысить интерес к занятиям физической культурой и сформировать у студентов уважение к различным культурным традициям и обычаям. Проведенное нами анкетирование позволяет говорить о наличии у студентов интереса к китайским народным танцам и желанию заниматься ими как в учебное, так и во внеучебное время.

### **Список литературы:**

1. Инь, Л. Характерные черты китайских народных танцев / Л. Инь // Наука и современность. – 2011. – №9-1. – С. 1–6.
2. Лие, Цзоу Влияние танца бамбука на двигательную подготовленность китайских студентов 01 марта 2016 / Лие Цзоу, Нань Цзэн, Цзюнь Хэ // Международный журнал физического воспитания, спорта и здоровья, 2013. – Том. 3, Вып.: 2. – С. 193-199.
3. Юйтун Ч. Китайский народный танец как средство приобщения к Великой китайской культуре / Ч. Юйтун, С. Вань Линь // МНКО. – 2017. – №5 (66). – С. 206–208.

**УДК 769**

## **ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

**Чжу Юйлин**

*аспирант*

*ФГБОУ ВО Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)*

*Москва, Россия*

*Китайская Народная Республика*

**Аннотация.** Статья посвящена теоретическому анализу педагогической целесообразности внедрения средств танцевального спорта в систему физического воспитания в вузе. Приводятся данные анкетирования студентов 1-3 курсов, а также преподавателей кафедры физического воспитания и спорта. Полученные данные социологического исследования позволили сделать вывод о целесообразности включения средств танцевального спорта в содержание физического воспитания студентов филологического факультета как в учебное, так и во внеучебное время.

**Ключевые слова.** Средства танцевального спорта, физическое воспитание в вузе, анкетирование, студенты, преподаватели.

## **STUDY OF STUDENTS' OPINIONS ON THE FEASIBILITY OF INTRODUCING DANCE SPORT MEANS INTO THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM AT A UNIVERSITY**

**Zhu Yuilin**

*graduate student*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian University of Sports*

*(GTSOLIFK)*

*Moscow, Russia*

*People's Republic China*

**Annotation.** The article is devoted to the theoretical analysis of the pedagogical feasibility of introducing dance sport means into the system of physical education in higher education institution. The data of the questionnaire survey of students of 1-3 courses, as well as teachers of the Department of Physical Education and Sports are given. The obtained data of the sociological research allowed us to conclude that it is expedient to include the means of dance sports in the content of physical education of students of the Faculty of Philology both in the academic and extracurricular time.

**Key words.** Dance sport means, physical education in higher education institution, questionnaire, students, teachers.

**Актуальность.** В современной образовательной системе происходит пересмотр взглядов на социально-воспитательные установки предметной области «Физическая культура», обуславливающие интеграцию средств и технологий спортизированного физического воспитания с другими направлениями воспитания, такими как физкультурно-творческая подготовка студентов, которая представляет собой комплексную систему работы, направленной на развитие физических и творческих способностей обучающейся молодежи [1, 3].

Внедрение спортивных танцев в физическое воспитание студентов может способствовать их функциональному развитию, а также развитию таких важных характеристик, как координация движений, выносливость и сотрудничество. Они также могут помочь студентам повысить уровень самооценки и развить творческий потенциал [2].

Анализ многочисленных трудов по теме исследования подтверждает тенденцию увеличения внимания ученых и практиков к проблеме повышения эффективности физического воспитания студентов, что диктует пересмотр содержания обязательных физкультурных занятий и поиск новых форм, средств и методов изучаемого процесса. В данном плане наиболее результативной является концепция спортизации физического воспитания, разработанная В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой, которая нашла продолжение научного обоснования в исследованиях М.В. Базилевич, Ю.Н. Зеленова, Е.Д. Митусовой, Н.В. Пешковой, Д.В. Фонарева, К. Чедова Е.А. Черепова, А.В. Чистякова, В.Г. Шилько. Вопросы применения различных хореографических средств и обучения спортивным танцам освещались в диссертационных работах Т.О. Бильченко, Л.В. Богомоловой, Р.Е. Воронина, А.Р. Галеева, И.А. Жаворонковой, Т.Г. Севастьянихиной. Авторы подчеркивают особый мотивационный, социокультурный и развивающий потенциал танцевальных средств, их влияние на совершенствование психофизических кондиций занимающихся. При этом целевой аудиторией во всех работах выступают в основном дети и подростки. Занятия спортивными танцами в студенческой жизни является не изученной и перспективной задачей. Учитывая специфичность и многогранность танцевальных видов двигательной активности, целесообразно задействовать всю социокультурную среду вуза, обоснованию которой посвящены исследования Е.А. Бурдуковской, С.И. Вострокнутова, Л.А. Зятевой и др.

**Цель исследования:** теоретически обосновать педагогическую целесообразность внедрения средств танцевального спорта в физическое воспитание студентов.

**Организация и методы исследования.** Нами было проведено анкетирование с целью выявления предпочтений студентов относительно применения средств танцевального спорта в процессе физического воспитания в вузе. Респондентам (n=500) была предложена специально разработанная анкета, включающая закрытые и открытые вопросы, также молодые люди ранжировали по степени предпочтения виды фитнес-программ. Всего в

констатирующем эксперименте приняли участие 500 студентов 1-3 курсов филологического факультета Российского университета дружбы народов (РУДН). С целью изучения мнения педагогов о перспективах внедрения танцевального спорта в систему физического воспитания в вузе, нами был проведен опрос 25 преподавателей кафедры физического воспитания и спорта РУДН.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью определения предпочтений студентов в физкультурно-спортивной деятельности и перспектив внедрения средств танцевального спорта в систему вузовского физического воспитания был проведен социологический опрос в формате анкетирования. В рамках данного опроса было опрошено 500 студентов 1-3 курсов филологического института, из них 330 девушек (66%) и 170 юношей (34%). Возрастное распределение участников опроса представлено в таблице.

Таблица – Распределение респондентов по полу и возрасту

Возраст и пол участников опроса	16-18 лет	19-20 лет	21 год и старше	Итого
женский	115 (34,8%)	169 (51,2%)	46 (14%)	330 (66%)
мужской	54 (31,8%)	88 (51,8%)	28 (16,4%)	170 (34%)
Итого	169 (33,8%)	257 (51,4%)	74 (14,8%)	500 (100%)

Из всего количества респондентов только 56 (11,2%) человек делают зарядку ежедневно, 83 (16,6%) - несколько раз в неделю, 75 (15%) несколько раз в месяц, остальные 286 (57,2%) отметили, что не делают утреннюю гимнастику. При этом большая часть студентов оценили свое физическое состояние как отличное (135, 27%) и хорошее (252, 50,4%), 92 (18,4%) – удовлетворительное и 21 (4,2%) – плохое.

В ходе опроса было установлено, что 253 (50,6%) человека из опрошенных студентов посещают занятия физической культурой регулярно, 130 (26%) – иногда пропускают, 93 (18,6%) ходят на занятия от случая к случаю, 24 (4,8%) затруднились с ответом, что, скорее всего, свидетельствует о плохом посещении. Данное распределение свидетельствует о недостаточно высоком интересе студентов к дисциплине «физическая культура». Причем из тех, кто пропускают и редко ходят на занятия и затруднились с ответом (всего 247) – большую долю (183, 74%) составляют девушки.



Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы дополнительно физической культурой и спортом?»

При этом нами было выяснено занимаются ли дополнительно студенты физической культурой и спортом, распределение ответов на соответствующий вопрос представлено на рис. 1.

Как видно из полученных результатов 185 (37%) студентов занимаются спортом, 155 (31%) – начали заниматься в вузе, 75 (15%) хотят начать самостоятельные занятия физической культурой и спортом и 83 (17 %) считают себя далекими от спорта. Предпочтительные занятия физической культурой и спортом, выбранные опрошенными студентами представлены на рис. 2.

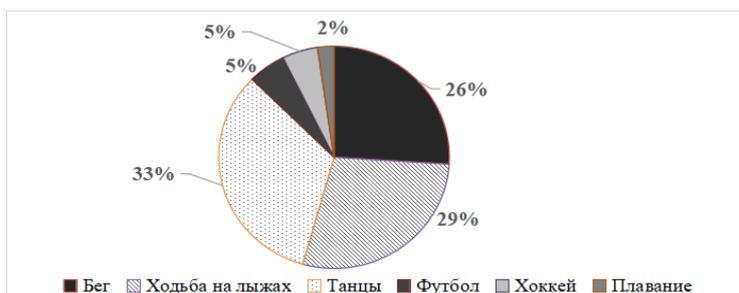


Рисунок 2 – Распределение предпочтении по видам спорта

Из всех студентов, занимающихся дополнительно спортом 89 человек (26%) выбирают бег и пробежки, 97 (28,4%) ходьбу на лыжах, 113 (33%) танцы и фитнес, выбрали вариант другое 43 (12,6%) – 18 из них (5,3%) футбол, 17 (5%) хоккей, 8 (2,3%) плавание. Чувство удовлетворения от занятий ФК в вузе всегда испытывают 93 респондента (27,2%), иногда - 183 (24,3%) студента, редко - 140 (38,5%) и никогда - 84 (10%) молодых человека. Также 125 респондентов (25%) участвовали в выполнении нормативов Комплекса ГТО и имеют знак отличия, 132 (26,4%) выполняли нормативы, но знак пока не выполнили, 99 не сдавали нормативы (19,8%) и 144 (28,8%) не сдавали, но планируют. Полученное распределение свидетельствуют в целом о хорошей физической подготовленности опрошенных респондентов.

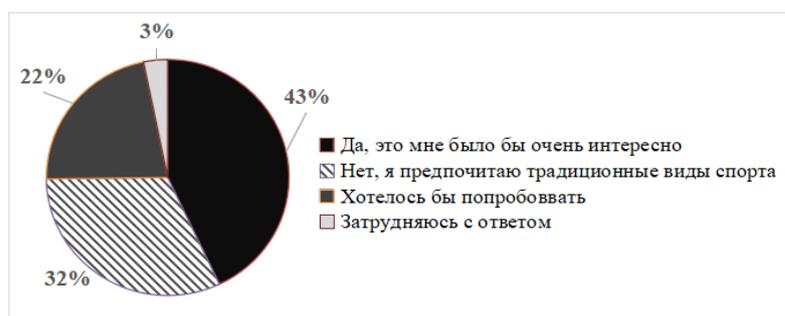


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос «Хотели ли бы Вы, чтобы в рамках физической культуры проводились занятия по спортивным танцам?»

Нами был задан вопрос о «Хотят ли студенты, чтобы в рамках занятий физической культурой проводились занятия по танцам?», распределение на который представлено на рис. 3.

Исходя, из полученных данных можно сделать выводы, что студентам интересны занятия спортивными танцами в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». При этом 123 респондента (24,6%) считают что танцевальный спорт способствует формированию уверенности в себе, 134 (26,8%) что он формирует красивую осанку, 157 студентов (31,4%) уверены, что танцы формируют эстетичное телосложение и 86 (17,2%). Также интересен выбор видов спортивных танцев респондентами. Так, 135 студентов (27,6%) выбирают спортивные европейские танцы, 155 (32%) латинские, 143 респондента (29%) современные и 57 (11,4%) затрудняются с ответом.

Кроме того, с целью изучения мнения педагогов о перспективах внедрения танцевального спорта в систему физического воспитания в вузе, нами был проведен опрос 25 преподавателей кафедры физического воспитания и спорта РУДН. Среди опрошенных 12 человек (48%) имеют ученую степень. Также 10 (40%) респондентов имеют стаж больше 20 лет, 8 респондентов (32%) 10-20 лет и 7 (28%) респондентов до 10 лет. Как видно из полученных результатов на кафедре работает опытный и довольно компетентный профессорско-преподавательский состав.

Распределение на вопрос «применяете ли Вы в своей практике инновационные технологии физической культуры?» представлен на рис. 4.

Как видно из полученных результатов 12 преподавателей (48%) активно используют в своей практике инновационные технологии, 8 (32%) придерживаются традиционных методик, 5 (20%) используют данные технологии время от времени. Также нами был задан вопрос целесообразно ли внедрять в дисциплину «физическая культура» спортивные танцы. На который 18 (72%) преподавателей (72%) ответили утвердительно, 4 (16%) отрицательно и 3 (12%) затруднились с ответом. При этом 12 респондентов (48%) отметили, что студентам интереснее были бы современные танцы, 8 (32%) считают, что латинские и 5 (20%) склоняются к спортивным европейским.



Рисунок 4 – Ответы на вопрос «применяете ли Вы в своей практике инновационные технологии физической культуры?»

**Заключение.** Таким образом, данные социологического исследования позволили сделать вывод о целесообразности включения средств танцевального спорта в содержание физического воспитания студентов филологического факультета. Причем данный вид двигательной активности будет интересен как на основных, так и на факультативных занятиях.

### **Список литературы:**

1. Кабышева, М. И. Аксиологический аспект спортизации физического воспитания в вузе (на примере волейбола) / М. И. Кабышева, Е. В. Удовиченко // Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – Т. 9, № 1(30). – С. 71-74.
2. Саютинская, Е. О. Инновационный подход к занятиям физической культурой - спортивные бальные танцы / Е. О. Саютинская, И. В. Терехина // Вопросы педагогики. – 2019. – № 12-1. – С. 220-223.
3. Шаймарданова, Л. Ш. Спортивные танцы как средство физического воспитания / Л. Ш. Шаймарданова // NovaUm.Ru. – 2021. – № 34. – С. 326-328

**УДК 796.015.542-057.875**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Чумила Е.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
cshhuumm@mail.ru*

**Булва Д.А.**

*начальник кафедры повышения квалификации  
bulva@list.ru*

*Университет гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям  
Минск, Республика Беларусь*

**Кошар Н.В.**

*старший преподаватель  
yakovic@mail.ru*

*Минский государственный лингвистический университет  
Минск, Беларусь*

**Аннотация.** В результате проведенных исследований проанализированы особенности физического воспитания в учреждениях высшего образования, разработаны и апробированы комплексы Табата на занятиях по физическому воспитанию студенток Минского государственного лингвистического университета. Определена эффективность системы Табата как средства физического воспитания студенток основного учебного отделения.

**Ключевые слова:** студент, система Табата, физическая подготовленность, физические упражнения, комплексы.

## **USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES IN THE SYSTEM OF TRAINING STUDENTS OF THE BASIC EDUCATIONAL DEPARTMENT**

**Chumila Y.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
cshhuumm@mail.ru*

**Bulva D.A.**

*Head of the department of advanced training  
bulva@list.ru*

*University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of the Republic of Belarus,  
Minsk, Republic of Belarus*

**Koshar N.V.**  
senior lecturer  
yakovic@mail.ru  
Minsk State Linguistic University,  
Minsk, Republic of Belarus

**Abstract.** As a result of the conducted research, the features of physical education in higher education institutions were analyzed, Tabata complexes were developed and tested in physical education classes for female students of the Minsk State Linguistic University. The effectiveness of the Tabata system as a means of physical education for female students of the main educational department was determined.

**Keywords.** Student, Tabata system, physical fitness, physical exercises, complexes.

**Актуальность** проведенных исследований обуславливается тем, что организация эффективного физического воспитания в учреждениях высшего образования является неотъемлемой частью образовательного процесса студенческой молодежи. Использование инновационных педагогических технологий, в том числе нетрадиционных, направленных на привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом в учебное и внеучебное время, будет способствовать улучшению качества образовательного процесса в учреждениях высшего образования.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать эффективность использования комплекса упражнений системы Табата среди обучающихся дневной формы получения образования.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; нормативно-правовых документов и документов планирования учебного процесса; анкетирование; педагогический эксперимент; контрольно-педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Минского государственного лингвистического университета в период с сентября 2023 г. по май 2024 г., в рамках которых, подобраны тесты для оценки уровня физической подготовленности студенток первого курса; разработан комплекс упражнений системы Табата, проведен формирующий и констатирующий педагогический эксперимент, осуществлен анализ и интерпретация полученных материалов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Развитие современных технологий и изменение образа жизни приводят к снижению физической активности среди студентов. Однако, физическая активность и занятия спортом, проводимые в вузе оказывают положительное влияние на работоспособность, когнитивные функции и эмоциональное состояние студентов. Поэтому организация эффективного физического воспитания в УВО является неотъемлемой частью их образовательного процесса [1, 2, 3]

К одним из инновационных направлений, в сфере физического воспитания, специалисты относят занятия с нетрадиционными видами двигательной активности, в частности, систему «Табата» (далее – «Табата») [4, 5].

«Табата» – это высокоинтенсивная интервальная тренировка. Она состоит из 6-8 упражнений, чередующихся короткими интервалами отдыха. Фаза отдыха длится ровно 10 секунд, в течение которых нужно максимально расслабиться, а затем немедленно приступить к следующему упражнению 20 секундной интенсивной нагрузки. В стандартном варианте один раунд состоит из 6-8 упражнений и занимает 3-4 минуты. После чего следует 1-2 минуты отдыха и начинается следующий раунд. Сколько таких раундов возможно провести, зависит от индивидуальных особенностей организма и физических возможностей.

Для решения поставленных задач был проведен констатирующий и сравнительный педагогический эксперимент.

С целью определения исходного уровня физической подготовленности студенток первого курса был проведен констатирующий эксперимент, в условиях которого было протестировано 40 студенток Минского государственного лингвистического университета.

Для оценки эффективности от систематических занятий с применением системы тренировок Табата на учебных занятиях, в течение 2023/2024 учебного года был проведен формирующий педагогический эксперимент. Из числа студенток первого курса основного учебного отделения, факультета английского языка были сформированы две относительно однородные группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) – по 20 человек.

Таблица – Перечень упражнений, используемых для занятий по системе Табата

Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый	
1. Приседания	1. Прыжки ноги врозь-вместе	1. Бег с высоким подниманием бедра на месте	
2. Поднимание туловища из положения лежа	2. Упор лежа на предплечья	2. Упор присев-упор лежа-выпрыгивание	
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях	3. Выпады вперед	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
4. Бег с высоким подниманием бедра на месте	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи	4. Подъем ног из положения лежа на животе	
5. Упор лежа на предплечья	5. Подъемы туловища из положения лежа на спине	5. Скручивания туловища из положения лежа на спине	
6. Сгибание и разгибание рук от скамьи обратным хватом	6. Выпады в сторону	6. Изометрическое напряжение в полуприседе	
7. Ягодичный мост	7. Поднимание туловища из положения лежа на животе	7. Упражнение «Скалолаз»	

8. Упражнение «Пловец»	8. Скручивания туловища из положения лежа на спине	8. Упор левым (правым) боком на предплечье	
------------------------	--	--	--

Для оценки уровня физической подготовленности студенток были использованы следующие контрольные тесты: «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища за 60 с из положения лежа на спине», «Наклон туловища вперед из положения сидя» (ноги прямые), «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 4х9 м», «Бег 30 м», «Бег 1500 м».

Исследование проводилось на базе МГЛУ в период с сентября 2023 г. по май 2024 г. и состояло из четырех этапов.

Для проведения занятий в ЭГ нами были разработаны комплексы системы Табата трех уровней сложности (начальный, средний, продвинутый).

На начальном этапе было проведено знакомство с системой тренировок Табата; техникой безопасности; обучение техники выполнения упражнений, разработанных комплексов. Упражнения представлены выше в таблице.

Прирост результатов тестирования физической подготовленности студенток КГ и ЭГ представлен на рис. 1. Результаты контрольных тестов до начала исследования в каждой группе принимались за 100%.

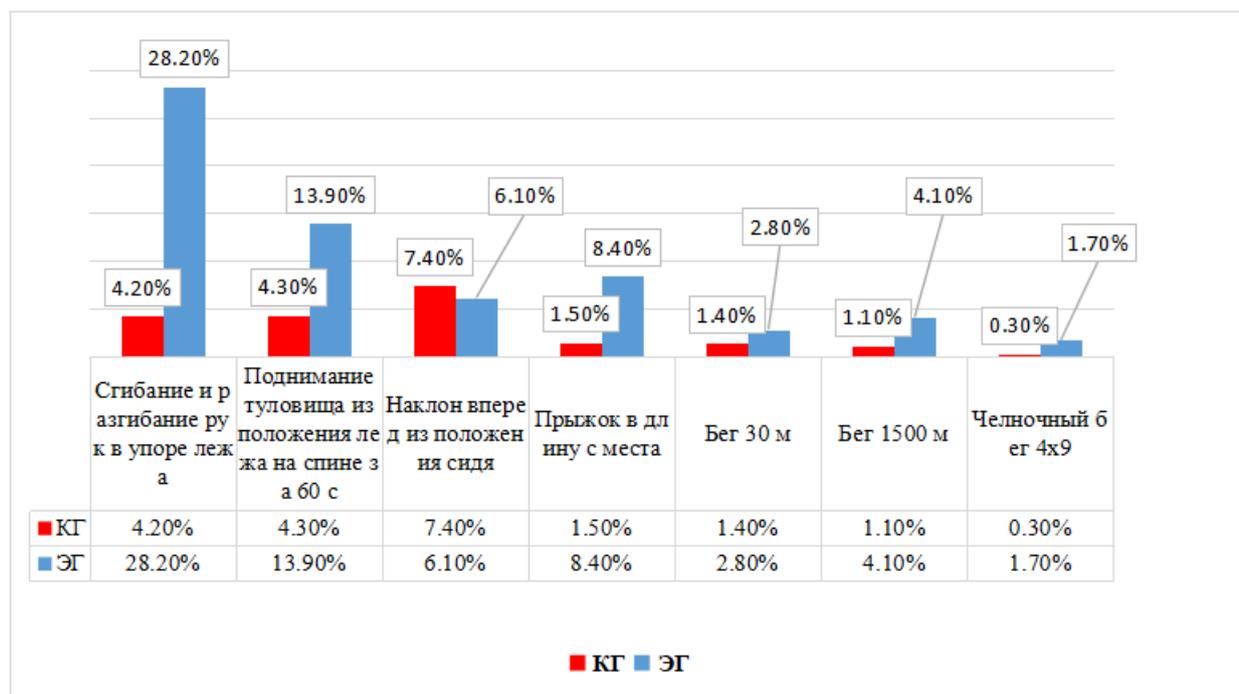


Рисунок 1 – Улучшение (в %) показателей выполнения группы тестов на развитие физической подготовленности у студенток КГ и ЭГ

Анализируя полученные результаты видно, что в силовых тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с» прирост результатов в ЭГ больше, чем в контрольной в 6,7 и в 3,2 раза соответственно.

Тест определяющий гибкость – «Наклон вперед из положения сидя» показал прирост в КГ на 1,3 % больше, чем в ЭГ. Это связано с тем, что система интервальных тренировок Табата в первую очередь направлена на развитие выносливости и силовых способностей, а не на развитие гибкости. В тесте «Прыжок в длину с места» показатели взрывной силы в ЭГ по сравнению с КГ выросли в 5,6 раза. В скоростных тестах «Бег 30 м», «Челночный бег 4 x 9 м» прирост результатов в ЭГ больше, чем в КГ в 2 и в 5,6 раза соответственно. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что занятия по системе Табата положительно влияют на развитие силовых и скоростных способностей, а также выносливости.

На рисунке 2 показана динамика показателей ряда тестов определяющих физическую подготовленность в сравнении с исходными данными.

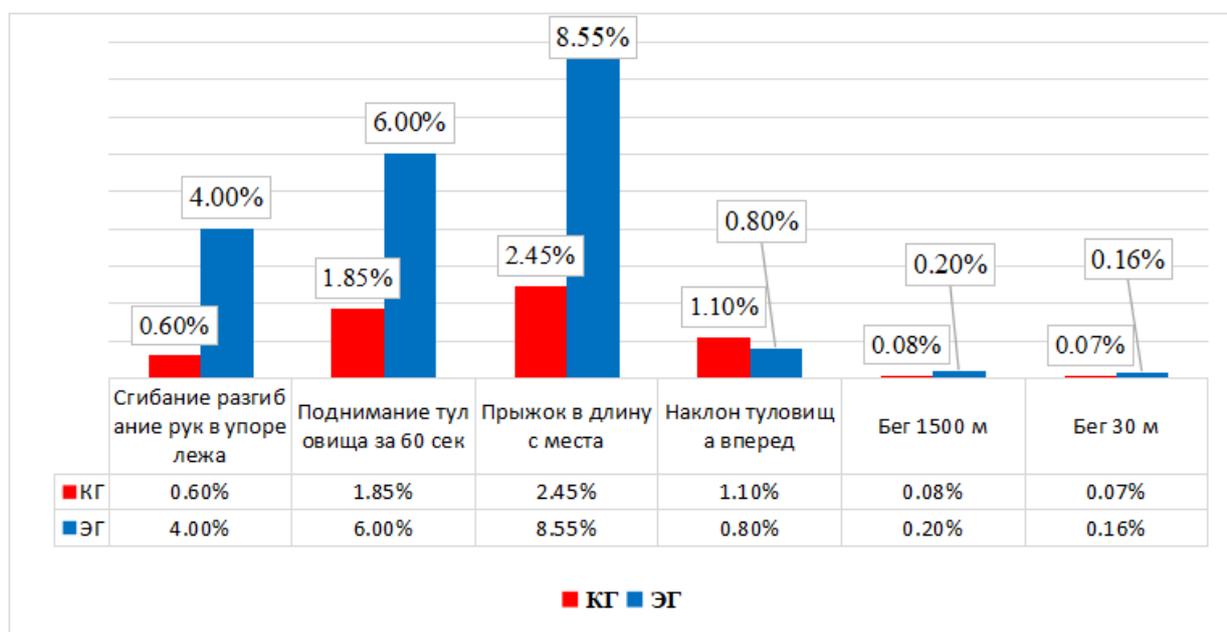


Рисунок 2 – Улучшение показателей выполнения группы тестов на развитие физической подготовленности у студенток КГ и ЭГ по сравнению с исходными данными

Полученные данные свидетельствуют о следующем:

Тест «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (для измерения силы мышц разгибателей предплечья и грудных мышц) в КГ показал прирост лишь на 0,60 %, в то время как в ЭГ показатели увеличились на 4,0 %.

Тест «Поднимание туловища за 60 сек», определяющий силовую выносливость, также показал хорошие результаты: в ЭГ прирост составил 6,0 %, а в КГ 1,85 %.

Тест «Прыжок в длину с места», характеризующий скоростно-силовые способности, показал прирост показателей в ЭГ 8,55 %, а в КГ 2,45 %.

Тест «Наклон туловища вперед», показывающий гибкость, показал прирост показателей в ЭГ 0,80 %, а в КГ 1,1 %.

Тест «Бег 1500 м», определяющий выносливость, показал прирост в ЭГ 0,20 %, а в КГ 0,08 %.

Тест «Бег 30 м», оценивающий скоростные качества, показал прирост показателей в ЭГ 0,16 %, а в КГ 0,07 %.

Данные показатели свидетельствуют о том, что благодаря Табата развивается сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показали, что в конце учебного года, в течение которого была реализована методика с применением системы интервальных тренировок Табата со студентами основного учебного отделения в рамках учебных занятий были выявлены достоверные различия в показателях физической подготовленности девушек, принимающих участие в эксперименте. Данные показатели свидетельствуют о том, что использование системы тренировок Табата способствует развитию силовых способностей, силовой выносливости и быстроты.

#### ***Список литературы:***

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Пантелеева, О. В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. -метод. пособие / О. В. Пантелеева. – Минск: Частн. ин-т упр. и предпр., 2011. – 46 с.
3. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Е. Г. Попова. – М.: Terra-спорт; Олимпия Пресс, 2000. – 72 с.
4. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный N ТД-СГ 025/тип.
5. Фрищина, Н. А. Использование методики интервальной тренировки Табата на занятиях физической культурой с обучающимися старшего школьного возраста / Н.А. Фрищина, И.Ю. Твердохлебова [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-primenenie-intervalnyh-tabata-trenirovok-na-zanyatiyah-fk-4520705.html>. – Дата доступа 20.10.2022.

**УДК 394.24**

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ НАРОДНЫХ ИГР**

***Эгамбердиева Т.А.***

*доктор педагогических наук, профессор  
turgunoy.egamberdiyeva@mail.ru*

***Йўлдошев С.В.***

*кандидат исторических наук, доцент  
Ферганский государственный университет,  
Salimjonyoldoshev4@jmail.com  
Фергана, Республика Узбекистан*

**Аннотация.** В статье представлены сведения о народных играх на основе исторических источников, археологических, этнографических, педагогических материалов и многочисленной научной литературы, статей, докладов на фоне общей картины историографии и источниковедения как периодико-хронологической проблемы.

**Ключевые слова.** Исторический, этнографический, филологический, философский, педагогический, географо-туристический, военный, купеческий, этнологический, игровой, образовательный, обычаи, регион, экономическая традиция, тюркская культура.

## HISTORICAL ROOTS OF FOLK GAMES

**Turgunoy A. E.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*e-mail turgunoy.egamberdiyeva@mail.ru*

**Salimjon V. Y.**

*candidate of Historical Sciences, Associate Professor*

*e-mail Salimjonyoldoshev4@jmail.com*

*Fergana State University,*

*Fergana, Republic of Uzbekistan*

**Abstract.** The article presents information about folk games on the basis of historical sources, archaeological, ethnographic, pedagogical materials and numerous scientific literature, articles, reports on the background of the general picture of historiography and source study as a periodic-chronological problem.

**Keywords.** Historical, ethnographic, philological, philosophical, pedagogical, geographic-touristic, military, merchant, ethnological, game, educational, customs, region, economic tradition, Turkic culture

**Введение.** Территорию Ферганской долины можно разделить на три зоны – равнина, предгорье и горы. Климатическая особенность зависит от географического расположения. Особенность географического расположения и благоприятные климатические условия долины с древних времён создали условия для проживания людей, земледелия и животноводства и их развития. Кстати, изученные археологические материалы подтверждают то, что ещё до нашей эры была большая плотность населения, разнообразие этносов, ускоренное течение межэтнических связей.

Являющееся национальной и общечеловеческой ценностью нашего народа народные игры, обладая глубокими и устойчивыми историческими корнями уходят в глубь веков. От поколения к поколению на протяжении 3-3,5 тысяч лет истории узбекской государственности изучением народных игр, их популяризация является важнейшей и современной темой этноисторических исследований.

Формирование и блеск народных игр была связано субпоясным, геотерриториальным характером хозяйственной и бытовой жизни народов. Для повышение национальной ценности народной игры прошли вековые испытание и опыты. С первых моментов появления некоторые из игры сохранили свои особенности, некоторые прошли модернизацию.

**Цель исследования.** В контексте всей республики Ферганская Долина с точки зрения геотерриториальной, геодемографической, этнополитической, этноисторической, этнокультурной особенности занимает своё особое место. В связи с появлением независимого государства Узбекистан, проведением в Ферганской Долине естественных и искусственных границ с соседним

Таджикистаном и Кыргызстаном, произошли резкие изменения в системе судтерриториальных, традиционных особенностей. Нельзя упускать из виду то, что многие линии границ независимого государства находятся в Ферганской Долине. Наличие прав и обязанностей независимого государства в Центральной Азии и во всём мире это серьёзный вопрос. Поэтому, посредством анализа историко-этнографической гармоничности, получив научные выводы можно показать актуальность изучаемой темы.

Одним из факторов сохранности и упрочения таких общечеловеческих ценностей, как твёрдый мир, межнациональное согласие, политическое спокойствие, традиционное родство и сочувствие является организация и результативный исход народных игр узбеков, таджиков и киргизов. В начале XX-XXI веков посещавшие Центральную Азию, в частности Ферганскую Долину путешественники и военнотружущие, стали интересоваться многогранностью этнокультурной и хозяйственной жизнью местного населения. В воспоминаниях, произведениях и статьях приводятся интересные сведения об обычаях, обрядах и церемониях народов.

**Методы и организация исследования.** После завладения Царской Россией Средней Азии, русские исследователи начали всесторонне изучать этносоциальную особенность Ферганской Долины, собрав научно-обоснованные материалы, хотя их исследования носили цели и задачи колониальной политики, они охватили большой объём бесценной этнографической информации о великих народностях.

Например, Х.Потанин, А.Шишов, А.П.Хорошихин, А.А.Диваев, А. Миддендорф, В. Вельяминов-Зернов, В. Фирсов, Н. Ф.Ситняковский, К. Тимаев, А.И. Брянов, А. Шишов, А. Касаткин, А. Воейков, Н. Гаврилов, А.Е. Кушакевич, П.Е. Кузнецов и ряд воспоминаний, исследований и сведений неизвестных авторов, опубликованных в “Туркестанском сборнике” [1].

Сразу бросается в глаза общность компонентов обычаев и традиций этого народа в повседневной жизни, их обрядов и церемоний. В том числе при сравнительном анализе письменных источников можно увидеть то, что в обычаях и церемониях этих народов есть граничная особенность. Многовековые исследования выявили то, что умозрения о народных играх, приобретающих свой блеск на фоне естественных условий и хозяйственных обычаев социально-экономического развития нуждаются в глубоком рассуждении.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Среди народных игр охотничьи игры имеют свою историю, исторические корни таких игр начинаются с уклада жизни первобытных людей. Такая игра, выполняя задачу предварительной подготовки к охоте, в те времена организовывалась как маленькое серьёзное мероприятие [2]. На основе охоты формировалось животноводство, в последующем эти игры в целях духовной и физической готовности, для поднятия настроения в мероприятиях, в самом начале создавал условия для развития культуры и искусства.

Для обращения внимания действующих лиц праздника на мероприятие, охотничьи игры приобретая массовость синтезировали в себя комплекс таких мероприятий, как песни, викторины, конкурсы, спортивное соревнование.

Письменные сведения о народных играх можно найти в произведении ученого Махмуда Кошгарий «Девону луготит турк». На основе сведений, приведенных в его книге можно изучить историю появления и эволюции народных игр.

Например, одна из древних игр с мячом тюркских народов – «Чавган» имел широкое распространение. В книге «Девону луготит турк» этой игре дано следующее определение:

«Тангук» - это шелковый материал тому, кто пронесёт через натянутое поле мяч, «тасал» - линия границы определяющий поле для игры чавгон, «тобик» - мяч, используемый в игре чавгон[3].

Древние предки, отражая атаки разбойничьих племён, для самозащиты основательно изучали секреты военного искусства. Поэтому для познания секретов меткости были придуманы различные военные игры – фехтование, метание копья, стрельба из лука.

Игры по меткости стрельбы изначально проводились в заранее подготовленных местах. Предназначенные для стрельб места в древнетюркском языке назывались «земля амач» (“амачлик ер”). Юноши –стрелки приносили на это поле свои стрелы и луки. Расстояние от места стрельбы до цели называлось «октам», т.е. «место для одного выстрела лука», цель на древнетюркском языке называлась «амач»[4]. По нашему мнению, соревнования по стрельбе из лука изначально проводились с целью привития молодёжи навыков воина. В последующем от этой жизненно важной военной игры появилась массовая игра «Золотая мишень».

По правилам игры «Золотая мишень» четыре шеста длиной 5-6 метров привязывались между собой. К концу образовавшегося таким образом длинного шеста привязывалась кость барана или монета и ставилась в вертикальное положение. Стрелкам, которые попадали из лука в кость или монету, т.е. «Золотую мишень», полагался специальный приз [5].

«Золотая мишень» была одной из традиционных народных игр в свадебных мероприятиях народов Средней Азии [6].

В XI веке в тюркских народах было распространена игра с орехом. Эта игра называлась «Переходная игра». Махмуд Кошгарий указывал что в языке некоторых племён эта игра носила название «Четырнадцать». По словам учёного дети наносили на землю четыре линии в форме квадрата, в ней рисовали десять ворот. Именно в эту форму бросали камень или орех [7]. Именно потому, что были четыре линии и десять ворот, наверно, и назвали эту игру «Четырнадцать».

Игра с орехами и в наши дни является игрой в сезоне осень-зима среди узбекских ребят. По нашему мнению, в «Переходной игре» на самом деле играли круглым камнем. В последующем в этой предметной игре вместо камня стали использовать орех.

В связи с тем, что в народах Избосканского и Мархаматского районов Андижанской области основным занятием были земледелие, животноводство, ремесленничество и садоводство имело широкое распространение таких игр, как «белый рис – зеленый рис», «мальчик бужама», «Ахмад-Ахмад», «Игра с луком», «Игры с костями и тушью», «дергай за уши», «натягивание каната», «поспевай тандыр»(Избосканский район)[8], «камень-мяч», «белый тополь-зелёный тополь», «тётя-тётя», «ручная игра», «битьё пуха»(Мархаматский район)[9], игры «С тушью» и «Дёргай за уши» имели одинаковое распространение в обоих районах.

В таких приграничных сёлах Долины, принадлежащих Киргизской Республики, как Сайрикум, Нушкон, Бурганды широко распространилась игра «игра с ножом», выполняемая в семнадцать упражнений, игра с куском глины «Порсин-парс», «Орех», «Кувшин сад», «Битьё пуха».

В селе Бурбалик Олтиарыкского района Ферганской области среди народов таджикской национальности найдены пятнадцать видов игр взрослых и детей. Эти игры проводились только среди народов таджикской национальности, эти игры имели таджикское название «парбози» (битьё пуха), «кушакбози» (песочная игра), «чимпушак» (газонная игра), «кумкафанак» (соревнование по ползанию в песке), «дадон ба кошик» (удержание ложки зубами). Эти виды игр широко распространены среди узбекского, таджикского и киргизского народа города Маргелана, Багдадского, Риштанского, Кувинского, Бешарыкского районов Ферганской области, Туракурганского, Уйчинского, Косонского, Чутского районов Наманганской области, посёлках Янги Наукат, Эски Наукат, Учкурган Ошской области, населённых пунктах Кадамжай, Хайдаркен Баткенской области Киргизской республики. Анализ этнографической информации показывает, что 80% народных игр распространялись одинаково. Историческое появление и своя локальная особенность прошли долгий исторический этап развития. Говоря о народных играх и их видах можно увидеть, что на протяжении тысячелетней истории материального и духовного развития, они были связаны мифологическими взглядами и восприятиями. Особенно, игры с участием зверей характеризуются с восприятием таких первичных религий, как тотемизм, анимизм, фетишизм.

В найденном в Хорезме крепости Куйкирилган кувшине на одной стороне изображен массагет со стрелой, направленной на зверя, на другой стороне кувшина изображен крылатый конь [10].

Именно такие рисунки, т.е. преследование льва, оленя, барса верхом на коне, убийство зверя, нападения на зверей, часто встречаются в произведениях начала и развития средних веков [11].

На основе информации наши древнейшие предки в основе своего жизненного уклада, хозяйственной жизни развивали обычаи и устои, связанные с коневодством. Даже С.Фирсов писал «...до исламской религии тюркские народы почитали коня как священного зверя, на двери своих домов вешали кость головы коней. Эта кость защищала семью от дурного, опасного и перед этой костью приносили клятву. В этой связи нужно отметить, что в устном

творчестве народа, особенно в сказках конь представлялся в качестве помощника героя» [12]. В узбекских сказаниях иногда конь представлялся в виде героя. В день рождения героя рождался и его будущий спутник – воинственный конь.

В эпосе «Силач барс» приводится предание «душа силача и его коня едины» [13].

В разделе «Конные соревнования в сказаниях» произведения профессора, доктора Бахояддин Огула, изданного в Стамбуле 1988 году, соревнование представлено как одно военное действие. В нем указано следующее «В тюркской мифологии величество Манаса обеспечено его борьбой на коне, потому что в борьбе против неверных каждая борьба проходила стремительно как битва» [14].

В этих информациях «Манасхон и Кухчакхон перед сражением в начале устроили конные соревнования между двумя армиями(войсками), соревнования продолжались около месяца. Например, соревнование между Манасхоном и кашкарцем Бокбурди длилось три месяца, но так и не завершилось. При встрече Манаса и Олмаббий устраивался пир и проводились конные соревнования. После этого оба пососав грудь матери Манаса стали братьями». Конными соревнованиями и стрельбой из лука показывалась сила государства» [15].

В древнейшем произведении нашего народа «Авесто» по поводу появления понятия всадник приведены такие сведения, т.е. «В истории укротивший гнедого коня образ Сиёвуша знаменит именем «Аспа-барак». Это на древнем хорезмском языке означает *всадник на коне*».

Вместе с тем, в произведении «Авесто» в оде, посвященном богу солнца Миртагу сказано о «четырех белых коня и вечная плеть» присоединенных к карете, также изображена карета [16].

Найденная в Амударье, приходящая на VI-V века до нашей эры, сокровищнице иллюстрация этих слов, это отображение событий, описанных в «Авесто».

В ещё одном древнем источнике истории сказания «Алпомыш» искусство всадника, описание коней посредством «Бойчибора» массовые зрелища, скачки, игры с тушью барана описаны очень понятными словами.

Кроме того, написанные в письменных источниках то, что среди народов Центральной Азии дети с трех лет обучались езде верхом на коне, показывает до какой степени искусство всадника было возвышено в этих местах. Нужно отметить, что по сведениям исследователя обычаев тюркских народов А.А.Диваева в похоронных мероприятиях киргизских народов были конные обычаи [17]. То, что эти обычаи хорошо сохранились можно подтвердить произведениями Г.Н.Симакова [18] и сведениями Юлдашева Валижонхожи о том, что в 1980 году в доме силача Турдали села «Шокаптар» Алабукинского района Киргизской Республики повторился этот обычай. По этому обычаю в годовщину смерти отца был дан большой «годовой плов», после плова организовалась массовая игра «скачки». Длина скачек была в 20 км.

Этот традиционный обычай Филипп Назаров описал так «... Когда мы прибыли в Туртагульскую волость по поводу смерти одной киргизской старушки был дан «пятилетний плов» и богатые родственники покойной забив 80 лошадей и 60 баранов организовали большой праздник. После полудня назначили скачки длиною в 40 вёрст. Тех, кто дошёл до финиша было очень мало. По дороге полегло немало коней, лошади даже погибали. Всаднику, занявшему первое место, вручали 70 лошадей и 7 калмыков, второе место – 40 лошадей и 25 коров, третье место – 30 коров и 20 баранов, для всадников тоже были вручены подарки. Последнему место вручалась одна лошадь. После скачек все прочли молитву и разошлись» [19].

Эти сведения дополнил Г.П. Сенсарев словами киргизы «даже во время похорон устраивают скачки и другие соревнования» [20].

Нужно отметить, что конные мероприятия народов Средней Азии очень часто отображены в исторических и художественных произведениях. Например, в сказании с тысячелетней историей Абдулкасима Фирдавсий «Шахнаме», приведены бесценные сведения об этой традиции [21]. Этим играм нельзя дать объективную оценку без учёта, этнической культуры и его влияния на этносы. В том числе будь эти игры между взрослыми, либо организовывались среди детей, их нельзя изучать отдельно от религиозной веры. Потому как вера в народе, особенно формировавшаяся издревле и прошедшая через цивилизацию стремление народов Центральной Азии к познанию секретов природы, смешана с религией. Вместе религиозной верой формировались обычаи и устои народов. Эти обычаи своими корнями уходят во времена, когда люди преклонялись природе и животным. Нужно отметить, что народные игры появились не сами собой, а в процессе потребности. Их появление и формирование прошли несколько этапов мифологического восприятия действительности. Например, ещё особенность в том, что по прошествии времен народные игры стали важнейшей составной частью людей, передаваясь как наследство от поколения к поколению, приспособлялось к современности и имело своё развитие.

**Заключение.** Народные игры это синкратическое действие основанная на единство ритмичности движений, символичности этнографических деталей, образцов, зрелищности элементов. Народные игры как древнейший элемент мышления наших предков, появились в древние времена как составная часть первобытных ритуалов и церемоний. С годами игры в таких церемониях утратив ритуальную особенность, превратились в простое зрелище или развлекательное средство.

Часть народных игр литературно отражая потребности древних народов, формировалась непосредственно в процессе труда. Охота, животноводство, земледелие, в том числе древнее ремесленное производство, ежедневной уклад жизни предков, являются первичными и главными социальными источниками появления народных игр.

### Список литературы:

1. Потанин Х. «Записки о Кокандском ханстве». Вестник “Исследования и материалы” 1830г., кн.VIX ч VIII. СПб-1857.; Шишов А.,Хорошкин А.П.«Сборник статей, касающихся до Туркестанского края».СПБ-1876., Диваев А.А. «Известия общество», 1879.стр.186., Миддендорф А. «Очерки Ферганской долины» СПб-1882., «Туркестанский сборник» 1882, Том 431, стр.161-163. Том 466, стр.1.том 479, стр.93-94. 42-103. 138-139. 145., Вельяминов-Зернов В.В. «Сведения о Кокандском ханстве» // ВРГО ч XVIII кн-5. СПб-1886.; Фирсов В. «Туркестан и Туркестанские породы лошадей», “Туркестанский сборник” 1895г. Т.479., Диваев А.А. «Известия общество».1897.; Ситняковский Н.Ф. «Перечисление некоторых родов киргиз, обитающих в восточной отдела русского географического общества». Вып.1. Т.П. – Ташкент-1900., Тимаев К. «Сантонии и люцерна» “Туркестанский сборник” 1900, Т.510., Бряннов А.И. «На память о Фергане 1876-1901гг.». Новый Маргелан-1901; Шишов.А.Сарты этнографическое и антропологическое исследование. Часть I. Этнография. – Ташкент 1904г. «Скотоводства» стр. 225-226. Памира «Туркестанская ведомости» 1904 №93., Обзор Ферганской области за 1884г. Новый Маргелан-1886. Первая Всеобщая перепись населения Российской империи. 1887г.Т.89. СПб-1904, стр.201.; Фирсов В. «Сарты». Этнографическое и антропологическое исследование. Часть I/ Этнография.Т.: 1904., Касаткин А. «Переселенческое дело в Ферганской области». К истории возникновения русских поселков в Фергане // Ферганские областные ведомости. Скобелеев-1907. №92, 95, 99.
2. Қорабоев, У. Ўзбек халқи байрамлари / У. Қорабоев. – Т.: Шарқ, 2002. – С.24-25.
3. Махмуд, Қошғарий. Девону луғотит турк. I-жилд. / Қошғарий Махмуд. – Т.:1963. – С.360-445.
5. Махмуд Қошғарий. Девону луғотит турк.I-жилд. – Т.:1963. – С.86.
6. Қиличев, Т. Хоразм халқ театри / Т.Қиличев. – Т.: 1989. – С.92-94.
7. Вамбери, Г. Очерки Средней Азии / Г. Вамбери. – М.: 1868. С.94., Сагитов И.Т. Қорақалпоқ халқ қахрамонлиқ эпоси. Нукус. 1963. С.346.
8. Махмуд Қошғарий. Девону луғотит турк. I-жилд. – Т.:1963. – С.452.
9. Путевые записки, 2005 год, Андижанская область, Избосканский район, сёла Пайтуг, Коканд, Лугумбек.
10. Путевые записки, 2005 год, Андижанская область, Мархаматский район, сёла Пахтакор, Корабогиш, Мархамат.
11. Культура и искусство древнего Узбекистана. Каталог виставки. Т. 1. – М. 1991. С. 275, рис. 275.; Т. 2. С. 58., рис. 456.
12. Беленицкий, А. М. Монументальное искусство Панжикента / А. М. Беленицкий– М.: Искусство. 1973. табл. 46-49.
13. Фирсов, С. Туркестан и Туркестанские породы лошадей» / С. Фирсов. – Туркестанский сборник. 478 том. – С.110
14. Орлова, А. Казахский героический эпос / А. Орлова. – М.-Л.: 1945. – С.85.
15. Bahaeddin Ögel (prof. Dr) Dünden bu'güne. Türk Kültürünün Gelişme Çağları нашри Türk Dünyasi Araştırmaları Vakfı. Istanbul. 1998. – С.786.
16. Bahaeddin Ögel (prof. Dr) Dünden bu'güne. Türk Kültürünün Gelişme Çağları нашри Türk Dünyasi Araştırmaları Vakfı. Istanbul 1998. – С.186.
17. Диваев А.А. Известия общество. Туркестанский сборник .1897. Т. 478. С.176.;
18. Симаков Г.М. Общественные функция киргизских народных развлечений в конце XIX начало XX веках. – Л.: Наука. 1984. С.140.
19. Назаров Ф. Записки о некоторых народов и землях средней части Азии. – М.: Наука, 1968. С. 24-25.
20. Сенесарев Г.П. Реликты домусульманских верований и обрядов у узбеков Хорезма. – М. 1969. С. 123.
21. Абулқосим Фирдавсий. Шоҳнома. Танланган дostonлар. – Т.: Ф.Фулом номидаги адабиёт ва саноат нашриёти. 1984. 33, 34, 390-395, 504, 505 стр.

## РАЗДЕЛ 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

УДК 797.14

### ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-ПАРУСНОГО СПОРТА В РОССИИ

**Береза Е.И.**

*преподаватель*

*katebereza.sailing@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Московский государственный университет им. Ломоносова»*

**Захрямина Л.Н.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*zakhryamina\_liliya@mail.ru*

*ФГБОУ ВО Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** Анализ анкетирования квалифицированных яхтсменов-гонщиков и их тренеров показал высокую заинтересованность респондентов в участии в фиджитал-соревнованиях по парусному спорту. На основе полученных данных предложены варианты форматов проведения фиджитал-парусных гонок на «физическом» этапе – эстафета и гонки флота на 4-х местных килевых лодках, и на «цифровом» – симулятор с VR-шлемом на яхте, установленной на берегу. Выделены основные преимущества фиджитал-регат по парусному спорту, по мнению респондентов. Результаты исследования могут быть полезны организаторам соревнований по парусному спорту и отечественным ИТ-компаниям, разрабатывающим симуляторы виртуальной реальности парусных гонок.

**Ключевые слова.** Фиджитал-спорт, парусный спорт, перспективы развития.

### PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF DIGITAL SAILING IN RUSSIA

**Bereza E.I.**

*lecturer*

*katebereza.sailing@mail.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lomonosov Moscow State University"*

**Zakhryamina L. N.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Russian University of Sport "GTSOLIFK"*

*zakhryamina\_liliya@mail.ru*

*Moscow, Russia*

**Abstract.** An analysis of the survey of qualified yachtsmen-racers and their coaches showed a high interest of respondents in participating in digital sailing competitions. Based on the data obtained, variants of formats for conducting digital sailing races on the "physical" stage - relay and

fleet races on 4-seater keel boats, and on the "digital" - a simulator with a VR helmet on a yacht mounted on the shore. The main advantages of the digital sailing regatta are highlighted, according to the respondents. The results of the study may be useful to the organizers of sailing competitions and domestic IT companies developing virtual reality simulators of sailing races.

**Keywords.** Phygital-sport, sailing, development prospects.

**Актуальность.** На данный момент в России всё большую популярность набирает такое направление как фиджитал-спорт (phygital-sport), где соревновательная деятельность происходит на стыке спорта в классическом понимании (physical) и цифровой среды (digital). Соревнования такого рода уже проводятся в 8-ми спортивных дисциплинах: хоккей, футбол, баскетбол, единоборства, автогонки, скейтбординг, велогонки и ВМХ. По мнению авторов данного исследования, необходима интеграция парусного спорта в фиджитал движение с целью популяризации вида спорта в стране, привлечения ИТ-компаний к разработке инновационных отечественных симуляторов виртуальной реальности парусных гонок, а также развития программы импортозамещения спортивного флота в России. Развитие данного вида спорта в современном мире можно рассматривать не только как средство физической, тактической и технической подготовки, но и повышения умственной работоспособности.

**Цель исследования.** Провести исследование перспектив развития фиджитал-парусного спорта в России на основе анализа анкетирования квалифицированных яхтсменов-гонщиков и их тренеров.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленной цели был проведен анализ интернет-источников по теме исследования, в частности, изучены форматы проведения фиджитал-соревнований по вышеперечисленным видам спорта, а также исследования, направленные на оценку перспектив развития всего фиджитал-спорта в России и в мире. Проведен опрос квалифицированных яхтсменов-гонщиков (n=46) и их тренеров (n=19) в формате анкетирования на онлайн-платформе Google Forms, с целью изучения заинтересованности гонщиков и их тренеров в участии в фиджитал-соревнованиях по парусному спорту, рассмотрены предложения по формату проведения фиджитал-парусных гонок на «физическом» и «цифровом» этапах, а также выделены основные преимущества фиджитал-регат, по мнению опрашиваемых. Респондентам было задано 7 вопросов с возможностью выбора одного или нескольких подходящих ответов на некоторые из них.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В 2022 году в Казани были проведены первые в истории соревнования по фиджитал-спорту, а уже через 2 года состоялись там же международные «Игры Будущего», давшие большой толчок к развитию популярности данного направления в мире [1–3]. Однако, парусного спорта среди проводимых дисциплин представлено на данных соревнованиях не было. В формате свободного интервьюирования организаторы мероприятия обосновали этот факт нехваткой подходящей инфраструктуры в Казани для проведения «физического» этапа, а также высокой ценой аренды и транспортировки спортивных лодок. Следовательно,

для внедрения вида спорта в программу следующих «Игр будущего» необходимо создание стратегии развития фиджитал-парусного спорта, включающую разработку регламента проведения «физического» и «цифрового» форматов регаты, в том числе правил вида спорта, разработку маркетинговой стратегии дисциплины для увеличения популярности вида спорта, спонсорского предложения для привлечения финансирования из различных источников, расчёт экономической эффективности от проведения данной дисциплины, а также поиск подходящей инфраструктуры или строительство новой локации для проведения «физического» этапа соревнования.

Данное исследование посвящено анализу мнений респондентов-квалифицированных яхтсменов, потенциальных участников фиджитал-регат (n=46), и их тренеров (n=19) по вопросам формата фиджитал-соревнований по парусному спорту, которое поможет в дальнейшем разработать концепцию проведения регаты.

Вопрос №1: «Слышали ли Вы про Фиджитал-спорт?»

Анкетирование показало, что многие спортсмены (n=36, 78%) и тренеры (n=74%) осведомлены о фиджитал-спорте (рис. 1). Вероятно, такая статистика связана с продуктивной рекламной кампанией «Игр Будущего» и возможностью открытого просмотра всех дисциплин на отечественной видео-платформе.



Рисунок 1 - Распределение ответов на вопрос №1

Вопрос №2: «Хотели бы Вы (или чтобы Ваши спортсмены) участвовать в фиджитал-парусных гонках?»

Распределение ответов на данный вопрос показывает высокую заинтересованность яхтсменов (n=41 (89%)) и их тренеров (n=17 (89%)) в участии в фиджитал-парусном спорте (рис. 2), что является, по мнению авторов исследования, весомым показателем для дальнейшей разработки концепции соревнований.

Стоит отметить, что подспорьем для цифрового этапа фиджитал-парусного спорта является опыт проведения соревнований на симуляторах виртуальной реальности парусных гонок, получивший большую популярность во всем мире, в том числе России, во время пандемии Covid-19. Подобные симуляторы позволяют гонщикам соревноваться в правильности и точности принятия технико-тактических решений. Такая технология особенно актуальна в период отсутствия навигации по различным причинам или для отработки

различных элементов гонки в тактической подготовке яхтсменов различной квалификации.

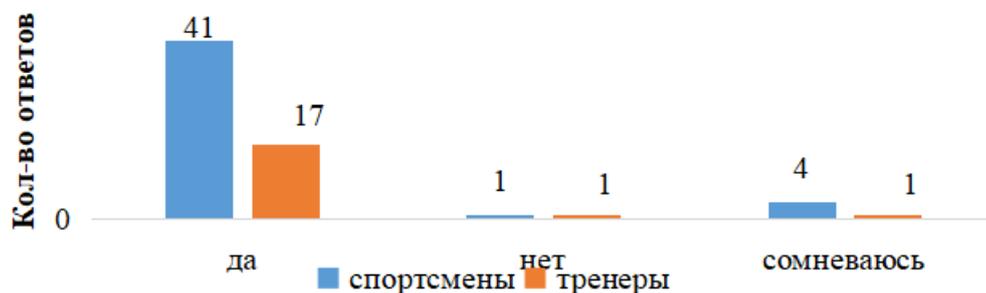
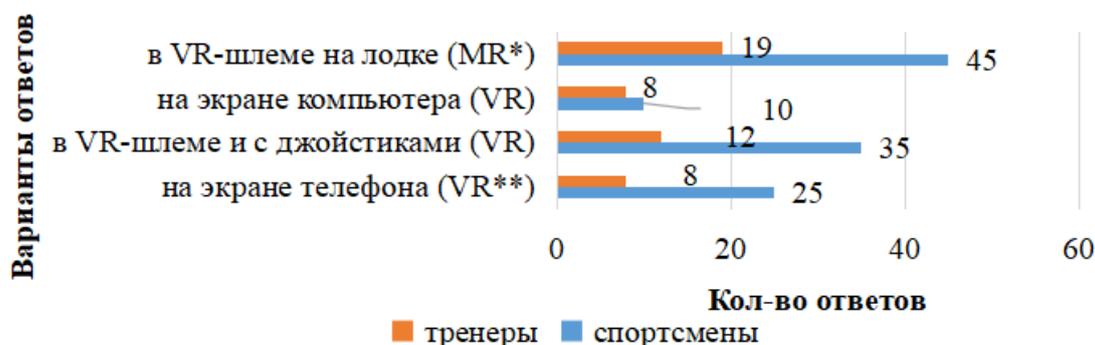


Рисунок 2 - Распределение ответов на вопрос №2

Вопрос №3: «Какой формат симуляторов, по Вашему мнению, наиболее подходящий для проведения парусных гонок на цифровой платформе? Выберите один или несколько вариантов»



\*MR – mixedreality (смешанная реальность);

\*\*VR – virtualreality (виртуальная реальность).

Рисунок 3 - Распределение ответов на вопрос №3

Опрашиваемые указали, что наиболее подходящими форматами являются (рис. 3): цифровые симуляторы в VR-шлеме (шлем виртуальной реальности) на лодке (спортсмены – n=45, 95%; тренеры – n=19, 100%) или в VR-шлеме и с джойстиком (спортсмены – n=35, 76%; тренеры – n=12, 63%). Вышеперечисленные форматы ранее не были представлены на Российском рынке, что говорит о необходимости разработки отечественных симуляторов подобного рода.

Вопрос №4: «Какой формат, по Вашему мнению, наиболее подходящий для проведения парусных гонок на воде? Выберите один или несколько вариантов»

Большая часть респондентов при ответе на данный вопрос выделили формат: «эстафета» (65% спортсменов и 74% тренеров), а также «гонки флота» (классический формат, 53% спортсменов и 80% тренеров). «Командные гонки» (10% спортсменов и 15% тренеров) и «матч-рейс» (5% спортсменов и 10% тренеров), по мнению опрашиваемых, наименее подходящие форматы для гонок на воде. Отметим, что формат «эстафета» ранее не проводился в рамках

отечественных и зарубежных регат, а значит, концепцию, в том числе правила проведения данного формата еще только предстоит разработать.

Вопрос №5: «Какой класс яхт, по Вашему мнению, наиболее подходит для проведения парусных гонок на воде? Выберите один вариант ответа и обоснуйте Ваш выбор»

Практически все спортсмены (n=38, 82%) и тренеры (n=15, 78%) выбрали для гонок килевую яхту отечественного производства ввиду ее высоких ходовых качеств, а также возможности работы в экипаже (4 человека).

Вопрос №6: «Какие, по Вашему мнению, будут преимущества в проведении фиджитал-парусных регат? Выберите один или несколько вариантов»



Рисунок 4 - Распределение ответов на вопрос №6

Респонденты выделили популяризацию вида спорта в стране (тренеры – n=18 (94%); спортсмены – n=45 (97%); стимулирование IT-компаний к разработке отечественных симуляторов (тренеры – n=16 (84%); спортсмены – n=37 (80%); привлечение спонсоров и партнеров в индустрию парусного спорта (тренеры – n=19 (100%); спортсмены – n=39 (84%)) как основные преимущества при проведении фиджитал-регат (рис. 4).

Вопрос №6: «Какая локация, по Вашему мнению, больше всего подходит для проведения физического этапа фиджитал-парусных регат? Выберите один или несколько вариантов»

Опрашиваемые выбрали наиболее подходящие локации: г. Санкт-Петербург (Академия парусного спорта, тренеры – n=18 (94%); спортсмены – n=44 (95%); г. Сочи (Центр подготовки сборной команды России, тренеры – n=10 (52%); спортсмены – n=26 (56%).

**Заключение.** Проведенный анализ анкетирования квалифицированных яхтсменов-гонщиков (n=46) и их тренеров (n=19) показал высокую заинтересованность респондентов в участии в фиджитал-соревнованиях по парусному спорту и их осведомленности о фиджитал-спорте в целом, что говорит о перспективности разработки концепции фиджитал-регат в стране и за рубежом. На основе полученных данных предложены наиболее подходящие варианты форматов проведения фиджитал-парусных гонок на «физическом» этапе – эстафета и гонки флота на 4-х местных килевых лодках, и на «цифровом» – симулятор с VR-шлемом на яхте, установленной на берегу. Формат «эстафеты» и предложенного формата симулятора еще только предстоит разработать организаторам парусных мероприятий и IT-разработчикам, однако, уже они видятся перспективными направлениями в развитии всего парусного спорта в целом.

По мнению опрошенных, наиболее подходящими городами проведения регаты являются г. Санкт-Петербург и г. Сочи, как основные центры парусного спорта России. Основными преимуществами фиджитал-регат по парусному спорту, по мнению респондентов, являются: популяризацию вида спорта в стране, стимулирование IT-компаний к разработке отечественных симуляторов, привлечение спонсоров и партнеров в индустрию парусного спорта.

#### ***Список литературы:***

1. Галицын, С. В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне / С. В. Галицын, О. З. Зиганшин, П. Д. Попов, Г. Р. Волошин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №8 (222). – С. 97-92.
2. Генералов, В. В. Компьютерный и фиджитал спорт в России: административно-правовое регулирование и перспективы / В. В. Генералов // Вестник Уральского юридического института МВД России. – 2023. – №3 (39). – С. 5-9.
3. Мухаметгалиев, С. И. Фиджитал спорт в образовании как синергия физической активности и цифровых технологий / С. И. Мухаметгалиев // Скиф. – 2023. – №11 (87). – С. 501–505.

## ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ У ТХЭКВОНДИСТОВ

**Бугаец Я.Е.**

кандидат биологических наук, доцент  
yana\_bugaetz@mail.ru

**Гронская А.С.**

кандидат биологических наук, доцент  
gro\_al@mail.ru

**Исаенко Т.А.**

кандидат биологических наук, доцент  
istat1@yandex.ru

**Малука М.В.**

кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

mvmaluka@mail.ru  
Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования психических и двигательных параметров в группах тхэквондистов подросткового возраста на этапах учебно-тренировочного процесса. Использование психокоррекционной методики, направленной на оптимизацию предстартового состояния, в экспериментальной группе выявило преимущество в проявлении состояния «боевой готовности» по результатам тепшинг-теста, динамометрии, отмеривания временных интервалов и снижение возбудимости нервной системы в предсоревновательный период, по сравнению с контрольной группой.

**Ключевые слова.** Тхэквондо, предстартовые состояния, психические параметры, двигательные компоненты, психокоррекция.

## FORMATION OF OPTIMAL PRELAUNCH STATE IN TAEKWONDISTS

**Bugaets Y.E.**

candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
yana\_bugaetz@mail.ru

**Gronskaya A.S.**

candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
yana\_bugaetz@mail.ru

**Isaenko T.A.**

candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
istat1@yandex.ru

**Maluka M.V.**

candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
mvmaluka@mail.ru  
Krasnodar, Russia

**Abstract.** The article presents the results of a study of mental and motor parameters in groups of adolescent taekwondo players at the stages of the educational and training process. The use of a psychocorrection technique aimed at optimizing the pre-launch state in the experimental group revealed an advantage in the manifestation of the state of "combat readiness" according to the results of a tapping test, dynamometry, measuring time intervals and reducing the excitability of the nervous system in the pre-competition period, compared with the control group.

**Keywords.** Taekwondo, prelaunch conditions, mental parameters, motor components, psychocorrection.

**Актуальность.** Проявление разнонаправленных предстартовых реакций у спортсменов в условиях предстоящей деятельности сопряжено с уровнем физической работоспособности. Достижение оптимального предстартового состояния позволяет реализовывать комплексы двигательных умений и навыков [2].

На соревнованиях разного уровня у тхэквондистов совершенствуется способность активного управления своими эмоциями, формируется оптимальное эмоциональное возбуждение, самоконтроль, что способствует эффективной и устойчивой деятельности, положительному настрою, уверенности в достижении поставленных целей [4].

В условиях возникновения отрицательных состояний у тхэквондистов наблюдаются негативные эмоции, невозможность противостоять сбивающим факторам, снижаются эффективность и качество выполнения боевых действий, работоспособность. В этом случае, использование комплексов эмоционально-психических моделей в учебно-тренировочном процессе создаёт необходимый уровень психологического настроя к соревнованиям, развитие помехоустойчивости к сбивающим факторам, возможность регуляции процессов возбуждения и достижения состояния «боевой готовности» [3].

Учитывая повышенную чувствительность к факторам внешней среды, психолого-педагогическому и тренерскому воздействию, у спортсменов подросткового возраста сохраняется проблема решения вопросов формирования оптимального боевого состояния, возникает необходимость определения психодиагностических критериев психической готовности, надежности, обеспечивающей освоение технических основ и уровень спортивного мастерства в дальнейшей деятельности.

**Целью исследования** явилось становление психических и двигательных параметров у тхэквондистов подросткового возраста на этапах учебно-тренировочного процесса при использовании эмоционально-психического комплекса, направленного на оптимизацию предстартового состояния.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 20 тхэквондистов 12–15 лет, имеющих I и II юношеский разряд, занимающихся в Общественной организации Федерации тхэквондо МФТ. Спортсмены контрольной группы (n=10) занимались по стандартной программе подготовки. В экспериментальной группе (n=10), дополнительно использовали психопрофилактическую программу с включением потребностно-мотивационных, рефлексивных, эмоциональных и сенсомоторных компонентов, с целью нивелирования нежелательных предстартовых реакций.

Разработанная нами методика (воздействия тренера, медитативные психотехники, самоободрение, контроль за степенью напряжения и расслабления мышц, регуляцию волевой сферы) была апробирована для спортсменов с низкими и средними показателями физического самочувствия, настроения и готовности к соревнованиям. Время выполнения коррекций составляло 20–25 минут в заключительной части тренировочного занятия.

Тестирование психических, двигательных и вегетативных параметров проводили на подготовительном и предсоревновательном (за день до соревнований) этапах учебно-тренировочного процесса.

Определяли уровень психического состояния (шкала «Градусник»), способности к мобилизации по уровню психического состояния (теппинг-тест), к реализации максимального мышечного усилия (кистевая динамометрия), субъективное чувство времени (оценка 10-секундных интервалов) [5]. Вариации предстартовых состояний определяли по разнице баллов двигательных компонентов, полученных на этапах эксперимента с последующим выявлением «боевой готовности», «предстартовой лихорадки» и «предстартовой апатии».

Для характеристики параметров автономной нервной системы рассчитывали вегетативный индекс Кердо с учетом частоты сердечных сокращений и диастолического артериального давления [1].

Обработка полученных результатов проводилась с использованием программы Statistica 10 (StatSoftInc, США). Для внутри- и межгруппового сравнения параметров применяли t-критерий Стьюдента, статистическая значимость устанавливалась при  $P < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** На подготовительном этапе эксперимента межгрупповых отличий параметров психического состояния и двигательных компонентов обнаружено не было, что подтверждало однородность выборки (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели стрессоустойчивости в группах тхэквондистов на этапах исследования, ( $M \pm m$ )

Параметры	Этапы исследования		P
	Подготовительный	Предсоревновательный	
	Контрольная группа (n=10)		
Физическое самочувствие (баллы)	5,50±0,34	4,80±0,36*	<0,05
Настроение (баллы)	4,50±0,34	4,50±0,34	>0,05
Готовность к соревнованиям (баллы)	5,90±0,28	5,40±0,43*	>0,05
	Экспериментальная группа (n=10)		
Физическое самочувствие (баллы)	5,00±0,47	2,70±0,34*	<0,05
Настроение (баллы)	4,80±0,29	3,50±0,43	<0,05
Готовность к соревнованиям (баллы)	5,90±0,23	3,50±0,40*	<0,05
Примечание: *- статистически значимые межгрупповые различия ( $P < 0,05$ )			

В предсоревновательном периоде в контрольной группе было выявлено статистически значимое улучшение параметров физического самочувствия на

13% и готовности к соревновательной деятельности на 9%, тогда как показатели настроения не изменились.

В экспериментальной группе наблюдалась оптимизация физического самочувствия на 46%, настроения – на 27% и готовности к соревнованиям - на 41%. Межгрупповые отличия в предсоревновательном периоде показали преимущество проявления физического самочувствия в экспериментальной группе на 44% и готовности к соревнованиям на 35%, по сравнению с контрольной группой.

Проявление двигательных компонентов в контрольной группе не имело статистически значимых различий на этапах исследования, тогда как в экспериментальной группе было обнаружено увеличение максимальной частоты движений на 6% и максимального мышечного усилия на 5%. При этом, параметры 10-секундного интервала не изменились (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели двигательных компонентов в группах тхэквондистов на этапах исследования (M±m)

Параметры	Этапы исследования		P
	Подготовительный	Предсоревновательный	
	Контрольная группа (n=10)		
Теппинг-тест (кол-во точек)	103,80±2,70	105,10±2,11*	>0,05
Кистевая динамометрия (кг)	36,30±1,41	35,60±1,06	>0,05
10-секундный интервал (с)	9,24±0,26	9,70±0,43	>0,05
	Экспериментальная группа (n=10)		
Теппинг-тест (кол-во точек)	107,50±2,29	114,20±1,99*	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	35,80±1,50	37,80±1,46	<0,05
10-секундный интервал (с)	9,27±0,31	9,70±0,19	>0,05

Примечание: \* - статистически значимые межгрупповые различия (P<0,05)

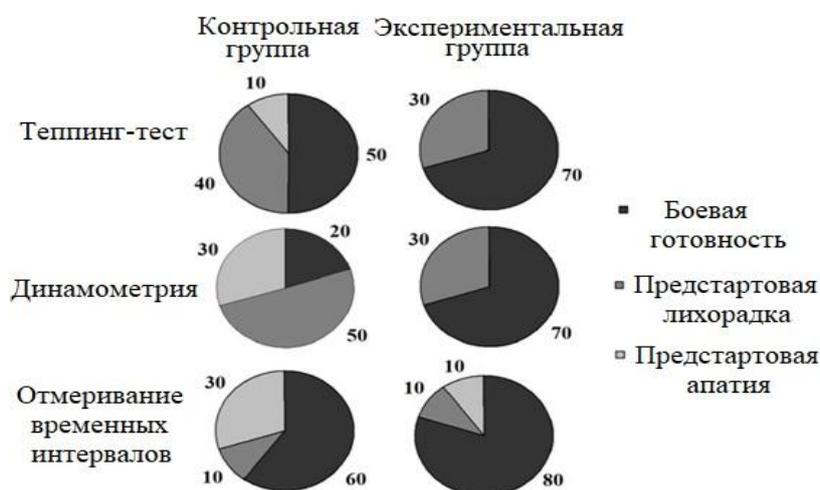


Рисунок 1 - Проявление предстартовых реакций (%) в предсоревновательном этапе в группах тхэквондистов

Межгрупповые отличия в предсоревновательном периоде обнаруживались только в отношении теппинг-теста. В экспериментальной группе максимальное количество проставленных точек на 8% превышало показатели в контрольной.

По разнице средних результатов двигательных компонентов на этапах учебно-тренировочного процесса характеризовали стрессовое состояние в группах тхэквондистов.

Сравнение различий параметров теппинг-теста, кистевой динамометрии и отмеривания интервалов времени в исследуемых группах показало, что использование методики психо-эмоциональной коррекции у спортсменов экспериментальной группы способствовало оптимизации проявления предстартовых состояний, преимуществу развития «боевой готовности», по сравнению с контрольной группой, демонстрирующей в большей степени «предстартовую лихорадку» и «предстартовую апатию» (рис. 1).

Полученные результаты подтверждались проявлением вегетативного напряжения функций организма. Количественное распределение показателей вегетативного индекса Кердо в подготовительном периоде демонстрировало отсутствие отличий в группах, представляя у большинства тхэквондистов преобладание парасимпатикотонических реакций (рис. 2).



Рисунок 2 - Распределение показателей вегетативного индекса Кердо среди тхэквондистов в подготовительном (А) и соревновательном (Б) этапах исследований

В предсоревновательном периоде в контрольной группе наблюдалось увеличение тонуса симпатической нервной системы, тогда как спортсмены, применяющие коррекционную психотехнику, характеризовались преимущественной ваготонией, снижением возбудимости нервной системы, что отражало оптимальный настрой на достижение высокого спортивного результата.

**Заключение.** Использование психокоррекционной методики в учебно-тренировочном процессе тхэквондистов подросткового возраста способствовало формированию оптимального предстартового состояния, значительному улучшению психических и двигательных параметров, позитивному проявлению функциональных реакций и снижению возбудимости нервной системы в предсоревновательный период.

#### Список литературы

1. Вагин, Ю. Е. Вегетативный индекс Кердо: роль исходных параметров, области и ограничения применения / Ю. Е. Вагин, С. М. Деунежева, А. А. Хлытина // Физиология человека. – 2021. – Т. 47. – № 1. – С. 31-42.

2. Калинкина, Е. В. Предстартовое состояние спортсмена / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1206-1208.
3. Павленко, А. В. Проблематика психологической подготовки тхэквондистов в аспекте адаптации к негативным факторам поединка / А. В. Павленко, В. А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 226-233.
4. Самохвалов, Д. А. Особенности методики формирования оптимального боевого состояния у тхэквондистов / Д. А. Самохвалов, Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева // Международный электронный журнал. Специальный выпуск «Устойчивое развитие: наука и практика». – 2019. – № 22. – С. 202-209.
5. Чумаченко, Л. А. Оценка предстартового психологического состояния спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов в соревновательный период / Л. А. Чумаченко, Е. А. Ибрагимова // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. – 2019. – № 1. – С. 49-51.

**УДК 796.012**

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИЯ КОЖИ О СПОРТИВНЫЙ СНАРЯД В БИОМЕХАНИКЕ СПОРТА**

***Воронович Ю.В.***

*руководитель физического воспитания*

*voronovichyura@mail.ru*

*УО «Могилевский государственный медицинский колледж»*

***Покатилов А.Е.***

*старший преподаватель*

*pokatilov-a@mail.ru*

*Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий*

*Могилев, Республика Беларусь*

***Аннотация.*** В работе представлены результаты анализа коэффициентов трения деревянного бруска в покое с использованием различных сред (сухая рука, влажная рука и рука обработанная магниезией). Установлено что наибольшим коэффициентом трения обладает влажная кожа – 1,14, кожа, обработанная магниезией – 0,66 и наименьший коэффициент трения имеет кожа сухой руки – 0,5. В результате исследования выявлены статистически значимые различия между коэффициентами трения деревянного бруска с различной средой.

***Ключевые слова.*** Трение, коэффициент трения, спортивный снаряд, деревянный брусок, силы, кинематика.

## **EXPERIMENTAL STUDY OF SKIN FRICTION ON A SPORTS EQUIPMENT IN THE BIOMECHANICS OF SPORTS**

***Voronovich Yu.V.***

*Head of Physical education*

*Educational Institution "Mogilev State Medical College"*

*voronovichyura@mail.ru*

***Pokatilov A.E.***

*Senior lecturer*

*pokatilov-a@mail.ru*

*Belarusian State University of Food and Chemical Technologies*

*Mogilev, Republic of Belarus*

**Annotation.** The paper presents the results of the analysis of the friction coefficients of a wooden bar at rest using various media (dry hand, wet hand and magnesia treated hand). It was found that wet skin has the highest coefficient of friction – 1.14, magnesia-treated skin – 0.66 and dry hand skin has the lowest coefficient of friction - 0.5.

The study revealed statistically significant differences between the friction coefficients of a wooden bar with different media.

**Keywords.** Friction, coefficient of friction, sports equipment, wooden block, forces, and kinematics.

**Актуальность.** В настоящее время в биомеханике спорта проведено большое количество исследований, направленных на изучение влияния упругих свойств спортивного снаряда на технику выполнения упражнения [1–3]. Полученные данные дают возможность количественно оценивать движение спортсмена и непосредственно вносить коррективу в технику упражнения.

Однако, в научной и научно-спортивной литературе отсутствует достаточное количество исследований направленных на изучение факторов, отражающих влияние трения на параметры движения биомеханической системы и опоры. Таким образом, изучение влияния трения на технику выполнения спортивного упражнения является актуальным.

**Цель исследования** – экспериментальное определение коэффициента трения скольжения деревянного бруска с различными условиями контакта.

**Организация и методы исследования.** С целью получения числового материала по изменению коэффициента трения скольжения деревянного бруска были использованы различные условия этого контакта. Рассматривались сухие материалы; кожа руки; рука, смоченная водой; кожа, обработанная магнезией.

Исследования проводились на базе Белорусского государственного университета пищевых и химических технологий, на кафедре оборудования пищевых производств [4–5]. Во время эксперимента определялся угол, когда тело начинало скользящее движение вниз, по специальной шкале с точной градировкой, после чего данные были занесены в таблицу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В табл. 1 представлены числовые значения угла наклона поверхности при страгивании деревянного бруска с ладони руки.

Далее определялся коэффициент трения скольжения при предельном значении угла  $\alpha$  по выражению:

$$f_n = tg \alpha$$

Таблица 1 – Угол наклона поверхности при страгивании деревянного бруса

№	Дерево сухое, град	Дерево с магнезией, град	Дерево мокрое, град
1	25	32	46
2	26	32	47
3	26	32	48
4	26	33	49
5	27	33	49
6	27	34	49
7	27	34	49
8	27	34	50

9	28	34	50
10	28	35	51

С целью выявления статистически значимых различий между коэффициентами трения (деревянный брусок) с использованием различных сред (сухая рука, влажная рука, рука, смазанная мелом и обработанная магнием) нами был использован параметрический критерий различий Т-критерий Стьюдента (табл. 3).

Таблица 2 – Коэффициенты трения покоя  $f_n$  для наклонной поверхности

№	Деревянный брусок	
	Пара трения	$f_n$
1	Сухая ладонь	0,5
2	Влажная ладонь	1,1
3	Ладонь+Магnezия	0,7

Таблица 3 – Достоверность различий между коэффициентами трения различных сред (деревянный брусок) в покое

Статистический показатель	Кожа		
	Сухая	Влажная	Магnezия
	1	2	3
$\bar{X}$	0,5	1,14	0,66
$\sigma$	0,02	0,06	0,06
m	0,01	0,02	0,01
V	4,15	5,13	4,03
Сравнение 1 и 2	t=32,51; p<0,001, при $t_{гр} = 3,92$		
Сравнение 1 и 3	t=14,45; p<0,001, при $t_{гр} = 3,92$		
Сравнение 2 и 3	t=23,87; p<0,001, при $t_{гр} = 3,92$		

В табл. 3. представлены среднее арифметическое значение коэффициента трения ( $\bar{X}$ ), стандартное отклонение среднего значения ( $\sigma$ ), ошибка средней величины (m), коэффициент вариации (V).

Анализируя табл. 3 мы видим, что наибольшее среднее значение коэффициента трения скольжения мы наблюдаем при контакте деревянного бруса с влажной рукой 1,14, с рукой обработанной магнием 0,66 и сухой рукой 0,5, соответственно.

На рисунке представлена вертикальная столбчатая гистограмма вариации коэффициента трения в покое при использовании различных сред (деревянный брусок).



Рисунок - Гистограмм вариации коэффициента трения при использовании различных сред с деревянным бруском

Анализ гистограммы показывает, что коэффициент вариации при использовании всех анализируемых сред находится в диапазоне 4–5%, что говорит о минимальной степени разброса значений в числовой последовательности, таким образом, оценка среднего значения коэффициента трения является математически корректной.

Проведенный статистический анализ показывает достоверность различий между испытаниями со всеми анализируемыми средами (табл. 3). Максимальные различия наблюдаются между сухой и влажной поверхностью  $t=32,51$ ;  $p<0,001$ , при  $t_{гр} = 3,92$ , влажной поверхностью руки и руку обработанную магниезией  $t=23,87$ ;  $p<0,001$ , при  $t_{гр} = 3,922$ , и между сухой поверхностью и поверхностью обработанной магниезией  $t=14,45$ ;  $p<0,001$ , при  $t_{гр} = 3,922$ , соответственно.

**Заключение.** Результаты исследования дополняют биомеханику спорта новыми данными по влиянию упругих свойств спортивного снаряда на технику выполнения упражнения, позволяют непосредственно вносить коррективу в технику упражнения с учетом взаимодействия спортивного снаряда с различными средами (сухая рука, влажная рука и др.).

#### *Список литературы:*

1. Воронович, Ю. В. Исследование скоростно-силовых качеств мышечной системы по результатам биомеханического анализа // Ю. В. Воронович, Р. В. Левков, Д. А. Лавшук // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 60–63.
2. Загrevский В. И. Математическое моделирование движений человека как инструмент оптимизации спортивной техники / В. И. Загrevский [и др.] // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. научн. трудов / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел Республики Беларусь»; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред) [и др.]. – Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014. – С. 256–262.
3. Покатилов, А. Е. К вопросу оценки скоростно-силовых качеств мышечной системы спортсмена / А. Е. Покатилов [и др.] // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы VII Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, Малаховка, 21–22 нояб. 2019 г. / Москов. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост.: А. Н. Фураев. — Малаховка, 2019. — С. 144–151.
4. Покатилов, А. Е. Методика определения коэффициента трения человеческой кожи со спортивным снарядом / А. Е. Покатилов, Ю. В. Воронович, М. Е. Шафрановский // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции: Могилев, 14 декабря 2023 г. / под ред. Д.А. Лавшука, А.В. Кучеровой. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2023. – С. 140-143.
5. Шкуратов, С. В. Исследование внешнего трения в биомеханике спорта / С. В. Шкуратов [и др.] // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции: Могилев, 14 декабря 2023 г. / под ред. Д.А. Лавшука, А.В. Кучеровой. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2023. – С. 147-151.

## АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ УСПЕШНОГО ГОНЩИКА В ГОНОЧНЫХ СИМУЛЯТОРАХ

*Галин К.О.*

*аналитик отдела проектной и научной деятельности, ассистент  
it.cirogalin@yandex.ru  
Московский государственный университет спорта и туризма  
Москва, Россия*

**Аннотация.** Симуляторы гонок позволяют пользователям испытать схожий опыт от гонок, не выходя из комфортной обстановки своего дома. В статье выявлены ключевые критерии, высокие показатели которых, в совокупности, должны демонстрировать склонность к успешному использованию гоночных симуляторов. Перспективным направлением дальнейших исследований является экспериментальная проверка данных положений.

**Ключевые слова.** Автоспорт, гоночные симуляторы, гонки, психология, психология спорта, симрейсинг, фиджитал, фиджитал-спорт.

## ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL PROFILE OF A SUCCESSFUL RACER IN RACING SIMULATORS

*Galina K. O.*

*Analyst at the Department of Project and Research Activities, Assistant  
it.cirogalin@yandex.ru  
Moscow State University of Sport and Tourism  
Moscow, Russia*

**Abstract.** Racing simulators allow users to experience a similar racing experience from the comfort of their home. The article identifies the key criteria, the high indicators of which, in aggregate, should demonstrate a propensity for the successful use of racing simulators. A promising direction for further research is the experimental verification of these provisions.

**Keywords.** Motorsport, racing simulators, racing, psychology, sports psychology, sim racing, phygital, phygital-sport

**Актуальность.** Автоспорт является одной из спортивных дисциплин, привлекающих множество людей со всего мира. Традиционно гонки на спортивных автомобилях проводились на специальных трассах и требовали наличия специальной техники и физической подготовки. Однако, с появлением компьютерных игр и симуляторов, гонки стали доступны для каждого, кто имеет доступ к персональному компьютеру или игровой консоли.

Симуляторы гонок позволяют пользователям испытать схожий опыт от гонок, не выходя из комфортной обстановки своего дома. Однако, в отличие от реальных гонок, где физическая подготовка и навыки вождения являются ключевыми факторами успеха, в симуляторах необходимы другие навыки, такие как концентрация, реакция, стратегия и управление эмоциями.

Однако существует недостаток в исследованиях психологического профиля игроков в гоночные симуляторы, а также не изучены личностные особенности, которые способствуют успеху в соревнованиях в данном киберспорте.

**Цель исследования:** проанализировать психологический профиль успешного гонщика в гоночных симуляторах и выявить критерии, высокие показатели которых, должны демонстрировать склонность к успешному использованию гоночных симуляторов.

**Организация и методы исследования.** анализ научной литературы, обобщение, сравнение и систематизация теоретических и эмпирических данных по теме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Занятие киберспортом можно считать мотивированным выступлением, которое, если играть в него на соревнованиях, должно привести к психофизиологической стрессовой реакции [4]. Соревнования связаны с психофизиологическими реакциями на стресс и являются ключевым аспектом киберспорта. Тем не менее, хотя конкуренция действительно может влиять на результативность игроков, мало что известно о реакциях психофизического стресса, связанных с соревнованиями, в киберспорте в целом.

В публикациях, посвящённых неконкурентной обстановке, можно предположить, что простое участие в киберспортивных играх не связано с психофизиологическими реакциями на стресс. В то время как три из пяти исследований стресса в соревновательных условиях не выявили гормональной реакции, в одном исследовании сообщалось о повышении уровня тревоги у победителей, а также о повышении уровня кортизола от исходного уровня до послеигровых состояний, а в двух исследованиях была обнаружена активация симпатической нервной системы [4].

Хотя существующая литература способствует первоначальному пониманию психофизиологической тревоги и стресса в киберспорте, необходимы дальнейшие углубленные исследования, направленные на выявление психофизиологических реакций в реальных соревнованиях [5].

Исследований личностных особенностей непосредственно игроков в гоночные симуляторы не проводилось, однако имеются данные об особенностях в других видах киберспортивных игр [1, [3].

Результаты исследования личностных особенностей игроков в League of Legends [3] по критериям Большой пятерки показывают, что игроки, достигшие более высоких дивизионов в игре, как правило, менее экстраверсивны, менее доброжелательны, но более открыты новому опыту. В другом исследовании были составлены типологические портреты представителей трёх классов киберспортивных игр: «Шутеры», «МОВА» и «Файтинги» [1]. Также определены «доминантные признаки, влияющие на адаптивность киберспортсмена в цифровой среде: способности к синтезу, концентрация внимания, переключение внимания, быстрота мышления, конкуренция, сила

нервной системы, работоспособность, эмоциональные биоритмы, отсутствие потребности в приобретении знаний» [2, с. 27].

Можно выделить несколько направлений для исследования возможных факторов, влияющих на успех игрока в гоночных симуляторах:

- Высокий уровень концентрации является одним из ключевых факторов достижения положительных результатов в гоночных симуляторах, поскольку игроку необходимо отслеживать происходящие изменения на трассе, быть готовым среагировать на возникшие условия и помехи, уметь предугадывать действия других участников гонки.

- Непосредственно быстрая реакция и координационная деятельность ЦНС, которые являются неотъемлемыми навыками гонщиков.

- Склонность к оперативному аналитическому мышлению в различных условиях, включая стресс и тревогу для анализа данных, прогнозирования действий соперников и выработки тактических решений во время гонки.

- Навыки саморегуляции эмоций, которые позволяют сохранять концентрацию при любых условиях и обстоятельствах заезда, предстартовом и соревновательном стрессе и др.

- Мотивация и общая сила нервной системы.

**Заключение.** Таким образом, в ходе исследования теоретически обоснованы ключевые критерии, высокие показатели которых, в совокупности, должны демонстрировать склонность к успешному использованию гоночных симуляторов. Перспективным направлением дальнейших исследований является экспериментальная проверка данных положений, а также проведение исследований по выявлению личностных особенностей игроков в гоночные симуляторы.

#### ***Список литературы:***

1. Богдановская, И. М. Психологические характеристики киберспортсменов в избранной дисциплине компьютерного спорта [Электронный ресурс] / И. М. Богдановская, Н. Н. Королёва, А. В. Привалов. – Режим доступа: [https://cyberpsy.ru/articles/psihologicheskie\\_harakteristiki\\_kibersportsmenov/](https://cyberpsy.ru/articles/psihologicheskie_harakteristiki_kibersportsmenov/)
2. Космина, Е. А. Признаки адаптивности киберспортсменов к виртуальной среде / Е. А. Космина, Ю. М. Макаров, А. И. Черная, О. Н. Гураль // ТиПФК. 2023. – №4. – С. 27-29.
3. Matuszewski, Piotr the Association between Personality Traits and eSports Performance / Piotr Matuszewski, Pawel Dobrowolski, Bogdan Zawadzki // Frontiers in Psychology. – 11. 1490. 10.3389/fpsyg. – 2020. – 01490
4. Oliver, Leis. Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review / Leis Oliver, Franziska Lautenbach // Psychology of Sport and Exercise. – Volume 51. – 101738. – ISSN 1469-0292. – <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101738>.
5. Urukovičová, Nina. Psychological and Physiological Anxiety and Stress in Competitive E-Sports Settings – (2021).

## ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОДНОЙ СРЕДЕ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ

**Гюдер А.И.**

*аспирант*

*extrimalka96@rambler.ru*

**Коновалов И.Е.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*igko2006@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** Гармоничное развитие физических качеств важно для освоения техники дзюдо и результативности. Преимущества методики физической подготовки в водной среде включают разнообразие тренировок, снижение риска травм, улучшение координации, снижение мышечного напряжения и усталости, а также повышение показателей выносливости, силы и максимального потребления кислорода. Летние сборы поддерживают и развивают физическую форму спортсменов, а методика физической подготовки в водной среде включает тренировки на открытых водоёмах и в плавательных бассейнах.

**Ключевые слова.** Дзюдоисты, специальная физическая подготовка, водная среда.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING METHODS IN THE AQUATIC ENVIRONMENT ON THE SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF JUDOKAS

**Giuder A.I.**

*postgraduate student*

*extrimalka96@rambler.ru*

**Konovalev I.E.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*gko2006@mail.ru*

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

**Abstract.** The harmonious development of physical qualities is important for mastering judo techniques and performance. The benefits of physical fitness techniques in an aquatic environment include a variety of workouts, reduced risk of injury, improved coordination, reduced muscle tension and fatigue, as well as increased endurance, strength and maximum oxygen consumption. Summer training camps support and develop the physical fitness of athletes, and the methodology of physical training in an aquatic environment includes training in open reservoirs and swimming pools.

**Keywords.** Iudokas, special physical training, aquatic environment.

**Актуальность.** Дзюдо – это вид спорта, в котором успешная соревновательная деятельность зависит от правильно организованного

тренировочного процесса и физической подготовки. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей, создавая прочную функциональную базу для остальных видов спортивной подготовки [1, 5].

Многие исследователи, изучавшие различные аспекты физического воспитания в единоборствах, отмечают, что гармоничное развитие всех физических качеств играет ключевую роль в эффективном овладении техникой борьбы и определяет её результативность [2, 3, 4].

Тренеры, спортсмены и эксперты в области дзюдо отмечают положительные стороны применения методики физической подготовки в водной среде в тренировочном процессе дзюдоистов. Среди преимуществ они выделяют разнообразие тренировок, изменение вида деятельности и непривычную нагрузку на мышцы, что играет важную роль в подготовке спортсменов. Также отмечается снижение риска травм, более мягкое воздействие на суставы и связки, улучшение проприоцепции благодаря вязкости воды, улучшение координации, снижение мышечного напряжения и усталости, а также необходимость приложения больших усилий при выполнении бросков в воде, что позволяет проработать разные группы мышц. Кроме того, эксперты отмечают повышение показателей выносливости, силы, жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) и максимального потребления кислорода (МПК), а также помощь в снижении веса перед соревнованиями.

Летний период может быть сложным для спортивной подготовки, поэтому многие спортивные школы организуют выездные сборы для своих спортсменов, чтобы поддержать и развить их физическую форму. Методика физической подготовки дзюдоистов в водной среде включает в себя тренировочные мероприятия во время летних сборов как на открытых водоёмах, так и в условиях искусственного водоема (плавательного бассейна).

**Цель исследования.** Выявить влияние методики физической подготовки с использованием водной среды на специальную физическую подготовленность дзюдоистов.

**Методы и организацию исследования.** Для проведения исследования были использованы следующие методы: изучение и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и методы математической статистики. В эксперименте участвовали 30 молодых дзюдоистов в возрасте от 18 до 21 года. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), каждая из которых состояла из 15 человек. В состав групп вошли по 7 спортсменов с весовыми категориями до 73 кг, 5 спортсменов с весовыми категориями до 81 кг и 3 спортсмена с весовыми категориями до 90 кг.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Чтобы оценить эффективность методики физической подготовки в водной среде, провели тестирование дзюдоистов до и после исследования. Благодаря этому определили показатели специальной физической подготовленности

спортсменов и то, как на него повлияла новая методика. Результаты исследования до эксперимента представлены в табл. 1.

Анализ полученных данных первичного тестирования дзюдоистов показал, что до начала эксперимента различия между спортсменами в исследуемых группах были статистически незначимы (группы однородны). Это свидетельствует о возможности дальнейшего изучения проблемы.

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовки дзюдоистов до эксперимента

Тесты	$\bar{X} \pm \sigma_x$		t <sub>кр</sub>	t <sub>р</sub> сч	p
	ЭГ	КГ			
Учиками с подбивом за 1 минуту (кол-во)	47,33±4,32	46,73±5,32	0,29	2,05	>0,05
Броски партнера в удобную сторону за 1 мин (кол-во)	38,73±2,35	38,53±1,89	0,22		
Борьба в «матках» (мин)	12,93±2,02	12,87±2,19	0,07		

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа;  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение;  $\sigma_x$  – ошибка среднего; t<sub>р</sub> – расчетное значение критерия Стьюдента; t<sub>кр</sub> – критическое значение критерия Стьюдента; p – уровень значимости при = 0,05, \* – различия статистически достоверно значимы.

Таблица 2 – Показатели специальной физической подготовки дзюдоистов после эксперимента

Тесты	$\bar{X} \pm \sigma_x$		t <sub>кр</sub>	t <sub>р</sub> сч	p
	ЭГ	КГ			
Учиками с подбивом за 1 минуту (кол-во)	50,80±3,62	46,87±5,19	2,06*	2,05	>0,05
Броски партнера в удобную сторону за 1 мин (кол-во)	40,80±1,90	39,20±1,56	2,16*		
Борьба в «матках» (мин)	15,53±1,36	13,53±2,12	2,63*		

*Примечание:* ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа;  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение;  $\sigma_x$  – ошибка среднего; t<sub>р</sub> – расчетное значение критерия Стьюдента; t<sub>кр</sub> – критическое значение критерия Стьюдента; p – уровень значимости при = 0,05, \* – различия статистически достоверно значимы.

Методика физической подготовки в водной среде содержит в себе несколько планов физической подготовки, включающих в себя как упражнения общего, так и упражнения специального характера и сочетает в себе как упражнения в воде (В) с погружением на разный уровень глубины, так и на суше (С). Степень погружения в водную среду будет обозначаться как «по щиколотки», «по колено», «по пояс», «по плечи», «над водой». От степени погружения в воду будет зависеть направленность тренировочного воздействия

на определенную группу мышц. Так погружение на глубину «по плечи» будет задействовать в работе мышцы всего тела от непосредственно плечевого пояса до мышц нижних конечностей. В то же время погружение «по пояс» позволит увеличить нагрузку на мышцы ног и рук (при упражнениях на тягу). Погружение «по колено» укрепит мышечно-связочный аппарат коленного сустава, оказывало воздействие на связки голеностопного сустава, а также на мышцы голени. Степень погружения «над водой» подразумевала под собой работу на плавучих плотках, что оказывало положительное влияние на координационные способности и вестибулярную устойчивость. По завершению эксперимента дзюдоисты показали следующие результаты (табл. 2).

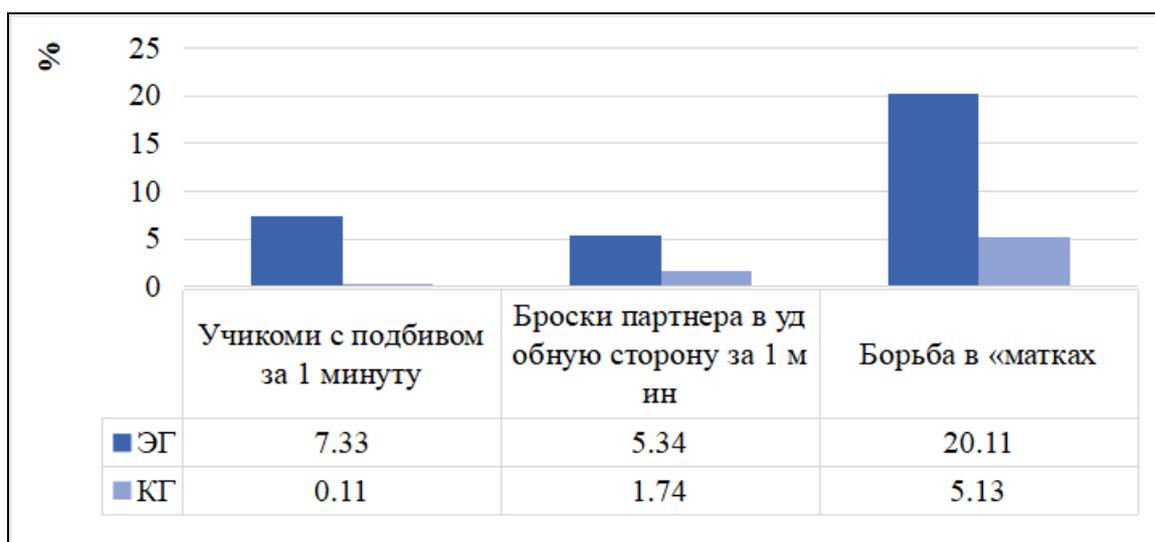


Рисунок - Прирост показателей специальной физической подготовки экспериментальной и контрольной групп, %

Показатели «Учиюми с подбивом за 1 минуту» в экспериментальной группе повысились на 3,47 раза, что составило 7,33%, в то же время в контрольной группе прирост составил 0,14 раза, что составляет 0,11%.

В экспериментальной группе показатели «Броски партнера в удобную сторону за 1 мин» увеличились на 2,07 раза, что составляет 5,34%. В то же время в контрольной группе прирост составил только 0,67 раза, или 1,74 %.

Показатели «Борьба в «матках» в экспериментальной группе повысились на 2,6 минуты, что составило 20,11%, в то же время в контрольной группе прирост составил 0,66 минуты, что составляет 5,13%. Наглядно результаты представлены на рисунке.

**Заключение.** По итогам результатов тестирования специальной физической подготовки дзюдоистов, полученных нами в процессе эксперимента можно сделать заключение о том, что предложенная нами методика физической подготовки в водной среде является эффективной. При этом можно отметить, что в процессе ее реализации улучшаются не только показатели общей физической подготовленности спортсменов, но результаты их специальной физической подготовленности.

### **Список литературы:**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: пособие для учителя / Б. А. Ашмарин. – Москва : Академия, 2001. – Текст : непосредственный.
2. Волков, В. П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов-самбистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. П. Волков. – Москва, 1972. – 27 с. – Текст : непосредственный.
3. Еганов, А. В. Влияние координационной способности точности на выполнение технических действий, занимающихся спортивными видами единоборств / А. В. Еганов, В. С. Быков, И. А. Струихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 116-122. – Текст : непосредственный.
4. Ивлев, В. Г. Типология соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов в зависимости от их индивидуальных особенностей: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Г. Ивлев. – Москва, 1990. – 24 с. – Текст : непосредственный.
5. Сулейманов, Г. Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах / Г. Б. Сулейманов, И. Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXIV Международного научного конгресса. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – С. 56–58.

**УДК: 796.054**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ДЕЙСТВИЯ В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

**Дмитренко Л.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*dmitrenko.la@yandex.ru*

**Ромашкина А.В.**

*студент*

*aleksandraromaskina560@gmail.com*

**Царицынский И.Н.**

*студент*

*tsaritsinskii200@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта  
и туризма»*

*Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В процессе образного восприятия изучаемого технического приема, обучающиеся получают субъективное отражение его амплитуды, времени выполнения, темпа, ритма в виде мысленного образа. Рациональное сочетание форм, средств и последовательности получения информации представляет собой механизм визуализации действия, на основе которого происходит сопоставление выполняемого движения с эталоном образа представления. Апробирование алгоритма формирования образа действия в начальном обучении удару толчок студентов, не имеющих опыта игры в настольный теннис, демонстрирует существенное снижение количества технических ошибок.

**Ключевые слова.** Настольный теннис, методика начального обучения, образ двигательного действия.

## FORMATION OF A WAY OF ACTION IN THE INITIAL TRAINING OF TABLE TENNIS TECHNIQUES

**Dmitrenko L.A.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
dmitrenko.la@yandex.ru*

**Romashkina A.V.**

*student  
aleksandrromashkina560@gmail.com*

**Tsaritsynsky I.N.**

*student  
tsaritsinskii200@gmail.com*

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Krasnodar, Russia*

**Annotation.** In the process of imaginative perception of the studied technique, students receive a subjective reflection of its amplitude, execution time, tempo, rhythm in the form of a mental image. A rational combination of forms, means and sequence of obtaining information is a mechanism for visualizing an action, on the basis of which the performed movement is compared with the standard of the representation image. Testing an algorithm for forming a way of action in the initial training of students who do not have experience playing table tennis, demonstrates a significant reduction in the number of technical errors.

**Keywords:** table tennis, the methodology of initial training, the image of motor action.

**Актуальность.** Представление о технике движения – это мысленные образы тех действий, которые обеспечивают решение конкретной двигательной задачи. На начальном этапе обучения в любом виде спорта, прежде всего, формируют основу или базовую технику, которая будет в дальнейшем совершенствоваться на последующих этапах спортивной подготовки [2]. От этапа к этапу спортивной подготовки базовая техника уточняется, совершенствуется, трансформируется в более сложные элементы и действия. Для того чтобы начать обучение технике в любом виде спорта, первоначально необходимо создать правильное наглядно-образное представление об изучаемом действии [3]. По мере овладения занимающимися техникой упражнения изменяется роль и четкость представления о нем.

**Цель исследования:** разработать алгоритм формирования мысленного образа технических приемов в процессе начального обучения технике настольного тенниса.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма. Апробирование предложенного алгоритма обучения технике настольного тенниса осуществлялось в рамках дисциплины «Физическая культура». В исследовании принимало участие 24 обучающихся мужского и женского пола не специализирующихся и не имеющих опыта игры в настольный теннис.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Значимость представления о движениях раскрывается в следующих функциях: программирующая –

заключается в создании представления образа движения или действия, которое спортсмен должен выполнить; регулирующая – заключается в саморегуляции выполняемого действия со стороны исполнителя и позволяет сопоставить выполняемые движения с эталоном образа представления; тренирующая – выражается в возможности построения, закрепления, совершенствования и переделки моторных инструкций.

В процессе образного восприятия изучаемого технического приема обучающиеся получают субъективное отражение его амплитуды, времени выполнения, темпа, ритма в виде мысленного образа. Представление об изучаемых движениях, их особенностях, отдельных связках, элементах упражнений, воздействующих на различные рецепторы нервной системы, отражаются в сознании занимающихся. Конкретные изучаемые двигательные действия в коре головного мозга превращаются в мысленный образ упражнения, образы не исчезают бесследно, и даже без регулярного закрепления какое-то время сохраняются в сознании обучающихся. В основе образа лежат мышечно-двигательные представления об изучаемом упражнении, и они побуждают к его выполнению - это и есть идеомоторный акт [1].

Педагогический процесс при этом основан на визуализации учебной информации и включает последовательное восприятие информации от тренера-преподавателя, передающего сообщение, качественный ее прием и осознание обучающимся и завершается передачей им обратной информации о степени восприятия путем практического выполнения [4]. При этом доступность передачи информации обучающемуся в процессе визуализации действия определяется составом знаково-символических средств и форм передачи сообщения о компонентах изучаемого технического приема. Рациональное сочетание форм и средств и последовательности получения информации представляет собой механизм визуализации [5].

Механизм визуализации определяет мыслительную деятельность обучающегося в некой специфической среде, в которой один вид кодирования информации переходит в другой благодаря её осмыслению. Визуализация или образ действия представляет промежуточное звено между получаемой учебной информацией и результатом обучения, как своеобразный гносеологический механизм, позволяющий осознать информацию, убрать ее второстепенные детали и тем самым оптимизировать. Таким образом, создание правильного представления о техническом действии является важной и сложной задачей, от решения которой во многом зависит снижение количества ошибок и эффективность обучения в целом.

*Разработка алгоритма формирования образа двигательного действия.* Алгоритм создания правильного образа действия апробировался на техническом приеме, с которого начинается обучение технике настольного тенниса - это удар толчком слева. На наш взгляд, при обучении данному техническому приему целесообразно применять следующие методические подходы и упражнения, руководствоваться предлагаемой последовательностью.

К созданию образа действия рационально приступать после формирования мотивации к овладению этим техническим приемом и объяснения его значимости в структуре технико-тактической подготовки теннисиста. Обучающимся ставится цель, которой они должны достичь в процессе начального овладения ударом. Для реализации поставленной цели, на каждом занятии обучающимся ставится такая задача, которая может быть решена или частично решена в процессе одного тренировочного занятия. Постановка реалистичных задач формирует у спортсмена устойчивую мотивацию на достижение цели обучения.

Создание образа действия начинается с непосредственного показа техники выполнения удара в естественных игровых условиях, затем осуществляется показ без мяча в медленном темпе. При обучении сложным техническим приемам можно применять средства опосредованной наглядности. Для обучения технике ударов в настольном теннисе используется метод разучивания по частям, поэтому далее следует подробный разбор и обучение удару толчок по частям. При описании и объяснении нового движения целесообразно опираться на предыдущий двигательный опыт обучающихся, подбирать образные примеры или ассоциации с другими действиями или процессами.

Далее для создания мысленного образа действия следует переходить к методам практического упражнения. На первом этапе обучаем основной (нейтральной) стойке теннисиста, из которой преимущественно выполняется удар толчок. При обучении стойке существенный акцент делается на правильное положение звеньев тела и распределение центра тяжести между правой и левой ногой. При этом вес тела должен приходиться на переднюю часть стоп обучающегося – это достигается небольшим наклоном туловища вперед и положением рук перед корпусом.

При работе с группой упражнения на формирование правильного исходного положения целесообразно проводить под счет. Например, на раз - произвольное положение, на два - принять нейтральную стойку. Работа над обучением переносу веса в динамической стойке происходит с использованием следующих упражнений: из нейтральной стойки, на раз – перенести вес на правую ногу, на два – нейтральная стойка, тоже на левую ногу. Подобным образом учим, распределенный на всю стопу вес тела, переносить на носки.

При игре ударом толчок занимающимся необходимо будет перемещаться у стола, занимая правильное исходное положение для нанесения удара. Следующим шагом обучения является разучивание способов передвижения, которые теннисист использует при игре ударом толчок. Важно с первых занятий приучать игроков занимать удобную позицию для удара, осуществлять выход к каждому мячу. Занимающимся нужно сформировать мотивацию и объяснить, что правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

При игре толчком теннисисты для передвижения могут использовать: переступания, шаги и выпады в разных направлениях. Для создания представления о способах передвижения при выполнении ударов толчок используются непосредственный показ, описание и объяснение работы ног.

Далее применяется метод практического упражнения с использованием подводящих имитационных упражнений также под счет: из нейтральной стойки, на раз - шаг вправо, на два - возвращение в исходное положение (количество повторений до 10), тоже выполняем влево.

Обучающиеся должны иметь представление о том, как правильно им действовать при приеме коротких мячей, летящих близко к сетке. Для приема мячей направленных вправо, обучаем перемещению вперед выпадом правой ногой: из нейтральной стойки, на раз, делаем выпад правой ногой вперед вправо, на два – исходное положение. Объясняем, что для приема коротких мячей, направленных коротко влево можно применять два варианта: выпад левой ногой вперед влево, или выпад правой ногой скрестно вперед влево. Имитация передвижений также выполняются под счет, количество повторений до 10 раз. Подобным образом обучаем передвижениям шагом и выпадом назад. Упражнения повторяются на каждом тренировочном занятии, на протяжении всего периода обучения удару.

Только после этапов формирования мотивации и представления о способах передвижения у стола можно переходить непосредственно к формированию образа движения руки с ракеткой и взаимодействия с мячом.

Имитационные упражнения помогают правильно освоить структуру удара в целом и в отдельных его фазах и позволяют тренеру своевременно выявить сформировавшиеся в образе действия ошибки. Для этого хорошо подойдут имитационные упражнения, выполняемые под счет с остановкой в каждой фазе удара и проверкой положения тела, его звеньев и угла наклона ракетки. Вот как их можно использовать: на раз, занять игровую стойку(нейтральная); на два, перейти из нейтральной стойки в положение для выполнения толчка слева и сделать замах – это подготовительная фаза удара; на три, выполнить движение рукой, имитируя удар по мячу – это ударная фаза; на четыре, вернуться в исходное положение – это заключительная фаза движения.

При выполнении обучающимися имитационных упражнений, их движения должен проговаривать и комментировать тренер-преподаватель для того чтобы сократить время перехода с этапа ориентировочной основы действия на этапы речевых и умственных действий. При проговаривании техники удара толчок внимание игроков акцентируется на следующих деталях:

- при замахе следим за положением обеих рук перед корпусом, переносом веса тела на левую ногу, углом наклона ракетки;
- в ударной фазе контролируем направление движения ракетки вперед слегка вверх, работу свободной руки, перенос веса тела на правую ногу;
- в заключительной фазе проверяем точку остановки ракетки над столом, при возвращении в исходное положение распределение веса тела на обе ноги, работу свободной руки и точку окончания движения ракетки.

Следующим этапом формирования правильного представления о действии являются подводящие упражнения с мячом. Они позволяют обучить согласованию начала движения руки с ракеткой с траекторией полета мяча. Для этого должны быть созданы относительно однообразные условия выполнения удара, не требующие значительных передвижений для выхода в удобную позицию для нанесения удара. Обучаемому тренером или партнером набрасывается мяч в заданную зону игровой поверхности стола с заданной траекторией. Также можно выполнять удар с самостоятельного набрасывания мяча о стол, но это упражнение имеет два существенных недостатка. Игрок стоит у самого стола (в игре на расстоянии 30-50см) и отсутствует фаза слежения за траекторией приходящего мяча (игрок согласовывает действие собственной руки с мячом и руки с ракеткой). Положительной стороной упражнения является многократно повторяющийся стандартный удобный отскок мяча для нанесения удара. Стабильное, многократное (более 10 раз), безошибочное выполнение подводящих упражнений с мячом служит сигналом к тому, что образ действия сформирован и можно приступать к игровым упражнениям.

*Апробирование алгоритма формирования образа действия.* Внедрение алгоритма обучения удару толчок происходило в рамках академических занятий физической культурой. Практика показала, что большинство студентов, в отличие от детей, имея уже достаточно зрелую нервную систему и богатый двигательный опыт, осваивают удар толчок за 1–2 академическое занятие.

Апробирование эффективности разработанного алгоритма обучения удару толчок происходило с участием двух академических групп. Из числа студентов этих групп были отобраны те, кто не имел опыта игры в настольный теннис. В первой группе в течение одного занятия внедрялись предложенные средства и методы обучения удару толчок и в конце, осуществлялся контроль. Во второй группе осуществлялся традиционный показ, объяснение и игра ударом толчок, также в конце занятия был проведен контроль.

Для контроля подготовленности проводилась экспертная оценка техники выполнения ударов (табл. ).

Таблица – Сравнительный анализ результатов выполнения ударов толчок обучающимися контрольной и экспериментальной групп

Статистические параметры	Экспертная оценка, кол-во ошибок	Упражнение «треугольник», кол-во попаданий
Экспериментальная группа, (n=12), М±m	3,7±0,82	22,1±2,40
Контрольная группа, (n=12), М±m	10,1±0,72	12,0±1,75
t	6,11	3,54
P	<0,001	<0,01

Фиксировалось количество ошибок в пяти попытках в следующих фазах удара: выход к мячу, замах, ударная фаза, окончание удара. Экспертиза проводилась группой студентов специализации настольный теннис. Обучающиеся выполняли контрольное упражнение со спортсменом-инструктором, специализирующимся в настольном теннисе: игра ударом толчок из левой половины стола чередуя удары по прямой и по диагонали. Фиксировалось количество ударов до потери мяча, при ошибке направления выполнения удара, мяч не защищался. Разрешалось выполнить две попытки.

Результаты контроля выполнения удара толчок слева представлены в табл. 1. В группе студентов, обучаемых по предложенному алгоритму формирования мысленного образа действия на первом же занятии достоверно снизилось количество ошибок ( $t=6,11$ ;  $P<0,001$ ) и существенно возросло количество ударов до потери мяча ( $t=3,54$ ;  $P<0,01$ ).

**Заключение.** Формирование образа действия в начальном обучении технике настольного тенниса осуществляется в следующей последовательности с использованием педагогических средств и методов:

1) формирование мотивации к овладению техническим приемом осуществляется на основе объяснения его места в структуре технико-тактической подготовки теннисиста и постановке реальных целей и задач, которые могут быть решены или частично решены в процессе одного тренировочного занятия;

2) непосредственный показ, описание и объяснение техники целостного действия и по частям, опираясь на предыдущий двигательный опыт обучающихся и подбирая образные примеры или ассоциации с другими действиями или процессами;

3) использование методов практического упражнения в следующей последовательности:

- обучение основной стойке теннисиста на основе имитационных упражнений под счет с акцентом на правильное положение звеньев тела и распределение центра тяжести,

- создание представления о способах передвижения при игре ударом толчок (переступания, шаги и выпады в разных направлениях) на основе имитационных упражнений под счет,

- формирование образа движения руки с ракеткой имитационными упражнениями, выполняемыми под счет, с остановкой в каждой фазе удара и проверкой положения тела, его звеньев и угла наклона ракетки, с проговариванием и комментариями тренером-преподавателем основных деталей техники для перехода с этапа ориентировочной основы действия на этапы речевых и умственных действий,

- обучение взаимодействию с мячом на основе подводящих упражнений, выполняемых после набрасывания мяча тренером, партнером или самостоятельно в заданную зону игровой поверхности стола, с заданной траекторией,

- переход к игровым упражнениям при стабильном, многократном (более 10 раз), безошибочном выполнении подводящих упражнений с мячом.

Внедрение в учебный процесс студентов алгоритма действий, по формированию мысленного образа изучаемого технического приема толчок слева на начальном этапе обучения игре в настольный теннис показало его высокую эффективность. По результатам экспертной оценки количество ошибок в пяти ударах снизилось на 76%, возросло количество ударов до потери мяча на 66%. Все полученные изменения имеют статистически значимые различия ( $t=3,54-6,11$ ;  $P<0,01-0,001$ ).

#### **Список литературы:**

1. Паначев, В. Д. Физиологические механизмы идеомоторной тренировки / В. Д. Паначев, П. Г. Багдерин // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. – 2021. – Т.1. – С. 432–438.
2. Колесникова, Е. А. Повышение эффективности ведения мяча у баскетболистов групп начальной подготовки / Е. А. Колесникова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – №1. С. 187–188.
3. Литвинова, С. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта (техника, тактика, методика обучения спортивным играм) / С. В. Литвинова, Е. А. Колесникова, Г. Н. Дудка и др. – Краснодар, 2012. – 126 с.
4. Тихонова, И. В. Влияние зрительного контроля на качество реализации циклических и ациклических движений у детей старшего дошкольного возраста / И. В. Тихонова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2023. – №3. – С.17-21.
5. Тихонова, И. В. Механизмы визуализации и их реализация в педагогическом процессе // И. В. Тихонова, М. М. Шестаков, К. С. Пигида // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №75-1. – С.192–194.

**УДК 796.011.1**

## **ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК К ЗАНЯТИЯМ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ**

*Дмитренко Л.А.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*dmitrenko.la@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта  
и туризма»,*

*Краснодар, Россия*

*Исай Д.А.*

*спортсмен танцевально-спортивного клуба «Rich style»*

*ohix.ii.00@gmail.com*

*Краснодар, Россия*

**Аннотация.** Оценка степени выраженности внутренних и внешних мотивов у юношей и девушек, занимающихся танцевальным спортом, позволяет разработать рекомендации по коррекции их психологической подготовленности. В результате исследования выявлено отличие в показателях самодетерминации между юношами и

девушками. Так, в группе юношей стремление к саморазвитию уступает удовлетворению от практической деятельности и новых впечатлений. У девушек высокая степень мотивации к саморазвитию в избранном виде спорта. Отрицательное воздействие на их психологическую подготовленность оказывает выраженное значение внешних мотивов, связанных с поощрением в форме признания успешности окружающими, в связи, с чем у девушек выше показатели амотивации.

**Ключевые слова.** Танцевальный спорт, танцоры, психологическая подготовка, самодетерминация, внешняя и внутренняя мотивация.

## FEATURES OF EXTERNAL AND INTERNAL MOTIVATION FOR BOYS AND GIRLS TO TAKE DANCE SPORTS

**Dmitrenko L.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*dmitrenko.la@yandex.ru*

*Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism*

*Krasnodar, Russia*

**Isai D.A.**

*Dance and Sports Club «Rich style»,*

*ohix.ii.00@gmail.com*

*Krasnodar, Russia*

**Abstract.** An assessment of the degree of expression of internal and external motives in young men and women involved in dance sports allows us to develop recommendations for correcting their psychological preparedness. The study revealed a difference in self-determination indicators between young men and women. Thus, in the group of young men, the desire for self-development is inferior to satisfaction from practical activities and new impressions. Girls have a high degree of motivation for self-development in the chosen sport. The negative impact on their psychological preparedness is made by the pronounced importance of external motives associated with encouragement in the form of recognition of success by others, in connection with which girls have higher motivation rates.

**Keywords.** Dance sport, dancers, psychological preparation, self-determination, external and internal motivation.

**Актуальность.** Любая потребность пробуждает поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. В основе выбора спортивной деятельности лежат различные потребности: в активности, в деятельности, в движении, в соперничестве, в самоутверждении, в общении, в новых впечатлениях, потребность быть в группе.

В спортивной деятельности мотивация играет одно из решающих значений. На взаимосвязь спортивных достижений и силы, направленности мотивации указывают российские и зарубежные исследователи [1, 4]. Высоко мотивированные спортсмены отличаются рядом положительных качеств и, как правило, всегда добиваются успехов в спорте.

В исследованиях рядов авторов [2, 3] было установлено, что для спортсменов характерно преобладание на достоверном уровне внутренних мотивов к занятиям спортом по сравнению с внешней мотивацией и амотивацией. Реальным побудителем спортивной активности для них считается сочетание таких внутренних мотивов, как «компетентность» и «знание» и

внешнего мотива «идентификации». Данные положения послужили основанием для изучения особенностей самодетерминации у танцоров.

**Цель исследования:** изучить соотношение внутренней и внешней мотивации у юношей и девушек, занимающихся танцевальным спортом на этапе спортивной специализации.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Регионального отделения общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» в Краснодарском крае Танцевально-спортивного клуба «Стиль». К исследованию были привлечены юноши и девушки, занимающиеся танцевальным спортом на этапе спортивной специализации, относящихся к группе спорта высших достижений (в количестве 14 человек). Для изучения структуры мотивов юношей и девушек использовалась психологическая методика «Почему я занимаюсь спортом?».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Считается, что высоких спортивных достижений добиваются спортсмены, имеющие высокий уровень сформированности внутренней мотивации. Это свидетельствует о том, что человек получает удовольствие от своей деятельности, стремится к развитию в этой деятельности и получению богатого практического опыта. Близка к внутренней внешняя мотивация идентификация, когда спортсмен через внешние стимулы также получает удовлетворение от своей деятельности. Внешняя мотивация интроекция стимулируется обязательствами перед кем-то или обстоятельствами, также чувством вины или боязни наказания. Внешняя мотивация зависит от большого числа аспектов, например, таких как финансовое поощрение, общее признание и прочее.

Каждый вид спорта имеет свои специфические особенности, как в структуре тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. В танцевальном спорте помимо традиционной спортивной классификации, основанной на присвоении спортивных разрядов, имеется классификация по уровню спортивного мастерства. Каждый класс определяет перечень танцевальных фигур, которыми должен владеть и может применять танцор. Отсюда и возникает деление спортсменов на танцоров массового спорта и спорта высших достижений. Танцоры спорта высших достижений принимают участие в соревнованиях по латиноамериканской и европейской программам, включающим по 5 танцев.

Степень сформированности самодетерминации в группе танцоров юношей представлена в табл. 1.

Таблица 1 – Степень сформированности показателей мотивации самодетерминации у юношей

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Внутренняя мотивация (знания)	57%	43%	0%
Внутренняя мотивация (компетентность)	71%	29%	0%

Внутренняя мотивация (новые впечатления)	71%	29%	0%
Внешняя мотивация (идентификация)	43%	43%	14%
Внешняя мотивация (интросекция)	29%	57%	14%
Внешняя мотивация	14%	86%	0%
Амотивация	0%	14%	86%

У всех девушек выявлена высокая степень мотивации к саморазвитию в избранном виде спорта, удовлетворение от выполняемой деятельности. Значительную роль играют новые впечатления. Недостаточно высокая степень выраженности идентификации. Степень выраженности интросекции указывает на глубокое воздействие на часть спортсменок внешних обстоятельств или значимых для них людей. В обследуемой группе спортсменок существенное значение имеет внешняя мотивация, связанная с поощрением в форме признания их успешности окружающими. У девушек отмечается более высокая степень, нежели у юношей амотивации.

Таблица 2 – Степень сформированности показателей мотивации самодетерминации у девушек

Показатели	Высокая степень выраженности	Средняя степень выраженности	Низкая степень выраженности
Внутренняя мотивация (знания)	100%	0%	0%
Внутренняя мотивация (компетентность)	100%	0%	0%
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	71%	29%	0%
Внешняя мотивация (идентификация)	43%	57%	0%
Внешняя мотивация (интросекция)	43%	57%	0%
Внешняя мотивация	29%	57%	14%
Амотивация	0%	29%	71%

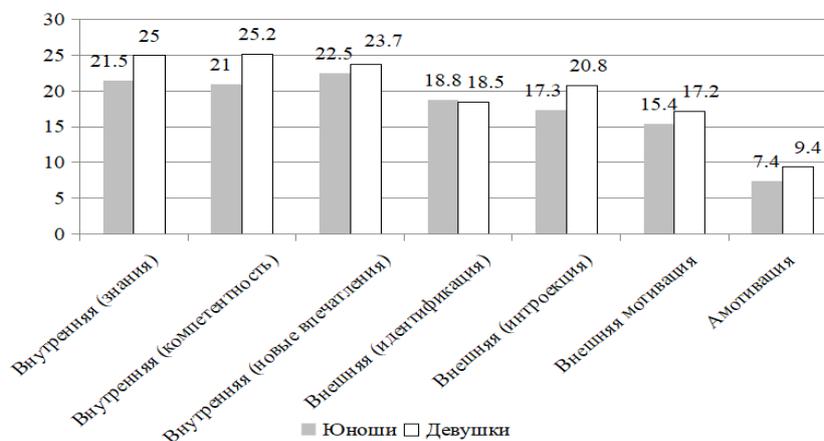


Рисунок - Средние показатели сформированности самоидентификации в группах юношей и девушек, баллы

На рисунке представлены средние показатели сформированности самоидентификации в группах юношей и девушек. Анализ средних значений показывает, что в группе девушек уровень всех критериев мотивации за исключением внешней идентификации более выражен.

Таким образом, у девушек выше уровень знаний и стремления к компетенциям в виде спорта, а у юношей ниже влияние внешних условий на их стремление к спортивной деятельности и ниже уровень амотивации.

**Заключение.** Полученные в результате исследования данные о показателях самодетерминации у танцоров разного пола указывают на необходимость внешнего вмешательства в процесс формирования мотивации как в группе юношей, так и в группе девушек.

У юношей стремление к саморазвитию (57%) уступает удовлетворению от практической деятельности и новым впечатлениям (71%). Часть спортсменов имеет высокие показатели идентификации, то есть, нет полного удовлетворения ожиданий от деятельности (результата).

У всех девушек высокая степень мотивации к саморазвитию в избранном виде спорта, удовлетворение от выполняемой деятельности. Значительную роль играют новые впечатления. Степень выраженности идентификации невысокая. Степень выраженности интроекции указывает на глубокое воздействие на часть спортсменов внешних обстоятельств или значимых для них людей. В обследуемой группе спортсменов существенное значение имеет внешняя мотивация, связанная с поощрением в форме признания их успешности окружающими. У девушек отмечается более высокая степень амотивации, нежели у юношей.

Таким образом, у девушек выше стремление к формированию знаний и компетенций в своем виде спорта, у юношей удовлетворение самим процессом и новые впечатления.

#### **Список литературы:**

1. Белоконь, В. О. Особенности взаимосвязи самооценки и показателей психической устойчивости высококвалифицированных спортсменов на примере гандбола / В. О. Белоконь, Г. Б. Горская // В сборнике: Рудиковские чтения. Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019». под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. – 2019. – С. 66–70.
2. Берилова, Е. И. Мотивация самодетерминации как регулятор стратегий преодоления стресса у спортсменов / Е. И. Берилова // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 251–252.
3. Зернова, Т. И. Особенности мотивации самодетерминации, саморегуляции и социализации в спортивной деятельности / Т. И. Зернова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – №4(188). – С. 166–171.
4. Wang John, C. K. Motivational processes in sport, exercise and physical activity, / C.K. John Wang, Christopher M. Spray, Victoria E. // Asian Journal of Sport and Exercise Psychology. – V.3. – Iss. 2. – 2023. – P. 63-64.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК В СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

*Дружкова Д.О.*

*аспирант*

*Druzhkova.Darya111@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос влияния занятий художественной гимнастикой на всестороннее развитие девочек 10-12 лет. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, потребности к регулярным занятиям и укреплению здоровья. Исследование проводилось в спортивной школе «Грация» по художественной гимнастике г. Чайковский.

**Ключевые слова.** Художественная гимнастика, физическое воспитание, физические упражнения, здоровый образ жизни.

## INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES ON ALL- ROUND DEVELOPMENT OF GIRLS IN SPORTS AND RECREATIONAL GROUPS

*Druzhkova D.O.*

*master's student*

*Druzhkova.Darya111@yandex.ru*

*Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy*

*Tchaikovsky, Russia*

**Abstract.** This article deals with the influence of rhythmic gymnastics on the all-round development of 10-12 years old girls. Special attention is paid to the formation of correct posture, the need for regular exercise and health promotion. The research was conducted in the sports school "Grazia" on rhythmic gymnastics in Tchaikovsky.

**Keywords.** Rhythmic gymnastics, physical education, physical exercises, healthy lifestyle.

**Актуальность.** Художественная гимнастика относится к одному из самых популярных видов спорта. Она представляет собой систему методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие детей. Универсальными средствами художественной гимнастики являются танцевальные шаги, музыкально-ритмические упражнения, вращения, волны, прыжки и равновесия, которые позволяют решать самые разные задачи физического, эстетического, эмоционального и духовного воспитания девочек.

Художественная гимнастика является видом спорта с ярко выраженной ранней специализацией. Сложность элементов тела с разнообразной работой предмета, обуславливают необходимость «раннего старта» и привлечения к занятиям девочек дошкольного возраста [1, 3]

По мнению многих авторов занимающихся исследованиями в области художественной гимнастики (И.В. Цепелевич, В.Е. Андреева, О.П. Власова,

И.А. Винер-Усманова), художественная гимнастика является доступным средством физического воспитания для всех возрастов, средством развития двигательных качеств, ловкости и точности движений, гибкости и координации [2]. Необходимо отметить, что в настоящее время популярность художественной гимнастики растет и среди взрослого населения, так как благодаря занятиям, у занимающихся появляется возможность реализовать свои потребности не только в физической активности, но и в достижении спортивных результатов. Появление спортивно-оздоровительных групп объясняется следующими причинами: популярность художественной гимнастики благодаря успешным выступлениям спортсменов на крупнейших стартах, ранняя специализация, несоответствие установленному возрасту начала занятий, а также желание спортсменок выступать на любительском уровне [1].

Группы спортивно-оздоровительного направления преимущественно для тех спортсменок, которые пришли заниматься в более позднем возрасте, чем установлено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» и не имеют возможности выполнить спортивные разряды. В основном девочки 10–12 лет приходят в художественную гимнастику, имея определенную подготовленность в том или ином виде спорта (фигурное катание, эстрадно-цирковое направление, воздушная акробатика) или опыт занятий ранее каким-либо видом физической активности (танцы, балет). Однако есть и те спортсменки, которые начинают заниматься спортом с нуля. В данном случае спортивно-оздоровительные группы помогут ознакомить девочек с основами художественной гимнастики, создать и обеспечить необходимые условия гармоничного и личностного развития, овладения основами техники базовых элементов (без предмета и с предметами), содействовать воспитанию музыкально-ритмических, артистических и творческих способностей. В процессе занятий художественной гимнастикой укрепляется здоровье, формируются и закрепляются навыки правильной осанки, прививается интерес и потребность к регулярным занятиям [2, 3].

**Цель исследования** - изучение влияния занятий художественной гимнастикой на всестороннее развитие девочек 10–12 лет.

**Организация и методы исследования.** В ходе исследования было проведено педагогическое наблюдение и анкетирование (психологический опросник – самочувствие, активность, настроение) для обоснования эффективности занятий художественной гимнастикой с целью всестороннего формирования личности. Педагогическое наблюдение проводилось на занятиях у девочек 10–12 лет занимающихся в спортивной школе «Грация» по художественной и эстетической гимнастике в г. Чайковский, в количестве 10 человек. Тренировочные занятия проходили три раза в неделю по 90 минут, и состояли из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Основными средствами обучения являлись: ходьба, бег, махи, волны; основные группы элементов (равновесия, прыжки, повороты); упражнения с

предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента); хореография; акробатические элементы (группировка, кувырки, колеса, «валяшки», перевороты, шпагаты и т.д.); общая физическая подготовка (ОФП).

Вначале и в конце исследования было проведено педагогическое тестирование для определения влияния занятий художественной гимнастикой на всестороннее физическое развитие девочек. Для этого были использованы следующие тесты (табл.1.).

Таблица 1 – Контрольные упражнения для проведения тестирования девочек 10–12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Продольный шпагат 1- с правой ноги; 2- с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» – 10 см и более
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп «3» - до 10 см от линии до паха «2» – более 10 см от линии до паха
Гибкость: подвижность позвоночного столба	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	«5» - +20 см «4» - +15 см «3» - +7-10 см «2» - менее 7 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост»	«5» - мост с захватом «4» – мост вплотную, руки к пяткам «3» - 2-6 см от рук до стоп «2» - 7 см и более от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Подъем из положения, лежа на спине, 30сек	«5» - 28-30 раз «4» - 24-27 раз «3» - 20-23 раз «2» - менее 20 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Подъем из положения, лежа на животе, 30 сек	«5» - 28-30 раз «4» - 24-27 раз «3» - 20-23 раз «2» - менее 20 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» - 10 и более прыжков «4» - 7-9 прыжков «3» - 4-6 прыжков «2» менее 4 прыжков
Координационные способности	Тест Фирилёвой (усл.ед.).	«5» – 0,1-2,0 усл.ед.; «4» – 2,1-4,0 усл.ед.; «3» – 4,1-6,0 усл.ед.; «2» – 6,1 и выше усл.ед.

**Результаты исследования.** За время педагогического эксперимента в экспериментальной группе (ЭГ) произошел существенный прирост по всем показателям физической подготовленности, что свидетельствует об эффективности тренировочных занятий по художественной гимнастике для всестороннего развития девочек 10-12 лет. В ходе эксперимента были получены следующие результаты (табл.2).

Таблица 2 – Средние результаты тестирования экспериментальной группы до и после, (баллы)

Контрольные упражнения (тесты)		ЭГ ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	
		До	После
Продольный шпагат (баллы)	Правой	3,3 ± 0,9	4,4 ± 0,7
	Левой	3,6 ± 0,7	4,5 ± 0,5
Поперечный шпагат (баллы)		3,3 ± 0,4	4,1 ± 0,5
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (баллы)		3,9 ± 0,7	4,7 ± 0,4
«Мост» (баллы)		3,7 ± 0,5	4,5 ± 0,8
Подъем из положения, лежа на спине, 30сек (баллы)		3,9 ± 0,4	4,8 ± 0,4
Подъем из положения, лежа на животе, 30 сек (баллы)		3,4 ± 0,6	4,4 ± 0,7
Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (баллы)		3,7 ± 0,6	4,8 ± 0,4
Тест Фирилёвой (баллы)		3,6 ± 0,4	4,5 ± 0,5

Примечание: - среднее значение;  $\sigma$  - стандартное отклонение; ЭГ – экспериментальная группа.

В тесте «продольный шпагат» средний показатель до эксперимента составлял 3,3 балла, за период эксперимента в группе произошел прирост показателей гибкости и результат достиг 4,5 балла. Это объясняется включением значительного количества упражнений на развитие гибкости у девочек ЭГ. В тесте «поперечный шпагат» оценивающий подвижность тазобедренных суставов и в тесте «мост», «наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье» оценивающий подвижность позвоночного столба, произошел значительный прирост показателей. В тесте «подъем из положения, лежа на спине и животе» результаты значительно улучшились. Для развития мышц брюшного пресса на занятиях использовались подъемы тела, скручивания, различные виды планок, «скалолаз», подъемы ног, силовые упражнения в парах. В тесте «Прыжки с двойным вращением скакалки вперед» средний показатель до эксперимента составлял 3,7 балла, за период эксперимента произошел прирост на 1,1 балл. Анализ данных показателей развития скоростно-силовых качеств (прыгучести) у гимнасток, имеет положительную динамику. В начале эксперимента среднее значение при выполнении «Тест Фирилёвой» было 3,6 балла, в конце эксперимента наблюдается достоверный прирост показателей. На занятиях в группе

применялись элементы танцевальной хореографии в различных направлениях, «отработка программ», разучивались и отрабатывались связки танцевальной аэробики.

С целью выявления изменений психо-эмоционального состояния девочек за время эксперимента мы использовали психологический опросник САН. Обработка данных производилась при помощи ключа к методике, результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3 – Среднее значение по методике САН экспериментальной группы до и после эксперимента

№	Параметры	ЭГ	
		Среднее значение	
		До	После
1.	Самочувствие	4,4	5,0
2.	Активность	4,7	5,3
3.	Настроение	4,9	5,3

Результаты тестирования показали, что у всех испытуемых наблюдается положительная динамика. После проведения занятий в экспериментальной группе наблюдается высокий уровень самочувствия, активности и настроения. Вначале эксперимента среднее значение самочувствия составляет – 4,4 балла, к концу исследования увеличивается до – 5 баллов, среднее значение активности составляет – 4,7 баллов, к концу исследования – 5,3 балла, среднее значение показателя настроения составляет – 4,9 балла, к концу исследования – 5,3 балла. За период исследования показатели улучшились.

**Заключение.** Таким образом, по результатам педагогического тестирования и психологического опросника САН, можно говорить о том, что занятия спортом, в частности художественной гимнастикой оказывают положительное влияние на гармоничное развитие девочек. Тренировочные занятия развивают чувство красоты тела и движения, формируют положительное отношение к труду, способствуют развитию навыка самореализации в творчестве и спорте.

#### *Список литературы:*

1. Бакулина, Е. Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. Д. Бакулина. – М., 2006. – 22 с.
2. Винер-Усманова, И. А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева Р. Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с.
3. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб.пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ВОЗРАСТА

*Еганов А.В.*

*доктор педагогических наук, профессор,  
Уральский государственный университет физической культуры  
eganol@bk.ru*

**Аннотация.** Особенность двигательных-координационных способностей у занимающихся спортивными видами единоборств в зависимости от их возраста заключается в необходимости развития следующих параметров: специальных координационных способностей, согласованности работы нескольких мышечных групп, своевременности и адекватности выполнения технических действий, предпочтение выполнять действия в поединке левой рукой и левой ногой. Отрицательные достоверные корреляционные связи возраста занимающихся с параметром предпочтения выполнять технические действия выявлены правой рукой. Полученная зависимость свидетельствует, что с возрастом занимающихся происходит перераспределение асимметрии в сторону предпочтения выполнять технические действия в поединке левой рукой по отношению к правой.

**Ключевые слова.** Координация, своевременность, асимметрия, техника, возраст, спортивные единоборства.

## MOTOR COORDINATION ABILITIES MANIFESTATION PECULIARITIES IN THOSE ENGAGED IN MARTIAL ARTS SPORTS, DEPENDING ON THEIR AGE

*Eganov A. V.*

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Ural State university of Physical Culture  
eganol@bk.ru*

**Annotation (Abstract).** The peculiarity of motor coordination abilities in those engaged in martial arts sports, depending on their age, lies in the need to develop the following parameters: special coordination abilities, several muscle groups coordination, timeliness and adequacy of technical actions, preference to perform actions in a bout with the left hand and left foot. Negative reliable correlations depending on the students' age with the preference parameter to perform technical actions were revealed with the right hand. The obtained dependence indicates that with the age of those involved, there is a redistribution of asymmetry towards preference to perform technical actions in a bout with the left hand in relation to the right one.

**Keywords:** coordination, timeliness, asymmetry, technics, age, martial arts sports.

**Актуальность.** Двигательно-координационные способности у занимающихся спортивными видами единоборств – это одно из важнейших качеств зависящее от различных факторов, спортивной квалификации, возраста, методики тренировки и др. [3, 4, 5]. Развитие и совершенствование двигательной координации рассматриваются важным разделом подготовки, представляющего сложный по своей структуре процесс, обеспечиваемый

функциями различных систем организма. От развития двигательной координации зависит успешность обучения и совершенствования технико-тактическим двигательным действиям спортивной деятельности. Координационные способности способствуют спортсмену выполнять сложные технико-тактические действия точно, своевременно, ощущать своё положение в пространстве. Например, специфика содержания двигательной деятельности в единоборстве бокс пишут И.С. Колесник, Л.Д. Назаренко [3], обусловлена высокой динамичностью ведения поединка, постоянной сменой динамических ситуаций, что обеспечивает рациональную согласованность основных параметров проявления ловкости и координации.

В научно-методической литературе [3, 4] большое внимание уделяется анализу двигательно-координационных способностей ударных действий спортсменов. В то же время, большинство исследователей не учитывают взаимосвязь ударных действий с механизмами двигательной координации. В частности, а единоборстве бокс, по мнению М.Б. Ложкиной с соавт. [4], не исследованы вертикальная устойчивость стабиллографических показателей, электрическая активность мышц, выполняющих участие в выполнении различного типа ударных действий у боксеров различного уровня мастерства и возраста. Авторами показано, что с ростом квалификации и возраста происходило увеличение времени удержания равновесия, сагиттальной линейной скорости удара. Все это сопровождалось ростом амплитуды биоэлектрической активности мышц верхних и нижних конечностей, признаки дезорганизации работы мышц сменялись синхронизацией биоэлектрической активности. Результаты позволяют рассматривать формирование спортивного мастерства в боксе как развитие единой функциональной системы, в которой способность к поддержанию равновесия и скоростные параметры удара связаны с адаптивной реорганизацией сократительной активности мышц нижних и верхних конечностей спортсмена.

В.Б. Иссурин, В.И. Лях, [2, с. 72-74], ссылаясь на исследование, проведенное в Республике Словакия, на примере специализированных спортивных классов в хоккее с шайбой в возрасте 11–15 лет сделали заключение. Выявлена неоднозначная тенденция динамики проявления отдельных базовых параметров двигательно-координационных способностей. Например, значения пространственной двигательной ориентации и динамического равновесия снижалось в возрасте 14 лет с ростом их значений в 15 лет. Темпы роста кинестетической дифференциации достигали самого высокого уровня в возрасте 11–12 лет и затем опять снижались к 14-15. Авторы предполагают, что отмеченная динамика развития этих базовых параметров координационных способностей связана с особенностями для вида спорта в хоккее адаптации, происходящей со спортсменами при длительной подготовке. Что приводит к изменению фаз в возрастной динамике юных спортсменов по указанным параметрам в рамках данной возрастной группы. Регулярный мониторинг исследования компонентов координационных способностей

должен быть важной составляющей в системе подготовки спортсменов всех возрастных групп.

В настоящее время, недостаточно рассмотрены проявления двигательных способностей у занимающихся спортивными видами единоборств в зависимости от их возраста. Это требует поиска новых подходов, раскрывающих дополнительные резервы развития и совершенствования комплекса двигательных координаций, проявляющиеся в процессе ведения единоборства.

**Цель исследования.** Изучить особенности проявления двигательных способностей у занимающихся спортивными видами единоборств в зависимости от их возраста.

**Организация и методы исследования.** Педагогическое исследование проведено в период 2018-2024 годы. Эмпирическую выборку исследования составили 250 спортсменов мужского и женского пола в возрасте от 17 до 28 лет, занимающихся спортивными видами единоборств: дзюдо, самбо, рукопашный бой, бокс, тхэквондо, кикбоксинг и др. Обследуемые диагностировались с применением методики самооценки, включающие утверждения характеризующие параметры координационных способностей [1]. Респонденты, на основе обобщения многолетнего опыта спортивной тренировки и выступления в состязаниях, выражая личное мнение, оценивали себя по сравнению с другими спортсменами индивидуальную способность к проявлению двигательных способностей по десятибалльной шкале. Оценка проводилась с опорой на определение понятия занимающихся спортивными видами единоборств. Двигательные способности, занимающихся спортивными видами единоборств проявляющиеся в состязательной деятельности – это достигнутые спортсменом в результате тренировки: своевременность, точность, находчивость, упорядоченность в пространстве движений, способность переключаться от одних двигательных действий к другим, преобразовывать отдельные движения в целостные двигательные акты. Основной задачей является эффективно и наиболее целесообразно выполнять в поединке атакующие, защитные и тактические действия, в соответствии с меняющейся динамической ситуацией поединка.

Полученные первичные данные подвергались математико-статистической обработке методом расчета коэффициентов парной корреляции К. Пирсона. Корреляционный анализ – определяет меру взаимосвязи между разными количественными переменными, а также положительную или отрицательную направленность связи. В результате была получена корреляционная матрица девятого порядка, которая представлена в таблице.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице представлена матрица корреляций двигательных способностей у занимающихся спортивными видами единоборств высокой квалификации в зависимости от возраста.

Таблица – Матрица корреляций двигательных-координационных способностей у занимающихся спортивными видами единоборств высокой квалификации в зависимости от возраста

Переменные	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Общие координационные двигательные способности, балл	1								
2. Специальные двигательно-координационные способности, балл	<b>53</b>	1							
3. Согласованность работы нескольких мышечных групп, балл	<b>49</b>	<b>48</b>	1						
4. Своевременность и адекватность выполнения технических действий	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>53</b>	1					
5 Интегральный показатель двигательной координации, балл	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	1				
6. Предпочтение выполнять технические действия в поединке правой рукой	07	06	07	-01	11	1			
7. Предпочтение выполнять технические действия в поединке левой рукой, балл	11	11	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>-55</b>	1		
8. Предпочтение выполнять технические действия в поединке левой ногой, балл	08	12	11	07	13	<b>-32</b>	<b>43</b>	1	
9. Возраст, лет	10	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>-16</b>	<b>25</b>	22	1

Примечание: при n=250 – r=0,14, P≤0,05; r=0,17, P≤0,01; r=0,22, P≤0,001. Коэффициенты корреляции умножены на 100.

Как видно из таблицы, возраст спортсменов имеет достоверные (P≤0,05–0,001) положительные корреляционные связи со следующими параметрами двигательно-координационных способностей, занимающихся спортивными видами единоборств: уровень проявления специальных двигательно-координационных способностей, согласованность работы нескольких мышечных групп, своевременность и адекватность движений, интегральный показатель двигательной координации, предпочтение выполнять технические действия в поединке левой рукой и левой ногой.

Выявленные зависимости свидетельствуют о том, что с повышением возраста занимающихся увеличивается значимость следующих параметров двигательной координации: проявление специальных двигательно-координационных способностей, согласованность работы нескольких мышечных групп, своевременность и адекватность выполнения технических действий, двигательная координация как интегрального параметра уровня ее проявления, предпочтение выполнять технические действия в поединке левой рукой и левой ногой. Таким образом, для групп, занимающихся на этапах многолетней спортивной подготовки, следует обращать внимание на развитие данных параметров двигательно-координационных способностей. Например, выполнять технические действия в поединке преимущественно левой рукой и левой ногой как параметров, характеризующих двигательно-координационные способности.

Отрицательные достоверные корреляционные связи выявлены с параметром предпочтение выполнять технические действия правой рукой.

Полученная зависимость свидетельствует, что с возрастом занимающихся происходит уменьшение значимости предпочтения выполнять технические действия в поединке правой рукой. При многолетней спортивной тренировке, происходит перераспределение асимметрии выполнения технических действий в поединке в сторону доминирования левой руки. Следовательно, уже на начальном этапе спортивной тренировки в спортивных видах единоборств следует ориентировать занимающихся к выполнению технических действий в сторону доминирования левой руки.

Параметр общие координационные двигательные способности имеет близко к достоверному уровню зависимости по отношению к возрасту занимающихся.

**Заключение.** Особенность двигательно-координационных способностей у занимающихся спортивными видами единоборств в зависимости от их возраста заключается в необходимости развития следующих параметров: специальных координационных способностей, согласованности работы нескольких мышечных групп, своевременности и адекватности выполнения технических действий, предпочтении выполнять действия в поединке левой рукой и левой ногой, и развитие интегрального показателя двигательной координации.

Выявленные отрицательные достоверные корреляционные связи возраста занимающихся с параметром предпочтения выполнять технические действия выявлены правой рукой свидетельствует, о том что с возрастом занимающихся происходит перераспределение асимметрии в сторону предпочтения выполнять технические действия в поединке левой рукой по отношению к правой.

#### ***Список литературы:***

1. Еганов, А. В. Методика оценки двигательно-координационных способностей, проявляющихся в соревновательном поединке, в спортивных видах единоборств / А. В. Еганов: анкета для спортсменов. – Челябинск: УралГУФК, 2015. – 11 с
2. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях ; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – Москва: Спорт, 2019. – 208 с.
3. Колесник, И.С. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров / И.С. Колесник, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 3. – С. 59-61.
4. Ложкина, М. Б. Физиологические характеристики техники выполнения баллистических ударных движений у спортсменов / М. Б. Ложкина, С. Н. Неупокоев, С. Г. Кривошеков, Л. В. Капилевич // Физиология человека. – 2020. – Т. 46 – № 2. – С. 47-62. DOI: 10.31857/S0131164620020083
5. Овчинников, В. А. Управление равновесием как один из факторов успешного владения боевыми приемами борьбы / В. А. Овчинников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – №1(47). – С. 80-84.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Еремин М.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*eremin-max@mail.ru*

**Козлов Д.О.**

*студент*

*deniskozlov1990@mail.ru*

*Российский государственный социальный университет*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** Развитие скоростных способностей у футболистов в возрасте 13-14 лет является важным аспектом на этапе углубленной специализации. В этот период физического и психического развития подростков основное внимание должно уделяться различным методикам и тренировочным программам, направленным на увеличение скорости, быстроты реакции и общей координации. Исследования показывают, что оптимальное сочетание общефизической подготовки, специальных упражнений для ног, а также тренировок, направленных на развитие стартовой и дистанционной скорости, позволяют значительно улучшить скоростные показатели юных спортсменов. Важную роль играют также индивидуализация подхода и учет физиологических особенностей каждого игрока, что позволяет минимизировать риск травм и обеспечить эффективное развитие.

**Ключевые слова.** Футбол, скоростные способности, методика, эффективность, исследование.

## DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES IN 13-14-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF ADVANCED SPECIALIZATION

**Eremin M.V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*eremin-max@mail.ru*

**Kozlov D.O.**

*student*

*State Social University*

*deniskozlov1990@mail.ru*

*Moscow, Russia*

**Abstract.** Development of speed abilities in 13-14 year old football players is an important aspect at the stage of advanced specialization. During this period of physical and mental development of adolescents, the main attention should be paid to various methods and training programs aimed at increasing speed, reaction time and overall coordination. Research shows that the optimal combination of general physical training, special exercises for the legs, and training aimed at developing starting and distance speed can significantly improve the speed indicators of young athletes. An important role is also played by the individualization of the approach and consideration of the physiological characteristics of each player, which helps to minimize the risk of injury and ensure effective development.

**Keywords.** Football, speed abilities, methodology, efficiency, research.

**Актуальность** – важность данного исследования объясняется тем, что футбол заслуженно признан самым популярным видом спорта в мире. Трудно найти страну, где в него не играют. Футбол способствует всестороннему и многогранному развитию личности. Однако, для достижения значительных успехов в этой игре необходимо постоянно находить новые способы улучшения процесса тренировок.

Трудно переоценить значение физических качеств для успешных выступлений футболиста. Матч по футболу может длиться 90 минут и более, при этом интенсивность физической нагрузки достигает своего пика. Чтобы эффективно выполнять технические действия, спортсмен должен обладать высокоразвитыми физическими качествами. При этом большинство специалистов, и это подтверждается федеральным стандартом, считают наиболее важными скоростные способности [1–5].

**Цель исследования** – разработка методики развития скоростных способностей футболистов 13–14 лет на этапе углубленной специализации и проверка ее эффективности.

**Методы и организация исследования.** В данном исследовании применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания, методы математической статистики. Педагогическое исследование проводилось в период с марта 2024 года по июль 2024 года на базе СДЮШОР (Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва) «Подолье» (Подольск). Нами был разработан комплекс специальных упражнений, направленный на развитие скоростных способностей, который был внедрен на 3 месяца в тренировочный процесс. Составленный комплекс упражнений, проводился 3 раза в неделю в начале основной части тренировки в экспериментальной группе. В целях проверки эффективности разработанного комплекса упражнений, по развитию скоростных способностей был проведен педагогический эксперимент с участием 16 футболистов в возрасте 13–14 лет. Данная группа была разделена на две подгруппы, по 8 человек в каждой. Одна, из групп, занималась по стандартной программе подготовки, в соответствии с учебно-тренировочной программой, разработанной специалистами, а вторая проводила занятия с учетом некоторых изменений по экспериментальному комплексу упражнений. В начале педагогического эксперимента было проведено первичное тестирование уровня физической подготовленности спортсменов. Были использованы тесты: «бег на 10 м с высокого старта», «челночный бег 3x10 м», «бег на 30 м», «ведение мяча 10 м». В конце эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп.

**Результат исследования и их обсуждение.** Анализ результатов исследования отчетливо демонстрирует, что учебно-тренировочный процесс с включением разработанной методики оказало положительное воздействие на формирование скоростных способностей детей экспериментальной группы.

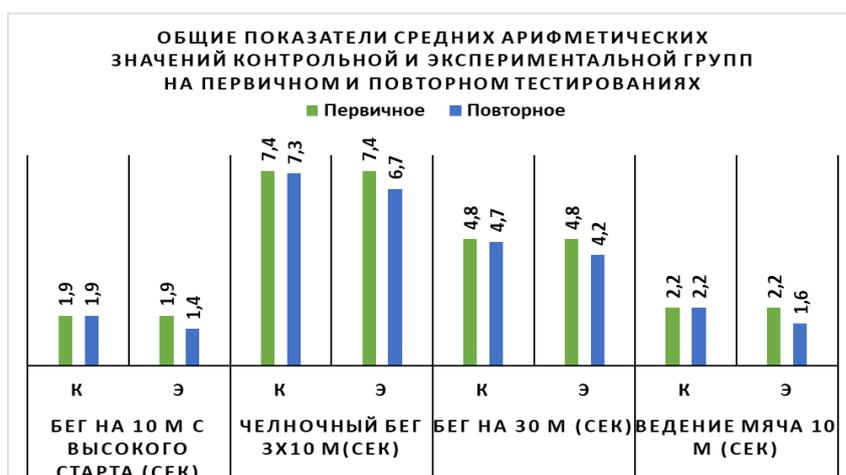


Рисунок - Сравнительный анализ развития скоростных качеств футболистов контрольной и экспериментальной групп на начало и окончание педагогического эксперимента

В то время как контрольная группа показала незначительные изменения в исследуемых показателях (рисунок). Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная методика была наиболее успешной по сравнению со стандартной, используемой в контрольной группе. Этим подтверждается потребность введения обновленных подходов в тренировочный процесс юных футболистов с целью увеличения их скоростной подготовленности.

На рисунке приведен сравнительный анализ развития скоростных качеств футболистов контрольной и экспериментальной групп на начало и окончание педагогического эксперимента. В первичном тестировании видимы неизменные показатели средних значений скоростных способностей детей в контрольной и экспериментальной группах в каждом тесте.

На основании сравнения динамики полученных данных юных футболистов контрольной и экспериментальной групп можно сделать вывод, что подобранная методика является эффективным средством повышения скоростных способностей футболистов.

Так, в контрольной группе: бег на 10 метров с высокого старта результат был 1,9 секунды, стал 1,9 секунды. Результат не изменился. Челночный бег 3x10 метров был 7,4 секунды, стал 7,3 секунды. Результат улучшился на 0,1 секунды. Бег на 30 метров был 4,8 секунды, стал 4,7 секунды. Результат улучшился на 0,1 секунды. Ведение мяча 10 метров был 2,2 секунды, стал 2,2 секунды. Результат не изменился. При повторном тестировании контрольной группы мы видим, что улучшения не наблюдались или, наблюдались, но не значительно.

Экспериментальная группа, которая тренировалась по разработанной нами методике, при повторном тестировании, показала значительное улучшение исследуемых показателей. Так, в беге на 10 метров с высокого старта был 1,9 секунды, стал 1,4 секунды. Результат улучшился на 0,5 секунды. Челночный бег 3x10 метров был 7,4 секунды, стал 6,7 секунды. Результат улучшился на 0,7 секунды. Бег на 30 метров был 4,8 секунды, стал 4,2 секунды.

Результат улучшился на 0,6 секунды. Ведение мяча 10 метров был 2,2 секунды, стал 1,6 секунды. Результат улучшился на 0,6 секунды (рис.).

**Заключение.** Анализ научных и методических источников позволил установить уровень разработанности проблемы повышения уровня скоростных способностей у футболистов 13–14 лет. В связи с тем, что скоростные способности в футболе имеет свою специфичность, т.е. проявляются при выполнении технических действий, в том числе атакующих элементов, то методика строилась с акцентированием на повышение скоростных способностей.

Полученные нами результаты педагогического эксперимента подтверждают, что регулярные учебно-тренировочные занятия юных футболистов с использованием адекватных нагрузок, учитывающих индивидуальные особенности юных футболистов, благоприятно влияют на функциональное состояние юных футболистов, способствуют повышению показателей скоростных способностей.

#### **Список литературы:**

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта: учебное пособие / И. В. Аверьянов. – Омск: СибГУФК, 2019. – 96 с.
2. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта: электронное пособие / И. В. Аверьянов, Ю. Н. Эртман, В. А. Блинов. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с.
3. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 294 с.
4. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2020. – 624 с.
5. Умаров, Н. Х. Метод развитие скоростных способностей у футболистов 14–15 лет // CARJIS. – 2022. – 485 с.

**УДК 796.42:378**

## **ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ - ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗОК**

**Ефремова Е.В.**<sup>1</sup>

*кандидат педагогических наук, доцент  
oz.katerina@mail.ru*

**Медведев С.В.**

*студент  
xtimedvedev@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»*

**Назарова И.В.**<sup>3</sup>

*доцент  
Nazarova.iv@bk.ru*

<sup>1,3</sup>*ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия»,  
Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние рационального питания на процесс восстановления легкоатлетов после интенсивных тренировок. Особое внимание уделяется возрастным особенностям усвоения пищи и применению высокобелковых рационов. На основе проведенного исследования проанализированы изменения в физиологических показателях спортсменов после внедрения определенной пищевой стратегии. Полученные результаты позволяют сделать выводы о значимости сбалансированного питания для оптимизации тренировочного процесса и повышения спортивных результатов.

**Ключевые слова.** Легкая атлетика, бег на средние дистанции, рациональное питание, высокобелковая диета, восстановление, спортсмены.

## **INFLUENCE OF RATIONAL NUTRITION ON RECOVERY OF STUDENTS - ATHLETES AFTER INTENSIVE WORKOUTS**

**Efremova E. V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Oz.katerina@mail.ru*

**Medvedev S. V.**

*student*

*«Russian State Social University» Moscow, Russia*

*xmimedvedev@gmail.com*

**Nazarova I. V.**

*associate Professor*

*Nazarova.iv@bk.ru*

*Russian State University of Justice*

*Moscow, Russia*

**Annotation.** This article examines the impact of a rational diet on the recovery process of athletes after intensive training. Special attention is paid to the age-related features of food assimilation and the use of high-protein diets. Based on the conducted research, the changes in the physiological parameters of athletes after the introduction of a certain nutritional strategy are analyzed. The results obtained allow us to draw conclusions about the importance of a balanced diet for optimizing the training process and improving athletic performance.

**Keywords.** Athletics, middle-distance running, rational nutrition, high-protein diet, recovery, athletes.

**Введение.** В современном спортивном мире конкуренция достигает небывалых высот, и значимость восстановления после интенсивных тренировок становится одной из ключевых тем, привлекающих внимание исследователей и тренеров. Данная проблема актуальна для легкоатлетов и других циклических видов спорта, где результаты напрямую зависят от физической и функциональной готовности, выносливости и скорости восстановления. Рациональное питание, как важный компонент спортивной подготовки, играет решающую роль в этих процессах, поскольку оно обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для восстановления мышечных тканей, восполнения запасов энергии и поддержания общего состояния здоровья [1].

Даже незначительное преимущество в восстановлении может стать решающим фактором в достижении спортивной победы. Недостаточное восстановление приводит к перетренированности, что проявляется снижением

спортивных результатов, ухудшением общего самочувствия и повышенным риском травм. Оптимизация тренировочного процесса - понимание механизмов восстановления позволяет оптимизировать тренировочный процесс, увеличивая его эффективность и снижая риск перетренированности.

Каждый спортсмен имеет физиологические особенности и метаболизма, что требует индивидуального подхода к питанию и восстановлению. Правильное питание не только обеспечивает организм энергией, но и способствует укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению спортивных результатов [2].

Обзор литературы свидетельствует о том, что правильное питание является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Результаты исследования показывают, что недостаток ключевых питательных веществ может привести к замедлению восстановления и повышению риска травм. В то же время, адекватное потребление макро- и микроэлементов, а также потребление воды, способствуют улучшению восстановительных процессов и оптимизации физической работоспособности [3].

**Цель** данного исследования заключается в изучении влияния рационального питания на процессы восстановления у легкоатлетов после интенсивных тренировок.

**Гипотеза.** Мы предположили, что оптимизированный рацион, богатый белками, углеводами и необходимыми микроэлементами, будет способствовать более быстрому и эффективному восстановлению, что, в свою очередь, может значительно улучшить спортивные результаты.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводилось в 2024 году, продолжительность его составила 6 месяцев. В нем приняли участие 10 спортсменов-студентов первого разряда, которые были разделены на две группы: экспериментальную (с высокобелковой диетой) и контрольную (без специальной диеты). Подбор участников проводился методом случайной выборки из спортсменов со схожими спортивными результатами, телосложением и рационом питания.

Методы исследования включали:

1. Стандартные тесты на время преодоления дистанции, такие как бег на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 м.
2. Педагогическое наблюдение за участниками во время учебно-тренировочного процесса и анализ их поведения для получения данных об их состоянии.
3. Опрос спортсменов и тренеров об их физическом состоянии и процессе восстановления после тренировок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные данные (табл.) показывают, что спортсмены из экспериментальной группы улучшили свои физические показатели в большей степени, чем контрольной. Проведенное тестирование показывает общее улучшение результатов и более быстрое восстановление после тренировок из-за повышения силы и выносливости, повышение чувства сытости. Высокое потребление белка способствует росту и

восстановлению мышечной ткани, что может привести к увеличению силы и мощности, особенно в таких тестах, как прыжок в длину с места.

Таблица – Результаты тестирования легкоатлетов спортсменов-студентов первого спортивного разряда

Показатели	Контрольная группа (M±m)	Экспериментальная группа (M±m)
Бег на 30 м (с)	4,2±0,3	4,1±0,2
Прыжки в длину (м)	2,3±0,1	2,4±0,2
Челночный бег 3x10 м (с)	8,4±0,2	8,1±0,2
Оценка общего самочувствия (по 10 - балльной шкале)	7,5±1,5	8,2±1,2
Время восстановления после тренировки (часы)	48±12	42±12

Белок является основным строительным материалом для мышц, поэтому его достаточное потребление ускоряет процесс восстановления после тренировок, что позволяет тренироваться чаще и интенсивнее. Высокое содержание белка в рационе способствует более длительному чувству сытости, что может помочь контролировать аппетит и поддерживать оптимальный вес.

Кроме физических показателей, наблюдения показали улучшение самочувствия спортсменов, их активность и готовность к последующим тренировкам. Повышение физической активности и улучшенного питания способствовали снижению частоты заболеваний в этот период.

У спортсменов контрольной группы результаты были относительно стабильны на протяжении всего эксперимента. Результаты эксперимента могут подтвердить гипотезу о том, что высокобелковая диета положительно влияет на результаты легкоатлетов. Однако, необходимо учитывать ряд факторов, таких как:

- Индивидуальные особенности. Ответ на высокобелковую диету может варьироваться у разных людей в зависимости от генетических факторов, уровня физической активности и других индивидуальных особенностей.

- Качество белка: Важно не только количество белка, но и его качество. Наиболее ценными являются белки, содержащие все незаменимые аминокислоты.

- Соотношение макронутриентов: Белок должен быть сбалансирован с углеводами и жирами для обеспечения оптимального энергообеспечения и восстановления.

Другие факторы: На результаты эксперимента могут влиять и другие факторы, такие как режим тренировок, уровень стресса, качество сна и т.д.

**Заключение.** Студенты-легкоатлеты, в рационе которых было достаточно белковой пищи, показали лучшие результаты в некоторых видах упражнений. Они стали сильнее и быстрее, особенно в тех видах спорта, где важна взрывная сила. Результаты исследования показывают, что высокобелковая диета может

улучшить физические показатели, такие как выносливость и сила. Увеличение потребления белка помогает в восстановлении мышечных волокон, поврежденных во время тренировок, что может привести к более быстрому прогрессу в силовых показателях и общей физической форме. Кроме того, белок способствует снижению жировой массы, что также может положительно сказаться на спортивных результатах. Высокобелковая диета может оказывать влияние на эмоциональное состояние и общее самочувствие. Белок способствует выработке нейромедиаторов, таких как серотонин, что может улучшить настроение и снизить уровень стресса. Это особенно важно для спортсменов, которые могут испытывать психологическое давление во время соревнований.

Таким образом, продолжительная высокобелковая диета может оказать положительное влияние на организм человека, улучшая физические показатели, ускоряя восстановление после тренировок и способствуя лучшему самочувствию.

#### **Список литературы:**

1. Вторникова, Н. И. Оценка спортивного питания с позиции концепции рационального питания / Н. И. Вторникова, А. А. Соколова, А. Н. Ремезова // Национальное здоровье. – 2018. – № 4. – С. 36-39.
2. Высочин, А. А. Спортивное питание: важность правильного питания для спортсменов / А. А. Высочин // Сборник научных докладов Международной научно-технической конференции молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2024. – С. 95-98.
3. Юнусов, Ш. М. Физическая активность и питание: как питание влияет на спортивную производительность / Ш. М. Юнусов, В. О. Керер, С. С. Клименко // Глобальный научный потенциал. – 2023. – №5 (146). – С. 215-217.

**УДК 796.015.82**

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАННЕГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ**

**Жуков М.В.**

*кандидат биологических наук, преподаватель  
nso.uutor@gmail.com*

**Сычёва К.С.**

*преподаватель  
k.sychova18@gmail.com*

**Яковлев А.В.**

*преподаватель  
jadore2000@yandex.ru*

*ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»,  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Спортивный отбор является комплексным процессом, требующим не только оценки физических данных, но и учета психологических качеств ребенка и функциональных возможностей его организма. Упростить процесс спортивного отбора помогает аппаратно-программный комплекс «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ». В своей работе он

использует уникальный алгоритм, который позволяет выявить предрасположенность детей к занятиям различными видами спорта.

**Ключевые слова.** Спортивный отбор, технологии, тестирование детей, физическая подготовленность, функциональные возможности.

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR EARLY SPORTS SELECTION OF CHILDREN

**Zhukov M.V.**

*candidate of Biological Sciences, teacher  
nso.uutor@gmail.com*

**Sycheva K.S.**

*teacher  
k.sychova18@gmail.com*

**Yakovlev A.V.**

*Teacher  
jadore2000@yandex.ru  
Ulyanovsk College (technical school) of the Olympic Reserve  
Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** Sports selection is a complex process that requires not only an assessment of physical data, but also taking into account the psychological qualities of the child and the functional capabilities of his body. The hardware and software complex "BECOME A CHAMPION" helps to simplify the process of sports selection. In his work, he uses a unique algorithm that allows you to identify the predisposition of children to engage in various sports.

**Keywords.** Sports selection, technology, testing of children, physical fitness, functional capabilities.

**Актуальность.** Согласно Концепции подготовки спортивного резерва, в Российской Федерации, к 2025 году необходимо существенно улучшить качество начального отбора спортивно одаренных детей. В настоящее время это является приоритетом политики в области физической культуры и спорта. С появлением в последнее время в нашей стране школ олимпийского резерва, призванных готовить спортсменов высшей квалификации, в спортивной практике стал широко применяться спортивный отбор.

Спортивный отбор - это процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта. Несовершенный спортивный отбор провоцирует массовый отсев детей на разных этапах спортивной подготовки, в результате чего страдает не только спортивный резерв страны, но и теряются потенциальные чемпионы. Кроме того, неправильная начальная ориентация может навредить здоровью юных спортсменов, а также неизменно влечет за собой неэффективное использование бюджетных средств [1].

Прежде чем отдать ребенка в ту или иную спортивную секцию, необходимо убедиться в том, что его чемпионские амбиции действительно соответствуют его природным и физическим данным. Федеральный экспериментальный проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» помогает решить эту непростую задачу – выбрать для каждого ребенка правильный вид спорта.

Зачастую решение о выборе вида спорта для своих детей принимают родители, исходя из собственных предпочтений, популярности того или иного вида спорта и наличия спортивных секций по месту жительства. Проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» определяет спортивное будущее ребенка исходя из его объективного состояния и реальных данных.

В проекте «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» используется отечественный аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности.

Аппаратно-программный комплекс «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» в своей работе использует уникальный алгоритм, учитывающий более 150 различных показателей для выбора наиболее подходящего для ребенка вида спорта. Оборудование, задействованное в проведении тестирования, интегрировано с программным обеспечением, а фиксируемые в ходе исследований показатели автоматически поступают в систему обработки данных [4].

В тестировании могут принять участие дети в возрасте от 5,5 до 12,5 лет. В ходе тестирования определяются психофизиологические, морфофункциональные особенности развития детского организма, а также исследуется функциональное состояние, особенности развития физических качеств, и двигательных умений детей. По завершении комплексного исследования выдаются подробные рекомендации по выбору конкретных видов спорта, в которых ребенок в будущем способен показывать высокие результаты.

Во время тестирования, ребенок проходит 4 «зоны тестирования»: антропометрическое исследование, исследование функциональных систем организма, психофизиологическое исследование и тестирование физической подготовленности. В результате прохождения всех этих зон тестирования, мы получаем большой объем данных, характеризующих особенности строения и развития организма ребенка, которые рассматриваются во взаимосвязи друг с другом.

**Цель исследования** – совершенствование качества отбора к занятиям определенного вида спорта детей 5–12 лет на основе федерального инновационного проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

**Организация и методы исследования.** В нашем исследовании, которое проводилось на базе Лаборатории физической и функциональной диагностики УУ(Т)ОР приняло участие 40 человек: 20 девочек и 20 мальчиков. Мы использовали следующие методы исследования:

1. Анкетирование.
2. Антропометрические методы исследования.
3. Функциональные методы исследования.
4. Психофизиологические методы исследования.
5. Спортивное тестирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Важнейшими индикаторами физического развития детей являются показатели их роста и веса. У 30% девочек и у 70% мальчиков уровень роста соответствует среднему

значению. У 40% обследованных девочек и у 20% мальчиков превышают средние значения длины тела, а 30% девочек и 10% мальчиков отстают от средних значений по росту.

Кроме того, у 50% обследуемых детей, масса тела соответствует норме. При этом, 40% девочек и 30% мальчиков имеют недостаточную массу тела, и лишь у 10% девочек и 20% мальчиков отмечается избыточный вес тела.

При изучении биологического возраста обследованных было выявлено, что:

– у 50% девочек и у 90% мальчиков отмечается опережение темпов развития организма;

– у 50% обследованных девочек и у 10% мальчиков биологический возраст отстаёт от календарного.

Компьютерный анализ состояния системы кровообращения показал, что 50% девочек и 10% мальчиков имеют эукинетический тип кровообращения, который характеризуется хорошими приспособительными возможностями, а также и мобилизационным потенциалом организма, который важен в скоростно-силовых и сложнокоординационных видах спорта. 50% обследованных девочек и 90% мальчиков соответствуют гипокинетическому типу кровообращения. Этот тип кровообращения свидетельствует об экономичной работе системы кровообращения, особенно выраженной при тренировке и проявлениях выносливости [3].

Изучение жизненной ёмкости лёгких позволяет оценить функциональные возможности системы внешнего дыхания. У 61,5% обследованных детей отмечается снижение функций внешнего дыхания. На это указывают результаты измерений жизненной ёмкости лёгких - одного из наиболее значимых показателей. Лишь у 21,7% обследованных детей показатели жизненной ёмкости лёгких соответствует норме (рис. 1.).

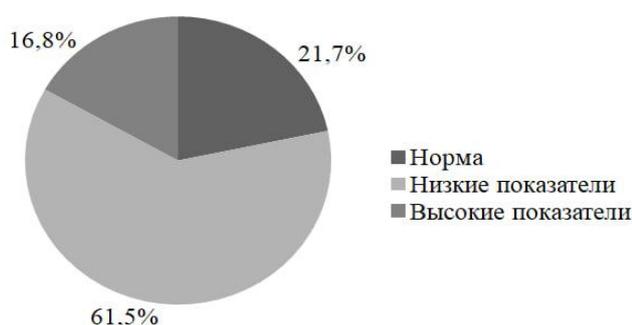


Рисунок 1 - Показатели жизненной емкости легких у детей 5–12 лет

Изучение деятельности центральной нервной системы показало, что:

– у 90% девочек и 70% мальчиков слабый тип нервной системы — ребёнок улавливает слабые раздражители, поэтому наблюдается высокая скорость реакции, он успешно осваивает сложную технику и хорошо чувствует свои ошибки. Спортсмены с этим типом нервной системой обладают высоким артистизмом, хорошо «чувствуют» музыку.

– у 10% девочек и мальчиков средний тип нервной системы — позволяет демонстрировать высокую работоспособность и упорство в работе, выдерживать интенсивные нагрузки, однако после них ребёнку может потребоваться большее время на восстановление.

– у 20% мальчиков сильный тип нервной системы — выраженная способность к проявлению волевых усилий, а также к устойчивости эмоционально-психическому напряжению [2].

Лучше всего у девочек (50%) развито такое физическое качество, как выносливость, а у мальчиков (40%) – скоростно-силовые качества. При этом наилучшая склонность у всех девочек к сложнокоординационным видам спорта.

Работа с одаренными детьми – это сложный и никогда не прекращающийся процесс. Он требует от педагогов личностного роста, педагогической гибкости, умения отказаться от того, что еще сегодня казалось творческой находкой и сильной стороной, хороших, постоянно обновляемых знаний в различных областях, а также тесного сотрудничества с психологами, генетиками, и обязательно с родителями одаренных детей.

Мы и дальше будем продолжать работу по отбору талантливых и одаренных в спорте детей, тем самым способствуя развитию массового спорта и спорта высших достижений в нашем регионе и стране.

**Заключение.** По результатам нашего исследования были сделаны следующие выводы:

1. Психофизиологическое состояние детей 5–12 лет показало, что:

– у 21,7% обследованных детей показатели жизненной ёмкости лёгких соответствует норме;

– средний тип нервной системы наблюдается у 24,3% обследованных детей;

– у 78,0% обследованных выявлена средняя подвижность нервных процессов;

2. Результаты тестирования физической подготовленности детей 5-12 лет выявили, что 48,7% обследованных детей имеют средние результаты прыжка в высоту, а высокие показатели зафиксированы в тестах на определение гибкости плечевого сустава (80,7%) и силовой выносливости (44,8%).

3. В результате применения аппаратно-программного комплекса «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» у обследованных детей была определена наилучшая склонность к сложнокоординационным видам спорта (75,0%), спортивным единоборствам (35,0%), и циклическим видам спорта (25,0%).

#### **Список литературы:**

1. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
2. Данилова, Н. Н. Психофизиология / Н. Н. Данилова. – М.: Аспект Пресс, 2012. – 368 с.
3. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений / Ф. А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2019. – 142 с.
4. Фомин, Н. А. На пути к спортивному совершенствованию / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: ФиС, 2019. – 255 с.

## РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА ПО ВИДУ СПОРТА «ГОНКИ ДРОНОВ»

*Зиминский Д.А.*

*аспирант*

*DaneelZiminsky@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»*

*Челябинск, Россия*

**Аннотация.** Гонки дронов – новый инновационный вид спорта, требующий активного развития и привлечения большого количества занимающихся. В первую очередь необходимо дать юным пилотам возможность попробовать себя в этом виде спорта. На данный момент в г. Челябинске существуют несколько площадок, на базе которых проводят тренировки по гонкам дронов. Анкетный опрос выявил необходимость открытия новых спортивных клубов по этому виду спорта. Для этого целесообразно знать организационные основы и ориентировочную стоимость открытия этих спортивных клубов. В данной статье предпринята попытка оценить ключевые организационные основы создания спортивного клуба по гонкам дронов в городе Челябинск в части финансового обеспечения.

**Ключевые слова.** Гонки дронов, спортивный клуб, оценка стоимости, открытие спортивного клуба.

## REGIONAL FEATURES OF THE CREATION OF A SPORTS CLUB FOR THE SPORT OF «DRONE RACING»

*Ziminsky D. A.,*

*postgraduate student*

*DaneelZiminsky@yandex.ru*

*Ural State University of Physical Culture*

*Chelyabinsk, Russia*

**Abstract.** Drone racing is a new innovative sport that requires active development and the involvement of a large number of people involved. First of all, it is necessary to give young pilots the opportunity to try themselves in this sport. At the moment, there are several sites in Chelyabinsk, on the basis of which drone racing training is conducted. A questionnaire survey revealed the need to open new sports clubs for drone racing. To do this, it is advisable to know the organizational foundations and the estimated cost of opening these sports clubs.

**Keywords.** Drone racing, sports club, valuation, opening of a sports club.

**Актуальность.** Гонки дронов – это вид спорта, в котором участники управляют небольшим радиоуправляемым самолетом или квадрокоптером, оснащенным камерой, называемым «дроном». Отличительной особенностью гонок дронов от авиамодельного спорта является то, что пилот использует специальные очки, которые передают прямую трансляцию с камеры, установленной на дроне, позволяя пилоту воспринимать окружающий мир «глазами» дрона.

В ноябре 2022 года заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Д. Н. Чернышенко поручил расширить список обязательных

дисциплин комплекса ВФСК ГТО, включив туда управление беспилотниками. Вместе с тем, президент Российской Федерации В. В. Путин заявил: «Необходимо включить учебные курсы и модули по управлению беспилотными системами в образовательные программы в самых разных областях» [5].

20 июня 2023 г. приказом Министерства спорта Российской Федерации №437 гонки дронов были признаны видом спорта и включены во Всероссийский реестр видов спорта в первый раздел – виды спорта, не являющиеся национальными, военно-прикладными и служебно-прикладными, а также видами спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне [4].

В настоящее время гонки дронов, как вид спорта, активно набирают популярность как во всем мире, так и в России. За последние несколько лет в России прошло более 20 крупных соревнований по гонкам дронов, включая такие соревнования как чемпионаты и Кубки России, Гран-При России по гонкам дронов. Челябинские пилоты также активно принимают участие в крупнейших соревнованиях страны и занимают призовые места.

В 2023 году нами было проведено анкетирование, направленное на изучение осведомленности жителей города Челябинска о развитии гонок дронов на всероссийском и международном уровне. Основной акцент в вопросах анкеты был сделан на развитии вида спорта «Гонки дронов» на региональном, всероссийском и международном уровнях, изучении потребности и желания респондентов в занятиях гонками дронов. Респондентами являлись дети, подростки и молодежь до 35 лет. Общая численность респондентов составляла 126 человек. Основываясь на результатах анкетирования был сделан вывод о том, что 57,9 % респондентов хотели бы открытия спортивного клуба по гонкам дронов в городе Челябинск.

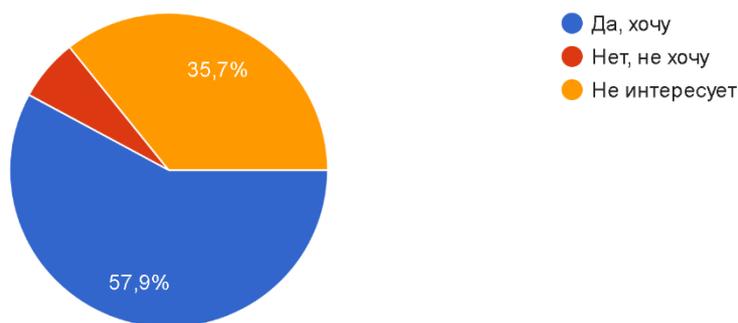


Рисунок 1 - Результаты анкетирования жителей города Челябинска о развитии вида спорта «Гонки дронов»

Учитывая все вышесказанное, можно уверенно констатировать, что данный вид спорта имеет хорошую перспективу развития в городе Челябинске и в Челябинской области, в общем.

**Цель исследования:** обосновать организационные основы создания спортивного клуба по гонкам дронов в городе Челябинске.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в период с декабря 2023 года по март 2024 года с применением следующих методов: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Известно, что гонки дронов наиболее популярны среди детей и молодежи, что обусловлено активным развитием технологий в последнее десятилетие. На сегодняшний день в Челябинске проживает более 1 196 тысяч человек, из них более 140 тысяч - дети в возрасте от 7 до 17 лет и более 143 тысяч – молодежь от 18 до 29 лет. Это представляет собой потенциально большую численность желающих попробовать себя в инновационном виде спорта «Гонки дронов» [3].

В первую очередь, для открытия спортивного клуба необходимо определить организационно-правовую форму. Лучше всего, на наш взгляд, подойдет форма «Индивидуальный предприниматель» или «Общество с ограниченной ответственностью». Затем необходимо определить спортивную дисциплину, по которой будут проводиться тренировки / полеты, а именно: классы 75мм, 200мм, 330мм и симулятор. Данный показатель демонстрирует диагональное расстояние между роторами (двигателями) дронов, измеряется этот показатель в миллиметрах. От этого напрямую будет зависеть себестоимость открытия спортивного клуба. Так как стоимость дронов существенно отличается в зависимости от их класса (табл. 1), соответственно это влияет на выбор требующейся спортивной площадки.

В табл. 1. приведена ориентировочная стоимость дрона с учетом класса (диагонального расстояния между дронами) [2]. Далее необходимо, с учетом выбора дисциплины, определить спортивную площадку для проведения тренировок.

Таблица 1 – Стоимость дронов / симулятора

Наименование дисциплины	Дисциплина			
	75 мм	200мм	330 мм	Симулятор
Примерная стоимость, тыс. руб.	От 12 до 30	От 20 до 55	От 60 до 130	От 5 до

Таблица 2 – Стоимость аренды спортивных площадок в месяц для спортивного клуба

Площадь, кв. м	40-70	60-150	100-300	Симулятор
Стоимость в месяц, тыс. руб.	20-50	50-200	90-300	10-50

Для дронов 75 мм, подойдут площадки от 40 до 70 квадратных метров, для дронов 200 мм – от 60 до 150 квадратных метров, для дронов 330 мм – от 100 до 300 квадратных метров. Для симулятора подойдет стандартное помещение для компьютерного спорта или учебных занятий по информатике.

Примерная стоимость месячной аренды спортивных площадок представлена в табл. 2.

Учитывая, что один тренер может одновременно проводить тренировку с пятью пилотами и продолжительностью тренировки / обучения около 1,5 часов и времени работы с 10:00 до 22:00 можно определить, что в день спортивный клуб может принять около 30 человек с учетом перерывов на подзарядку оборудования и отдых. В случае проведения тренировочного процесса по графикам: понедельник-среда-пятница и вторник-четверг-суббота, спортивный клуб сможет принять в общей сложности 12 постоянных групп по 5 человек, либо 900 человек, в общем.

При этом необходимо учесть стоимость инвентаря, а именно препятствий для построения трассы. Их стоимость зависит от размера спортивной площадки, размера дрона и сложности трассы.

Также важно учитывать затраты на электроэнергию, амортизацию оборудования примерно 10 % от стоимости и заработную плату тренера (опираясь на среднюю заработную плату в городе Челябинске в 2024 году) [1].

Таким образом, общая сводная таблица затрат с учетом всех вводных данных будет иметь следующий вид (табл. 3).

Таблица 3 – Итоговая месячная и годовая стоимость открытия спортивного клуба по виду спорта «Гонки дронов»

Наименование ориентировочных расходов	Дисциплина			
	75 мм	200мм	330 мм	Симулятор
Примерная стоимость оборудования, тыс. руб.	От 12 до 30	От 20 до	От 60 до 130	От 5 до 150
Площадь, кв. м.	40-70	60-150	100-300	Симулятор
Стоимость аренды помещения в месяц, тыс. руб.	20-50	50-200	90-300	10-50
З\п тренера, тыс. руб.	65	65	65	65
Электроэнергия, тыс. руб.	5	5	5	5
Амортизация оборудования, тыс. руб.	1,2 – 2	1,5 – 3,2	4,5 – 10	0,5 – 15
Итого в месяц, тыс. руб.	От 151,2 до 222	От 196,5 до 433,2	От 389,5 до 880	От 105,5 до 885
Итого в год, тыс. руб.	От 1 814, 4 до 2 664	От 2 358 до 5 198,4	От 4 674 до 10 560	От 1 266 до 10 620

Проанализировав примерные расходы на месяц и один год, можно посчитать ориентировочную стоимость одного занятия и предположить стоимость месячного абонемента для окупаемости спортивного клуба. Учитывая, то, что в месяц клуб может принять до 900 клиентов ли 12 постоянных групп, получаем, что минимальная стоимость одного занятия должна составлять в месяц от 168 до 983, 33 рублей, а в год от 2016 до 11 800 рублей. Данные суммы будут покрывать все расходы спортивного клуба.

**Заключение.** Исходя из вышесказанного, обосновывая организационные основы создания спортивного клуба по гонкам дронов. была проведена оценка стоимости открытия спортивного клуба. Она представлена в тексте данной статьи и в таблицах. Кроме того, нами рекомендованы оптимальные организационно-правовые формы и подходящая площадь помещения.

#### **Список литературы:**

1. Зарплаты в Челябинске [Электронный ресурс] – URL:<https://bdex.ru/chelyabinskaya-oblast/chelyabinsk/> (Дата обращения: 1.09.2024 г.).
5. Зиминский, Д. А. Гонки дронов – спорт нового поколения / Д. А. Зиминский, Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова // Научно спортивный журнал УралГУФК / Под ред. д.м.н., профессора Е. В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2024 – 19 с.
2. Население Челябинска [Электронный ресурс] – URL:<https://bdex.ru/naselenie/chelyabinskaya-oblast/chelyabinsk/> (Дата обращения: 1.09.2024 г.)
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.06.2023 № 437 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» [Электронный ресурс] – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307240092> (Дата обращения: 01.09.2023 г.).
4. Сопещание по развитию беспилотной авиации [Электронный ресурс] – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/71016> (Дата обращения: 01.09.2024 г.).

**УДК 796.417**

## **СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПИЛОННОМ СПОРТЕ**

**Касаткина Н.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**Федулова Л.Р.**

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*natasha-kassatkina@yandex.ru*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье обобщены и проанализированы средства акробатической подготовки в пилонном спорте с учетом специфики содержания его соревновательной деятельности, обращено внимание на необходимость адаптации процесса обучения акробатическим упражнениям к специфическим требованиям выполнения разноструктурных обязательных элементов на пилоне и околопилонных элементов пилонного спорта. Даны

практические рекомендации по организации акробатической подготовки в пилонном споте и специфике использования в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов ее средств.

**Ключевые слова.** Пилонный спорт, Pole Sports, акробатическая подготовка, обязательные акробатические элементы сложности, акробатика артистизма.

## THE CONTENT AND FOCUS OF ACROBATIC TRAINING IN POLE SPORTS

**Kasatkina N.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

**Fedulova L.R.**

*Senior lecturer*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ulyanovsk State  
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov»*

*natasha-kasatkina@yandex.ru*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract..** The article summarizes and analyzes the means of acrobatic training in Pole sports, taking into account the specifics of the content of its competitive activity, and draws attention to the need to adapt the learning process of acrobatic exercises to the specific requirements of performing different structural mandatory elements on the pylon and near-pole elements of Pole sports. Practical recommendations are given on the organization of acrobatic training in the Pole spot and the specifics of using its means in the educational and training process of young athletes.

**Keywords.** Pole Sports, acrobatic training, mandatory acrobatic elements of difficulty, acrobatics of artistry.

**Актуальность.** Пилонный спорт представляет собой сплав танца и гимнастики, англоязычный термин «Pole Sports» возник в 2008 году и определил понимание пилонного спорта не просто как физической активности, популярной в фитнес-индустрии, а как спортивной дисциплины со специфичной соревновательной деятельностью, отличающейся акробатическими трюками с проявлениями силы, гибкости и баланса при наличии музыкального и хореографического сопровождения [4, 5]. Эта спортивная дисциплина отличается большим процентом акробатических трюков на пилоне (статическом и динамическом) – здесь соотношение танцевально-хореографических элементов и трюковых акробатических выстраивается в пропорции 30% к 70% с преобладанием последних, т.е. акробатики.

Выступление выстраивается в соответствии с требованиями правил соревнований к обязательным элементам пилонного спорта и качеству их исполнения, оценивается, как и во всех художественно-эстетических видах спорта, техника выполнения всех выполненных элементов, эстетические параметры выполнения движений и, конечно, оригинальность и сложность программы. Сложная акробатика пилонного спорта связана с балансированием на пилоне в положениях тела, отличных от естественных: наклонных, перевернутых и горизонтальных, – в сочетании с вращениями в различных плоскостях в шпагатных и прогнутых позициях [3].

Индивидуально и в дуэтах спортсмены в соревновательной композиции на пилоне и на полу (в околопилональном пространстве) демонстрируют умение выполнять акробатические элементы, в том числе синхронно и в подержках. Оцениваются элементы с учетом качества исполнения по следующим критериям: - безопасность; - высота и амплитуда; - ритмичность; - скорость вращений; - акробатические линии; - заход на элемент и - приземление после элемента. Здесь важно соблюдение требований гимнастического стиля в движениях (контролируемость, управляемость, регламентируемость), присущих, в принципе, для выполнения акробатических элементов в любом виде гимнастики. Выполнение этих соревновательных требований невозможно без соответствующей рационально организованной специальной технической акробатической подготовки при грамотном сочетании со специально-физической [1–3]. Необходимо учитывать специфические показатели соревновательной деятельности в пилонном спорте, адаптируя к ним процесс обучения акробатическим упражнением с целью последующего положительного переноса сформированных умений и навыков на технику выполнения разноструктурных обязательных элементов пилонного спорта.

**Цель исследования:** анализ средств акробатической подготовки в пилонном спорте и практические рекомендации по их использованию в учебно-тренировочном процессе юных спортсменок.

**Организация и методы исследования.** Основу организации исследования составили аналитические методы анализа научно-методической литературы, правил соревнований и соревновательных программ спортсменок различного уровня и разных возрастных групп. Использовалось педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе анализа научно-методической литературы, правил соревнований и соревновательных программ спортсменок различного уровня и разных возрастных групп в структуре содержания соревновательных программ пилонного спорта были выявлены условно классифицируемые элементы хореографии и акробатические элементы.

Трюковые акробатические элементы на пилонных обязательны к включению в соревновательную композицию, они различны по двигательной-координационной структуре и делятся в соответствии с этим на группы, в каждой из которых приоритетны проявления силы, гибкости, баланса. На снаряде выполняются крутки (стремительные вращения вокруг пилона), акробатические трюки, исполняемые высоко под потолком, демонстрирующие статический и динамический баланс в различных позициях. Трюки выполняются в воздухе или с пола, включают разнообразные крутки, висы, шпагаты, перевороты, подъемы с упором на гибкость или силу. Могут выполняться с отрывом от пола и без; в дуэтах с помощью партнера или в полном контакте с ним; с разных заходов и с разными выходами из элемента; элементы-вращения и винтовые элементы и т.д. Объединяются обязательные элементы специальной акробатики при помощи музыкального и

хореографического сопровождения, могут соединяться между собой в последовательные связки, гармонично сочетаясь с хореографией у пилонна или в партере [3–5].

Композиции в Pole Sport выстраиваются не только на пилоне, но и на полу (спортсмены должны рационально задействовать околопилонное сценическое пространство, используя его для создания художественного образа композиции и повышения ее зрелищности), где также в музыку и хореографию вплетаются упражнения индивидуальной акробатики: как динамические (перекаты и кувырки, полуперевороты и перевороты (с различным положением рук/руки и ног) без фазы полета или с фазой полета, фляки и сальто), так и статические (акробатические стойки на лопатках, груди, голове и руках (кистях и предплечьях), мосты и шпагаты, а также их различные модификации [1, 2]. В выступлениях дуэтов спортсмены также показывают умение выполнять поддержки и синхронные акробатические элементы на снаряде (пилоннах), на полу дуэт демонстрирует танцевальную и/или парную акробатическую подготовку.

Спортивные технические программы на пилоннах включают в себя, таким образом, разнообразные элементы акробатики и гимнастики на основе гибкости и силовых качеств, требующих серьезной координационной подготовленности для силового баланса и эстетичной демонстрации позы в статике и динамике, которые оформляются в соответствии с музыкой хореографией и презентуются судьям и зрителям при помощи актерского мастерства. Исходя из этого можно выделить следующий функционал акробатических упражнений в пилонном спорте: обязательные акробатические элементы сложности, для дуэтов сюда же будут отнесены акробатические парные взаимодействия/пирамиды, т.е. акробатические трюки на пилоне – это акробатика сложности, и акробатика артистизма, т.е. околопилонная акробатика – это акробатика артистизма.

Акробатики артистизма, реализуемая в околопилонной части выступления, имеет основной задачей – украшение композиции, позволяющее спортсменке получить более высокие баллы за Артистизм, демонстрируя оригинальность, повышая уровень сценической презентации, давая возможность проявить свой индивидуальный стиль и двигательную уникальность.

Осваиваются эти акробатические упражнения в рамках базовой акробатической подготовки. В рамках нашего исследования рассматривались индивидуальные базовые акробатические упражнения, которые подразделяются на: а) статические (в балансировании): шпагаты, мосты, упоры, стойки и б) динамические (вращательные): перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто.

Здесь могут использоваться и модифицированные формы привычных акробатических элементов (кувырков, стоек, переворотов, сальтовых упражнений), получающих свою сложность в том числе и через дополнительные модальные характеристики (измененное конечное или исходное положение, дополнительные повороты/вращения/скручивания,

комбинирование структурных единиц различных акробатических упражнений в одно новое вариативное акробатическое движение и т.д.) [1, 3].

Методика обучения упражнениям акробатики хорошо разработана и успешно применяется при подготовке гимнастов различных видов спорта, однако, всегда важна ее интерпретация с учетом специфики вида спорта и требований правил соревнований, необходимость адаптации к специфическим требованиям выполнения разноструктурных обязательных элементов пилонного спорта.

Исходя из этого нами были разработаны практические рекомендации по организации акробатической подготовки в пилонном споте и специфике использования в учебно-тренировочном процессе юных спортсменок ее средств.

1. Разнообразные акробатические упражнения имеют большие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся, поскольку по своей мышечной структуре своевременного напряжения и расслабления, пространственно-временным характеристикам и необходимости согласования работы верхних и нижних конечностей они во многом схожи в основных фазах с обязательными на пилоне и околопилонными элементами пилонного спорта, чем оказывают большую помощь в их освоении. Целесообразно при подборе тренировочных упражнений учитывать функции акробатики в соревновательной композиции пилонного спорта: акробатические трюки на пилоне – это акробатика сложности и околопилонная акробатика – это акробатика артистизма.

2. При организации акробатической подготовки в пилонном спорте необходимо учитывать специфику содержания ее соревновательной деятельности. От спортсменок требуется демонстрация высокой экспрессии и артистизма, поэтому необходимо формировать навыки разработки высокохудожественных и оригинальных композиций, развивать стремление к творческому самовыражению для повышения зрелищности соревновательных программ, в том числе за счет включения разнофункциональных акробатических элементов.

3. При обучении технике выполнения любых двигательных действий необходимо учитывать, что в их основе лежат биомеханические закономерности, которые нельзя игнорировать, если стоит задача спортивных достижений без ущерба для здоровья. Прежде чем переходить к освоению техники выполнения различных силовых и вращательных элементов на пилоне, целесообразно подготовить к соответствующей нагрузке суставно-связочный аппарат верхних и нижних конечностей, которые выполняют основную функцию удержания тела спортсмена на пилоне над полом в различных позициях. Такая предварительная и текущая подготовка сделает процесс освоения двигательных действий соревновательных упражнений пилонного спорта более рациональной и безопасной.

4. Целесообразно включать в акробатическую подготовку упражнения с элементами модальности – усложнением уже известных ранее элементов

относительно новыми их модификациями, содержащими нестандартные двигательные решения, некоторый риск и оригинальность. В базовых акробатических упражнениях можно варьировать исходные и конечные положения, сочетать в одном упражнении отдельные фазы разных акробатических упражнений, добавлять переходы с опорой на одну или две руки, усложнять их включением в структуру базового акробатического движения дополнительных поворотов, продольных и горизонтальных вращательных движений (скручиваний), махов и разгибов, комбинированием с другими акробатическими элементами.

5. При выполнении любых акробатических упражнений важно делать акцент на правильной статической и динамической осанке, пластичности, соразмерности и координации каждого движения в целостном упражнении, т.е. на культуру движения – это основа основ высоко художественного спортивного выступления в гимнастике и акробатике, в том числе и на пилоне. целесообразно привлекать в специальную двигательную акробатическую подготовку средства артистической, хореографической и музыкально-ритмической подготовки для формирования умений эстетического оформления акробатических элементов и развития творческой активности и самостоятельности мышления спортсменок.

**Заключение.** Таким образом, динамизм и сложность композиции соревновательной композиции в пилонном спорте предъявляют высокие требования к овладению спортсменками техникой сложных акробатических элементов, определяющих самобытность вида спорта и предполагающих определенный уровень акробатической подготовленности. Спортивные технические программы в пилонном спорте включают в себя разнообразные элементы акробатики со следующим функционалом: обязательные акробатические трюковые элементы сложности на пилоне – это акробатика сложности – и околопилонная акробатика – это акробатика артистизма, включающая динамические и статические акробатические упражнения, и их различные модификации. Акробатическая подготовка является важным разделом спортивной специально-технической подготовки пилонного спорта, поскольку акробатические упражнения входят в структуру соревновательной деятельности (на пилоне и около него). Полученные данные могут применяться тренерами-практиками в непосредственном тренировочном процессе при организации специальной технической акробатической подготовки в пилонном спорте, что позволит повысить качество процесса обучения базовым техническим элементам на пилоне и около него.

#### ***Список литературы:***

1. Болобан, В. Н. Основы обучения упражнениям спортивной акробатики / В. Н. Болобан // Спортивная акробатика. – К.: Выща школа, 2015. – С. 32–142.
2. Заячук, Т. В. Модель применения гимнастических упражнений в тренировочном процессе в различных видах спорта / Т. В. Заячук, М. Н. Савосина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 109.

3. Касаткина, Н. А. Комплексная специальная акробатическая подготовка в пилонном спорте / Н. А. Касаткина, Л. И. Костюнина, А. Ф. Чарыкова, А. С. Егорова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 98-100.
4. Смирнова, Е. Ю. Спортивно-оздоровительный продукт как результат социально-культурной деятельности (на примере PoleSport: вчера, сегодня, завтра) / Е. Ю. Смирнова, К. С. Яровикова // Современные тенденции развития экономики и образования региона: Материалы IV Региональной научно-практической конференции. Великие Луки: ООО Издательство «Мир науки», 2020. С. 82–87.
5. Тишаева, И. В. Развитие спортивной дисциплины «спорт на пилоне» в современном мире / И. В. Тишаева, Л. А. Якимова // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2021. – С. 274–279.

**УДК 796.015.844.2**

## **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗНОСТРУКТУРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ**

**Касаткина Н.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
natasha-kassatkina@yandex.ru*

**Титов С.Д.**  
*магистрант*

**Тагиров С.К.**  
*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье экспериментально обосновывается важность учета специфики спаррингового характера соревновательной деятельности самбо при организации физической подготовки юных спортсменов уже с этапа начальной подготовки. Рассмотрены варианты применения комплексов разноструктурных упражнений в парах, предполагающих взаимодействие и противодействие соперников, которые гармонично дополняют раздел общефизической подготовки юных самбистов 11–12 лет и, не увеличивая общего времени тренировки и не превышая обычного объема ОФП, позволяют повысить уровень их физической (как общей, так и специальной) подготовленности.

**Ключевые слова.** Самбо, физическая подготовка, спарринг, взаимодействие и противодействие.

## **METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG SAMBO WRESTLERS BASED ON THE USE OF MULTI-STRUCTURAL EXERCISES IN PAIRS**

**Kasatkina N.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
natasha-kassatkina@yandex.ru*

*Titov S.D.*  
master's student  
*Tagirov S.K.*  
master's student

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov»  
Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article experimentally substantiates the importance of taking into account the specifics of the sparring nature of sambo competitive activity in the organization of physical training of young athletes from the initial training stage. The variants of the use of complexes of different structural exercises in pairs involving interaction and opposition of rivals, which harmoniously complement the section of general physical training of young sambo wrestlers aged 11–12 years and, without increasing the total training time and not exceeding the usual amount of OFP, can increase the level of their physical (both general and special) fitness.

**Keywords.** Sambo, physical training, sparring, interaction and counteraction.

**Актуальность.** Самбо – уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире, традиции которого уходят корнями в народные виды борьбы. В самбо спортивная дисциплина «весовая категория» характеризуется сложносоставным характером соревновательной деятельности, базирующейся на управлении разнонаправленными и нециклическими движениями собственного тела и, по-возможности, тела соперника, выстраивая разнонаправленное взаимодействие с ним [1, 2, 5]. Таким образом, специфика соревновательной деятельности в самбо требует от спортсмена обостренное восприятие соперника, активное внимание и разнонаправленное взаимодействие, наличие соревновательного запала и духа здорового соперничества. В связи с этим, очевидно, что для успешной реализации в соревновательной деятельности самбистов актуальным является вопрос развития таких специальных двигательно-координационных качеств, как: «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство времени (выбор момента атаки или ухода от нее)», «чувство равновесия (опорности)» [2].

При определении содержания физической подготовки, при чем не только специальной, но и общей, важно учитывать специфику соревновательной деятельности борцов-самбистов. Чем выше уровень физической подготовленности спортсмена и чем она разнообразнее, тем большими потенциалами и возможностями он располагает в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики, а разносторонне физически подготовленный борец может гибко менять тактику ведения поединков в зависимости от складывающейся ситуации [3, 4]. Включение разнонаправленных и разноструктурных упражнений парного характера, готовящих к специфике спарринг-контакта в соревновательной деятельности самбистов, не только в разделы технико-тактической и специальной физической подготовки, но и общей физической подготовки, способно повысить эффективность овладения юными спортсменами контактными приемами борьбы на основе пониманию сущности взаимодействия с соперником за счет опосредованного формирования необходимых для этого

соответствующих осязательных (тактильных) ощущений средствами разноструктурных парных упражнений, позволяющих более адекватно оценивать положение друг относительно друга в пространстве и своевременно реагировать на движения друг друга [4]. С пониманием к этому вопросу надо относиться уже на начальных этапах спортивной подготовки юных самбистов и использовать для этого все возможные ресурсы.

**Цель исследования:** повышение уровня физической подготовленности самбистов 11–12 лет на этапе начальной подготовки.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе секции спортивного самбо Спортивного Клуба «Юный Динамовец» города Ульяновска с ноября 2023 года по апрель 2024 года включительно в течение 6 месяцев. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 спортсменов 11–12 лет, занимающиеся самбо в группах начальной подготовки 2-ой год, имеющие III юношеский спортивный разряд и без разрядов. Они составили контрольную и экспериментальную группу, по 10 в каждой. Все участники эксперимента регулярно посещали учебно-тренировочные занятия четыре раза в неделю с общей недельной нагрузкой 8 часов согласно утвержденного расписания спортивного клуба.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В самбо спортивная дисциплина «весовая категория» предполагает участие соперников в схватке (поединке) при наличии их тесного физического контакта, т.е. в течение всей схватки борцы непосредственно соприкасаются друг с другом, вступая в различного рода взаимодействия и противодействия с целью динамического воздействия на тело борца-соперника. При определении содержания физической подготовки необходимо установление связи между соревновательной деятельностью и содержанием физической подготовки борцов, при чем не только специальной, но и общей.

В связи с этим нами были разработаны комплексы упражнений парного взаимодействия и противодействия с учетом специфики спаррингового характера соревновательной деятельности самбо, которые были включены и дополнили содержание раздела общей физической подготовки юных самбистов ГНП–2. Они использовались в педагогическом эксперименте в различном методическом и структурно-содержательном контексте во всех учебно-тренировочных занятиях.

Мы выделили три блока разноструктурных парных упражнений:

1) общеразвивающие и игровые парные упражнения на основе взаимодействия и противодействия партнеров без предметов (координационные и силовые);

2) общеразвивающие парные упражнения с предметами (скакалка, мяч, гимнастическая палка);

3) упражнения парной акробатики.

Примеры упражнений, вошедших в комплексы первого блока, способствующих развитию как координационных качеств, необходимых борцу-самбисту (ловкость, равновесие, точность и др.), так и силы приведены в табл. .

В упражнениях рекомендовалось следить за согласованностью движений рук и ног, выполнять упражнения синхронно, согласовывая действия с партнером.

Парные упражнения с различными предметами, вошедшие во вторую группу, способствуют формированию умения чувствовать партнера, развивают быстроту реакции и координацию движений. Нами использовались скакалки, простые и набивные мячи, гимнастические палки.

Примеры упражнений приведены ниже:

1. И.п.: стойка лицом друг к другу, у одного – развернутая скакалка вниз. Вращать скакалку, выполняя синхронные прыжки на месте.

2. «Перетягивание партнера»: а) и.п.: стойка ноги врозь лицом друг к другу, палка вперед (держат оба); б) то же из и.п. – сед лицом друг к другу, упираясь ступнями в ступни другого.

3. И.п.: стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии чуть больше вытянутой руки, в руках у каждого, хватом вертикально за середину гимнастическая палка. По команде оба перебрасывают свою палку друг другу и ловят палку партнера.

Таблица – Общеразвивающие и игровые парные упражнения на основе взаимодействия и противодействия партнеров без предметов (координационные и силовые)

Примеры парных упражнений, для развития координационных качеств (ловкость, равновесие, точность и др.)	Примеры парных упражнений, для развития силы (на основе силового взаимодействия)
<p>1. И.п.: стойка лицом друг к другу, держась за руки, носки ног касаются носков партнера: 1–2 – присед, прямые руки вперед; 3–4 – и.п.</p> <p>2. И.п.: стойка лицом друг к другу на левой, держась за руки, руки вперед: 1–2 – наклон, правая нога назад, руки в стороны; 3–4 – и.п.</p> <p>3. И.п.: стойка спиной друг к другу, держась за руки, руки вниз: 1– выпад правой с наклоном назад, руки через стороны вверх; 2 – и.п. 3– то же левой; 4 – и.п.</p> <p>4. И.п.: упор сидя сзади лицом друг к другу, соединив ступни вместе: «велосипед», упираясь ступнями в ступни партнёра.</p> <p>5. Борцы стоят лицом друг к другу, взявшись за руки (или за рукава курток-самбоек). Задача каждого из них в ограниченный период времени – наступить на стопу партнера, не расцепив рук, и в то же время не дать наступить на свою.</p> <p>6. «Толчки плечом, прыгая на одной ноге». В парах, прыгая на одной ноге лицом друг к другу, задача соперников – выведение</p>	<p>1. И.п.: стойка ноги врозь лицом друг к другу (между ними на полу разделительная линия), держась правыми руками, левые произвольно. Задача: перетянуть одной рукой партнера на свою половину.</p> <p>2. И.п.: стойка ноги врозь лицом друг к другу – у одного руки на пояс, другой кладет руки на плечи первого и старается как можно сильнее давит на них, мешая первому выполнять прыжковые движения.</p> <p>3. «Переталкивание». И.п.: стоя лицом друг к другу, упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спину), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.</p> <p>4. И.п.: один – находится в упоре лёжа, у другого руки лежат на его спине. Первый выполняет «отжимания», второй – давит на него сверху руками.</p> <p>5. И.п.: один – выполняет сед, другой – стоит к нему боком, держа за руку и пытается поднять первого.</p> <p>6. «Тележка» – ходьба на руках в упоре лежа, ноги держит партнер (хватом за</p>

<p>из равновесия толчками плечом. Кто оступится, тот побежден. Задание выполняется как на левой ноге, так затем и на правой.</p> <p>7. И.п.: в парах, стоя лицом друг к другу, руки произвольно вперед. Задача: выведение из равновесия толчками ладонями в ладони.</p>	<p>лодыжки). Рекомендации: в упоре лежа не прогибать спину и руки сильно не сгибать.</p> <p>7. Наклоны с партнером на спине. И.п.: стойка ноги врозь спиной друг к другу, сцепив руки в замок в локтевом суставе. 1 – один выполняет наклон в полуприседе, поднимая другого на спине, 2 – и.п. 3–4 – смена ролей.</p>
---	---

4. «Броски и ловля мяча в парах»: а) различными способами в положениях стоя; б) различными способами в положениях сидя; в) из и.п. – лежа на животе лицом друг к другу – у одного в руках мяч – выполнить переброски друг другу.

5. «Борьба за маленький набивной мяч» – борцы в партере лицом друг к другу: обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Акробатика уже давно используется в подготовке спортсменов различных видов единоборств, поскольку в борьбе часто возникают ситуации, когда борец оказывается в положении «вверх ногами» подобно акробатическим. В рамках разработанной нами методики наряду со стандартно используемыми обще- и специально-подготовительными индивидуальными акробатическими упражнениями самбиста, нами включались различные упражнения парной акробатики: 1) «оттяжки» из различных исходных положений; 2) кувырки различными способами в парах; 3) акробатические стойки с помощью; 4) мосты в парах с различными положениями опоры; 5) поддержки (статические и динамические).

Кроме того, и стандартные упражнения (двигательные задания из раздела ОФП самбистов на этапе начальной подготовки – физические упражнения общего воздействия), направленные на повышение общей физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, по возможности и целесообразности рекомендуется выполнять в парах с заданиями: «Кто быстрее?!», «Кто больше раз выполнит?!», «Кто дальше?!» и т.д., – для поддержания соревновательного духа соперничества и развития чувства соперника.

С целью определения эффективности разработанной методики нами использовался ряд контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовленности с учетом требований ФССП по виду спорта «самбо» (приказ Минспорта РФ № 1073 от 24.11.2022) для спортивной дисциплины «весовая категория».

После педагогического эксперимента в 4 тестовых заданиях по ОФП и СФП у спортсменов ЭГ и КГ наблюдаются статистически достоверные различия ( $p < 0,05$ ), при более высоких показателях в ЭГ. В трех тестах по ОФП: бег 30 м, челночный бег и сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прирост в них составил соответственно в ЭГ 9,5%, 8,6%, 33,1%, что по сравнению с КГ больше на 6,3%, 4,8%, 13,5% соответственно. Такая положительная динамика в ЭГ произошла, вероятно, благодаря заданиям в парах, требующих проявления

духа соперничества и мобилизации всех своих ресурсов для достижения победы, а также заданиям на противодействие в парах, требующих мобилизации силы воли и упорства, стимулирующих стремление преодолеть себя и не сдаться в трудной ситуации.

В тесте, определяющем уровень специальной физической подготовленности самбистов «10 бросков партнера» различия в показателях контрольной и экспериментальной групп после эксперимента также статистически достоверны ( $p < 0,05$ ). Юные спортсмены ЭГ увереннее выполняют спарринговые действия в результате применения на учебно-тренировочных занятиях большего объема разноструктурных упражнений в парах, способствующих развитию специальных проявлений чувства соперника и чувства дистанции.

**Заключение.** Таким образом, применение комплексов разноструктурных упражнений в парах с учетом специфики спаррингового характера соревновательной деятельности самбо, не увеличивая общего времени тренировки и не превышая обычного объема ОФП, позволило повысить уровень физической (как общей, так и специальной) подготовленности юных самбистов 11–12 лет, их готовность к дальнейшей успешной специализации в спортивной дисциплине «весовая категория», предполагающей участие в схватке с соперником, что доказывает эффективность разработанной методики.

#### *Список литературы:*

1. Курицына, А. Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10–12 лет: автореферат дисс. ... канд. пед. наук / А. Е. Курицына. – Омск, 2012. – 24 с.
2. Осипов, А. Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокINETической устойчивости и выносливости: Дисс. ... канд. пед. наук / А. Ю. Осипов. – Красноярск, 2008. – 104 с.
3. Паршин, С. В. Развитие основных физических качеств борцов-самбистов на этапе начальной подготовки / С. В. Паршин // Аллея науки. – 2018. – Т.4. – № 9 (25). – С. 694–700.
4. Табаков, С. Е. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» / С. Е. Табаков. – М.: Министерство спорта РФ, ФГБУ ФЦПСР, 2023. – 165 с.
5. Филин, С. А. Двигательно-координационная подготовка самбистов на этапе начальной подготовки: автореф. дис...канд. пед. наук / С. А. Филин. – Москва: МГПУ, 2013. – 23 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КУДО

**Катенков А.Н.**

кандидат педагогических наук, доцент  
*sportfak.017@gmail.ru*

**Назаров Д. А.**

студент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н.Ульянова»  
Ульяновск, Россия

**Аннотация.** Возрастающая популярность кудо требует совершенствования физической подготовки, от которой зависят спортивные достижения. Среди основных слагаемых успешной подготовки – гибкость. Для занимающихся боевыми искусствами гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов. Развитие гибкости борца - обязательное условие для выполнения контактирующих защитных технических действий в кудо.

**Ключевые слова.** Кудо, этап начальной подготовки, методика развития гибкости.

## FEATURES OF DEVELOPING FLEXIBILITY IN YOUNG ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN KUDO

**Katenkov A.N.**

candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
*sportfak.017@gmail.ru*

**Nazarov D. A.**

student

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ulyanovsk State  
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov»  
Ulyanovsk, Russia

**Abstract.** The growing popularity of kudo requires improvement of physical training, on which athletic achievements depend. Among the main components of successful training is flexibility. For those involved in martial arts, flexibility is associated, first of all, with mobility in the hip joints, as well as with the mobility of the spine, shoulder and ankle joints. Developing the flexibility of a wrestler is a prerequisite for performing contact and protective technical actions in kudo.

**Keywords.** Kudo, the stage of initial training, the methodology of flexibility development.

**Актуальность.** Кудо является одним из динамично развивающихся видов боевых единоборств, основанное на использовании элементов многих боевых искусств: рукопашного боя, дзюдо, каратэ, английского и тайского бокса, направленное на разностороннее, гармоничное развитие личности. Базовая техника кудо предусматривает ударные и защитные приемы в их

разнообразном сочетании, что требует определенного уровня развития гибкости [1, 3].

Для занимающихся боевыми искусствами гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов. Обязательным условием для выполнения технических, защитных и контактирующих действий в кудо является хорошая подвижность суставов, что подразумевает обязательное развитие гибкости борца [2].

Во многих видах спорта, и в единоборствах в том числе, для развития гибкости чаще применяются динамические упражнения. Однако практика показывает, что их выполнение нередко приводит к появлению отрицательных эмоций, острым болевым ощущениям, а также травмам.

В последнее время в теории и практике физической культуры и спорта возрос интерес к статическим упражнениям растягивающего характера, как средству развития гибкости. Благодаря их выполнению улучшается подвижность в суставах, приобретает навык глубокого расслабления, улучшается самочувствие у занимающихся [2, 4].

**Цель исследования** – определение эффективности методики развития гибкости у мальчиков 8–10 лет, занимающихся кудо.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе Ульяновского областного отделения общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация кудо России». В исследовании участвовали 20 кудоистов 8–10 лет. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ – 10 человек) и контрольная (КГ – 10 человек). Для обеих групп были созданы одинаковые тренировочные условия. В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по программе, утвержденной президентом федерации кудо России.

В экспериментальной группе тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с разработанной нами методикой, направленной на развитие гибкости юных спортсменов. Она включала комплексы упражнений двух видов: избирательной и комплексной направленности. Упражнения подбирались с учетом специфики кудо: основное внимание уделялось голеностопным, коленным, тазобедренным суставам и гибкости во всех отделах позвоночника.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для развития гибкости мальчиков 8–10 лет, занимающихся кудо использовалась поэтапная методика.

*На первом*, обще-подготовительном этапе, в течение одного месяца разучивались комплексы упражнений на гибкость. Упражнения выполнялись самостоятельно (без помощи партнера), внимание концентрировалось на растягиваемых группах мышц, дыхание во время выполнения упражнений – поверхностное, во время отдыха – свободное. Растягивание осуществлять до появления незначительных дискомфортных ощущений, но не до боли.

*На втором*, развивающем этапе, в течение трех месяцев выполнение статических упражнений растягивающего характера следует проводить ежедневно.

На третьем, поддерживающем этапе, работа по поддержанию достигнутых результатов проводится через день (3 раза в неделю), последующие три месяца статические упражнения растягивающего характера включаются в ежедневную разминку.

Кроме этого нами применялись игры с включением в них *статических упражнений* растягивающего характера («Тик-так»; «Петрушка»; «Застывшая фигура»; «Попугай» и др.). Упражнения подбирались с учетом доступности их выполнения для мальчиков 8–10 лет. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах).

Основным методическим условием, которого мы придерживались в работе над развитием подвижности в суставах, являлось применение обязательной разминки перед выполнением упражнений на растягивание.

Разминка имела профилактическое (предупреждающее) значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняется движение, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий.

Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение температуры тела и главным образом мышц (особенно тех, которым предстоит работать), имеет большое значение для выполнения движений с максимальной амплитудой при предварительном «разогревании» мышц, их растяжимость увеличивается. Единоборцы апробировали различные варианты амплитуды движений и опытным путем определяли для себя наиболее рациональные.

В начале и в конце нашего исследования с целью выявления степени развития гибкости у мальчиков 8–10 лет, занимающихся кудо проведены следующие контрольные испытания:

1. Наклон из положения седа на гимнастической скамейке (см)
2. Наклон из положения стоя (см)
3. Поднимание рук вверх из положения, лежа на животе (см)
4. Поперечное разведение ног в стороны (см)

Результаты предварительного тестирования уровня развития гибкости в различных суставах у юных спортсменов показали отсутствие достоверных различий по большинству параметров.

После окончания педагогического эксперимента в обеих группах были отмечены положительные результаты, однако, у спортсменов экспериментальной группы прирост показателей был более существенным (рис.).

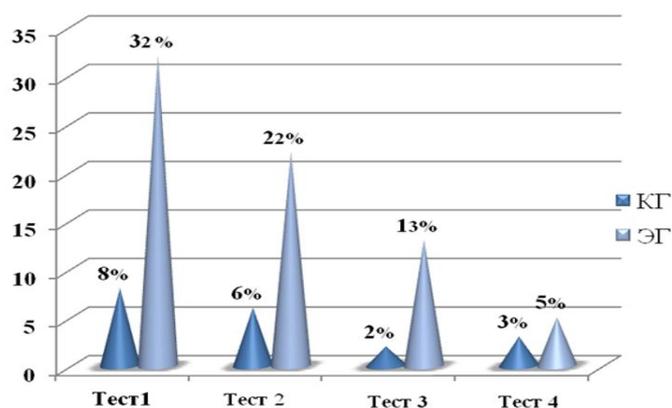


Рисунок 1 – Прирост показателей гибкости у мальчиков 8–10 лет контрольной и экспериментальной групп

Так в экспериментальной группе в тесте «Наклон из положения седа на гимнастической скамейке» результат увеличился на 42%; в тесте «Наклон из положения стоя» – на 22%; в тесте «Поднимание рук в верх из положения, лёжа на животе» – на 13%; в поперечном разведении ног в стороны – на 3%.

Различия показателей испытуемых экспериментальной группы статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики развития гибкости с использованием статических упражнений растягивающего характера, и доказывают ее положительное влияние на улучшение уровня гибкости в различных суставах у кудоистов, а также на эмоциональное состояние занимающихся при отсутствии болевых ощущений.

#### **Список литературы:**

1. Теревников, А. В. Влияние фитнес-технологий по силовому тренингу на физическую подготовленность студентов вуза / А. В. Теревников, А. Н. Катенков // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2023. – С. 602-604.
2. Шпедт, И. Ю. Педагогические условия повышения результативности соревновательной деятельности в Кудо / И. Ю. Шпедт, Е. В. Головихин, А. Н. Катенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №3. – С. 123-128.
3. Шпедт, И. Ю. Методика совершенствования технической подготовки в Кудо / И. Ю. Шпедт, Л. Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – №4. – С. 9-16.
4. Ярошенко, Д. В. Совершенствование спортивной подготовленности в каратэ-до: учебное пособие / Д. В. Ярошенко. – Рудный: Рудненский индустриальный институт, 2023. – 84 с.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

**Кириллов Н.А.**

*доктор биологических наук, профессор  
kna27zergut@mail.ru*

**Григорьев С.Н.**

*студент  
penguinrevolt@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова»,  
Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** Для повышения спортивных показателей, работоспособности, выносливости и мышечной силы спортсмены используют различные биодобавки, разрешенные к применению. Многие из них имеют растительное происхождение. Авторами представлены данные проведенного эксперимента по изучению возможности применения пыльцы сосны в качестве биологически активной добавки для повышения спортивных результатов, предупреждения заболеваний различной этиологии, восстановления работоспособности после тренировок, спортивных состязаний и травм.

**Ключевые слова.** Спортсмены, тренировка, выносливость, работоспособность, функциональный продукт, пыльца сосны.

## A FUNCTIONAL PRODUCT FOR ATHLETES

**Kirillov N.A.**

*doctor of biological sciences, professor  
kna27zergut@mail.ru*

**Grigoriev S.N.**

*student  
penguinrevolt@mail.ru*

*I.N. Ulyanov Chuvash State University  
Cheboksary, Russia*

**Abstract.** To improve athletic performance, performance, endurance and muscle strength, athletes use various dietary supplements that are approved for use. Many of them are of plant origin. The authors present data from an experiment conducted to study the possibility of using pine pollen as a biologically active additive to improve athletic performance, prevent diseases of various etiologies, restore performance after training, sports and injuries.

**Keywords.** Athletes, training, endurance, performance, functional product, pine pollen.

**Актуальность.** В связи с учащением допинговых скандалов в спорте высоких достижений, в последние годы наблюдается повышение интереса к пищевым добавкам из ягод, плодов, семян, корней, листьев, и цветов растений [2-4] с высоким содержанием физиологически активных веществ (витаминов, алкалоидов, флавоноидов, гликозидов, сапонинов, макро- и микроэлементов). Число биологически активных добавок (БАДов) ежегодно расширяется за счет новых видов сырья и продуктов их переработки [1-5], хотя многие из них были

известны врачевателям еще с древних времен. Так, тибетские монахи в качестве сверхконцентрированного комплексного продукта питания использовали пыльцу сосны, которая заменяла им фрукты и овощи в суровых условиях тайги и высокогорья. В отличие от привычных нам источников витаминов (свежих ягод, фруктов, плодов, зелени), содержащих не более 5-7% сухого вещества, в пыльце сосны концентрация сухих веществ доходит до 94% от исходной массы.

В число нутриентов пыльцы входит более двухсот различных органических соединений, важнейшими из которых являются незаменимые аминокислоты, биологически активные пептиды, макро- и микроэлементы, нуклеиновые кислоты, ферменты, коферменты, моно-, олиго- и полисахариды, способные регулировать физиологическую активность органов, систем и всего организма. Доступность сырья и недостаток исследований по изучению эффективности пыльцы сосны на показатели соматического и психического здоровья спортсменов послужили поводом для проведения данной работы.

**Цель исследования.** Цель работы заключалась в определении перспектив применения пыльцы сосны в качестве биологически активной добавки для повышения спортивных результатов, предупреждения заболеваний различной этиологии, восстановления работоспособности после тренировок, спортивных состязаний и травм.

**Организация и методы исследования.** Для проведения исследования пыльцу сосны собирали на территории Ибресинского округа Чувашской Республики перед началом массового пыления растений с мужских колосков. Собранный сырьё раскладывали для досушивания и высыпания пыльцы из колосков в темное, теплое и хорошо проветриваемое помещения. После этого пыльцу просеивали через сито и помещали в стеклянную посуду до момента использования. Участники применяли пыльцу ежедневно по утрам, за 20 минут до еды по одной чайной ложке, разбавляя ее в половине стакане тёплой, кипяченой воды в течение одного месяца.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Прежде чем приступить к непосредственному эксперименту, нами был проведен анализ научной литературы по применению пыльцы сосны в лечебно-профилактических и пищевых целях. Оказалось, что данные о лечебных свойствах сосновой пыльцы встречаются в китайских трактатах, датированных третьим веком нашей эры. В те далекие времена пыльца почиталась как лучшее адаптогенное, целебное средство, доступное лишь близкому окружению семьи императора. В лечебных целях они применяли пыльцу, собранную из мужских цветочных почек, расположенных на концах побегов, красного или желтоватого цвета, спрятанных за плотные чешуйки, где происходит их созревание. Согласно китайским трактатам, сосновая пыльца применялась для стимуляции желез внутренней секреции, повышения полового влечения (либидо), восстановления функциональной активности сердца, легких, селезенки и печени.

Современные данные о биохимическом составе подтверждают наличие в данном сырье семнадцати разных аминокислот, восемь из которых относятся к числу незаменимых, высокой концентрации белков, энзимов, бета-каротина,

иммуностимуляторов, витаминов (А, группы В, С, Е, D), минералов (железа, марганца, цинка, калия, кальция, фосфора, селена). Так, белков, в составе сосновой пыльцы, встречается в десять раз больше чем в мясе и яйцах; железа - в двадцать раз больше, чем в шпинате; бета-каротин - в тридцать раз больше чем в моркови. При этом, сами аминокислоты в составе белков встречаются в идеальной пропорции, что повышает их усвояемость.

Такой комплексный витаминно-минеральный комплекс помогает организму осилить интенсивные нагрузки во время тренировочного процесса и физических перегрузок во время соревнований, а иммуностимуляторы, входящие в состав пыльцы, способны предупредить развитие инфекций во время распространения сезонных заболеваний (например, гриппа и ОРВИ).

Витамины и антиоксиданты обладают омолаживающим и регенерирующим свойствами, а ферменты способны усиливать скорость обменных процессов распада жиров и синтеза мышечной массы, что особо ценно при реабилитации после спортивных травм или перенесенных операций.

Согласно литературным данным [1, 5], пыльца сосны показывает выраженную эффективность в предупреждении преждевременного старения и увеличения продолжительности жизни. Механизм этого феномена объясняется увеличением количества митохондрий в клетках организма, что приводит к усилению окисления жиров и тем самым способствует профилактике отложения липидов на стенках кровеносных сосудов, снижению концентрации свободных радикалов из-за повышения количества супероксиддисмутазы и других антиоксидантов. При повышении концентрации антиоксидантов снижается выработка и накопление липофусцина в головном мозге, сердце, печени и других органах, что может свидетельствовать о позитивном действии пыльцы на процесс старения организма. Внешне это проявляется в снижении старческой пигментации кожи. Также имеются данные о снижении вероятности нарушения проницаемости капилляров, внутримозговых кровоизлияний и кровоизлияния в сетчатку глаз при профилактическом приеме пыльцы сосны; уменьшении уровня холестерина и липопротеидов низкой плотности в плазме крови; регенерации клеток печени и регуляции секреции желчи при отравлении организма алкоголем, сильнодействующими препаратами и токсикантами; снижении массы лабораторных животных и веса людей, принимающих сосновую пыльцу продолжительное время (не менее одного месяца).

Как показали исследования, в высушенном виде пыльца сосен представляет собой мелкодисперсный порошок желтоватого цвета со специфическим запахом и сладковатым вкусом. Для эксперимента были отобраны две группы из числа студентов вузов г. Чебоксары (контрольная и опытная) спортсменов по 12 человек в каждой, регулярно занимающихся гиревым спортом. Участники опытной группы в течение одного месяца (с 18 марта по 17 апреля 2024 г.) по утрам, за 20 минут до еды выпивали по одной чайной ложке сосновую пыльцу, разбавленную в 100 мл кипяченой воды, а члены контрольной группы принимали просто теплую кипяченую воду в тех же объемах.

Во время эксперимента жалоб со стороны спортсменов опытной группы, связанных с приемом пыльцы сосны, зафиксировано не было. Не оказалось среди данной группы и лиц, заболевших простудными заболеваниями, хотя в контрольной группе два участника были вынуждены обратиться в поликлинику по поводу сезонного заболевания (ОРВИ).

Спортсмены, принимавшие пыльцу сосны в период проведения эксперимента, отмечали увеличение работоспособности, снижение утомляемости во время тренировочного процесса и периода восстановления после физической нагрузки, а также показателей выносливости и спортивных результатов (количество выполняемых подъёмов гири).

**Заключение.** На основании полученных данных можно сделать однозначный вывод о позитивном действии пыльцы сосны на общее состояние здоровья участников, которое выражается в повышении работоспособности и сопротивляемости организма инфекциям, снижении утомляемости и времени на восстановление сил после интенсивной физической нагрузки.

#### *Список литературы:*

1. Баяндина, И. И. Взаимосвязь вторичного метаболизма и химических элементов в лекарственных растениях / И. И. Баяндина, Ю. В. Загурская // Сибирский медицинский журнал. – 2014. – №8. – С. 107–111.
2. Кириллов, Н. А. Адаптоген из лекарственного растения /Н.А. Кириллов, В.А. Меленкина, С.Н. Григорьев // Здоровоохранение Чувашии. – 2023. – № 4. – С. 116-120.
3. Кириллов, Н. А. Лечебный напиток для спортсменов / Н.А. Кириллов, М.Н. Кириллова, Е.Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: матер. междуна. научн. -прак. конф. – Чебоксары, 2024. – С. 1087–1097.
4. Тобоев, Г. М. Функциональный продукт для человека, сельскохозяйственных животных и птицы / Г.М. Тобоев, Н.А. Кириллов, С.Н. Григорьев // Матер. междуна. научн. -прак. конф. – Чебоксары. – 2023. – С. 230–232.
5. Ширеторова, В. Г. Элементный состав пыльцы *Pinussylvestris* L., *P. sibirica* Du Tour и *P. pumila* (Pall.) Regel / В. Г. Ширеторова, С. А. Эрдынеева, Л. Д. Раднаева // Химия растительного сырья. – 2022. – №2. – С. 233–242.

## СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Ключникова С.Н.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*kaf.sport@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет»*

*имени И.Н. Ульянова*

**Ключников С.Ф.**

*доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

**Миронов Д.В.**

*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Хоккей представляет собой игровой вид спорта, основанный на высокоинтенсивной работе, характеризующейся динамическим характером. Успешность выступления квалифицированного хоккеиста зависит напрямую от его скоростных качеств.

Следовательно, необходимо интенсивно развивать скоростные качества хоккеиста, что становится главной задачей в условиях всестороннего физического развития спортсмена.

**Ключевые слова.** Хоккей, скоростные качества, этап совершенствования спортивного мастерства.

## RAPID TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTING SKILLS

**Klyuchnikova S.N.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*kaf.sport@gmail.com*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

**Klyuchnikov S.F.**

*associate Professor*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State University"*

**Mironov. D.V.**

*master's student*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** Hockey is a game sport based on high-intensity work characterized by a dynamic nature. The success of a skilled hockey player's performance depends directly on his speed qualities. Therefore, it is necessary to intensively develop the speed qualities of a hockey player, which becomes the main task in the context of the comprehensive physical development of an athlete.

**Keywords.** Hockey, speed qualities, stage of improving sports skills.

**Актуальность.** Хоккей представляет собой игровой вид спорта, основанный на высокоинтенсивной работе, характеризующейся динамическим характером, как сложно координационный вид спорта, предъявляет определенные требования к игрокам, в том числе овладение высокими физическими, техническими и тактическими навыками, что позволяет осуществлять рациональные и эффективные тренировочные процессы [3, 4].

Успешность выступления квалифицированного хоккеиста зависит напрямую от его скоростных качеств. Следовательно, необходимо интенсивно развивать скоростные качества хоккеиста, что становится главной задачей в условиях всестороннего физического развития спортсмена. Нужно внимательно выбирать компоненты спортивного тренировочного процесса, средства, методики, формы, поскольку это может влиять на перспективу становления хоккеистов.

Особенностью скоростной подготовки является использование разных методов и методических приемов для выполнения общих требований программы. Возрастные особенности развития, уровень двигательной и физической подготовки игроков определенного амплуа определяют наполнение учебно-тренировочного процесса, формируют объем нагрузок и позволяют регулировать процесс спортивной тренировки [1, 4].

Анализ практики спортивной подготовки хоккеистов в настоящее время свидетельствует о том, что большинство рекомендаций в этой области несут отвлеченный характер, что создает проблемы во внедрении их в реальный тренировочный процесс. Несмотря на обширное количество современной научно-методической литературы, содержащей разнообразные методики развития скоростных качеств спортсменов, на практике желаемый результат не достигается [1, 2, 4].

**Цель исследования:** повышение уровня скоростной подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Организация и методы исследования.** С целью проверки эффективности экспериментальной методики и для определения уровня скоростной подготовки был организован педагогический эксперимент, который проводился в течение хоккейного сезона 2023-24 гг. на базе СДЮСШОР «Локомотив-2004», г. Ярославль.

В исследовании участвовали 20 хоккеистов 2008 года рождения команды «Локомотив-2004». Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ - 10 человек, две игровых пятерки) и контрольная (КГ - 10 человек, две игровых пятерки). Для обеих групп были созданы одинаковые тренировочные условия.

Контрольная группа занималась по программе СДЮСШОР «Локомотив-2004». В программу учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы была внедрена разработанная нами методика.

В начале и в конце нашего исследования с целью выявления уровня скоростной подготовленности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства были проведены следующие контрольные испытания:

1. Бег 30м на коньках лицом вперед (с);

2. Бег 30м на коньках спиной вперед (с);

3. Челночный бег 5х54м (с).

В ходе соревновательной деятельности регистрировались: количество забитых шайб с контратак, голевые моменты в формате 5х5 и количество забитых шайб в формате 5х5.

Нами была апробирована в экспериментальной группе методика скоростной подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Она включала в себя различные комплексы упражнений скоростной направленности, проводимые в режиме групповых занятий и соревновательной деятельности.

Успешная подготовка основывалась на развитии всех возможных форм проявления скоростных качеств. Особое внимание уделялось тому, чтобы развитие скоростных качеств не проводилось при физическом, эмоциональном или сенсорном утомлении. Скоростная работа сочеталась с отработкой техники и скоростно-силовыми упражнениями, иногда скоростная работа выполняется в сочетании с развитием скоростной выносливости и ее отдельных компонентов.

В основном использовались три вида упражнений, направленных на развитие скоростных качеств:

1) Комплексные и всесторонние упражнения, такие как спортивные и подвижные игры.

2) Специальные упражнения, которые направлены на развитие конкретных форм скоростных качеств, таких как быстрота реакции или отдельного движения.

3) Упражнения, которые совмещают воздействие на скоростные и другие качества, такие как координация и сила, и развивают двигательные навыки в выбранном виде специализации (амплуа).

Один из комплексов упражнений применялся на каждом тренировочном занятии. Таким образом, объем средств, направленных на развитие скоростных качеств для хоккеистов экспериментальной группы примерно в два раза превышал объем аналогичных средств для спортсменов контрольной группы.

Время выполнения упражнения, его интенсивность, время отдыха и его характер являются важными компонентами развития скоростных качеств и определяют особенности их развития. Эти компоненты использовались нами в учебно-тренировочном процессе хоккеистов экспериментальной группы. Но мы не ограничивали скоростную нагрузку максимальным уровнем интенсивности. Интенсивность в 85-90% также способствовала развитию скоростных качеств, поскольку использование различных упражнений и методов является основой систематического развития скоростных качеств спортсменов. Оптимальный уровень дозирования нагрузки в этих упражнениях явился важным фактором для эффективности выполнения скоростных упражнений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты предварительного тестирования уровня скоростной подготовленности хоккеистов 16–17 лет показали отсутствие достоверных различий по большинству параметров.

Проанализировав результаты, полученные в конце эксперимента можно отметить, что во всех показателях прирост в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной (рис. 1).

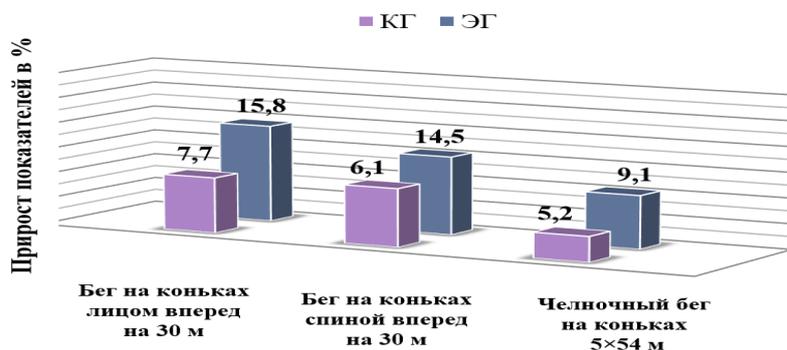


Рис. 1 – Прирост показатель скорости подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в %

Таблица 1 – Показатели игровой деятельности ХК Локомотив-2004, Первенства г. Москвы по хоккею сезона 2023-2024 (27 игр)

Игровые действия	Группы	
	КГ	ЭГ
Количество забитых шайб с контратак	12	18
Голевые моменты в формате 5х5	52	75
Количество забитых шайб в формате 5х5	29	44

Так в экспериментальной группе:

- в беге на коньках лицом вперед дистанция 30 метров (с) прирост составил 15,8%;
- бег на коньках спиной вперед дистанция 30 метров (с) прирост 14,5%;
- челночный бег на коньках 5×54 м (с) прирост - 9,1%.

Таким образом, в экспериментальной группе за период проведения исследования достоверные приросты достигнуты по всем показателям.

Также в ходе эксперимента проводились педагогические наблюдения, по которым оценивалась эффективность учебно-тренировочного процесса хоккеистов в соревновательный период (табл. 1). По окончании сезона, хоккеисты экспериментальной группы по статистике, показали более высокие результаты в игровой деятельности.

Таким образом, результаты исследования подтвердили наше предположение о том, что использование методики с применением специально подобранных средств и методов спортивной тренировки обеспечило повышение

уровня скоростной подготовки и повысило результативность соревновательной деятельности хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Заключение.** Эффективность разработанной методики скоростной подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства подтвердилась результатами исследования.

**Список литературы:**

1. Ключникова, С. Н. Анализ соревновательной деятельности юных спортсменов в хоккее с мячом / С. Н. Ключникова, А. Ю. Малофеев, Д. Н. Немытов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. № 3. – С. 16-22.
2. Козин, В. И. Хоккей. Уроки русского / В. И. Козин. – Москва: Спорт, 2023. – 473 с.
3. Малофеев, А. Ю. Организационные и методические аспекты спортивной тренировки на подготовительном этапе в хоккее с мячом / А. Ю. Малофеев, С. Н. Ключникова, С. А. Филатов // Поволжский педагогический поиск. – Ульяновск, 2017. – С. 31-35.
4. Шестаков, М. П., Назаров А.П. Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М. П. Шестаков, А. П. Назаров, Д. Р. Черенков. – М.: «Дивизион», 2017. – 142 с.

УДК 796/799

**АНАЛИЗ ИГРОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА  
«ЧЕЛБАСКЕТ» В НАЧАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

**Ковригин В. Е.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*viktor2321@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»*

*Челябинск, Россия*

**Аннотация.** В статье изложен анализ игровых показателей, полученных в ходе выступления баскетбольного клуба «ЧЕЛБАСКЕТ» в Суперлиге Чемпионата России» в октябре 2024г. В ходе исследования выявлена взаимосвязь отдельных игровых показателей с количеством пропущенных очков команды и количеством реализованных очков команды. На основе полученных данных предложены рекомендации, направленные на повышение общей эффективности игры команды.

**Ключевые слова.** Баскетбол, Суперлига, Чемпионат России, игровые показатели, корреляционный анализ, баскетбольный клуб «ЧЕЛБАСКЕТ».

**ANALYSIS OF THE GAME INDICATORS OF THE BASKETBALL CLUB  
«CHELBASKET» AT THE BEGINNING OF THE COMPETITION PERIOD**

**Kovrigin V. E.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Ural State University of Physical Culture*

*Chelyabinsk, Russia*

**Abstract.** The article presents an analysis of game indicators obtained during the performance of the basketball club "CHELBASKET" in the Super League of the Russian

Championship in October 2024. The study revealed the relationship of individual game indicators with the number of missed team points and the number of realized team points. Based on the data obtained, recommendations aimed at improving the overall effectiveness of the team's game are proposed.

**Keywords.** Basketball, Super League, Russian Championship, game indicators, correlation analysis, *basketball club «CHELBASKET»*.

**Актуальность исследования.** Итоговый счет баскетбольного матча является критерием, по которому можно судить об общей эффективности игры команды. Однако конечный счет баскетбольного матча не может отображать отдельные стороны игры команды и не показывает вклада каждого игрока в общекомандный результат. Для этой цели используют сбор и анализ большого числа специальных игровых показателей [1, 2, 3]. На их основе можно делать вывод об эффективности атакующих и защитных действий команды, а также судить об эффективности организации тренировочного процесса в целом. На основе полученных таким путем данных вносятся корректировки в тренировочный и соревновательный процесс команды и разрабатываются рекомендации для каждого отдельного игрока [1, 3].

**Цель исследования** – выполнить анализ игровых показателей баскетбольного клуба ЧЕЛБАСКЕТ и определить их влияние на количество пропущенных и забитых очков команды в начале соревновательного периода.

**Организация и методы исследования.** Для достижения обозначенной цели в рамках выступления баскетбольного клуба «ЧЕЛБАСКЕТ» в суперлиге Чемпионата России по баскетболу в октябре 2024 года был произведен сбор специальных игровых показателей. Всего в течение исследуемого периода команда провела 4 официальные встречи, в 3 из которых одержала победу [2]. Календарь игр, результаты и подробная статистика игровых показателей БК «Челбаскет» представлены на официальном сайте Российской федерации баскетбол [2]. Были изучены и проанализированы следующие игровые показатели: забитые очки; пропущенные очки; двухочковые броски; трехочковые броски; штрафные броски; перехваты; блокшоты; подборы мяча в защите и в нападении; голевые передачи; потери; собственные фолы; фолы соперника.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Специальные игровые показатели баскетбольного клуба «ЧЕЛБАСКЕТ» в ходе участия в Суперлиге Чемпионата России по баскетболу в октябре 2024 года представлены в табл. 1. Средняя результативность команды за исследуемый период составила 73,5 очка. При этом в среднем за игру команда пропускала 68,5 очка. В среднем за игру команда забивала 16,3 двухочковых бросков, 8,3 трехочковых бросков и 16 штрафных бросков. Процент реализации данных бросков составил соответственно: 43,6%, 35,5% и 64%.

Отметим также, что фолов соперника значительно больше нежели фолов команды (25,3/20,5). Это свидетельствует о том, что команда выполняет большое количество бросков в контакте из-под кольца и провоцирует

соперника на фолы. Что в свою очередь способствует выполнению большего числа свободных штрафных бросков.

Таблица 1 – Игровые показатели баскетбольного клуба «ЧЕЛБАСКЕТ» в ходе выступления в Суперлиге Чемпионата России в октябре 2024 г.

ЗО	ПО	2 очк	3 очк	Шт	Подборы			Гп	Пх	Пт	Бш	ФК	ФС
					СЩ	ЧЩ	Вс						
73,3	68,5	16,3	8,3	16,0	26,5	13,5	40,0	14,8	7,0	15,0	2,8	20,5	25,3

**Примечание:** ФС – фолы соперника, ФК – фолы команды, Бш – блокшоты, Пт – потери, Пх – перехваты, Гп. – голевые передачи, Вс – подборов всего, ЧЩ – подборы на чужом щите, СЩ – подборы на своем щите, Шт – штрафные броски, 3 очк. – трехочковые броски, 2 очк. – двухочковые броски, ЗО – количество забитых очков, ПО – количество пропущенных очков.

С целью определения взаимосвязи между отдельными игровыми показателями и общей результативностью игры был использован коэффициент корреляции. Полученные результаты коэффициента корреляции интерпретировались следующим образом: 0,9-1 – очень высокая взаимосвязь; 0,7-0,9 – высокая взаимосвязь; 0,5-0,7 – средняя взаимосвязь; 3-0,5 – слабая взаимосвязь; 0-0,3 – очень слабая взаимосвязь. Результаты исследования представлены в табл 2.

Таблица 2 – Взаимосвязь между набранными очками и отдельными игровыми показателями баскетбольного клуба «ЧЕЛБАСКЕТ»

Показатели игры	2 очк	3 очк	Шт	Подборы			Гп	Пх	Пт	Бш	ФК	ФС
				СЩ	ЧЩ	Вс						
R	0,7	-0,1	-0,1	-0,1	-0,4	0,0	0,2	0,1	0,7	-0,6	-0,3	-0,3

Согласно данным, представленным в табл. 2, высокая взаимосвязь с результативностью игры выявлена у таких показателей как точные двухочковые броски и атакующие передачи. Это объясняется тем, что большинство очков в нападении команда зарабатывает двухочковыми бросками. При этом большое количество точных атакующих передач свидетельствует о хорошей командной организации игры и способствует выполнению подготовленных бросков из удобных позиций, что положительно сказывается на общей результативности.

Среднею силу взаимосвязи с результативностью игры продемонстрировал такой показатель как перехваты мяча. При этом взаимосвязь оказалась противоположной, то есть увеличение количества перехватов приводит к снижению количества набранных очков. Это свидетельствует о плохой реализации атак после перехвата мяча.

С помощью коэффициента корреляции также была определена взаимосвязь между отдельными игровыми показателями и количеством пропущенных очков. Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3 – Взаимосвязь между отдельными игровыми показателями и пропущенными очками баскетбольного клуба «ЧЕЛБАСКЕТ»

Показатели игры	2 очк	3 очк	Шт	Подборы			Ап	Пх	Пт	Бш	Ф	ФС
				СЩ	ЧЩ	Вс						
R	-0,9	0,5	0,6	0,0	0,0	0,0	-0,9	0,5	0,9	0,0	0,7	-0,4

Согласно данным представленным в табл. 3 очень высокую обратную взаимосвязь с количеством пропущенных очков продемонстрировали такие игровые показатели как двух очковые броски и атакующие передачи. То есть чем больше команда реализует двухочковые броски и атакующие передач, тем меньше она пропускает атак в свою корзину.

Также очень сильную взаимосвязь с пропущенными очками показали потери мяча. Это вполне объяснимо, так как после потери в большинстве случаев противник совершает атаку в быстром прорыве и выполняет бросок с высоким процентом реализации. Среднюю взаимосвязь с количеством пропущенных очков продемонстрировал такой показатель как «собственные фолы команды».

**Заключение.** Исследование игровых показателей баскетбольного клуба «ЧЕЛБАСКЕТ» позволило выявить игровые показатели, которые в первую очередь влияют на результативность игры команды и на количество пропущенных очков. На результативность игры в большей степени оказывают влияние такие показатели как «точные двухочковые броски» и «атакующие передачи». Чем их больше, тем выше результативность игры. Эти же показатели оказывают очень сильное влияние на снижение количества пропущенных очков. При этом сильная прямая взаимосвязь с количеством пропущенных очков выявлена у таких показателей как «потери» и «собственные фолы команды». Чем эти показатели выше, тем больше атак пропускает команда.

Таким образом, для повышения результативности игры команды в текущем сезоне следует больший акцент сделать на выполнении подготовленных двухочковых бросков. Трехочковые и штрафные броски имеют значительно меньшее влияние на результативность игры. При этом броски должны выполняться с помощью подготовленной атаки с применением позиционного нападения. Также необходимо стремиться максимально снизить количество потерь и собственных фолов команды, так как именно эти показатели в большей степени способствуют увеличению количества пропущенных очков.

#### **Список литературы:**

1. Бондарь, А. И. Игровые показатели юных баскетболистов на чемпионатах Европы 2001 и 2003 годов / А. И. Бондарь, А. И. Суховецкий // Науч. обоснование физ. воспитания, спортив. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту : Материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6 – 8 апр. 2004 г. – Минск, 2004. – С. 535.

2. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://competitions.russiabasket.ru/superliga/men/team/?id=1604> (дата обращения: 22.10.2024).

3. Таран, И. И. Исследование основных показателей соревновательной деятельности сильнейших студенческих баскетбольных команд России / И. И. Таран, А. Г. Беляев, Т. А. Облецова, Д. А. Вериги // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 5. – С. 81-87.

**УДК 796.004**

## **VR/AR ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Коноплева Е.Н.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
coach@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева»  
Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены преимущества внедрения AR и VR технологий в образовательный процесс и спортивную подготовку. Внедрение образовательных приложений, основанных на дополненной и виртуальной реальности, может значительно упростить объяснение сложных понятий за счет интерактивности и визуализации, что в дальнейшем может повысить квалификацию выпускников учебных заведений

**Ключевые слов.** Виртуальная реальность, дополненная реальность, VR, AR, технологии, образование, спорт.

## **VR/AR TECHNOLOGIES IN EDUCATION AND SPORTS TRAINING**

**Konopleva E.N.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
coach@mail.ru*

*Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev  
Krasnoyarsk, Russia*

**Abstract.** This article discusses the advantages of introducing AR and VR technologies into the educational process and sports training. The introduction of educational applications based on augmented and virtual reality can greatly simplify the explanation of complex concepts through interactivity and visualization, which can further improve the qualifications of graduates of educational institutions

**Keywords.** Virtual reality, augmented reality, VR, AR, technology, education, sports

**Актуальность.** Образование играет ключевую роль в современном обществе и для его улучшения необходимо применять современные технологии. Начиная с возможности записывать информацию на сменные носители, мы перешли к популяризации виртуальной (VR) и дополненной (AR)

реальности, которые интегрируются в различные аспекты жизни людей, включая область образования.

Одной из основных проблем современной системы образования является ограниченная способность передачи сложных концепций в понятной форме. Часто преподаватели используют научные термины, что может затруднять понимание материала студентами. Эта проблема не так критична в гуманитарных областях, но становится ключевой в технических дисциплинах. Внедрение образовательных приложений, основанных на дополненной и виртуальной реальности, может значительно упростить объяснение сложных понятий за счет интерактивности и визуализации, что в дальнейшем может повысить квалификацию выпускников учебных заведений.

Инновационные проекты, такие как Augment Education, играют важную роль в совершенствовании образования. Augment Education предоставляет преподавателям и студентам возможность экспериментировать с созданием и анимацией различных объектов и процессов благодаря разнообразным библиотекам форм, объектов и действий. Еще одним значимым аспектом, который можно улучшить с использованием технологий виртуальной и дополненной реальности, является вовлечение студентов с различными формами ограничений в образовательный процесс. Например, приложения такие как Near Sighted VR Augmented Aid могут помочь студентам с проблемами зрения, позволяя им регулировать контрастность, размер шрифта, добавлять аудиокomentarии, что в значительной мере способствует доступности образования для более широкого круга людей [5].

**Цель исследования** - обосновать возможности применения VR/AR технологии в образовании и спортивной подготовке.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обучение в виртуальной реальности, по своей природе, более захватывающее, чем простое присутствие в аудитории и прослушивание лекции от не всегда заинтересованного в своем предмете преподавателя. В виртуальной реальности студент всегда взаимодействует с окружающим миром, с объектами. Он может лично испытать повседневную жизнь египетского фермера, принять участие в событиях Великой Отечественной Войны, виртуально путешествовать по разным странам, вместо того чтобы просто изучать искаженную картинку на карте. Это значительно более увлекательно, чем перелистывать страницы учебника. Виртуальная реальность способна обеспечить ценный опыт в образовательном процессе, в то время как дополненная реальность может выполнять вспомогательную роль, что делает обе эти технологии весьма полезными [1].

Технология виртуальной реальности (VR) может предоставить ценный опыт в учебном процессе, в то время как дополненная реальность (AR) может играть более вспомогательную роль, поэтому обе эти технологии могут быть весьма полезными. Безусловно, у данных технологий есть недостатки. Воздействие виртуальной реальности на психическое и физическое здоровье пока плохо изучено. С одной стороны, это объясняется тем, что технология

относительно новая, а с другой стороны, ее распространение пока недостаточно широко, что ограничивает доступ к данным для исследований [2].

Технологии виртуальной и дополненной реальности предоставляют образовательной системе множество возможностей, которые могут существенным образом помочь в изучении ключевых вопросов и достижении нового уровня качества обучения. С быстрым развитием технологий и их все более широким распространением, лишь вопрос времени, когда они будут восприниматься как жизнеспособная альтернатива с собственной ценностью.

Технологии виртуальной реальности (VR) переосмысливают подход к спорту, предлагая спортсменам, тренерам и болельщикам возможность погрузиться в виртуальное пространство, которое раскрывает новые перспективы для тренировок, анализа игр и зрелищных спортивных мероприятий. Давайте рассмотрим, как технологии VR изменяют мир спорта и какие преимущества они приносят.

Используя виртуальную реальность, можно разработать специализированные тренировочные программы, направленные на совершенствование реакции и восприятия участников игры. Это особенно критично в быстрых видах спорта, таких как теннис, баскетбол и футбол. В быстром и динамичном спорте, где принятие решений требует оперативности, а реакция игроков должна быть максимально точной, применение виртуальной реальности становится эффективным инструментом тренировок.

Например, в теннисе VR позволяет спортсменам моделировать разнообразные типы подач, настраивать углы и скорость мяча, создавая сценарии, требующие оперативной и точной реакции. Игрок может многократно повторять свои удары, улучшая координацию и, как результат, повышая качество своей игры на реальном корте.

В баскетболе VR способен эмулировать интенсивные моменты игры, где игрок должен быстро принимать решения о передаче мяча, атаке или защите. Такие тренировочные программы развивают как физические навыки, так и стратегическое мышление, повышая общий игровой интеллект спортсменов.

В футболе VR дает возможность футболистам тренироваться в высокоинтенсивных сценариях, имитируя быстрые перемещения по полю и неожиданные игровые ситуации. Это помогает атлетам не только улучшить свою реакцию на мяч, но и разработать эффективные тактические приемы для различных игровых ситуаций.

Применение виртуальной реальности в спорте способствует улучшению реакции и восприятия участников в быстрых дисциплинах. Такие специализированные тренировки, основанные на VR, становятся важным фактором в совершенствовании навыков и повышении уровня игры спортсменов, обеспечивая им конкурентное преимущество.

Обучение стратегии и тактике в спорте с применением виртуальной реальности становится ключевым элементом развития как игроков, так и тренеров. В современном спортивном мире тренерам приходится принимать сложные стратегические решения и быстро адаптироваться к изменяющимся

обстоятельствам. В этом контексте использование VR в обучении тренеров становится важным инструментом. С помощью симуляций матчей и игровых ситуаций в виртуальной реальности тренеры могут изучать различные сценарии, анализировать разные стили игры и стратегии, оценивать эффективность тактических решений. Взаимодействуя с виртуальными игроками, тренеры могут тестировать и улучшать свои методики тренировок, определяя наиболее эффективные стратегии в различных ситуациях. Использование виртуальной реальности в обучении тренеров поднимает уровень тренировок на новую высоту, позволяя тренерам погружаться в виртуальные игровые условия. Такие тренировки помогают им улучшить свою реакцию и стратегическое мышление, оптимизировать подготовку команды к реальным соревнованиям. С применением виртуальной реальности тренеры могут также обмениваться виртуальными тренировочными сценариями, обогащая свой опыт и постоянно совершенствуясь. Это открывает новые возможности для распространения передовых методик тренировок и для повышения общего уровня тренерского мастерства. [4]

В целом, использование виртуальной реальности в обучении тренеров представляет собой значительный прогресс в спортивной индустрии, способствуя развитию стратегического мышления и эффективного принятия решений. Это в конечном итоге способствует повышению успеха команды на реальных соревнованиях и обогащению спортивного опыта тренеров и игроков. Внедрение виртуальной реальности в спорт продолжает развиваться, открывая новые перспективы для тренировок и соревнований. Эти технологии делают спорт еще увлекательнее и доступнее, поднимая его на новый уровень и даруя новые возможности для профессионалов и любителей спорта.

Применение технологий виртуальной реальности в процессах реабилитации и восстановления после травм также становится все более распространенным. Спортсмены могут использовать виртуальные среды для постепенного и контролируемого восстановления, имитируя различные движения и нагрузки. Этот инновационный подход к реабилитации становится неотъемлемой частью процесса восстановления, предоставляя не только эффективный, но и захватывающий метод восстановления.

С помощью виртуальной реальности можно создавать сценарии, которые точно соответствуют специфике конкретной травмы и стадии восстановления. Например, спортсмен, получивший повреждение ноги, может использовать VR для постепенного возвращения к нормальным тренировкам, начиная с простых движений и постепенно увеличивая нагрузку. Такой контроль над процессом восстановления уменьшает риск повторных травм и помогает спортсменам восстанавливаться более эффективно. За счет виртуальной реальности спортсмены могут не только воссоздавать физические движения, но и заниматься психологическим восстановлением. Например, баскетболист, получивший травму лодыжки, может использовать VR для постепенного возвращения на площадку, преодолевая психологические барьеры и восстанавливая уверенность в своих спортивных навыках. [3]

Такой метод использования виртуальной реальности в спорте не только сокращает время восстановления, но делает его более интересным и мотивирующим для спортсменов. VR позволяет создавать индивидуализированные планы восстановления, учитывая особенности каждой травмы и скорость адаптации организма. Это позволяет спортсменам восстанавливаться более эффективно, с минимальным риском для их здоровья и будущих выступлений.

**Заключение.** Виртуальная реальность открывает новые горизонты в образовании и спорте, обеспечивая студентам наибольшую доступность изучаемого материала, наглядность и максимальное вовлечение в процесс, что в дальнейшем имеет крайне положительное влияние на эффективность как самого процесса обучения, так и на выпускаемых учебным заведением сотрудников, а спортсмены, в свою очередь, получают возможность тренироваться в виртуальных средах, производить анализ игр, участвовать в состязаниях, получать удовольствие от зрелищных спортивных мероприятий, и, что не менее важно, имеют возможность максимально комфортно и эффективно реабилитироваться после полученных травм физических или психологических. Внедрение VR в мир спорта оптимизирует тренировочные процессы, повышает эффективность игры и делает спорт доступным и увлекательным для всех участников.

#### ***Список литературы:***

1. Augmented and Virtual Reality in Education // theappsolutions URL: <https://theappsolutions.com/blog/development/ar-vr-ineducation/>
2. Галузо, И. В. Дополненная реальность как один из элементов усовершенствования школьных учебных пособий / И. В. Галузо, Р. В. Опарин // Современное образование Витебщины. – 2018. – № 3 (21). – С. 47-53.
3. Ковалев, А. И. Диагностика устойчивости вестибулярной функции спортсменов с применением технологии виртуальной реальности / А. И. Ковалев, О. А. Климова // Спортивный психолог. – 2017. – № 3(46). – С. 4–8.
4. Роженцов, В. В. Тактическая подготовка в игровых видах спорта с использованием виртуальной реальности / В. В. Роженцов, В. Е. Афоньшин // Программные системы и вычислительные методы. – 2013. – № 3. – С. 272–276.
5. Технологии AR и VR в образовании // Хабр URL: <https://habr.com/ru/company/mailru/blog/435996/>.

## ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Константинова А.А.*

*аспирант*

*aleksandrafomina1999@gmail.com*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены особенности реакции организма спортсменов на физическую нагрузку при занятии академической греблей на различных этапах спортивной подготовки. Знание особенностей организма спортсменов в разном возрасте является критически важным для оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов.

**Ключевые слова.** Академическая гребля, детско-юношеский спорт, адаптационные процессы, возрастные особенности, индивидуализация спортивной подготовки.

## FEATURES OF THE BODY'S RESPONSE TO PHYSICAL ACTIVITY IN ROWING, TAKING INTO ACCOUNT THE AGE OF THOSE INVOLVED

*Konstantinova A.A.*

*postgraduate student*

*aleksandrafomina1999@gmail.com*

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

**Abstract.** This article examines the peculiarities of the athletes' body's response to physical activity during rowing at various stages of sports training. Knowledge of the body characteristics of athletes at different ages is critically important for optimizing the training process and achieving high athletic results.

**Keywords.** Rowing, children's sports, youth sports, adaptation processes, age characteristics, individualization of sports training.

**Актуальность.** Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденному 17 сентября 2022 года, основной задачей на каждом этапе является повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки [5]. Изучение особенностей реакции организма на тренировочные нагрузки в академической гребле, с учетом возраста занимающихся, имеет высокую актуальность, так как достижение оптимальной эффективности от выполнения физических упражнений и их положительного воздействия возможно лишь при условии учета возрастных возможностей организма [2]. Это связано с физиологическими преобразованиями в разных возрастных группах, особенностями адаптации к физическим нагрузкам, различиями в психологических аспектах. Знание о том, как организм реагирует на

физическую активность, даёт тренерам возможность создавать более результативные тренировочные программы, учитывающие возрастные особенности. Это предполагает подбор оптимальной интенсивности нагрузки и методов тренировки для достижения наилучшего эффекта при минимизации риска получения травм.

**Цель исследования:** исследовать особенности реакции организма на физические нагрузки в гребном спорте в различных возрастных группах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Академическая гребля – это циклический вид спорта, характеризующийся высокой интенсивностью и предъявляющий повышенные требования к физическим возможностям спортсменов. Для успешного участия в соревнованиях по академической гребле необходима специализированная подготовка. В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» в приложении №6 сказано, что такие физические качества как сила, выносливость и гибкость имеют значительное влияние на результативность в избранном виде спорта [5]. Гребля предъявляет высокие требования к развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов. Для обеспечения успешной подготовки спортсмена тренер обязан учитывать половую, возрастную и индивидуальную специфику каждого ученика. Учитывая индивидуальные особенности, генетические предрасположенности конкретного ребенка, а также сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может грамотно спланировать тренировочный процесс, применить соответствующие возрасту методы и средства для развития его двигательных навыков [4].

Продолжительность этапа начальной подготовки в гребном спорте составляет 2 года, возраст занимающихся от 10 до 12 лет. Данный период относится к младшему школьному возрасту. В 10–12 лет у детей наблюдаются специфические функциональные и анатомо-физиологические особенности, которые влияют на их реакцию на физическую нагрузку. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии. К 11–12 годам особенно выражено нарастание всех показателей мышечной работоспособности [2]. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям, и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов [4]. В данный возрастной период отмечается отсутствие прироста аэробной выносливости. Вместе с тем, фиксируется умеренный прогресс в развитии анаэробных возможностей организма. Формирование фосфогенной и анаэробно-гликолитической систем происходит параллельно [1].

В период с 10 до 12 лет дети приобретают способность к длительному и стабильному поддержанию функциональной активности. Формированию этого навыка способствует спонтанная игровая деятельность, являющаяся естественным механизмом развития. Младший школьный возраст является критически важным этапом для формирования умения к целенаправленной и

продолжительной деятельности, охватывающей как умственную, так и физическую сферы.

Функция сердечно-сосудистой системы у детей 10–12 лет характеризуется повышенной экономичностью при выполнении стандартных нагрузок. У детей наблюдается увеличение артериального давления и снижение частоты сердечных сокращений, что свидетельствует о более эффективной работе сердца. Однако, в этот период также могут возникать дисгармонии в развитии сердечной мышцы, что требует осторожности при увеличении физической нагрузки.

Мышечная система детей 10–12 лет активно развивается, и мышцы обладают высокой эластичностью, что позволяет выполнять движения с большой амплитудой. Однако избыточная растянутость мышц может привести к их ослаблению и нарушению осанки. Важно учитывать это при планировании тренировок.

Продолжительность этапа спортивной специализации в гребном спорте составляет 5 лет, возраст занимающихся от 12 до 16 лет. Большими потенциальными возможностями для совершенствования двигательной системы обладает именно подростковый возраст [2]. Специфика данного этапа во многом обусловлена фундаментальным биологическим фактором – наступлением половой зрелости. Начало процесса полового созревания влечёт за собой значительные изменения в функционировании всех физиологических систем организма, в том числе и центральной нервной системы [1]. В этом возрасте происходят основные, наиболее значимые сдвиги морфофункциональных параметров. Этот возраст характеризуется максимальным темпом роста всего организма и отдельных его частей [3]. На начальном этапе развития наблюдается значительный рост аэробных возможностей организма, сопровождающийся замедлением развития анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения. Рост фосфогенного механизма сопряжен с увеличением мышечной массы. К 13–15 годам отмечается стабилизация аэробных возможностей и резкое повышение эффективности анаэробно-гликолитического процесса [1]. В подростковом возрасте спортсмены обладают большими потенциальными возможностями для совершенствования двигательной системы, так как наиболее интенсивно формируется опорно-двигательный аппарат и физические качества [2]. Необходимо иметь в виду, что в данный период наблюдается замедление роста сердечной мышцы, что может приводить к временному рассогласованию её функциональных возможностей с требованиями растущего организма. Кроме того, происходит задержка увеличения легочных объёмов, что влечёт за собой снижение функциональной эффективности дыхательной системы. В первую очередь это отражается на обеспечении кислородом работающих мышц [1].

У гребцов наблюдается значительное снижение ЧСС по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом. В возрасте 12–16 лет происходит активное развитие мышечной массы и силы. У подростков увеличивается доля быстро сокращающихся мышечных волокон, что позволяет им выполнять более

интенсивные упражнения. Однако необходимо учитывать возможность дисгармонии в развитии различных элементов микроструктуры сердца и других органов, что может привести к проблемам с сердечно-сосудистой системой при чрезмерных нагрузках

Продолжительность этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не устанавливается. Возраст для зачисления в группы составляет 16–17 лет. Наиболее значимой физиологической характеристикой данного этапа является расширение резервных возможностей органов и систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Это расширение осуществляется по двум направлениям: во-первых, за счет увеличения функциональных возможностей периферических органов, и во-вторых, за счет совершенствования центральных механизмов регуляции. На этом этапе формируется специфический метаболический и функциональный профиль скелетных мышц, проявляющийся в увеличении размеров (диаметра) мышечных волокон и их запасов гликогена и жира [1]. Во время физической нагрузки средней и высокой интенсивности происходит тонкая координация между системами кровообращения, дыхания, терморегуляции и другими вегетативными функциями. Эта координация основана на минимизации необходимых взаимосвязей. Нарушение этой оптимизации наблюдается только при наступлении состояния утомления. Изменения, затрагивающие как периферические, так и центральные физиологические механизмы, приводят к значительному увеличению надежности функционирования всех систем организма [1].

Возрастные особенности мышечной работоспособности, проявляющиеся как в динамических, так и в статических нагрузках, тесно связаны с функционированием высшей нервной системы. Эти особенности оказывают существенное влияние на процесс тренировки и производительность труда в единицу времени. Так, для достижения того же результата в работе 14-летним подросткам требуется вдвое больше времени по сравнению со взрослыми. Подростки в возрасте 15–18 лет нуждаются во много раз большем времени на отдых, чем на саму работу. В то время как 20-летнему человеку для восстановления требуется время, вдвое превышающее время выполнения работы, у 17-летнего, даже тренированного физически, этот период может составлять в 4 раза больше [2]. В возрасте старше 17 лет организм человека продолжает развиваться и адаптироваться к физическим нагрузкам, однако уже на более высоком уровне. У тренированных спортсменов наблюдается более низкая частота сердечных сокращений в состоянии покоя и более высокая эффективность работы сердца во время нагрузки. Это связано с увеличением объема сердечного выброса и улучшением кислородного обмена. Несмотря на высокую работоспособность, риск травм остается значительным, особенно при неправильной дозировке нагрузок или недостаточном восстановлении. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и проводить регулярные оценки состояния здоровья для предотвращения травм

**Заключение.** Физиологические механизмы адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды в различные периоды развития человека характеризуются специфическими особенностями. Эти особенности проявляются в специфике реакции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем на физические нагрузки, применяемые в процессе обучения, тренировок и соревнований. В контексте подготовки юных спортсменов чрезвычайно важно уделять внимание профилактическим мерам, направленным на предотвращение негативных последствий физических нагрузок. Некорректная структура и методика тренировочного процесса, вызывающая чрезмерную нагрузку, превышающую адаптационные возможности спортсмена в конкретный момент времени, является одной из основных причин развития патологических состояний и заболеваний.

***Список литературы:***

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с. – ISBN 5-7695-0581-8. – Текст: непосредственный.
2. Вахитов, И. Х. Физиология физических упражнений / И. Х. Вахитов, А. Р. Гиззатуллин, Т. Л. Зефилов. – Казань : Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2015. – 248 с. – Текст: электронный // URL: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F132979601/Uchebnoe\\_posobie\\_Fiz\\_fiz\\_upr\\_\\_1\\_.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F132979601/Uchebnoe_posobie_Fiz_fiz_upr__1_.pdf). – Режим доступа: открытый.
3. Губа, В. П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта : монография / В. П. Губа ; под редакцией В. П. Губы. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – 176 с. – ISBN 978-5-907225-57-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165146>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-907225-66-4. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/181741>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»: дата введения 20.10.2022 / Министерство Спорта Российской Федерации – Изд. официальное. – Москва: 2022. – 32 с. – Текст: электронный // URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210200020?index=0&rangeSize=1>. – Режим доступа: открытый.

## «БОРЬБА НА ПОЯСАХ» КАК МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

**Кузнецов А.С.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*kuznetsov-as@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»  
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и  
туризма»*

**Кузнецова З.М.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*kzm\_diss@mail.ru*

*Набережночелнинский филиал Университета Управления «ТИСБИ»*

**Кузнецов С.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*stanislav.kuznetsov.79@mail.ru*

*Набережночелнинский филиал Университета Управления «ТИСБИ»*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** Интерес к Борьбе на поясах, в международной спортивной арене во многом, обусловлен возросшим в последнее время интересом населения разных стран сохранения своей национальной культуры, идентичности, т.к. в современном спорте начали происходить события, которые не могут принять народы, которые борются за приверженность общепринятым ценностям и чистоту в спорте.

**Ключевые слова.** Борьба на поясах, национальные виды борьбы, международный спорт.

## “BELT WRESTLING” AS A NATIONAL AND INTERNATIONAL SPORT

**Kuznetsov A.S.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*kuznetsov-as@mail.ru*

*Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports  
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism*

**Kuznetsova Z.M.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*kzm\_diss@mail.ru*

*Naberezhnye Chelny Branch of the TISBI University of Management*

**Kuznetsov S.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*stanislav.kuznetsov.79@mail.ru*

*Naberezhnye Chelny Branch of the TISBI University of Management*

*Naberezhnye Chelny, Russia*

**Abstract.** The relevance of the analysis of traditional belt wrestling is largely due to the recently increased interest of the population in the national culture, a peculiar desire to avoid industrial monotony in the household sphere. In this regard, the scientific development of the topic can contribute to the preservation and revival of cultural and national heritage, the solution of cultural restoration and educational tasks.

**Keywords.** Belt wrestling, national sports, international sports.

**Актуальность.** Любой вид единоборства, в том числе и национальные виды борьбы, характеризуются взаимным преодолением друг друга, применяя технико-тактические действия с целью достижения победы. Следует отметить, что в мире нет ни одной национальности, которая не имела бы свою борьбу, включая виды единоборств, которые входят в программу Олимпийских игр, (греко-римская борьба – Греция, вольная борьба – Англия, дзюдо – Япония). Народ, в течении многих веков, на своей территории, организовывая в честь какого-либо события празднества, как правило, не обходились без состязаний по национальной борьбе своего народа, т.к. это являлось обязательным атрибутом любого мероприятия того времени. В этих мероприятиях отражались: национальная культура; обряды; национальные обычаи и традиции.

Состязания по борьбе в каждой стране, для выявления победителя, проводились по своим правилам, которые вырабатывались веками с учётом климатических условий, образа жизни и др.

С развитием цивилизации, люди разных стран стали больше общаться между собой в разных областях деятельности, в том числе и спортивной.

Создаются международные спортивные ассоциации, Федерации по видам спорта.

Федерация борьбы на поясах как вид спорта была создана в России в 2003 году с целью объединения национальных видов борьбы народов, проживающих на нашей территории. Были разработаны правила соревнований, которые устраивали региональные федерации национальных видов борьбы. Начали проводиться первенства и чемпионаты России по двум дисциплинам (классический стиль и вольный).

Этот вид борьбы заинтересовал зарубежные федерации национальной борьбы, особый интерес к борьбе на поясах проявили Федерации Средней Азии, что в 2011 году привело к созданию Ассоциации физкультурно-спортивных общественных объединений «Международная федерация борьбы на поясах» (IBWA) со штаб-квартирой в городе Астана, Казахстан.

Инициаторами проведения первых чемпионатов мира киргизская Федерация национальной борьбы «Алыш», всероссийской Федерации «Борьбы на поясах» и татарская Федерация национальной борьбы «Кореш».

Чемпионаты мира по борьбе на поясах начали с 2002 года в основном на территории тюркско-язычных стран и России:

- Ош (Киргизия);
- 2003 - Тегеран (Иран);
- 2004 –Стамбул (Турция);
- 2005 - Казань (Россия);
- 2006 - Алма-Ата (Казахстан);
- 2007 – Уфа (Россия);
- 2008 - Ломе (Того);
- 2009 - Ташкент (Узбекистан);
- 2010 - не проводился;
- 2011 - Бишкек (Киргизия);

- 2012 - Астана (Казахстан);
- 2013 - Салават (Россия);
- 2014 – Ашхабад (Туркмения);
- 2015 – Казань (Россия);
- 2016 – Набережные Челны (Россия);
- 2017 – Астана (Казахстан);
- 2018 – Казань (Россия).

Феноменом быстрого развития «Борьбы на поясах» в мире является то, что, имея национальные корни она притягивает молодёжь к занятиям этим видом спорта, любителей - красивой и результативной борьбой.

Именно через национальную борьбу осуществляется связь времен и поколений. Даже в спорте важно сохранить свою культуру, не потерять свой национальный колорит.

Большой победой международной Федерации борьбы на поясах стало включение вида спорта в программу Всемирной XXVII летней Универсиады-2013 года в Казани. В программу студенческих игр, также была включена татаро-башкирская национальная борьба «Куреш».

О том, что борьба на поясах имеет древние корни говорят рукописи, различные исторические памятники искусства, наскальные рисунки с изображением борьбы на поясах в Центральной Америке, Африке, Европе, Азии [1].

Вид спорта «Борьба на поясах» собрал в себе самобытную технику национальных видов борьбы и соответствует возросшим в последнее время интересам населения разных стран к национальной культуре, сохранения своей идентичности, обычаям.

**Организация и методы исследования.** Обучение борьбе в древние времена, в основном, основывалась на передаче полученного опыта старшими борцами со своими нюансами.

Важную роль в обучении молодых борцов технике и тактике играли роль в обучении местных ребяташек технике и тактике играли знаменитые в округе борцы.

В XVIII – н. XX вв. состязания по борьбе проводились, как правило, на всенародных праздниках. Место, где проводились состязания было, как правило, круглым вокруг которого располагались зрители, которые активно поддерживали своих борцов.

В качестве арбитров почётные люди, самые почётные люди, которые сами были в прошлом популярными борцами.

Чемпионом становился тот борец, который побеждал всех своих соперников. Деление на весовые категории в то время не происходило, также, как и не было строгого регламента по продолжительности схватки. Борьба продолжалась до чистой победы.

Делить борцов на весовые категории и ввели время по продолжительности схватки в середине XX-го века, когда состязания стали проводиться не только на праздниках, но и на официальных соревнованиях.

Деление спортсменов по весовым категориям позволило ещё больше привлечь молодёжь к занятиям национальными видами борьбы.

До сих пор не только в республиках России, но и зарубежом проводятся национальные праздники, в программу которых, в обязательном порядке, входит национальная борьба [6,7].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Вид спорта «Борьба на поясах» имеет две дисциплины – вид спорта «Борьба на поясах», дисциплина «Классическая стиль» и вид спорта «Борьба на поясах», дисциплина «Вольный стиль».

Действующие правила соревнований позволяют борцам показывать высокую технику, что повышает зрелищность и самое главное единые правила объединяют национальные виды борьбы разных народов, в этом заключается одна из особенностей традиционности современной борьбы на поясах [8,9,10].

В состав «Международной Федерации «Борьба на поясах» входит 70 национальных Федераций с 4-х континентов. В феврале 2018 года по инициативе Всемирной конфедерации этноспорта World Ethnospots Confederation (ВКЭ) в г. Анталья (Турция) прошел форум по возрождению традиционных видов спорта, которая обозначила главной целью – популяризация традиционных видов спорта среди населения всего мира и выведение его на высокий профессиональный уровень.

Под эгидой конфедерации уже прошли ряд крупных международных мероприятий, таких как:

- Всемирные Игры кочевников в Кыргызстане (2016);
- Этноспортивный фестиваль культуры в Стамбуле (2016, 2017);
- V Всемирные игры кочевников в Казахстане, Астана (2024).

Параллельно с играми состоялся международный форум с участием делегаций 58 стран мира. На форуме было указано на важность сближения, укрепления дружбы и взаимопонимания народов на основе обращения к этническим традициям, уходящими вглубь веков. Сделан акцент на интеграцию традиционных видов спорта тюркских народов и других, кочевников Великой Степи.

Этноспорт должен поставить заслон разрушающему влиянию глобализации и, размывающего этнокультурную специфику, идентичность и превратившего спорт в шоу, источник прибыли и маркетинговый продукт. Работа форума, прошедшего в интерактивном режиме, признана плодотворной и способствует подъёму этой альтернативной формы спорта в мире.

**Заключение.** Борьба на поясах на протяжении веков и до настоящего времени претерпела определенные изменения, связанные с техникой выполнения приемов, тактикой ведения поединка и, конечно же, самих правил проведения состязаний, но при этом не потеряла своей традиционности.

Введение новых правил в борьбе на поясах стало своеобразной ступенью в продвижении этого вида национальной борьбы к профессиональному спорту. Данный процесс характерен и для других национальных видов поясной борьбы. Введенные правила, с одной стороны, нарушают традиционность борьбы на

поясах, но с другой стороны, способствуют его дальнейшему усовершенствованию. Несмотря на это, этот вид спорта сохраняет свою самобытность и сегодня. Борьба на поясах объединяет сходные по техническим приемам и правилам судейства поясные виды борьбы, существующие многие сотни лет у многих народов во многих странах мира. Развитие борьбы на поясах в России и в странах Евразийского сотрудничества отвечает интересам развития интернациональных связей, способствует сближению стран и народов, содействует развитию межнационального и межрелигиозного диалога, укреплению мира и согласия в обществе.

С целью дальнейшей популяризации национальных видов борьбы вообще и борьбы на поясах в частности, а также привлечения как можно большего количества занимающихся, необходимо переходить на новый уровень развития. На первый план должно выходить научно-методическое обеспечение с учетом современных подходов и требований, в плане разработки единых подходов не только к классификации и терминологии, но дальнейшей разработке общих правил проведения соревнований.

#### ***Список литературы:***

1. Ильдарханов, И. Г. Мы родом из «Курэш»/ И.Г. Ильдарханов. – Казань: Гасыр. 2003. – С. 42.
2. Кашгарий, М. *Devonu lugatit turk*. ФанНашриети. 1960. - № 1. – С. 344.
3. Ким-Кимэн, А.Н. Развитие традиций предков во славу якутского спорта / А. Н. Ким-Кимэн, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 13(2). – С. 143-148. DOI 10.14526/02\_2018\_319.
4. Кузнецов, А. С. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах / А.С. Кузнецов, А.Ю. Шулика. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2010. – 264с.
5. Кузнецова, З. М. История физической культуры и спорта в Республике Татарстан. Монография / З. М. Кузнецова. Набережные Челны: КамГиФК. 1999. – 268с.
6. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры / З. М. Кузнецова. – Набережные Челны: Камаз. 1996. – 160с.
7. Кузнецова, З. М. Физическая культура и спорт в Республики Татарстан. Учебное пособие для преподавателей и студентов / З. М. Кузнецова. – Казань: Институт экономики, управления и права. 1998. – 210с.
8. Сорокин, Н. Н. Спортивная борьба / Н. Н. Сорокин. – М: Физкультура и спорт. 1960.
9. Kuznetsov, A. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism / A. Kuznetsov, I. Mutaeva, Z. Kuznetsova: In Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. – 2017., SCITEPRESS. – P. 111-115 (Scopus).
10. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A. Athletes training based on a complex assessment of functional state / Z. Kuznetsova, A. Kuznetsov, I. Mutaeva. G. Khalikov, A. Zakharova: In Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. –2015., SCITEPRESS. – P. 156-160

## ВОЗРОЖДЕНИЕ КОННОСПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ И БОРЬБА КУРЭШ: ОТ САБАНТУЯ ДО ИГР КОЧЕВНИКОВ

**Кузнецова З. М.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*kzm\_diss@mail.ru*

*Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»*

*Набережные Челны, Россия*

**Латинова М.Р.**

*преподаватель*

*ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»*

*Minnur57@mail.ru*

*Альметьевск, Россия*

**Набиуллин Ф. М.**

*Вице-президент Международной федерации «Борьба на лошадях»*

*faridkarabash@yandex.ru*

*Альметьевск, Россия*

**Аннотация.** Сегодня народные праздники преобразованы в этнокультурные фестивали, включающие устное народное творчество, музыку, танцы, ярмарки изделий мастеров народных ремесел и, конечно, традиционные игры. ЮНЕСКО провозгласило традиционные игры неотъемлемой частью культурного наследия человечества, признавая их важность в воспроизводстве этнокультурной идентичности и культурного многообразия.

**Ключевые слова.** этносport, конный спорт, кочевники, борьба, скачки.

## THE REVIVAL OF EQUESTRIAN COMPETITIONS AND KUREH WRESTLING: FROM SABANTUY TO NOMAD GAMES

**Kuznetsova Z.M.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*kzm\_diss@mail.ru*

*Naberezhnye Chelny branch of "TISBI" Management University*

*Naberezhnye Chelny, Russia*

**Latipova M.P.**

*lecturer*

*Almetyevsk College of Physical Culture*

*Minnur57@mail.ru*

*Almetyevsk, Russia*

**Nabiullin F. M.**

*Vice-president of the International: "Horse fighting" federation*

*faridkarabash@yandex.ru*

*Almetyevsk, Russia*

**Abstract.** Today these holidays have been transformed into ethnocultural festivals, including oral traditional art, music, dances, fairs products or traditional craftsmen and, of course, traditional games. UNESCO declared traditional games as integral part of cultural heritage of humanity, recognizing their importance in reproduction of ethnocultural identity and cultural diversity.

**Keywords.** Ethnosport, equestrian sport, nomads, wrestling, horse racing.

**Цель исследования:** Провести анализ развития народных праздников, обрядов и конноспортивных состязаний.

**Методы и организация исследования.** В процессе работы применялись методы логической обработки информации и синтеза информационных, статистических и научных источников, наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сегодня этносport, как важная часть культурного наследия народов, играет значительную роль в формировании национальных укладов и обычаев. Национальные игры, являющиеся основой этносporta, представляют собой исконные забавы и виды физической активности, которые на протяжении веков были неотъемлемой частью традиционных праздников, массовых сходов, приуроченных к календарным датам, особым событиям или религиозным обрядам.

Современный Сабантуй – комплекс образов, ритуалов, воззрений и идейно – мировоззренческих установок, направленных на сохранение мира, согласия и солидарности, имеющий многокорневую этнокультурную историческую основу. Эти два исторических феномена формируются синхронно и оба развиваются как разновидности культуры мира, ненасилия, толерантности, культуры соседствования и взаимодействия. Именно в этом состоит секрет их притягательности, растущей массовости, непрерывности и исторической долговечности.

История татарского народа показывает, что физической закалке молодежи наши предки придавали большое значение, а значимое место при этом занимала самобытная народная система физического воспитания. Средства, используемые при этом для физического воспитания детей, юношества и молодежи, отражали социально – экономические особенности труда и быта. С течением веков магические обряды земледельцев на территории нынешнего Татарстана перед посевом и уборкой урожая постепенно укореняются в народе, вливаясь в праздники, связанные с хозяйственной деятельностью человека. Сабантуй переводится как «праздник плуга», «праздник яровых», «праздник весеннего сева». Это означает, что он празднуется в честь окончания весенних полевых работ, это праздник, непосредственно связанный с земледелием.

До сегодняшних дней дошли до нас и основные виды состязаний Сабантуя: скачки, борьба на кушаках, бег в мешках, бег с яйцом в ложке, бег с ведрами воды в коромысле, лазание на гладкий столб, бой мешками верхом на бревне. Были на Сабантуе и игрища: разбивание палкой горшка с завязанными глазами, поиск ртом монет в катыке. Обязательным и традиционными были конкурсы среди певцов, плясунов, исполнителей на народных музыкальных инструментах – гармонистов, кураистов, кубызистов.

Столетия за столетиями Сабантуй видоизменялся, но неизменными оставались два атрибута праздника: первый – это борьба, (курэш), второй – конные скачки. До принятия ислама в соревнованиях могли принимать участие и женщины. Более экстремальными были на Сабантуе конные скачки, называвшиеся «кызкуу» – «догони девушку». Девушку должен был догнать

парень. Если у него это не получалось, то на обратной дороге она преследовала незадачливого молодца и пыталась сбить с его головы шапку.

Исторические корни Сабантуя, с одной стороны, происходят от шумерского «праздника плуга», а с другой – с древнейших обрядов хунно – тюрков, включавших в себя конные скачки и всевозможные состязания. Получился синтез многократных исторических феноменов – древнегреческих Олимпийских игр и древних форм Сабантуя. Эти формы Сабантуя использовались тюркскими кочевыми племенами. А некоторые татарские и башкирские народные игры используются в настоящее время не только на Сабантуях, но и на уроках физической культуры в школах, во внешкольных организациях.

Как известно, гвоздем программы любого Сабантуя, как и в далеком прошлом, – это поясная борьба курэш и конные скачки. Вот уже много веков татарская борьба курэш, как и конные скачки, является традиционным, национальным видом спорта на празднике Сабантуй, который первоначально носили культовый характер. По этим видам спорта на основе устных народных правил разработаны единые правила, организованы секции, проводятся многочисленные районные и республиканские соревнования. Состязания по курэшу дали миру немало прославленных чемпионов, в том числе по классической и вольной борьбе, борьбе самбо и дзюдо. Борьба «Курэш» с майданов Сабантуя переместился и на спортивные арены. Первыми из сынов татарского народа, ставшими обладателями олимпийских медалей по классической борьбе, были Шазам Сафин и Шамиль Хисамутдинов, хотя они начали свой путь на майданах Сабантуя.

Во многих районах Татарстана конноспортивные скачки, игры, рысистые бега проходят с участием большого количества лошадей: бег красивого, ухоженного коня – это зрелище не оставляет никого равнодушным на Сабантуе. Поэтому второй после Курэша по значению приз вручается именно победителю конных скачек.

Если самыми древними и основными состязаниями у предков татар на Сабантуе, связанными с их кочевым и полукочевым, являются бег, национальная борьба «Курэш», конные скачки («ат чабышы») и прыжки, то естественно предположить, что и у других народов Поволжья были те же языческие обряды и праздники, которые были связаны с окончанием весенне – летнего цикла сельскохозяйственных работ. У татарского, башкирского, чувашского, удмуртского, мордовского и русского этносов, таким образом, происходило взаимообогащение содержания Сабантуя и аналогичных ему праздников.

Вообще, до сегодняшнего дня ипподром – место историческое, знаковое, соединяющее времена: здесь находится мир спорта, со всеми присущими спорту атрибутами – секундомерами, рекордами, судьями, зрителями. Здесь же есть наука, ведь именно на ипподроме подводятся итоги многолетних трудов, выявляются результаты работы коневодов.

Среди незаурядных личностей, для которых ипподром стал вторым домом, были великий жокей XX века Николай Насибов; его современница Нина Громова, не знавшая равных в стипль – чезе, спорте храбрецов, и ее муж, легендарный летчик Михаил Громов, прекрасно проявивший себя и в роли наездника; мастера – наездники международного класса Михаил Козлов и Виталий Танишин и многие другие знаменитые конники. Среди зрителей ипподрома – обычные люди, приходящие туда, чтобы полюбоваться на лошадей, услышать топот копыт.

В последние пять лет татарстанцы возрождают исторический вид спорта «Аударыш» – борьбу верхом на лошади. В переводе с татарского «Аударыш» означает «повалить», «прокинуть», и это слово полностью оправдывает суть игры. Еще в 1961 году исследователь Грязнов М. П. – советский историк, археолог, антрополог, доктор исторических наук в сборнике «Древнейшие памятники героического эпоса народов Южной Сибири» упоминает бронзовые бляхи из Ордоса с изображением борьбы. Это памятники восточной группы кочевников III-I вв. до н.э. На обеих бляхах изображена сцена борьбы двух спешившихся всадников [1].

Это позволяет сделать вывод, что возможно борьба на лошадях появилась раньше, чем Курэш: батыры сначала боролись верхом на лошадях, затем боролись, спешившись.

Конноспортивные состязания являются обязательным компонентом народных праздников и обрядов. Особенности празднично – игровой культуры, имеющие сезонный характер и связанные с хозяйственным и обрядовым календарем, со структурой семейных и общественных отношений, создали свой набор форм игрового общения, игрового поведения молодежи, взрослых. На одном из крупнейших и значимых праздников Сабантуе во время проведения состязаний татары и башкиры могли демонстрировать свою удаль и силу. Подобного рода единоборства популярны у многих тюркских, а также некоторых других народов, у которых она называется по – другому, но означает то же – сваливание: оодарыш – у киргизов, аударыспак – у казахов, чопанахах – у армян и т.д.

На территории юго – востока Республики Татарстан, около посёлка Карабаш Бугульминского района, состоялись игры «Аударыш» с участием лошадей татарской породы. Эти состязания собрали больше всего зрителей, а игры «Аударыш» впервые включены в программу праздника «День Коня». В Лениногорском районе, Республики Татарстан вот уже несколько лет фирменной фишкой стала байга – конные скачки по пересеченной местности. Этот вид соревнований больше характерен для казахов, киргизов (у них он называется байге), алтайцев, и других тюркских народов. Но и татары, и башкиры тоже местами его знают. В Лениногорске решили возродить древнюю традицию, и теперь каждое лето гоняют своих лошадок на дистанции 3,5 км, 7 км и 10 км. Что характерно, на первых двух дистанциях допускается участие исключительно лошадей татарской породы – это делается для ее популяризации. [2]

Борьба на лошадях (Аударыспак) в Казахстане, в Татарстане – Аударыш. Это традиционные соревнования, где всадники соревнуются в силе и ловкости. Это национальная игра, относящаяся к конному спорту, хотя в нем присутствуют элементы спортивной борьбы. По правилам, в схватке участвуют от 2 всадников и более, задача которых – стащить друг друга с лошади, схватившись за руки. Ключевую роль в игре играют умение держаться в седле и мастерство управления лошадью, победа достается тому, кто сможет сбросить противника с коня.

В Кыргызстане с 2014 года стали проводить популярные сейчас Всемирные Игры кочевников. Это не просто спортивный турнир мирового уровня, а грандиозный культурный фестиваль тюркоязычных народов, посвященный этническим видам спорта и уникальным традициям кочевых народов тюркского мира.

Еще совсем недавно, 16 декабря 2021 года Всемирные Игры кочевников были включены в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО. Уникальность этих крупнейших международных спортивных состязаний по этническим видам спорта в том, что они возрождают, развивают и сохраняют этнокультуру, самобытность этносов и народов мира для воспитания толерантных, уважительных отношений между этносами и народами.

На закончившихся 13 сентября 2024 года в столице Казахстана Астане V Всемирных Играх кочевников сборная России заняла третье место с 47 медалями, из которых 12 медалей – золотые. В составе сборной России участвовали 172 спортсмена, из которых 26 человек представляли Республику Татарстан, что составляет 15 процентов. Из 46 медалей, завоеванных сборной России, 17 медалей принесли в общую медальную копилку татарстанские спортсмены, что составляет 37 процентов. Таким образом, 15 процентов спортсменов из Татарстана – участников Игр кочевников в Астане-2024 дали 37 процентов медалей для сборной России – третьего призера этого уникального международного спортивного форума.

**Заключение.** В современной России статистические данные за 2023 год показывают, что из 184 видов спорта только 8 являются национальными, а это только 4 процента. На сегодняшний день в противоположность Олимпийским играм, которые создают для России с 2015 года проблемы большего политического характера, появилось перспективное направление в мировом спортивном движении – этносport.

Не только для многонационального Казахстана – страны проведения пятых Всемирных Игр кочевников и для такой же многонациональной России эти Игры близки и понятны: в Казахстане и России проживают в мире и согласии больше 100 этносов. Отношение к прошедшим Олимпийским играм в Париже – 2024 в мире было далеко не однозначным: даже открытие этой Олимпиады вызвало в мире бурю эмоций. Поэтому так важно сохранение и развитие национальных видов спорта, которые, в конечном счете, способствуют развитию массового спорта.

### **Список литературы:**

1. Грязнов, И.П. «Древнейшие памятники героического эпоса народов Южной Сибири» / И.П. Грязнов // АСГЭ. Л., 1961. – №3. - С. 7 – 31.
2. Кузнецова, З. М. Татарская игра на лошадях – «Аударыш» / З. М. Кузнецова, М. Р. Латипова, Г. З. Тухватуллина, Е.А. Кузнецова // Кочевники: история, знания, уроки: Материалы Международной научно – практической конференции (9 – 11 сентября, 2024 г.). – Астана, 2024. – С. 192 – 199.

**УДК 796.06. 015.14**

## **АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ МОЛОДЕЖНЫХ СОСТАВОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ**

**Ляшко И.А.**

*старший преподаватель  
lia99999@mail.ru*

**Ляшко К.М.**

*студент*

*старший преподаватель  
lyashko.kirill@inbox.ru*

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

**Аннотация.** Подготовка футбольных вратарей – ключевая составляющая обороноспособности любой команды. От мастерства голкипера во многом зависит результат матча. В связи с поиском новых путей повышения уровня эффективной технической подготовки вратарей, был проведен анализ технического арсенала вратарей молодежного чемпионата РФЛ.

**Ключевые слова.** Футбол, вратарь, техническая подготовка, анализ соревновательной деятельности.

## **ANALYSIS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF GOALKEEPERS IN YOUTH FOOTBALL STRUCTURES OF PROFESSIONAL FOOTBALL CLUBS**

**Lyashko I.A.**

*senior lecturer  
lia99999@mail.ru*

**Lyashko K.M.**

*student*

*lyashko.kirill@inbox.ru*

*Kuban State University physical culture, sports and tourism  
Krasnodar, Russia*

**Abstract.** Training football goalkeepers is a key component of any team's defensive capabilities. The result of the match largely depends on the skill of the goalkeeper. In connection with the search for new ways to increase the level of effective technical training of goalkeepers, an analysis of the technical arsenal of goalkeepers at the RFL youth championship was carried out.

**Key words.** Football, goalkeeper, technical training, analysis of competitive activity.

**Актуальность.** Подготовка футбольных вратарей – ключевая составляющая обороноспособности любой команды. Его мастерство и надежность повышают и укрепляют боевую мощь всей команды. Вратарь играет в самой горячей зоне перед воротами, где борьба нападающих и защитников достигает предела. Все компоненты мастерства футболистов с наибольшей силой проявляются именно при борьбе перед воротами, а это требует от вратаря особых качеств [3].

Преимущественно техническое мастерство футболистов проявляется в игровых ситуациях перед воротами, что в свою очередь требует от вратаря особых качеств. Для результативной игровой деятельности, вратарь должен уметь правильно выбирать позицию в воротах, совершать уверенные «выходы» и организовывать быструю атаку своей команды и управлять своими защитниками во вратарской зоне. Опыт показывает, что хорошие вратари вместе с тем и хорошие полевые игроки. Это помогает им уверенно руководить обороной. Класс вратаря наряду с его физическими качествами определяется также и психологическими особенностями [1, 2].

**Цель исследования** – определить особенности соревновательной деятельности вратарей в футболе команды ФК «Сочи-М».

**Методика и организация исследования.** Педагогическое наблюдение проводилось в соревновательном процессе за арсеналом технических средств вратарей ФК «Сочи-М» участвующих в молодежной футбольной лиги МФЛ 22/23 года, были просмотрены товарищеские и официальные игры. Всего просмотрено 20 игр. Запись полученных данных велось в специально разработанный протокол исследования. Педагогическое наблюдение позволило определить действия вратаря в игровой деятельности, разработать модель вратаря и получить интегральную оценку уровня подготовленности.

Нами были определены следующие игровые действия:

1. Количество сыгранных матчей (сыгранных на «ноль», пропущенных мячей).

2. Игра на выходах (перевод мяча на угловой в падении, в прыжке, отбивания мяча в прыжке, в падении, без прыжка, ловля мяча в прыжке, в падении, без прыжка).

3. Игра на линии ворот (ловля мяча в прыжке, в падении, без прыжка, отбивания мяча в прыжке, в падении, без прыжка, перевод мяча на угловой в падении, в прыжке).

4. Организация атаки (вбрасывание рукой, удар ногой с руки, удар ногой от ворот, розыгрыш удара от ворот).

Результаты полученного наблюдения технических действий вратарей, которые позволили получить уровень подготовленности и мастерства, представлены в таблицах 1–4.

В табл.1. представлены общие показатели игровой деятельности вратарей «Сочи-М», больше всех игр сыграл первый вратарь, сыгранных игр в ничью 4, пропущенных голов 5 из 10 игр. Вторым вратарь в 8 играх пропустил 12 голов, 3

игры сыграны на «ноль». И третий вратарь сыграл всего 2 товарищеские игры, в них пропустил 3 гола. Первый вратарь всего за 10 игр совершил 26 сейвов, по итогам статистических показателей в ходе одного тура, проведенного всеми командами, два раза становился лучшим по сейвам и был включен в «символическую» пятерку МФЛ. В одной игре было совершено 7 сейвов. Второй вратарь в 8 играх выполнил 16 сейвов, один раз становился лучшим по сейвам и был включен в «символическую» пятерку МФЛ, его лучший показатель в одной игре 6 сейвов.

Таблица 1 – Общие показатели игровой деятельности вратарей «Сочи-М»  
(кол-во раз)

№	Пропущенные голы	Игра на «ноль»	Отбитые удары		сейвы	Игра на выходе		Передачи	
			кол-во раз	%		кол-во раз	удачные %	кол-во раз	точные %
1	5 (10 игр)	4	12	68	26	18	83	65	78
2	12 (8 игр)	3	10	72	16	14	65	42	83
3	3(2 игры)	0	2	48	3	4	75	8	65

Лучший процент отбитых ударов у второго вратаря 72 %, удачные игры на выходе у всех вратарей – 65–83 %. Общее количество передач за 10 игр у первого вратаря 65 раз с 78% точных передач. Общее количество передач за 8 игр у второго вратаря 42 паса с 83% точных.

В табл. 2. представлены результаты игровой деятельности вратарей «Сочи-М» на выходах, перевод мяча на угловой чаще всего происходит в падении в среднем 1,3 раза. Отбивание мяча на выходах больше всего выполняется в прыжке – 2,7 раза. Ловля мяча на выходах одинаковое количество раз выполнялись, без прыжка и в падении – 1,7 раза.

Таблица 2 – Результаты игровой деятельности вратарей «Сочи-М»  
на выходах (М)

Технические действия	Способы	Кирилл Л.	Владислав Д.	Даниил Ф.	Средний показатель, М
Перевод мяча на угловой	в падении	1	2	1	1,3
	в прыжке	-	1	-	0,3
Отбивания мяча	в прыжке	3	4	1	2,7
	без прыжка	1	1	1	1
	в падении	2	1	1	1,3
Ловля мяча	в прыжке	1	1	-	0,7
	без прыжка	2	2	1	1,7
	в падении	2	2	1	1,7

В табл. 3. представлены результаты игровой деятельности вратарей на линии ворот, перевод мяча на угловой чаще всего происходит в падении в среднем 1,3 раза. Отбивание мяча на линии ворот, больше всего выполняется в

прыжке и падении – 1,7 раза. Ловля мяча на линии ворот, одинаковое количество раз выполнялись, без прыжка, в падении и в прыжке – 0,7 раза.

Таблица 3 – Результаты игровой деятельности вратарей на линии ворот «Сочи-М» (М)

Технические действия	Способы	Кирилл Л.	Владислав Д.	Даниил Ф.	Средний показатель, М
Перевод мяча на угловой	в падении	-	3	1	1,3
	в прыжке	1	1	-	0,7
Отбивания мяча	в прыжке	2	3	-	1,7
	без прыжка	-	-	2	0,7
	в падении	1	2	2	1,7
Ловля мяча	в прыжке	1	-	1	0,7
	без прыжка	2	-	-	0,7
	в падении	-	2	-	0,7

В табл. 4. представлены показатели игровой деятельности вратарей в организации атаки «Сочи-М», средний результат первого вратаря при вбрасывании мяча составил 4 раза, удар ногой с руки был выполнен 4 раза, удар ногой от ворот 8 раз и розыгрыш удара от ворот 6 раз в среднем за игру.

Средний результат второго вратаря при вбрасывании мяча составил 3 раза, удар ногой с руки был выполнен 5 раз, удар ногой от ворот 6 раз и розыгрыш удара от ворот 5 раз в среднем за игру.

Таблица 4 – Результаты игровой деятельности вратарей в организации атаки «Сочи-М» (М)

Технические действия	Кирилл Л.	Владислав Д.	Даниил Ф.	Средний показатель, М
Вбрасывание рукой	4	3	2	3
Удар ногой с руки	4	5	1	3,3
Удар ногой от ворот	8	6	4	6
Розыгрыш удара от ворот	6	5	4	5

Средние показатели третьего вратаря при вбрасывании мяча составили 2 раза, удар ногой с руки был выполнен 1 раз, удар ногой от ворот и розыгрыш удара от ворот 4 раза в среднем за игру.

Самый высокий среднегрупповой результат в организации атаки – удар ногой от ворот, 6 раз за игру выполняют вратари.

**Заключение.** Вратари в молодежном футболе выполняют большой объем специфической работы около ворот и во вратарской зоне, от умелых и технически качественных действий, которых зависит исход многих матчей. Организуя атаку, вратари применяют одни и те же технические приемы, но в разном соотношении. Игра первого вратаря отличается от действий других тем, что он чаще вводит мяч в игру ногой и меньше идет в атаку сам, предоставляя это делать нападающим.

### **Список литературы:**

1. Гакаме, Р. З. Теория и методик футбола (мини-футбол): учебно-методическое пособие / Р.З. Гакаме, А.С. Джиоев, М. Р. Григорьян [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2017. – 58 с.
2. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник для вузов / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – Москва: Спорт, 2015. – 568 с.
3. Подготовка футбольных вратарей. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.dokaball.com/trenirovki1/podgotovka-vratarey/536-vratar-vorota\\_futbol](https://www.dokaball.com/trenirovki1/podgotovka-vratarey/536-vratar-vorota_futbol).

**УДК 796.06. 015.14**

## **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 7–8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**Ляшко И.А.**

*старший преподаватель  
lia99999@mail.ru*

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

**Аннотация.** Проблема нашего научного исследования заключается в том, как эффективно повысить уровень физической подготовленности юных футболистов в группах начальной подготовки. Включение экспериментальной программы в тренировочный процесс, основанной на игровом методе, улучшит эффективность общей физической подготовленности.

**Ключевые слова.** Общая физическая подготовка, группы начальной подготовки, футбол, игровой метод.

## **METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS 7-8 YEARS OLD THROUGH OUTDOOR GAMES**

**Lyashko I.A.**

*senior lecturer  
lia99999@mail.ru*

*Kuban State University physical culture, sports and tourism Russian Federation  
Krasnodar, Russia*

**Abstract.** The problem of our scientific research is how to effectively increase the level of physical fitness of young football players in initial training groups. The inclusion of an experimental program in the training process, based on the game method, will improve the effectiveness of general physical fitness.

**Keywords.** General physical training, initial training groups, football, game method.

**Актуальность.** Спортивная игра футбол занимает одно из ведущих мест по популярности в школьном возрасте. В нашей стране занимаются свыше 200 тысяч школьников в спортивных клубах и детско-юношеских спортивных школах, так же много коммерческих секций [1, 3].

Результативность игровых действий в футболе является многофакторной структурой и характеризуется физиологическим и психологическим компонентами, техническим, тактическим и физическим компонентами.

Для достижения высоких результатов в спорте огромное значение имеет повышение уровня физической подготовки спортсменов, улучшение их спортивных качеств (силы, скорости, выносливости и ловкости) и сочетание этих качеств в соответствии с особенностями вида спорта.

Существует большое разнообразие средств, спортивной подготовки и на ведущее место на начальном этапе для повышения уровня физической подготовке выходят подвижные игры. Значение подвижной игры в подготовке юных спортсменов трудно переоценить. Игры выступают как дидактическое средство наряду с другими упражнениями на тренировочных занятиях; являются методом, средством и формой спортивной подготовки. Использование игрового метода позволяет решать задачи специальной и общей физической подготовки, подвижные игры, выполняют роль обязательных и вспомогательных упражнений при подготовке юных футболистов.

Таким образом, подвижные игры играют значительную роль в процессе профессионального становления и совершенствования юных футболистов, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые будущим спортсменам [1, 2].

**Цель исследования** – обосновать средства физической подготовки для развития общих физических качеств, футболистов 7-8 лет на основе использования подвижных игр.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГБУ ДО КК СШ Академия футбола Краснодарского края. В эксперименте приняла участие группа юных спортсменов в возрасте 7-8 лет, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения, 14 мальчиков.

Используемые нами средства тренировки способствовали установлению важной роли подвижных игр в системе подготовки футболистов с точки зрения:

- развития отдельных основных физических качеств юных спортсменов (быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств координационных способностей, гибкости);
- комплексного развития и совершенствования физических качеств и способностей в процессе общей физической подготовки в целом;
- возможности одновременно решать задачи физической и технико тактической подготовки юных футболистов.

Основная цель спортивной подготовки в группах начальной подготовки - содействие успешному овладению детьми игровой деятельностью (подвижные игры, соревновательные упражнения с мячом, мини-футбол и др.), и формирование устойчивой мотивации к занятиям футболом. Исходя из этого, а также с учетом специфики процесса физической подготовки, футболистов групп начальной подготовки, определяющую роль в котором занимает развитие таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость и гибкость [2], подвижные

игры можно считать наиболее приемлемым и главным средством при решении задач данного этапа подготовки футболистов 7-8 лет.

На начальном этапе в учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке юных футболистов, основное направление - это развитие общих физических качеств (от общего объема видов подготовки на нее уделяется 13-17 % времени), уделяя больший процент времени на техническую подготовку 45-52 %.

В тренировочном процессе на ОФП отводилось 23 % времени, и было выделено время на СФП 5 %. На интегральную подготовку отводилось большее количество время 40 % (в федеральном стандарте отводится 32-36 % времени).

Таблица 1 – Подвижные игры для развития общих физических качеств

Развиваемое физическое качество	Подвижные игры
Быстрота	Волк во рву; шишки, жёлуди, орехи; день–ночь, перемена мест, бег командами, бегуны, третий лишний, колдунчики
Выносливость	Салки в парах, салки, хвосты, невод, курица и ястреб, сумей догнать
Ловкость	Борьба за мяч, ящерица, рывок за мячом, тяни-толкай, подвижная цель, головой ногой через сетку
Сила	Муравьиные бега, бой петухов, скакуны, удочка
Гибкость	Мостик и кошка, живые мостики

Мы включили в учебно-тренировочный процесс специализированные подвижные игры и эстафеты, способствующих одновременному развитию специальных физических качеств и повышению плотности тренировки, увеличению нагрузки. В то же время в ходе участия в специализированных подвижных играх, эстафетах происходит ознакомление юных футболистов с основными техническими приемами, позволяющими успешно осуществлять элементарную игровую деятельность (табл.1).

Для формирования и развития игрового мышления использовались подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

В целом, определяя содержание подвижных игр, используемых в системе подготовки футболистов 7–8 лет можно говорить о следующем:

- наиболее подходящими подвижными играми являются игры-перебежки, дающие возможность после краткой двигательной работы возможность отдохнуть, и игры с поочерёдным участием играющих в движении, так как занимающиеся этого возраста быстро устают, но также и быстро восстанавливаются,

- большое значение для решения специальных задач спортивной тренировки играют специфические подвижные игры, призванные решать помимо общих, частные задачи всех видов подготовки, поставленных перед конкретным тренировочным занятием или циклом тренировок.

Подвижные игры целесообразно использовать с учетом решаемых задач во всех частях тренировочного занятия:

1) в подготовительной части тренировки использовались специфические игры, проводимые с целью общей и специальной разминки, подготовки юных футболистов к дальнейшей тренировочной работе, в основном игры-эстафеты с использованием разнообразного инвентаря и исходных построений;

2) в основной части тренировочного занятия использовались подвижные игры включающих комплексное решение задач скоростной, координационной подготовки, повышения уровня развития общей выносливости, выполнение необходимого количества технико-тактических действий, а также игры использовались в виде активного отдыха для переключения внимание от одного вида двигательной работы к другой, игры большой подвижности;

3) в заключительной части подвижные игры решали задачи приведения организма в состояние покоя после нагрузки, поэтому использовались мало интенсивные игры на внимание.

В табл. 2 представлена примерная программа недельного микроцикла.

Для решения одной из основных задач исследования, определения влияния использованных в тренировочном процессе подвижных игр, для повышения уровня общей физической подготовленности, был организован и проведен педагогический эксперимент продолжительностью восемь месяцев.

Одним из методов исследования выступало тестирование на констатирующем и контрольном этапе исследования.

Таблица 2 – Примерная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки 1-го года обучения 7–8 лет

День недели	Направленность	Нагрузка
Вторник	- развитие быстроты и ловкости: подвижные игры, игры-эстафеты, - ведение мяча по прямой, остановка подошвой, - игра в мини-футбол 4x4.	Средняя
Четверг	- развитие быстроты, гибкости и ловкости, - обучение передачи мяча и остановке, подошвой, ведение мяча по кругу (практические упражнения и игры), - мини-футбол.	Средняя
Пятница	- развитие быстроты и ловкости, гибкости: подвижные игры, игры-эстафеты, игры с мячом, - ведение мяча с обводкой стоек, - игра в мини-футбол 4x4.	Средняя
Воскресенье	- теория; - техника передвижений, общая выносливость: подвижные игры, игры-эстафеты, - ведение и передачи мяча, - удары в ворота (с места, в движении по неподвижному мячу), -мини-футбол.	Средняя

В табл. 3 представлен прирост показателей после восьми месяцев эксперимента, прирост в исследуемой группе составил от 4,34 % до 28,2 %.

Самый высокий прирост показателей произошел в тесте – бег 10 м с высокого старта.

Таблица 3 – Прирост показателей контрольных испытаний в конце эксперимента (%)

№ п\п	Контрольные испытания	Разница показателей в процентах
1	Бег на 10 м с высокого старта, с	28,2
2	Бег 30 м, с	5,76
3	Челночный бег 3x10 м, с	5,89
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	4,34

В результате выполненного сравнительного анализа полученных данных тестирования уровня общей физической подготовленности, мы можем сделать заключение, что предложенная нами экспериментальная программа с использованием игрового метода, актуальна и привела к изменениям в уровне общего физического развития группы футболистов 7-8 лет проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки первого года.

**Заключение.** Включение экспериментальных средств в тренировочный процесс, основанных на игровом методе тренировки, способствовало повышению показателей физической подготовленности юных спортсменов, в группах начальной подготовки в секциях по футболу.

#### **Список литературы:**

1. Ляшко, И. А. Подвижные игры: учебное пособие для студентов среднего профессионального образования, 4-е издание / И. А. Ляшко, А. А. Халявка. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 112 с.
2. Сотников, В. С. Подвижные игры в системе спортивной тренировки футболистов групп начальной подготовки [Электронный ресурс] / В. С. Сотников, И. Е. Прокофьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-v-sisteme-sportivnoy-trenirovki-futbolistov-grupp-nachalnoy-podgotovki>
3. Яншитов, Г. А. Подвижные игры как средство подготовки юных футболистов (7-10 лет): Методическая разработка / Г. А. Яншитов. [Электронный ресурс]. 2013. – Режим доступа: <https://edu.mari.ru>.

## ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ 1-2 ГОДА

*Малова Д.Р.*

*преподаватель*

*dinashakir@yandex.ru*

*Селиверстова Н.Н.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*silva76@list.ru*

*ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлена разработанная методика, направленная на повышение физической подготовленности у детей 7–8 лет, занимающихся плаванием 1–2 года, и проверена эффективность её применения в рамках внеурочной деятельности. Рассмотрены особенности методики и выявлена его положительная динамика на организм детей.

**Ключевые слова.** Плавание, физические качества, пловцы, методика.

## IMPROVING PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN 7-8 YEARS OLD WHO HAVE BEEN SWIMMING FOR 1-2 YEARS

*Malova D.R.*

*teacher*

*dinashakir@yandex.ru*

*Seliverstova N.N.*

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*silva76@list.ru*

*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University*

*NaberezhnyeChelny,Russia*

**Abstract.** This article presents a developed technique aimed at improving physical fitness in children 7-8 years old who have been swimming for 1–2 years, and tested its effectiveness in extracurricular activities. The features of the technique are considered and its positive dynamics on the body of children is revealed.

**Keywords.** Swimming, physical qualities, swimmers, technique.

**Актуальность.** На сегодняшний день техника спортивных способов плавания после каждого значимых соревнований усложняется всё больше. Поэтому результаты в плавании сильно зависят от уровня развития наиболее значимых для постановки правильной рациональной и эффективной техники и физических качеств.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности юных спортсменов. Процесс постановки различных способов плавания и правильной рациональной техники происходит быстрее и качественнее, если спортсмен имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело,

высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Очень важно формировать физические качества юным спортсменам в сенситивный период их развития. Для этого нужно рационально планировать и грамотно строить тренировочные занятия [1].

Возрастной период 7–8 лет является благоприятным для акцентированного формирования как базового уровня развития физических качеств, так и развития специальных качеств пловца. Для этого возраста характерна высокая подвижность нервных процессов и консолидация моторных структур, что обеспечивает способность юных пловцов к освоению движений, связанных со сложной координацией.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить методику повышения уровня физической подготовленности детей 7–8 лет, занимающихся плаванием 1–2 года.

**Организация и методы исследования.** Были использованы следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. База исследования – спортивно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном (ФГБОУ ВО «НГПУ»). Возраст испытуемых – 7–8 лет. На первом этапе исследования (1–15 сентября 2023 г.) была проанализирована и изучена литература, касаемая вопросов физической подготовленности и её значение в системе подготовки юных пловцов, характеристика видов, средств и методов физической подготовки пловцов, определена тема, разработан научный аппарат исследования.

Выявив исходный уровень физической подготовленности юных пловцов (16–30 сентября 2023 г.) были определены две группы: экспериментальная группа – 10 человек и контрольная группа – 10 человек. В первой группе спортсмены тренировались 4 раза в неделю по 120 мин, из которых 60 минут проводились в «сухом» зале и 60 минут на воде. У контрольной группы учебно-тренировочные занятия по плаванию проводились так же в форме группового занятия, по типу круговой тренировки, 5 занятий в неделю, 2 из которых проводятся в «сухом» зале.

Формирующий эксперимент проводился в период с октября 2023 г. по апрель 2024 г. посредством внедрения методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности детей 7–8 лет, занимающихся плаванием 1–2 года. Методика контрольной группы заключалась в том, чтобы 2 раза в неделю в план тренировочного процесса включались игровые упражнения на «суше», упражнения на воде, акцентированные на прохождение серий коротких отрезков до 50 метров на максимальной скорости, а также эстафеты и игры на улучшение скоростно-силовой выносливости пловцов [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тренировочный процесс экспериментальной группы включал не только тренировки со скоростными заданиями, заданиями на выносливость и др., но и тренировки с элементами технической подготовки на воде и на «суше», тренировалась выносливость и

ловкость, сила, скоростные способности развивали не только в воде, но и на «суше».

Упражнения, которые использовались в ЭГ на «суше»: толчок набивного мяча от груди, фронтальный подъем руки с использованием эластичной ленты, подъем рук в стороны с использованием эластичной ленты, отжимания от пола в упоре лежа, приведение и отведение предплечья с использованием эластичной ленты, краб, набивание мяча о стену, броски мяча вниз стоя, тачка, упор лежа на предплечьях, скручивания с опорой на ноги, ножницы, подъем ног и корпуса лежа, повороты корпуса лежа на мяче, подтягивания, приседания, прыжки из упора присев, прыжки на скамью двумя ногами.

Пример используемых упражнений на «воде»: эстафеты по 25 метров, выполнение стартов и поворотов с включением 15 метров на ускорение на правильной технике, плавание с ускорением на финише, или плавное нарастание скорости на дистанции 25 метров.

Таблица – Показатели физической подготовленности у детей 7–8 лет в конце эксперимента

Группы	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница %
Тесты			
Бег на 30 м, с	6,2±0,05	6,9±0,05	10,14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	12±2	8±2	33,3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+5	+2	40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	120±5	105±5	12,5
Бег челночный 3*10 м с высокого старта, с	9,5±0,5	10,1±0,5	5,94
Бросок мяча вперед, м	4±0,5	3,8±0,5	5
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, раз	20±2	10±2	5

Все результаты педагогического эксперимента были подвергнуты математико-статистической обработке, рассчитывались показатели: средняя арифметическая величина ( $X_{cp}$ ), среднее квадратичное отклонение (СКО), средняя ошибка среднего арифметического ( $S_x$ ); t- критерий Стьюдента (t); статистические различия (p) [3].

Анализ исследования показал, что результаты физической подготовки юных пловцов в начале эксперимента различались между группами незначительно ( $p>0,05$ ).

Результаты исследования физической подготовленности спортсменов-пловцов показали, что все показатели детей экспериментальной группы (ЭГ) выше показателей спортсменов контрольной группы (КГ):

- в беге на 30 м результат в ЭГ был  $6,2 \pm 0,05$  с, а у КГ составил –  $6,9 \pm 0,05$  – между групповая разница составила 10,14 %;
- в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу в ЭГ показатель был –  $12 \pm 2$  раз, а у КГ составил–  $8 \pm 2$  раз, между групповая разница 33,3%;
- остальные показатели представлены в таблице.

**Заключение.** Исходя, из результатов, мы можем заявить, что разработанная нами методика, направленная на повышение физической подготовленности пловцов 7–8 лет оказывает эффективное влияние на развитие физических качеств юных пловцов.

**Список литературы:**

1. Абсалямова, Е. Т. Обоснование рационального планирования скоростно-силовой подготовки пловцов / Е. Т. Абсалямова // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 3. – С. 52-54.
2. Дукальский, В. В. Игры на воде при обучении плаванию : учебное пособие / В. В. Дукальский, Е. Г. Маряничева, Н. Г. Скрынникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – 78 с.
3. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

**УДК 796.355**

## **АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Малофеев А.Ю.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*almalofeev20@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени*

*И.Н.Ульянова»*

**Ключников С.Ф.**

*доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

**Мартынов И.А.**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени*

*И.Н.Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Системный анализ выполненных хоккеистами в отдельном соревновательном матче разнообразных технико-тактических действий (ТТД) позволяет оценить, как результативность конкретного хоккеиста, так и эффективность командной игры в целом. В совокупности это позволяет тренеру оперативно внести необходимые коррективы в тренировочный процесс в аспекте улучшения и повышения показателей ТТД в соревновательной деятельности.

Использование методики оценки технико-тактических действий (ТТД) полевых игроков в соревновательной игре позволяет определить количественные и качественные стороны двигательной деятельности хоккеистов (ведение мяча, передачи мяча, удары в цель и др.). Соответственно, выявление значимых параметров ТТД, позволяющих оценить

различные стороны технико-тактической подготовленности хоккеистов (команды), способствует рациональному планированию и контролю тренировочного процесса в годичном цикле, а в перспективе, достижению должного уровня спортивной формы игрока в хоккее с мячом.

**Ключевые слова.** Хоккей с мячом. Соревновательная деятельность. Техничко-тактические действия (ТТД). Методика оценки ТТД хоккеистов.

## **ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HOCKEY PLAYERS IN COMPETITIVE ACTIVITIES**

**Malofeev A.Yu.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*almalofeev20@yandex.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov*

**Klyuchnikov S.F.**

*senior lecturer*

*Ulyanovsk State University*

**Martynov I.A.**

*student*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** A systematic analysis of the various technical and tactical actions performed by hockey players in a separate competitive match (TTD) allows us to assess both the effectiveness of a particular hockey player and the effectiveness of team play as a whole. Together, this allows the coach to quickly make the necessary adjustments to the training process in terms of improving and improving TTD performance in competitive activities.

The use of the methodology for evaluating technical and tactical actions (TTD) of field players in a competitive game allows us to determine the quantitative and qualitative aspects of the motor activity of hockey players (ball driving, ball passing, hitting the target, etc.). Accordingly, the identification of significant TTD parameters that allow us to evaluate various aspects of the technical and tactical preparedness of hockey players (teams) contributes to a rational planning and control of the training process in an annual cycle, and in the long term, achieving the proper level of athletic fitness of a player in bandy.

**Keywords.** Bandy. Competitive activity, Technical and tactical actions (TTD), The methodology for assessing the TTD of hockey players.

**Актуальность.** Внесение в тренировочный процесс управленческого начала на основе использования комплексного педагогического контроля позволяет определить количественные и качественные стороны двигательной деятельности хоккеистов. Соответственно, выявление значимых факторов и параметров, позволяющих оценить функциональное состояние и технико-тактическую подготовленность хоккеиста по параметрам результативности выполнения ТТД, способствует оптимальному и рациональному планированию тренировочного процесса, а также внесению необходимых корректив в соревновательной деятельности [1, 2, 5].

В практике хоккея с мячом имеют место быть различные направления, формы (виды) педагогического контроля:

- визуальный контроль (наблюдение за реакцией спортсмена на физическую нагрузку);
- практический контроль (двигательное тестирование, контроль параметров нагрузки и отдыха, контроль частоты сердечных сокращений);
- контроль выполнения нормативных требований рабочей программы подготовки, используемой тренером по хоккею с мячом, исходя из ее основных разделов (физическая подготовка, технико-тактическая подготовка).

В частности, в содержание педагогического контроля подготовленности спортсменов в хоккее с мячом входит:

- контроль общей и специальной физической подготовленности (ОФП, СФП);
- контроль технико-тактической подготовленности (ТТП).

Не менее важным направлением является контроль (регистрация) ТТД хоккеистов в соревновательной деятельности, т.е. в ходе отдельного официального матча или в турнире, например, на предварительном этапе розыгрыша Кубка России по хоккею с мячом (игры в подгруппе).

К числу регистрируемых параметров ТТД в соревновательной деятельности следует отнести следующие показатели:

- количество голов, голевых передач, штрафное время и ряд других статических данных, которые фиксируются в протоколе официальной игры;
- индивидуальные игровые технико-тактические действия (ТТД) хоккеистов и команды в целом (удары в цель, ведение, отбор, передачи, перехват мяча).

Кроме того, в практике контроля параметров ТТД в соревновательной деятельности в игровых видах спорта используются и дополнительные показатели, в частности, отражающие время владения мячом командой, общий «километраж» перемещений игрока за матч, количество выполненных стандартных положений, различные процентные соотношения точности (результативности) того или иного приема техники игры, соотношение плюс/минус (+/-) и ряд других [3, 4].

**Цель исследования** – выявить параметры технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации в соревновательной деятельности и оценить их эффективность.

**Организация и методы исследования.** Соответствующий системный анализ параметров ТТД в игровой соревновательной деятельности хоккеистов позволяет определить динамику технико-тактической подготовленности и результативности игроков (команды) за исследуемый период: предварительный турнир, отдельный «круг» чемпионата (первенства), финальные игры и т.п. [3, 4].

Так, например, в ходе предварительного этапа Кубка России по хоккею с мячом среди команд Суперлиги (30 августа – 6 сентября 2024 г.) нами был

проведен учет, а затем и анализ ТТД хоккеистов команды «Волга» (г. Ульяновск).

В сводном протоколе технико-тактических действий (ТТД) хоккеистов команды «Волга» отражены фактические данные команды по итогам 6 проведенных официальных матчей данного турнира в группе «Запад». В частности, сводная таблица учета параметров ТТД включала в себя 5 разделов: 1 – передачи мяча; 2 – ведение мяча; 3 – удары в цель, выполненные с игры; 4 – отбор (перехват) мяча; 5 – удары в цель, выполненные со стандартных положений (свободный удар, угловой удар, пенальти – 12 м удар).

В ходе регистрации ТТД хоккеистов в «рабочем» протоколе отдельного матча (раздел №1 – передачи мяча) нами не учитывался первый «перепас» игроков после ввода мяча в игру вратарем, поэтому, условно не активной зоной считалась, примерно, площадь на расстоянии 7 м от ворот.

Далее, средней передачей считалась та, которая была выполнена на расстояние от 7 до 15 м, выше указанных цифр передача трактовалась как длинная, как и ввод-выброс мяча вратарем в поле (в активную передовую зону атаки).

В разделе №2 (ведение мяча) нами фиксировалось два вида (способа) активных действий хоккеистов с мячом: обводка соперника с помощью ведения (дриблинг) и ведение мяча с последующей передачей партнеру.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После внесения конкретных результатов ТТД каждого отдельного матча в общую базу данных нами была осуществлена соответствующая статистическая обработка фактического материала. Сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности выявил, что по параметрам эффективности (результативности, успешности) выполнения (в %) приемов и способов ведения игры хоккеистами команды «Волга», т.е. элементов техники хоккея с мячом, в 6 проведенных матчах имеется следующая градация ТТД:

1. Передачи мяча (короткие) – 78% успешного выполнения приема техники игроками команды (раздел №1);

2. Отбор (перехват) мяча (раздел №4) – 68%;

3. Передачи мяча (средние) – 62% (раздел №1);

4. Штрафной удар (пенальти) – игрок С. П-ха - 67%, игрок О. Т-ий - 33% успешного выполнения приема техники из раздела №5 «Стандартные положения»;

5. Ведение мяча (дриблинг) – 58% успешного выполнения приема техники игроками команды (раздел №2);

6. Ведение мяча с последующей передачей – 55% успешного выполнения приема техники игроками команды (раздел №2);

7. Угловой удар – 38% успешного выполнения приема техники игроками команды из раздела №5 «Стандартные положения»;

8. Удары в цель, в створ ворот (раздел №3) – 35%.

Комментарии к итоговым фактическим результатам контроля ТТД:

Раздел №1. Наибольший % брака во всех играх турнира отмечен при осуществлении длинных передач –72%, из них до 65% – это бросок-передача вратарем команды;

Раздел №2. В следующем виде ТТД (ведение мяча) при помощи дриблинга или ведения мяча с последующей передачей не успешность выполнения этих способов ведения игры (брак) относительно близки, соответственно 42% и 45%. Только третья часть от общего числа ТТД с использованием ведения мяча (644) приходилась на сочетание двух способов техники ведения;

Раздел №3. Всего за 6 проведенных игр было осуществлено 128 ударов, из них 54 в створ ворот и 74 ударов мимо цели или блокированных защитниками соперника (65% не успешных ТТД). При этом, блокирование мяча защитником нельзя однозначно рассматривать как «брак» в игре нападающего игрока;

Раздел №4. Статистика отбора и перехватов свидетельствует о том, что из 6 проведенных игр на предварительном этапе в данном компоненте команда «Волга» успешно действовала в 4 играх, проиграв единоборства в двух играх турнира;

Раздел №5. В данном компоненте техники игры было зафиксировано 86 ТТД: 34 – удары свободные, 46 – угловые удары, 6 – стандартные удары с линии (отметки) 12-м штрафного удара (3 – точно, 50% успешного выполнения).

**Заключение.** По итогам игр предварительного этапа Кубка России по хоккею с мячом (группа «Запад», 7 команд участников турнира) команда мастеров «Волга» заняла 2-е место (6 игр: 4 победы, 1 ничья, 1 поражение; разность мячей: 30-25; +5). Занятое место позволило команде «Волга» (г. Ульяновск) выйти в следующий раунд престижных соревнований – это финальные игры Кубка России по хоккею с мячом в календарном сезоне 2024–2025 г.г.

#### *Список литературы:*

1. Ключникова, С. Н. Анализ соревновательной деятельности юных спортсменов в хоккее с мячом / С. Н. Ключникова, А. Ю. Малофеев, Д. Н. Немытов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Электронный журнал. Поволжская государственная академия физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2016. – № 3. – С.16-22.
2. Малофеев, А. Ю. Организационные и методические аспекты спортивной подготовки в хоккее с мячом: Учебно-методическое пособие / А. Ю. Малофеев. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. – 141 с.
3. Малофеев, А. Ю. Показатели технико-тактических действий юношеской сборной России (U-17) в играх первенства мира по хоккею с мячом / А. Ю. Малофеев, С. Н. Ключникова, С.А. Филатов // Сборник научных трудов 16-ой международной науч.-практ. конф. «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи». – Ульяновск: УлГТУ, 2018. – С. 298-303.
4. Малофеев, А. Ю. Результативность соревновательной деятельности в детско-юношеском хоккее с мячом / А.Ю. Малофеев, С.Н. Ключникова, Д.Н. Немытов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. –С.102-104.

5. Малофеев, А. Ю. Критерии подготовленности юных спортсменов в хоккее с мячом на предсоревновательном этапе / А. Ю. Малофеев, С. Н.Ключникова, Т. В. Швецова // Теория и практика физической культуры. –2021. –№ 2. – С.62-64.

УДК 796.42.093.61

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

**Мартынова В.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*viktoria2580@mail.ru*

**Брызгун В. В.**

*магистрант*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма»,*

*Краснодар, Россия*

**Брызгун Т. Л.**

*директор*

*МОУ ДОД Детско-юношеская спортивная школа*

*Джанкой, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается динамика показателей физической подготовленности в годичном цикле легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе. Целью данного исследования является теоретически и экспериментально рассмотреть динамику физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе. В процессе исследования нами была получена положительная динамика по всем показателям в годичном цикле.

**Ключевые слова.** Учебно-тренировочный этап, тренировочный процесс, легкая атлетика, спортивный резерв.

## DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS IN THE ANNUAL CYCLE OF ATHLETES AT THE EDUCATION AND TRAINING STAGE

**Martynova V.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*viktoria2580@mail.ru*

**Bryzgun V.V.**

*Master's student*

*FSBEI HE "Kuban State University"*

*physical culture, sports and tourism",*

*Krasnodar, Russia*

**Bryzgun T.L.**

*director*

*Municipal Educational Institution of Children's and Youth Sports School*

*Dzhankoy, Russia*

**Abstract.** The article examines the dynamics of physical fitness indicators in the annual cycle of track and field athletes at the training stage. The purpose of this study is to theoretically

and experimentally examine the dynamics of physical fitness in track and field athletes at the training stage. In the course of the study, we obtained positive dynamics for all indicators in the annual cycle.

**Keywords.** Training stage, training process, track and field, sports reserve.

**Актуальность.** На сегодняшний день процесс спортивной подготовки выдвигает высокие требования к состоянию здоровья, физическому развитию и подготовленности спортсменов. Большой поток информации, интенсификация тренировочной деятельности требуют значительных затрат для успешного совершенствования спортивной деятельности. От того, каким физическим и психическим резервом организма обладает спортсмен, во многом зависят его текущие и предстоящие успехи, процесс профессионального становления [2].

Существенная необходимость совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене отмечается в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». Решение данной задачи предполагает собой «...проведение научных исследований и разработок в области теоретико-методических и медико-биологических основ системы подготовки спортивного резерва» [3].

А.С. Шалавина, Е.В. Фазлеева, А.Н. Фазлеев (2021), Г. А. Егиазарян, Н. Г. Шубина (2022), Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин (2010) утверждают, что вместе с ростом достижений повышается и уровень конкуренции в международном спорте, что даёт предпосылки для поиска оптимальных путей тренировочного процесса. Отсюда следует, что оптимизация спортивной подготовки должна присутствовать как на этапах высокого и совершенствования спортивного мастерства, так и на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе [1, 4, 5].

Проблема нашего исследования заключается в недостаточных требованиях к силовой, скоростной и координационной подготовленности легкоатлетов с одной стороны и недостатке теоретического материала об особенностях и способах повышения уровня физической подготовленности у легкоатлетов.

**Цель исследования** – теоретически и экспериментально рассмотреть динамику физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

**Организация и методы исследования.** Исследование было организовано на базе спортивного комплекса «Авангард» муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» города Джанкой.

Для участия в исследовании была организована группа из мальчиков 2009–2010 г.р., проходящая спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе.

Для проведения измерений использовались тесты, рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая

атлетика» для этапа подготовки: бег 60 м (с), бег 150 м (с), бег 500 м (с), прыжок в длину с места (см), бросок набивного мяча снизу-вверх 3 кг (см).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ изменения показателей физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе проводился в течение четырех этапов.

Рассматривая показатель скоростных способностей, бег на 60 метров у спортсменов на данном этапе нами была выявлена следующая тенденция. Динамика данного показателя в подготовительном периоде тренировочного процесса (сентябрь–октябрь) между первым и вторым этапом составила 1,82%, среднее значение на первом этапе  $8,93 \pm 0,14$  с, на втором этапе  $8,77 \pm 0,15$  с, ( $t=5,20$ , что соответствует  $p < 0,001$ ).

По сравнению со вторым этапом показатели на третьем ухудшились на 1,94 % (на втором этапе  $8,77 \pm 0,15$  с, на третьем  $8,94 \pm 0,16$  с)

Анализ значений на третьем и четвертом этапе проведения эксперимента данные были следующие: на третьем  $8,94 \pm 0,16$  с, на четвертом этапе  $8,33 \pm 0,12$  с, присутствуют достоверные различия  $t=9,65$ , что соответствует  $p < 0,001$  между этапами. По сравнению с третьим этапом показатели на четвертом улучшились на 7,32 %.

Анализ показателя «бег на 60 м» за весь период эксперимента показатель улучшились на 7,20 %, показатель варьировался за весь период эксперимента от  $8,93 \pm 0,14$  с до  $8,33 \pm 0,12$  с.

В тесте «Бег на 150 м» значения на первом и втором этапе проведения эксперимента данные были следующие: на первом этапе  $25,47 \pm 0,22$  с, на втором этапе  $24,97 \pm 0,21$  с, достоверные различия между этапами  $t=5,70$ , что соответствует  $p < 0,001$ . По сравнению с первым этапом показатели на втором улучшились на 2%.

Сравнительный анализ по данному тесту на втором и третьем этапе показал прирост 4,09%, также выявлены достоверные различия между этапами  $t=4,08$ , что соответствует  $p < 0,01$  (на втором этапе  $24,97 \pm 0,21$  с, на третьем  $25,99 \pm 0,21$  с).

Следует отметить, что между 3–4 этапе отмечается наибольший прирост в данном показателе 8,07%, достоверные различия между этапами  $t=9,33$ , что соответствует  $p < 0,001$ . Динамика между этапами: на третьем  $25,99 \pm 0,21$  с, на четвертом этапе  $24,05 \pm 0,27$  с.

Анализируя значения за весь период эксперимента по данному тесту, данные оказались следующими: на первом этапе  $25,47 \pm 0,22$  с, на четвертом этапе  $24,05 \pm 0,27$  с, выявлены достоверные различия между этапами  $t=12,25$ , что соответствует  $p < 0,001$ . По сравнению с первым этапом показатели на четвертом улучшились на 5,90%.

В показателе выносливости «Бег на 500 м» нами выявлены следующие средние значения: на первом этапе  $90,00 \pm 1,23$  с, на втором этапе  $87,46 \pm 1,21$  с. Достоверные различия между этапами  $t=8,71$ , что соответствует  $p < 0,001$ , по сравнению с первым этапом показатели на втором улучшились на 2,82%.

Делая анализ значений на втором и третьем этапе проведения эксперимента данные были следующие: на втором этапе  $87,46 \pm 1,21$  с, на третьем  $85,60 \pm 1,15$  с, наблюдается ухудшение показателей. По сравнению с вторым этапом показатели на третьем ухудшились на 2,12%.

Анализ показателя на третьем и четвертом этапе проведения эксперимента данные были следующие: на третьем  $85,60 \pm 1,15$  с, на четвертом этапе  $84,20 \pm 0,72$  с, наблюдается положительная динамика показателей. По сравнению с третьим этапом показатели на четвертом улучшились на 1,63%.

Сравнительный анализ за весь период эксперимента по данному тесту показал, что на первом этапе  $90,00 \pm 1,23$  с, на четвертом этапе  $84,20 \pm 0,42$  с, существенные достоверные различия между этапами  $t=8,65$ , что соответствует  $p < 0,001$ . По сравнению с первым этапом показатели на четвертом улучшились на 6,44%.

Анализ показателя, характеризующий скоростно-силовые качества тест «Прыжок в длину с места» показал следующую динамику на первом и втором этапе проведения эксперимента были следующие: на первом  $213,47 \pm 3,56$  см, на втором этапе  $216,47 \pm 3,43$  см, достоверные различия между этапами  $t=5,05$ , что соответствует  $p < 0,001$ . По сравнению с первым этапом показатели на втором улучшились на 1,41%.

Делая анализ значений на втором и третьем этапе проведения эксперимента данные были следующие: на втором этапе  $216,47 \pm 3,43$  см, на третьем  $200,67 \pm 3,43$  см, наблюдается отрицательная динамика роста показателей. По сравнению с вторым этапом показатели на третьем ухудшились на 6,38%.

Анализ значений на третьем и четвертом этапе проведения эксперимента были следующие: на третьем этапе  $200,67 \pm 3,43$  см, на четвертом этапе  $229,47 \pm 3,18$  см, наблюдается положительная динамика изменения показателей. По сравнению с третьим этапом показатели на четвертом улучшились на 14,35%.

Анализируя значения за весь период эксперимента по данному тесту, данные оказались следующие: на первом этапе  $213,47 \pm 3,56$  см, на четвертом этапе  $229,47 \pm 3,18$  см, наблюдается положительная динамика изменения показателей  $t=6,90$ , что соответствует  $p < 0,001$ . По сравнению с первым этапом показатели на четвертом улучшились на 7,50%.

В тесте «Бросок набивного мяча снизу-вперед 3 кг» значения на первом и втором этапе проведения эксперимента были следующие: на первом  $1268,13 \pm 28,46$  см, на втором этапе  $1289,87 \pm 26,92$  см, выявлены достоверные различия между этапами  $t=4,13$ , что соответствует  $p < 0,01$ . По сравнению с первым этапом показатели на втором улучшились на 1,71%.

Делая анализ значений на втором и третьем этапе проведения эксперимента данные были следующие: на втором этапе  $1289,87 \pm 26,92$  см, на третьем  $1055,67 \pm 16,42$  см, наблюдается отрицательная динамика роста показателей. По сравнению с вторым этапом показатели на третьем ухудшились на 22,19%.

Делая анализ значений на третьем и четвертом этапе проведения эксперимента данные были следующие: на третьем этапе  $1289,86 \pm 26,92$  см, на четвертом этапе  $1317,73 \pm 103,69$  см, наблюдается положительная динамика изменения показателей. По сравнению с третьим этапом показатели на четвертом улучшились на 24,82%.

Анализируя значения за весь период эксперимента по данному тесту на первом и четвертом этапе проведения эксперимента, данные оказались следующие: на первом этапе  $1268,13 \pm 28,46$  см, на четвертом этапе  $1317,73 \pm 26,77$  см, достоверных различий между этапами не наблюдается. По сравнению с первым этапом показатели на четвертом улучшились на 3,91%.

Динамика показателей физической подготовленности в процессе эксперимента у мальчиков представлена на рисунке.

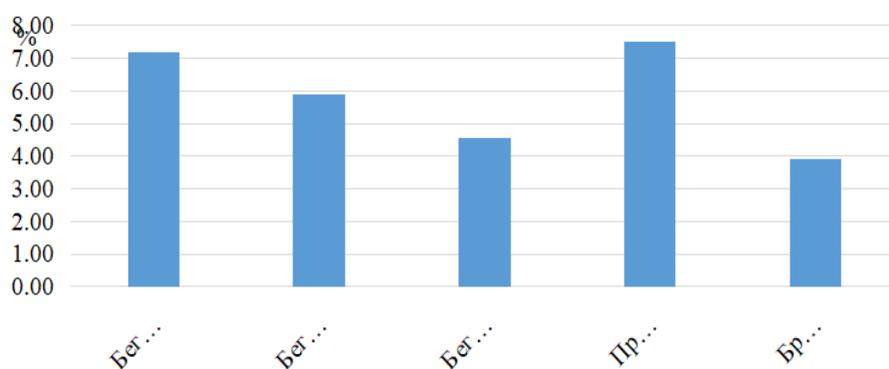


Рисунок - Динамика показателей физической подготовленности у мальчиков

Сравнивая полученные показатели теста «Бег на 60 м» с нормативами для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» (9,3 с), можно сделать выводы, что полученные показатели (8,33 с) превышают предписанные Федеральным стандартом спортивной подготовки во виду спорта «лёгкая атлетика» на 11,65%, что говорит нам о положительной динамике роста нормативных результатов легкоатлетов.

В тесте «Бег на 150 м» легкоатлеты-юноши показали средний результат (24,05 с), что в сравнении с переводными нормативами ФССП (25,5 с) выше на 6,03 %.

В тесте «Бег на 500 м» легкоатлеты-юноши показали средний результат ( $84,20 \pm 0,72$  с), что в сравнении с переводными нормативами ФССП (1440 с) выше на 15,47 %.

В тесте «Прыжок в длину с места» легкоатлеты-юноши показали средний результат (229,47 см), что в сравнении с переводными нормативами ФССП (180 см) выше на 27,48%.

В тесте «Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед» легкоатлеты-юноши показали средний результат (1317,73 см), что в сравнении с переводными нормативами ФССП (900 см) выше на 46,41%.

Анализ показателей физической подготовленности у мальчиков в процессе эксперимента показал положительную динамику физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

1. Использование рекомендуемых методических и практических концепций с рекомендациями по повышению уровня физической подготовки напрямую влияет на положительные изменения в динамике показателей физической подготовленности у легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе.

Так в процессе нашего исследования у мальчиков в показателе «бег на 60 метров» прирост составил 7,20%, у девочек в данном показателе 5,30%; показатель «бег 150 м» изменился у мальчиков на 5,90%, у девочек 5,97%; прирост в показателе «бег 500м» у мальчиков 6,44%, у девочек 3,74%.

В прыжках в длину прирост показателя у мальчиков 8,94%, у девочек 7,50%, следует отметить прирост показателя «бросок набивного мяча снизу-вверх 3кг» не превышает у мальчиков и девочек 3%. Из анализа динамики физической подготовленности следует отметить прирост всех показателей физической подготовленности.

**Заключение.** На основании выше изложенных выводов нами рекомендуются следующие практические рекомендации: для положительной динамики показателей физической подготовленности у легкоатлетов следует применять методику физической подготовки с использованием средств комплексного развития всех способностей. Подобные упражнения целесообразнее применять в мезоциклах специально-подготовительного этапа подготовительного периода в количестве двух-трех раз в недельном микроцикле после основной специализированной части тренировочного занятия без повышения общего объема занятий.

#### ***Список литературы:***

1. Егиазарян, Г. А. Характеристика основных этапов отбора детей для занятий в ДЮСШ по легкой атлетике / Г. А. Егиазарян, Н. Г. Шубина // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар: ФГБОУВО КГУФКСТ, 2022. – С. 42-43.
2. Калашников, Ю. М. Динамика показателей физической подготовленности юных легкоатлетов / Ю. М. Калашников, В. А. Мартынова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 57-61. – EDN PWOGKN.
3. Мартынова, В. А. Особенности специальной физической подготовки бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе / В. А. Мартынова, С. М. Грибанова, Е. О. Сачек // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : Материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 210-213.
4. Чесноков, Н. Н. Легкая атлетика: учебник/ под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
5. Шалавина, А. С. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / А. С. Шалавина, Е. В. Фазлеева, А. Н. Фазлеев. – Казань: Казанский университет, 2021. – 203 с.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТУ САЛЬТО ВПЕРЕД НА ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ ГИМНАСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Мелентьева Н.Н.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*nataliyamelenteva@mail.ru*

*Муравьева А.С.*

*студент*

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный педагогический университет»*

*nastena.muravva.00@mail.ru*

*Вологда, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается методика обучения перевороту сальто вперед на опорном прыжке. Обозначена координационная сложность данного гимнастического элемента. Проведено экспертное оценивание освоения техники переворота вперед на опорном прыжке и сальто вперед на акробатике у гимнастов 11-12 лет (девочки). За четырехмесячный период апробированы этап ознакомления и этап начального разучивания двигательного действия, выявлена эффективность поставленных задач и подобранных упражнений.

**Ключевые слова.** Методика обучения, опорный прыжок, переворот сальто, гимнасты.

## FEATURES OF THE METHOD OF TEACHING FORWARD SOME SOMETIMES ON THE VAULT GYMNASTS AGED 11-12

*Melentyeva N.N.*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor*

*nataliyamelenteva@mail.ru*

*Muravyeva A.S.*

*bachelor's degree, 1st year*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Vologda State Pedagogical University"*

*nastena.muravva.00@mail.ru*

*Vologda, Russia*

**Abstract.** The article discusses the methodology of teaching the forward somersault on the vault. The coordination complexity of this gymnastic element is indicated. An expert assessment of the mastery of the forward somersault technique on the vault and the forward somersault in acrobatics in gymnasts aged 11–12 years (girls) was conducted. Over a four-month period, the stages of familiarization and initial learning of the motor action were tested, the effectiveness of the tasks set and the exercises selected was revealed.

**Keywords.** Teaching methods, vault, somersault, gymnasts.

**Актуальность.** Одним из элементов в спортивной гимнастике является переворот сальто на опорном прыжке. Он Переворот сальто на опорном прыжке представляет собой сложно-координационный элемент, использование которого направлено на увеличение базовой стоимости прыжка. Данный сложно-координационный элемент состоит из двух частей, выполняемых слитно. В первой части выполняется половина переворота вперед, во второй

части полтора сальто вперед. Гимнастки в возрасте 11–12 лет уже осваивают переворот вперед на опорном прыжке и сальто вперед на акробатике, владеют техникой данных гимнастических элементов на уровне двигательного навыка. Следующим этапом является соединение этих двух элементов на опорном прыжке, что вызывает определенную сложность. Каждый тренер имеет свои методики, подходы к обучению в связи с разными условиями тренировочного процесса (залы, оборудование, технические средства), а также в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. При обучении данному гимнастическому элементу стандартной методики не существует. Специалисты в основном применяют собственные авторские подходы, используют наработанные практикой задания и подводящие упражнения. Подробно в своих исследованиях рассматривают технику и методику обучения данному гимнастическому элементу А.И. Акулова (2022) и Е.Е. Биндусов (2009). Авторы отмечают тот факт, что в последнее время изменилась модель прыжка, которая требует более форсированного разбега, энергичного наскока на руки, высокого полета [1, 2].

Значимость темы исследования состоит в поиске оптимальных средств, методов, методических приемов по обучению данному гимнастическому элементу с учетом его координационной сложности и возраста занимающихся.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить схему переворота сальто вперед на опорном прыжке девочками 11–12 лет посредством апробации методической разработки.

Задачи исследования:

1. Провести экспертное оценивание освоения техники переворота вперед на опорном прыжке и сальто вперед на акробатике у гимнастов 11–12 лет (девочки).
2. Составить методическую разработку по обучению технике переворота сальто вперед на опорном прыжке для гимнастов 11–12 лет (девочки).
3. Апробировать этап ознакомления и начального разучивания составленной методической разработки.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленных задачи были использованы следующие методы: метод анализа литературных источников, метод опроса (анкетирование, беседа), метод экспертной оценки, педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент был проведен на базе МБУДО «Спортивная школа по спортивной гимнастике» г. Вологда в период с февраля по май 2024 года. В эксперименте участвовали гимнастки 11–12 лет учебно-тренировочной группы (свыше 3-х лет обучения) (n=14).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для решения первой задачи исследования в начале педагогического эксперимента (январь 2024 года) была проведена экспертная оценка освоения техники переворота вперед на опорном прыжке и сальто вперед на акробатике у гимнастов 11–12 лет (девочки). Значимость оценивания вышеуказанных гимнастических элементов

необходима для понимания готовности испытуемых к изучению более сложного двигательного-координационного действия «переворот сальто вперед на опорном прыжке».

Первоначально были проведены 2 экспертные оценки:

1. Оценивание техники выполнения переворота вперед на опорном прыжке.

2. Оценивание техники выполнения сальто вперед на акробатике.

Заранее были подготовлены протоколы фиксации ошибок в технике выполнения гимнастических элементов. Гимнастки поточным способом выполняли двигательные действия. Сначала экспертная группа оценивала выполнение переворота вперед на опорном прыжке (высота гимнастического стола 125 см – стандартная). Затем экспертная группа оценивала сальто вперед на акробатике (по акробатической дорожке с 3-х шагов разбега – сальто вперед – приземление на опору).

Таким образом, 11 человек из 14 выполняют переворот вперед на опорном прыжке безошибочно, а у 3-х человек выявлены ошибки. Следует отметить, что зафиксированные ошибки не являются большим препятствием для обучения технике выполнения гимнастического элемента «переворот сальто вперед на опорном прыжке». При условии реализации индивидуального подхода можно приступить к обучению более сложного гимнастического элемента.

При оценивании техники переворота вперед и сальто вперед на акробатике за основу были взяты основные ошибки из правил соревнований «Женская спортивная гимнастика». Таким образом, 10 человек из 14 делают сальто вперед на акробатике без ошибок, а у 4-х человек выявлены ошибки, которые не будут являться большим препятствием для обучения технике переворота сальто вперед на опорном прыжке.

После реализации двух этапов обучения данному гимнастическому элементу (январь – апрель 2024 г.) на основании составленной методической разработки по окончании педагогического эксперимента было проведено экспертное оценивание владения общей схемой техники переворота сальто вперед на опорном прыжке девочек 11-12 лет (уровень владения двигательным действием на уровне двигательного умения). На основании систематизации ошибок (5 основных ошибок) был организован просмотр владения техникой, составлен протокол фиксации ошибок.

Таким образом, 9 человек из 14 выполняют переворот сальто вперед на опорном прыжке без ошибок, а у 6 человек выявлены ошибки, такие как неподходящий разбег, неправильный вход на переворот в коня, неправильная фаза полета после отталкивания руками от коня, неправильный вход в сальто вперед через «курбет», неправильная группировка при вращении.

По окончании исследования (после 4-х месяцев реализации методической разработки) большинство гимнасток выполняют общую схему переворота сальто вперед на опорном прыжке, а у 5 испытуемых выявлены ошибки, в том числе и грубые. Отметим, что обучение технике переворота сальто вперед на опорном прыжке довольно сложная задача. Процесс обучения длится от 3

месяцев до 1 года и более. Это зависит от двигательной одаренности спортсмена, от уровня освоенности базовых гимнастических элементов, от уровня развития физических качеств, в том числе координационных способностей, от реализуемой методики обучения. Следует подчеркнуть, что пока на данном этапе ряд спортсменок допускают ошибки, в том числе и грубые. Это те девочки, которые базовые элементы выполняли с ошибками. В спортивной гимнастике допускается такой подход, поскольку в процессе обучения новому, более сложному двигательному действию параллельно происходит «шлифовка» предыдущих элементов.

Проанализируем подробнее суть методической разработки. Методическая разработка была составлена с учетом мнений специалистов, с учетом имеющегося материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике в спортивной школе, с учетом индивидуальных морфологических, психологических особенностей девочек. В качестве примера рассмотрим некоторые задачи и средства.

На этапе начального разучивания были решены следующие задачи:

1. Обучить соединению двух гимнастических элементов (переворот вперед и сальто вперед) на акробатической дорожке (трековой, надувной).

Перечень упражнений и заданий:

И.п. – о.с. Разбег 7 шагов. Наскок на дорожку. Переворот вперед на дорожке в кувырок вперед в поролоновую яму (5–6 раз).

И.п. – о.с. Разбег 7 шагов. Наскок на дорожку. Переворот вперед на возвышение (на дорожке) в кувырок вперед в поролоновую яму самостоятельно (5–6 раз).

И.п. – о.с. Разбег 7 шагов. Наскок на дорожку. Переворот вперед на возвышение (на дорожке) сальто вперед в поролоновую яму самостоятельно (5–6 раз).

И.п. – о.с. Разбег 10–15 шагов. Переворот вперед на возвышение, стоящее на краю дорожки в полтора сальто вперед в поролоновую яму (7–8 раз).

2. Обучить соединению двух гимнастических элементов (переворот вперед и сальто вперед) на батуте и с батута.

Перечень упражнений и заданий:

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх двойное сальто вперед в поролоновую яму (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх двойное сальто вперед в поролоновую яму на приземление (кубы, мат) (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх переворот вперед на сетке батута в сальто вперед в поролоновую яму (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх переворот вперед через прыжковый тренажер в поролоновую яму (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх переворот вперед через прыжковый тренажер на возвышение на ноги в сальто вперед в поролоновую яму (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх переворот вперед через прыжковый тренажер в кувырок вперед в поролоновую яму (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх переворот вперед через прыжковый тренажер в кувырок вперед на возвышение в лонже (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх переворот вперед через прыжковый тренажер в кувырок вперед на возвышение самостоятельно (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх переворот вперед через прыжковый тренажер в сальто вперед в поролоновую яму в лонже (7–8 раз).

И.п. – о.с. С трех прыжков вверх переворот вперед через прыжковый тренажер в сальто вперед в поролоновую яму со страховкой тренера (7–8 раз).

3. Обучить соединению двух гимнастических элементов (переворот вперед и сальто вперед) на опорном прыжке.

Перечень упражнений и заданий:

И.п. – о.с. Разбег 20 шагов. Наскок на мост. Переворот вперед через гимнастического коня на возвышение (10 раз).

И.п. – о.с. Разбег 20 шагов. Наскок на мост. Переворот вперед через гимнастического коня на возвышение и сальто вперед с возвышения (10 раз).

И.п. – о.с. Разбег 20 шагов. Наскок на мост. Переворот вперед через гимнастического коня в кувырок вперед на маты (7 раз).

И.п. – о.с. Разбег 20 шагов. Наскок на мост. Переворот вперед сальто вперед через гимнастического коня в поролоновую яму со страховкой тренера (7 раз).

И.п. – о.с. Разбег 20 шагов. Наскок на мост. Переворот вперед сальто вперед через гимнастического коня в поролоновую яму самостоятельно (5 раз).

И.п. – о.с. Разбег 20 шагов. Наскок на мост. Переворот вперед сальто вперед через гимнастического коня на стандартное приземление в бегущей лонже (7 раз).

И.п. – о.с. Разбег 20 шагов. Наскок на мост. Переворот вперед сальто вперед через гимнастического коня на стандартное приземление со страховкой тренера (7 раз).

И.п. – о.с. Разбег 20 шагов. Наскок на мост. Переворот вперед сальто вперед через гимнастического коня на стандартное приземление самостоятельно (5 раз).

Тренировочные занятия проходили 5 раз в неделю по 2,5 часа. На тренировке уделяли 45 минут разучиванию гимнастического элемента переворот сальто вперед на опорном прыжке. Для обучения перевороту сальто вперед на опорном прыжке применяли следующие технические средства: акробатическая дорожка, надувная дорожка, трековая дорожка, батут с прыжковым тренажером, мини-трамп, бегущая лонжа, поролоновая яма, кубы, маты. Применяли следующие методы обучения: метод расчлененно-конструктивного упражнения, словесные методы, методы наглядности (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности).

Последовательность упражнений соблюдали в следующем порядке: 1-й день работа на акробатической (надувной, трековой) дорожке, 2-й день работа на батуте, 3-й день работа на опорном прыжке. Упражнения выполнялись

последовательно от простого упражнения к более сложному, выполнялись все упражнения заданное количество раз.

**Заключение.** Таким образом, при пяти занятиях в неделю уделялось по 45 минут разучиванию техники переворота сальто вперед на опорном прыжке. Гимнастки за 4-х месячный период реализации разработки овладели общей схемой разучиваемого гимнастического элемента. Процесс обучения перевороту сальто вперед на опорном прыжке гимнасток продолжается. В следующих исследованиях обозначим динамику дальнейшего освоения техники.

#### **Список литературы:**

1. Акулова, А. И. Сравнительный анализ методики обучения опорным прыжкам высокой сложности / А. И. Акулова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 6 (208). – С. 3-6.
2. Биндусов, Е. Е. Методика обучения гимнасток высокой квалификации новым опорным прыжкам / Е. Е. Биндусов. – Гимнастика : [Сб. ст.]. – Москва, 2009. - Вып. 1. - С. 18-20.

**УДК 796. 072+796.3**

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Немытов Д.Н.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*nemytoff@gmail.com*

**Данилов Д.А.**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н.Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Самбо имеет большую популярность среди учащейся и студенческой молодежи, являются одной из эффективных форм физического воспитания подрастающего поколения, внедрения здорового образа жизни, воспитывают волевые качества, мотивируют на достижение успеха. В борьбе самбо сочетается скоростно-силовая работа со статическими напряжениями; самбо развивает силу, быстроту, ловкость. У борцов должна быть хорошо развита мышечная система, адаптированная к работе преимущественно в анаэробном режиме.

**Ключевые слова.** Самбо, этап спортивного совершенствования, методика развития выносливости.

## **METHOD OF DEVELOPING ENDURANCE IN SAMBO WRESTLERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT**

**Nemytov D.N.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*nemytoff@gmail.com*

**Abstract.** Sambo is very popular among schoolchildren and students, is one of the effective forms of physical education of the younger generation, the introduction of a healthy lifestyle, develops volitional qualities, motivates to achieve success. Sambo wrestling combines speed-strength work with static tension; Sambo develops strength, speed, agility. Wrestlers must have a well-developed muscular system, adapted to work mainly in anaerobic mode.

**Keywords.** Sambo, stage of sports improvement, endurance development technique.

**Актуальность.** Борьба самбо имеет большую популярность среди студентов, занятия самбо являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, внедрения здорового образа жизни, воспитывают волевые качества, мотивируют на достижение успеха. В борьбе самбо сочетается скоростно-силовая работа со статическими напряжениями. Самбо развивает силу, быстроту, ловкость. У борцов должна быть хорошо развита мышечная система, адаптированная к работе преимущественно в анаэробном режиме [2, 4]. Одной из главных задач, стоящих перед тренерами в борьбе самбо, является повышение специальной выносливости спортсменов [1]. Высокий уровень развития выносливости обуславливает возможность борца активно, в высоком темпе вести всю схватку с применением большого числа разнообразных эффективных технико-тактических действий. При этом что организм спортсменов-самбистов способен к быстрому восстановлению и готовности вести такую экс схватку после интервала между схватками [1, 3, 4].

В связи с этим, перед тренерами остро встает проблема оптимального выбора средств, методов и построения тренировок, направленных на развитие специальной выносливости самбистов.

**Цель исследования** – обоснование эффективности методики, обуславливающей повышение уровня специальной выносливости самбистов.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился в реальных условиях учебно-тренировочного процесса спортсменов-самбистов в течении пяти месяцев с октября 2023 года по март 2024 года. В педагогическом эксперименте участвовало 22 человека в возрасте 18-20 лет (экспериментальная – 11 человек, контрольная – 11 человек).

Контрольная группа занималась в соответствии с общепринятой методикой по стандарту спортивной подготовки вида спорта «самбо». Экспериментальная группа занималась с использованием специально разработанной комплексной методики развития специальной выносливости с применением метода круговой тренировки. Отличительной особенностью данной методики является то, что при ее применении можно дифференцированно развивать все виды выносливости, а включенные в состав методики средства в виде специальных и соревновательных упражнений, оказывающих влияние на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых

физических качеств, способствуют и росту технического мастерства спортсменов.

Экспериментальная методика совершенствования специальной выносливости самбистов строилась нами по методу круговой тренировки. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений, она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических качеств занимающихся. Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает самбистов к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Специальная подготовка формирует навыки, характерные только для борьбы. Направленность воздействия упражнений в круговой тренировке в основном определяется следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнения;
- скоростью выполнения преодолеваемых или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнения;
- характером и продолжительностью отдыха между подходами.

Для практической реализации метода использовались следующие методические приемы: равномерный, «пирамида», максимальный.

Примеры:

1. Методический прием «равномерный» – упражнение выполняется с усилием 90–95% от максимального (повторить 2–3 раза в 2–4 подходах с интервалами отдыха 2–5 минут, темп движений произвольный);

2. Методический прием «пирамида» - выполняется несколько подходов с увеличением отягощения и сокращением количества повторений упражнения в каждом последующем подходе. Интервалы отдыха между подходами 2-4 минуты);

3. Методический прием «максимальный» - упражнение выполняется с максимально возможным в данный момент времени отягощением (1 раз, 4–5 подходов с произвольным отдыхом).

Ниже приведен пример использования метода круговой тренировки для совершенствования специальной выносливости самбистов.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- схватка по заданию (проводится в три периода по 4 минуты с двумя 30 секундными перерывами):

1 минута – борьба за активный захват рук;

1 минута – борьба в партере (борцу сверху нужно провести переворот накатом);

1 минута – поменявшись, борьба в партере (борцу сверху нужно провести переворот накатом);

1 минута – борьба за активный захват рук;

30 секунд – перерыв.

Второй период:

1 минута – борьба в крестовом захвате (захват за туловище с одной рукой);

1 минута – борьба в партере (борцу сверху нужно провести бросок обратным или задним поясом);

1 минута – тоже самое, поменявшись;

1 минута – борьба за захват и проведение коронного приема;

30 секунд – перерыв.

Третий период:

5 минут – соревновательная схватка.

Последовательность упражнений была определена с учетом особенностей развития физических качеств, а также прохождение станций должно было оптимизировать проявление физических качеств, а не снижать их эффективность. Выполнение упражнений происходило одновременно, всеми участниками эксперимента

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале и конце эксперимента было проведено тестирование, позволяющее оценить уровень специальной выносливости испытуемых, их уровень общей физической работоспособности (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели уровня специальной выносливости до педагогического эксперимента

Тест, единица измерения	ЭГ (n 11) M±m	КГ (n 11) <u>M±m</u>	Достоверность (P)
1. Броски через спину за 15 секунд, кол-во раз	5,2±0,9	4,5±0,6	≥0,05
2. Броски через бедро за 20 секунд, кол-во раз	7,8±1,3	7,5±1,3	≥0,05
3. Наклоны вперед с партнером, кол-во раз	71,8±24,6	71,6±20,8	≥0,05
4. Вис на согнутых руках, сек	46,0±3,5	41,8±0,6	≥0,05
5. Соревновательная схватка, баллы	5,6±0,8	4,2±0,6	≥0,05

Анализируя темпы прироста уровня специальной выносливости участников педагогического эксперимента, было замечено, что по результатам всех пяти контрольных испытаний, испытуемые экспериментальной группы оказались лучше испытуемых контрольной группы, что свидетельствует об эффективности разработанной методики развития выносливости самбистов на этапе спортивного совершенствования (табл. 2). Показатели спортсменов ЭГ в тесте №1 (броски через спину за 15 секунд) увеличились на 14,1%, а показатели самбистов КГ на 7,2% соответственно. Показатели спортсменов ЭГ в тесте №2 (броски через бедро за 20 секунд) увеличились на 20,4%, а показатели самбистов КГ на 7,4% соответственно. Показатели спортсменов ЭГ в тесте №3

(наклоны вперед с партнером) увеличились на 6,4%, а показатели самбистов КГ на 4,1% соответственно. Показатели спортсменов ЭГ в тесте №4 (вис на согнутых руках) увеличились на 4,1%, а показатели самбистов КГ на 3,4% соответственно. Показатели спортсменов ЭГ в тесте №5 (соревновательная схватка) увеличились на 24,1%, а показатели самбистов КГ на 13,9% соответственно.

Таблица 2 – Показатели уровня специальной выносливости после педагогического эксперимента

Тест, единица измерения	ЭГ (n 11) M±m	КГ (n 11) <u>M±m</u>	Достоверность (P)
1. Броски через спину за 15 секунд, кол-во раз	6,0±1,2	4,8±0,9	≤0,05
2. Броски через бедро за 20 секунд, кол-во раз	9,5±1,6	8,0±0,9	≤0,05
3. Наклоны вперед с партнером, кол-во раз	89,2±16,4	80,3±12,7	≤0,05
4. Вис на согнутых руках, сек	48,1±4,2	43,2±3,1	≤0,05
5. Соревновательная схватка, баллы	7,5±3,5	4,8±2,8	≤0,05

Уровень развития специальной выносливости студентов оценивается по броскам через бедро и спину, наклонам с партнером, вису на согнутых руках и соревновательной схватке. Этих показателей вполне достаточно, чтобы оценить уровень подготовленности самбистов-студентов. Темп прироста бросков через спину в экспериментальной группе увеличился за счет естественного прироста, целенаправленной системы физического воспитания и развития скоростно-силовой выносливости. Броски через бедро и соревновательная схватка за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений, показали отличную оценку прироста в развитии специальной выносливости. Наклоны с партнером и вис на согнутых руках оцениваются неудовлетворительно в экспериментальной группе, что свидетельствует о естественном приросте данных показателей.

В КГ оценка темпов прироста бросков через спину, бедро, наклонов с партнером и вися, неудовлетворительна, что означает, естественный прирост физических качеств. Показатель соревновательной схватки оценивается отлично, что говорит о приросте за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений в контрольной группе.

**Заключение.** Эффективность экспериментальной методики подтверждается достоверным преимуществом участников экспериментальной группы в тестах, характеризующих показатели специальной выносливости: бросках через спину за 15 секунд, бросках через бедро за 20 секунд, наклонах с партнером и вися на согнутых руках. Кроме того, самбисты, вошедшие в экспериментальную группу, стали показывать достоверно более высокую эффективность в соревновательной схватке.

### **Список литературы:**

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / В. И. Авилов. М.: Профит Стайл, 2019. – 305 с.
2. Кравцова, К. С., Губа В.П. Методические основы организации учебно-тренировочного процесса борьбы самбо в вузе / К. С. Кравцова, В. П. Губа // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №2. – С. 118-123.
3. Свиридов, Б. А. Биомеханический анализ структуры бросков через туловище у квалифицированных борцов-самбистов / Б. А. Свиридов, Г. И. Попов, И. В. Тарханов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 277-281.
4. Тимошин, И. Н. Особенности организации физической культуры и спорта в педагогическом вузе / И. Н. Тимошина, С. В. Богатова, Д. Н. Немытов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – №4(25). – С.141-146.

**УДК 796.015.14**

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ**

**Огородова Е.С.**

*аспирант*

*mailto:ogorod22es@mail.ru*

*Национальный исследовательский Томский государственный университет*

*ogorod22es@mail.ru*

*Томск, Россия*

**Аннотация.** Исследование посвящено особенностям тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров, занимающихся на этапе углубленной специализации. В результате исследования представлена методика, позволившая получить достоверный прирост показателей при проведении педагогического эксперимента. Полученные данные могут быть учтены при разработке тренировочных программ для подготовки легкоатлетов-спринтеров, занимающихся на этапе углубленной специализации.

**Ключевые слова.** Легкоатлеты-спринтеры, подготовка, методика, педагогический эксперимент, тренировка.

## **IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF TRACK AND FIELD SPRINTERS**

**Ogorodova E.S.**

*postgraduate student*

*of Physical Culture and Sports Activities of the Faculty of Physical Culture*

*National Research Tomsk State University*

*ogorod22es@mail.ru*

*Tomsk, Russia*

**Abstract.** The study is devoted to the peculiarities of the training process of track and field sprinters engaged at the stage of in-depth specialization. At a result of the study, a methodology was presented that made it possible to obtain a reliable increase in indicators during a pedagogical experiment. The data obtained can be taken into account when developing training programs for the preparation of track and field sprinters training at the stage of advanced specialization.

**Keywords.** *Track and field sprinters, preparation, methodology, pedagogical experiment, training.*

**Актуальность.** Дальнейший рост спортивных результатов в легкой атлетике, в частности легкоатлетов-спринтеров, немыслим без совершенствования тренировочного процесса по отдельным сторонам и элементам тренировочной нагрузки спортсменов. Объем и интенсивность тренировочных занятий достиг предела, поэтому их дальнейшее количественное увеличение связано с рисками для здоровья спортсменов, что заставляет вести поиск новых средств и методов спортивной тренировки.

Основой подготовки спортсменов-спринтеров служит применение различных упражнений силового, скоростного и скоростно-силового характера. Однако вопрос о преимуществах одних средств над другими окончательно не решен [1, 2]. Часть специалистов предпочитают в тренировочной работе прыжковые и беговые упражнения из разряда специальной физической подготовки, так как они по своей биодинамической структуре сходны с основными соревновательными (по Матвееву Л.П., 2017). Другие специалисты более склонны к проведению классических учебно-тренировочных занятий в большей степени направленных на использование упражнений общей физической подготовки, которые позволяют акцентировано и более избирательно воздействовать на формирование необходимых скоростно-силовых и силовых потенциалов основных мышечных групп [3].

Это позволило нам определить **цель исследования:** совершенствование методики развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров за основе изменения соотношения средств специальной физической подготовки (СФП) и общей физической подготовки (ОФП) на этапе углубленной специализации в подготовительный период.

**Организация и методы исследования:** анализ литературных источников, тестирование двигательных качеств легкоатлетов, методы математической статистики, педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва № 1 Города Томска». В исследовании приняли участие 20 юношей легкоатлетов-спринтеров, занимающихся на этапе углубленной специализации (10 человек экспериментальная группа и 10 – контрольная).

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам обзора и анализа учебной, методической и научной литературы была выявлена структура учебно-тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров. Также в с учетом специфики спринтерских дисциплин легкой атлетике были определены основные направления скоростно-силовой подготовки и на их основе были составлены два комплекса, состоящие из специальных физических упражнений.

Разработанные комплексы представляют собой серию упражнений различной интенсивности и объёма. Всего в комплексах по 5 упражнений, выполняемых определённое количество раз без ограничения по времени, а отдых между упражнениями составлял от 3 до 5 минут.

Первый комплекс по набору и направленности входящих в него специальных упражнений ориентирован на развитие взрывной силы (табл. 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений на развитие взрывной силы

Название упражнения	Методика выполнения	Методические указания	Дозировка
Высокое поднимание бедра с сопротивлением.	И.п. стойка ноги врозь. Выполняется высокое поднимание бедра одной ногой с продвижением.	К голени маховой ноги прикрепляется экспандер. Данное упражнение выполняется в парах. Один из участников стоит впереди на нем закреплен экспандер. А второй стоит сзади, удерживая экспандер в натяжении, тем самым создавая сопротивление. Один подход включает в себя работу двумя ногами. Работа рук как при беге на короткие дистанции.	4 подхода по 20 метров
Прыжки со сменной ногой (разножка)	И.п. выпад правой вперёд, руки за голову. Прыжки со сменной ногой в полетной фазе.	Спину необходимо держать прямо, без наклона вперёд. Выпад осуществлять до угла 90° в коленном суставе.	4 подхода по 30 раз
Прыжки на возвышение	И.п. стойка ноги врозь. Прыжки с места на возвышение	Прыжок выполняется с места без предварительного растяжения мышц без приседа. Спину необходимо держать прямо. Сход с возвышения выполнять шагом назад, без прыжков.	4 подхода по 15 раз
Прыжки с прямыми ногами с небольшим продвижением вперед, носки ног на себя в безопорной фазе	И.п. стойка ноги врозь. Выполняем прыжки с небольшим продвижением вперед, носки ног врозь, на прямых в ногах, в прыжке носки ног тянем на себя.	Во время выполнения прыжка ноги не сгибаются в коленном суставе, также необходимо в безопорной фазе тянуть носки ног. Руки работают произвольно.	4 подхода по 40 раз
Прыжок с высоты с последующим выпрыгиванием	И.п. стойка ноги врозь, упражнение выполняется с тумбы. Выполняем «спрыгивание» с тумбы вниз и сразу же после приземления выполняем прыжок вверх.	После приземления быстро выполнить прыжок вверх без каких-либо приседаний (подседаний). Необходимо создать отсутствие фазы растяжения мышц нижних конечностей. Возвращаемся к И.П. шагом.	4 подхода по 12 раз

Второй комплекс направлен на развитие быстроты (быстроты движений, быстроты двигательной реакции) и координации движений (табл. 2). Разработанные комплексы упражнений комплексов применялись на каждом занятии в основной части. Тренировочные занятия проводились шесть раз в неделю в течение 4 месяцев, на каждом тренировочном занятии использовался

один из комплексов. На первом, третьем и пятом занятии был использован комплекс №1, а на втором, четвертом и шестом применялся комплекс №2.

Таблица 2 – Комплекс упражнений на развитие быстроты и координации движений

Название упражнения	Методика выполнения	Методические указания	Дозировка
Маховое движение ногой вперёд	И.п. стойка на левой, правая назад. Выполняем поднятие правой ноги, согнутой в коленном суставе, к груди.	Стойка на опорной ноге, маховая отведена назад, с наклоном туловища вперед, с ориентиром создания прямой линии с маховой ногой. Во время движения маховая нога сгибается в коленном суставе и поднимается вверх-вперёд к груди. Туловище в этот момент выпрямляется. За один подход засчитывается выполнение упражнения левой и правой ногами.	4 подхода по 25 раз
Имитация бега с опорой (о стену или в упоре лежа на полу)	И.п. упор лёжа. По сигналу, ученики начинают выполнять поочерёдное подтягивание колена одной ноги к груди.	Выполняем упражнение с максимальной частотой.	4 подхода по 40 сек
Быстрые движения руками на месте	И.п. стойка ноги врозь, туловище немного наклонено вперед. По сигналу ученик начинает выполнять амплитудные движения руками, как при спринтерском беге	Частота максимальная. Выполняем упражнение без продвижения.	4 подхода по 30 сек
Старт с колодок из положения высокой стойки	И.п. высокая стойка в колодках. Руки не касаются покрытия беговой дорожки. (Стойка как при высоком старте в л/а) По команде занимающийся выполняет старт из данного положения.	Стойка как при высоком старте в л/а: Стойка правая/левая вперед, руки согнуты в локтевом суставе, туловище наклонено вперед. Необходимо расположить колодки в удобном для спринтера положении. Для облегчения задания занимающийся вначале должен принять положение низкого старта в колодках. Затем подняться как при высоком старте и выполнить старт из этого положения.	4 раза по 30 м
Низкий старт из упора лёжа	И.п. упор лёжа. По сигналу занимающийся выполняет старт из данного положения.	Работаем без колодок. Принимаем положение упора лёжа и по сигналу тренера начинаем движение как можно быстрее и чётче.	4 раза по 30 м

Процентное соотношение ОФП и СФП во время учебно-тренировочного процесса в подготовительный период составляет 60% – ОФП и 40% – СФП. Для реализации цели исследования во время проведения педагогического эксперимента нами было изменено процентное соотношение ОФП и СФП в сторону увеличения доли СФП и процентное соотношение составило 35% – ОФП и 65% – СФП. Таким образом, доля специальной физической подготовки увеличилась на 25%.

Тренировочный процесс контрольной группы не был изменён и продолжался в рамках программы Федерального стандарта. В занятиях этой группы были использованы классические упражнения для развития скоростно-силовых качеств (переменный бег, упражнения для совершенствования техники низкого старта, общеразвивающие подготовительные упражнения с весом собственного тела, с внешними отягощениями и др.).

По окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров контрольной и экспериментальной групп, по результатам которого был сделан вывод о преимуществе экспериментальной методики обучения (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты тестирования физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

№ п.п	Название теста	Этап эксперимента	Экспериментальная группа (10 чел.)			Контрольная группа (10 чел.)			p
				±	m <sub>x</sub>		±	m <sub>x</sub>	
1.	Прыжок в длину с места (см)	До эксперим.	260,8	±	25,0	258,1	±	27,5	>0,05
		После эксперим.	271,6	±	22,0	262,7	±	23,5	<0,05
		p	p<0,05			p >0,05			
2.	Выпрыгивание с махом рук вверх (см)	До эксперим.	56,7	±	2,18	57,2	±	2,33	>0,05
		После эксперим.	63,2	±	1,00	57,6	±	1,80	<0,05
		p	p<0,05			p >0,05			
3.	Бег на 100 м с низкого старта (с)	До эксперим.	12,3	±	0,45	12,4	±	0,57	>0,05
		После эксперим.	11,1	±	0,35	11,5	±	0,28	<0,05
		p	p<0,05			p<0,05			
4.	Бег на 100 м с ходу (с)	До эксперим.	11,8	±	0,38	11,9	±	0,58	>0,05
		После эксперим.	10,7	±	0,31	10,9	±	0,23	>0,05
		p	p<0,05			p<0,05			

В **заключении** можно отметить, что изменение процентного соотношения ОФП и СФП в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров с 40% до 65% с применением специально разработанных комплексов упражнений позволило достоверно увеличить результаты при развитии скоростно-силовых качеств у легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации.

### **Список литературы:**

1. Брейзер, В. В. Программирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки / В. В. Брейзер, Г. В. Ивкин, М. Б. Малютков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 36-38.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 280 с.
3. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству / Н. А. Фомин, В. П. Филин, – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 159 с.

**УДК 796.06**

## **АНТИЧИТИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНЫХ ШАХМАТНЫХ ТУРНИРОВ**

**Олисов А.О.**

*аспирант*

*Olisovandrei6@gmail.com*

**Костюнина Л.И.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*likost@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема использования подсказок в шахматных турнирах. Проанализированы резонансные случаи читинга в шахматах, выявлены их общие характеристики и особенности. Автор рассматривает случаи обнаружения игроков, пользующихся посторонними подсказками, и обсуждает эффективность существующих правил и мер предотвращения читинга. Особое внимание уделяется ситуации с античитинговыми мерами на турнирах в Ульяновской области. Заключение: на основании результатов проведенного нами исследования можно сделать вывод, что проблема читинга в шахматах остаётся актуальной. Несмотря на наличие правил, запрещающих использование электронных устройств во время соревнований, меры по предотвращению читинга и контролю за их соблюдением не всегда эффективны.

**Ключевые слова.** Шахматы, читинг, компьютерные подсказки, античитинговые меры, турниры, правила шахмат, регламент соревнований.

## **ANTI-CHEATING MEASURES IN THE ORGANIZATION OF REGIONAL CHESS TOURNAMENTS**

**Olisov A.O.**

*graduate student*

*Olisovandrei6@gmail.com*

**Kostyunina L. I.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*likost@mail.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article considers the problem of using hints in chess tournaments. High-profile cases of cheating in chess are analyzed, their common characteristics and features are identified. The author considers cases of detecting players using outside hints, and discusses the effectiveness of existing rules and measures to prevent cheating. Particular attention is paid to the situation with anti-cheating measures at tournaments in the Ulyanovsk region. Conclusion: based on the results of our study, we can conclude that the problem of cheating in chess remains relevant. Despite the existence of rules prohibiting the use of electronic devices during competitions, measures to prevent cheating and control their compliance are not always effective.

**Keywords.** Chess, cheating, computer hints, anti-cheating measures, tournaments, chess rules, competition regulations.

**Актуальность.** Главная проблема современных шахмат — это использование компьютерных подсказок (читинг). Использование компьютерных программ в шахматах можно сравнить с использованием допинга в других видах спорта. Но если допинг только повышает функциональные качества спортсмена в конкурентной борьбе, то читинг просто не оставляет шансов оппоненту. Современные компьютеры играют существенно сильнее лучших спортсменов мира. Последние относительно равные матчи между чемпионом мира по шахматам и компьютером были в 2003 году. С тех пор компьютерные программы заметно усилились, и на сегодняшний день гроссмейстер не в состоянии обыграть компьютерную программу на обыкновенном смартфоне. Несложно представить, что будет, если рядовой шахматист будет использовать компьютерные подсказки в игре против неискушенных противников. В связи с этим меры по предотвращению и профилактике читинга при организации соревнований становятся особо актуальны.

**Целью исследования данной работы** является анализ методов и приемов использования подсказок, выработка методических рекомендаций по организации региональных турниров с высоким уровнем античитинговых мер.

**Организация и методы исследования.** В ходе поисков путей и способов решения проблемы исследования применялся комплекс методов: теоретические — анализ специальной научно-методической литературы и изучение нормативно-правовых документов, систематизация, обобщение; эмпирические — наблюдение за проведением соревнований и опрос судейских коллективов о текущих нарушениях и недостатках в организации турниров в городе Ульяновске и Ульяновской области.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа специализированной литературы были установлены самые резонансные случаи читинговых скандалов и определены их общие характеристики. Один из последних — это исключение из турнира румынского шахматиста украинского происхождения Кирилла Шевченко. По версии организаторов турнира, перспективный молодой шахматист на рядовом командном турнире в Испании спрятал смартфон в одной из туалетных кабинок с запиской, что телефон не следует перемещать и оставлен намеренно. Организаторам удалось установить личность нарушителя путем наблюдения за туалетной кабинкой, где был найден телефон. Вдобавок ко всему был сличен почерк на записке и почерк

Шевченко, также соперники Кирилла по первым двум партиям обратили внимание на частое отсутствие игрока за доской. После предъявления обвинений в читинге Кирилл выбыл из турнира и покинул Испанию [4]. Другой известный случай — это история Игоря Раусиса. В 2019 году на турнире в Страсбурге после выражения подозрений соперников Игоря Раусиса о возможном читинге, организаторы турнира осмотрели участника соревнований и обнаружили телефон. Игорь Раусис сознался в читинге с использованием телефона. В дальнейшем он получил дисквалификацию на участие в турнирах под эгидой Международной шахматной федерации FIDE до 2025 г. и лишение звания гроссмейстер[5]. Из интересного стоит выделить, что многие соперники Раусиса отмечали его «регулярные походы» в туалетную комнату, а также столь неординарный прирост в рейтинге на пятом десятке жизни, что тоже вызывало подозрения. Третий неординарный случай читинга произошел в 2010 году на 39-й шахматной олимпиаде в Ханты-Мансийске. Группа из трёх французских шахматистов была уличена в попытке использования компьютерных подсказок. Их план заключался в получении информации о сильнейших ходах от международного мастера Сирила Марзоло, который следил за турниром из дома и с помощью компьютера находил лучшие ходы в позиции. Ходы он отправлял текстовыми сообщениями капитану французской команды гроссмейстеру Арно Ошару, который затем вставал или садился за определенные столы в качестве сигнала игроку — гроссмейстеру Себастьяну Феллеру сделать определенный ход. Феллер и Марзоло были дисквалифицированы на пять лет за это, в то время как Ошар был дисквалифицирован пожизненно. Никто из других игроков французской сборной не знал об этом и не был причастен к этому[6]. Последний рассмотренный случай отличался изобретательностью. В 2006 году индийский шахматист по имени Умана вшил себе в кепку наушники. Подельник наблюдал за партией из зрительного зала и сообщал по Bluetooth-технологии сильнейшие ходы. Организаторы обратили внимание на жалобы соперников Уманы, а также проанализировали его девиацию спортивного рейтинга, который вырос на 500 единиц за последние 64 игры. После этого было принято решение проверить игрока с помощью металлоискателя, и устройство получения информации было найдено. Умана был дисквалифицирован на 10 лет[7].

Подводя итог разобранных ситуаций, мы условно разбили способы читинга на три категории:

1. Самостоятельное использование цифровых устройств.
2. Подсказки с помощью вербального и невербального взаимодействия с другими игроками или зрителями.
3. Подсказки с помощью передающих устройств, таких как микронаушники и другие устройства передачи кодированной информации.

Теперь перейдем к анализу ситуации с организацией античитинговых мер на турнирах в Ульяновской области. Нами были опрошены судейские коллективы, участники региональных соревнований, а также учтен личный опыт автора статьи, который принимал участие в нескольких важнейших

соревнованиях в Ульяновской области. Система организации античитинговых мероприятий на региональном уровне выглядит следующим образом. На детском чемпионате области введен запрет на наличие телефона в турнирном зале, однако специальной проверки перед туром не проводилось. На детском чемпионате города участники на пути следования в туалетную комнату имели возможность пересекаться с родителями и другими посторонними лицами, и при этом маршрут до туалетной комнаты никак не контролировался судьями. На чемпионате области среди мужчин не было запрета на наличие телефона в игровой зоне, единственное условие — чтобы телефон не издавал звуков во время игрового тура. На районных турнирах, а также турнирах уровня районов города не было даже условия выключать звук на телефонах. Абсолютно на всех турнирах не было предпринято мер для предотвращения контактов между участниками соревнований и посторонними лицами за пределами игровой зоны. Никаких санкций также не было в отношении носимых электронных устройств. В Ульяновской области за период с 1 января по сентябрь 2024 года со стороны игроков подозрения в читинге без официальной претензии к судьям встречались в отношении только одного игрока, но не получили своего подтверждения. Однако это говорит не о том, что проблема не существует, а скорее наоборот — уровень античитингового контроля крайне низкий. В качестве подтверждения своей гипотезы хочется привести в пример отборочный турнир 2024 года для участия в сборах. Было принято решение провести турнир online. Это значит, что каждый участник играл из дома со своего личного ПК. Контроль за античитинговыми мерами возлагался на технический софт шахматной платформы Lichess. После проведения турнира не менее 5 игроков из 28 получили блокировку на платформе Lichess в результате античитинговой проверки. Данный пример может говорить о слабом контроле со стороны организаторов offline турниров в Ульяновской области.

Что касается правовой стороны античитингового вопроса, стоит отметить, что в 2014 году были опубликованы античитинговые правила FIDE, подготовленные античитинговым комитетом. Однако турниры местного-регионального уровня проводятся по правилам вида спорта «шахматы», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации. Ключевая разница заключается в том, что по античитинговым правилам FIDE в пункте 11.3.b полностью запрещается иметь в игровой зоне мобильный телефон и прочие подобные устройства, а в документе «Правила вида спорта шахматы» в пункте 12.8 указывается: «Никому без разрешения арбитра не разрешается пользоваться мобильным телефоном и устройствами связи любого вида в игровой зоне или в любой сопредельной зоне, обозначенной арбитром» [1,2]. Возникает резонный вопрос — каким законным способом арбитр может проконтролировать, что участник соревнований не начнет пользоваться электронным устройством в момент нахождения за пределами игровой зоны? Исходя из этого следует отметить несовершенство регламентирующих документов в шахматном спорте в России и необходимости доработки их до общемировых стандартов.

В ходе исследования был выработан комплекс рекомендаций, который планируется поэтапно внедрять при организации турниров в Ульяновской области. Предлагаемый комплекс мер представлен от минимально необходимых и до самых продвинутых.

1. Полный запрет нахождение за пределами игровой зоны и зоны отдыха в течение игрового тура. Данное условие необходимо для исключения возможности вербальных, невербальных подсказок и использования технических средств. Участник непрерывно находится под визуальным контролем судей.

2. Наличие и использование в игровой зоне и зоне отдыха камер высокого разрешения. Данная мера направлена на решение спорных конфликтов и на случай обвинений игроков в читинге или некорректном поведении, а также дополнительный контроль за работой судей и общей дисциплиной на турнире.

3. Повышенная внимательность судей к игрокам, которые аномально часто покидают свое игровое место. В данном пункте следует отметить необходимость присутствия достаточного количества судей на турнире, так как процедура контроля за нахождением игроков сама по себе трудозатратная. В случае весомых оснований судьям также рекомендуется вести фиксацию покидания игрового места и номера хода. Данная процедура позволит вычислить девиацию от среднего уровня хода в моменты покидания игрового места.

4. Полный запрет приносить в игровую зону и зону отдыха любые электронные устройства, таких как ноутбуки, смартфоны, смарт-часы, планшеты, смарт-браслеты, любые наушники, смарт-очки и другие электронные приборы. За нарушение данного требования ввести ответственность в виде технического поражения, отстранения от турнира или дисквалификации.

5. В турнирах, где зрители находятся на контактном расстоянии со спортсменами, оградить зону нахождения зрителей. Необходимо сделать зрительскую зону с одной стороны от игровой зоны и назначить ответственных линейных судей, которые будут осуществлять контроль за передачей подсказок или сигналов из зрительного зала, во избежание конфликтных ситуаций желательно установить камеру, которая будет фиксировать поведение зрителей.

6. Проверка игрока металлодетектором при входе в игровую зону и зону отдыха.

7. В случае организации онлайн-трансляции игровых партий в обязательном порядке необходимо делать 10-15-минутную задержку трансляции.

8. Отдельное внимание нужно уделить организации туалетной комнаты. Одно из самых главных условий, что туалетная комната должна находиться в зоне отдыха игроков, и доступ к ней могут иметь только участники, играющие турнирную партию. Перед началом, окончанием и во

время игрового тура назначенный судья должен проверять комнату на наличие электронных устройств.

9. Судьи с помощью специальных аналитических средств могут проверять участников, демонстрирующих подозрительные результаты, по таким параметрам как точность игры и «потери санти-пешек» для предварительных заключений о возможности использования подсказок.

10. Использование специально обученными судьями технических средств, позволяющих отслеживать приемопередающий сигнал в GSM/Bluetooth/Wi-Fi диапазоне.

**Заключение.** На основании результатов проведенного нами исследования можно сделать вывод, что проблема читинга в шахматах остаётся актуальной. Несмотря на наличие правил, запрещающих использование электронных устройств во время соревнований, меры по предотвращению читинга и контролю за их соблюдением не всегда эффективны. Для более эффективной борьбы со всеми проявлениями читинга необходимо совершенствовать правила и регламенты проведения шахматных соревнований, а также улучшать систему контроля за их соблюдением. Это должно включать в себя более строгие меры по предотвращению контактов участников соревнований с посторонними лицами, использование современных технологий для обнаружения электронных устройств и другие меры. Кроме того, важно повышать осведомлённость участников соревнований и судей о проблеме читинга и о том, какие меры принимаются для её предотвращения. Это может способствовать созданию более честной и справедливой соревновательной среды в шахматах.

#### ***Список литературы:***

1. Правила вида спорта «шахматы» - Москва, 2023. – 86с.
2. Правила игры в шахматы ФИДЕ : принята 1 января 2023 г. – Ченнаи : 2023. - 31с.
3. Античитерские правила 2014 года : утверждены президентским советом ФИДЕ – Сочи 2014. - 26 с.
4. Украинского шахматиста поймали с телефоном в туалете. - [Электронный ресурс] <https://www.championat.com>
5. Дело гроссмейстера Раусиса. Шахматист попался в туалете и лишился всего - [Электронный ресурс] - <https://aif.ru/sport/other/delo>
6. 39 th Chess Olympiad - [Электронный ресурс] - [https://en.wikipedia.org/wiki/39th\\_Chess\\_Olympiad](https://en.wikipedia.org/wiki/39th_Chess_Olympiad)
7. Мошенничество в шахматах – [Электронный ресурс] – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Мошенничество\\_в\\_шахматах](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мошенничество_в_шахматах)

## ВЛИЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ НА РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**Позднышева Е.А.**

старший преподаватель  
lena\_pozdnysheva@mail.ru

**Горячева Ю.А.**

старший преподаватель  
ulia.gor@rambler.ru

**Терехина О.В.**

старший преподаватель  
terexinaoks@yandex.ru

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет  
Пенза, Россия*

**Аннотация.** Современная молодежь выступает той категорией населения, которая способна повлиять на общественное развитие. Она активно участвует в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, что требует от молодых людей физических и эмоциональных затрат. Мы считаем, что университеты должны выступать тем социальным институтом, который обладает определенными механизмами, направленными на развитие массового спорта среди обучающихся. Одним из них являются студенческие спортивные клубы, которые сегодня на базе высших учебных заведений активно развиваются и реализуют свою деятельность. Это сообщества студентов, которые сами иницируют различные спортивные проекты, стремятся их успешно реализовать, привлекая молодых людей к различным видам физической активности, формируя у них потребности в здоровьесберегающем поведении. Деятельность студенческих спортивных клубов – это активная вовлеченность сообщества обучающихся в жизнь высшего учебного заведения, способствующая формированию культуры здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова.** Спорт, студенческий спортивный клуб, молодежь, развитие, студенческий спорт.

## THE INFLUENCE OF STUDENT SPORTS CLUBS ON DEVELOPMENT OF MASS STUDENT SPORTS

**Pozdnysheva E.A.**

senior Lecturer  
lena\_pozdnysheva@mail.ru

**Goryacheva Yu.A.**

senior lecturer  
ulia.gor@rambler.ru

**Terekhina O.V.**

senior lecturer  
terexinaoks@yandex.ru .

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Penza State  
University»  
Penza, Russia*

**Abstract.** Modern youth is the category of the population that can influence social development. They actively participate in various types of physical education and sports activities, which requires physical and emotional resources from young people. We believe that universities should be a social institution that has certain mechanisms aimed at developing mass sports among students. One of them is student sports clubs, which today are actively developing and implementing their activities on the basis of higher education institutions. These are communities of students who themselves initiate various sports projects, strive for their successful realization, involving young people in their activities. Projects, strive for their successful realization, attracting young people to various types of physical activity, shaping their needs various types of physical activity, forming their needs for health-saving behavior. health-saving behavior. The activity of student sports clubs is an active involvement of the student community in the life of a higher educational institution, contributing to the formation of a healthy lifestyle among students.

**Keywords.** Sport, student sports club, youth, development, student sports.

**Актуальность.** Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

Студенческий спорт имеет более чем двухвековую историю развития. Его зарождение происходило в начале XIX века. В начале периода экономических и политических изменений в России, который относится к 90-м годам XX века, начались глобальные изменения в спортивной политике как общефедерального уровня, так и в студенческом спорте. Этот процесс затронул практически все составляющие спорта (спорт высших достижений и массовый спорт, спортивную науку, физическую культуру и здоровье подрастающих поколений). Современный этап, начавшийся в связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием [1]. В связи с этим приобрела актуальность проблема развития массового спорта в современном российском обществе. В этой связи популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта как одно из направлений государственной политики превращаются в одну из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижение государственных стратегических целей.

Молодежь является той социально-демографической группой, которая прямым образом влияет на развитие общества. В силу своего возраста и активной жизненной позиции молодые люди обладают возможностью эффективно продвигать различные инновационные идеи в рамках различных сфер жизнедеятельности. Опираясь на мнения молодых людей, которые они озвучивали в рамках проекта, проведенного фондом общественного мнения (ФОМ) «Здрав.ФОМ», можно заключить, что ЗОЖ – это спорт, правильное питание, возможность отвлечься от негативных мыслей и восстановить

собственные ресурсы. При этом физическое здоровье неотделимо от ментального.

В России государственными структурами активно поддерживается идея популяризации спорта для всех категорий населения, особенно среди молодежи. В университетской среде одним из таких ресурсов может выступать студенческий спортивный клуб, о роли которого мы и будем говорить в данной работе.

**Степень разработанности исследования и методологические основы исследования.** Стоит отметить, что в настоящее время исследователи все чаще обращаются к изучению вопроса социальной активности молодежи. Как отмечают А.Э. Пилипенко и В.Г. Пантелеев, среди тех студентов, кто занимается спортом, 26,9 % респондентов указывают, что этот вид активности позволяет им завести интересные и полезные знакомства, а 22,4% – что спорт поможет им в стремлении развивать навыки, которые потребуются им в профессиональной деятельности [2].

Студентов привлекают в спорт через такой механизм, как развитие студенческих спортивных клубов (ССК). Задачей их является вовлечение большого количества обучающихся в занятия физической культурой и спортом, в целях развития и популяризации молодежного спорта. Ассоциация ССК начала свою деятельность не так давно – в 2013 г., но к настоящему моменту она уже курирует 805 организаций, расположенных в 83 регионах России [3].

Основные цели и задачи этой организации: выявление творчески активных обучающихся вузов, способных развивать студенческий спорт на принципах самоуправления; привлечение широкой массы молодых людей к активным видам спорта на любительском уровне; организация и проведение мероприятий различного уровня и направлений для любых категорий студентов; кампания за здоровый образ жизни. Участие студентов в деятельности ССК – это сотрудничество, диалогичность, деятельностно-творческий характер, направленность на поддержку индивидуального физического и интеллектуального развития индивида; предоставление ему необходимого пространства и свободы для принятия самостоятельных решений, формирование мотивационно-ценностных ориентиров у молодежи и повышение престижа здорового образа жизни, физической культуры и спорта в студенческой среде.

Обучающиеся, которые становятся членами ССК, – это активная, инициативная молодежь, которая любит спорт, стремится рассказать о любимых его видах другим, вовлечь их в физическую активность, старается совместно с руководством вуза создать условия для систематических занятий физической культурой: материально-технические, кадровые, социально-психологические, маркетинговые (участвует в расширении спектра предлагаемых услуг); развивает и укрепляет связи со студенческими и молодежными спортивными организациями России, а также с международными структурами. Члены ССК стремятся работать со всей студенческой молодежью вуза. Спорт помогает справляться со стрессовыми

ситуациями студенческой жизни (сессии, практики, дедлайны). Многие виды спорта учат работать в команде, действовать слаженно и системно, правильно социализироваться, находить общий язык и брать ответственность друг за друга. Участие студенческой молодежи в деятельности ССК путем активного участия как в самих спортивных мероприятиях, так и в организационном процессе позволяет молодым людям сформировать свой взгляд на тот или иной вид спорта, прочувствовать пользу для своего здоровья посредством подготовки и участия в соревновательном процессе, стать более выносливыми физически, усовершенствовать волевые и моральные качества личности. Поскольку создание ССК является инициативой обучающихся, мы полагаем, что это один из наиболее эффективных механизмов развития студенческого спорта, так как исходит от самих студентов. Развивая спортивные навыки, молодые люди обмениваются идеями, мыслями, оказывают влияние на когнитивные, ценностные и поведенческие установки друг друга. Проведение спартакиад, фестивалей, лагерей, просветительских, обучающих мероприятий и других культурно-массовых мероприятий способствует развитию не только физических возможностей обучающихся, но также и творческих, интеллектуальных. Благодаря тому, что студенты участвуют в деятельности ССК, они избавляются от вредных привычек, асоциального поведения, а также формируют антидопинговое мировоззрение.

В Пензенской области одним из самых первых ССК, которые вступили в ассоциацию, стал спортивный клуб Пензенского государственного университета ССК «Беркут».

История зарождения «Беркута» в стенах ПГУ берет свое начало в 2015 году. Была создана инициативная группа студентов-спортсменов. Идея назвать спортивный клуб «Беркут» была поддержана и выдвинута на конференцию. В итоге участники конференции утвердили название клуба и логотип, а председателем клуба стал Максим Лазарев, который практически сразу после избрания его в должность председателя стал директором спортивного студенческого клуба. Изначально ССК Беркут развивал игровые виды спорта, доступные всем: футбол, волейбол, шахматы, шашки, бадминтон, затем к уже имеющимся секциям постепенно добавились бампербол, флэтбол, настольный теннис, стритбол. В 2017 году был открыт тренажерный зал.

Ректор Пензенского государственного университета Александр Дмитриевич Гуляков поддержал клуб и выделил две ставки, сделав клуб структурным подразделением. На данный момент в штате клуба шесть человек, которые ежедневно делают многое для развития студенческого спорта в университете: руководитель проектного офиса, директор, три инструктора, специалист по продвижению в медиа. Также около пятидесяти активистов. Клуб стремительно развивается. Создаются спортивные объекты, в вузе строится компьютерный клуб.

На базе вуза на момент 2024 года свою работу ведут более 20 секций по различным видам спорта. Студенческий спортивный клуб старается развивать наиболее популярные и молодежные дисциплины и секции: киберспорт,

лазертаг, страйкбол, панна-футбол. Также члены спортклуба активно продвигают фиджитал спорт. По словам Максима Лазарева, все эти направления пользуются большой популярностью среди студентов Пензенского государственного университета.

В 2020 году по версии Российского союза молодежи студенческий спортивный клуб «Беркут» стал лучшим клубом страны в номинации «Лучшая система организации спортивного досуга студентов». Эти заслуги были бы невозможны без комплексного подхода в организации клуба и поддержки администрации. В 2021 году ССК «Беркут» занял второе место в конкурсе лучший студенческий спортивный клуб по версии АССК России.

В период пандемии клубу пришлось перестроить свою работу преимущественно в онлайн-формат. Особым интересом у студентов начал пользоваться киберспорт. За два года «Беркут» реализовал более 20 киберспортивных проектов по семи дисциплинам. Была сформирована сборная команда университета «Berkut.PSU».

Самыми яркими мероприятиями спортклуба являются внутривузовский этап чемпионата АССК России, Киберспортивные игры и Фестиваль студенческого спорта «На Суре».

Один из наиболее популярных проектов спортклуба – туристический слет ПГУ, который проходит в начале учебного года. На нем студенты-первокурсники вместе с капитанами-старшекурсниками участвуют в спортивных соревнованиях и знакомятся на «Ярмарке студенческих объединений» с организациями, клубами и отрядами ПГУ.

С момента создания клуб зарекомендовал себя с наилучшей стороны и занял нишу вовлечения максимального количества учащихся вуза и региона в спортивно-массовую и оздоровительную работу.

Цель организации: вовлечение не менее 70% обучающихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом, путем внедрения молодёжных и доступных дисциплин для студентов различного уровня физической подготовки и популяризация деятельности в средствах массовой информации.

**Заключение.** Одним из эффективных механизмов, существующих в вузах и способствующих формированию культуры здоровья и популяризации здорового образа жизни и спорта среди студентов, является развитие студенческих спортивных клубов. Рассматривая деятельность подобных организаций в вузах, мы видим, что инициаторами их создания являются студенты, они же и управляют проектами, которые реализуются ССК, что помогает привлекать других молодых людей из числа обучающихся к регулярному выполнению физических упражнений и в результате формировать у них потребности в здоровьесберегающем поведении. То есть, самостоятельно развивая работу студенческих спортивных клубов, обучающиеся сознательно начинают заниматься спортом, транслируя пользу спорта и физической активности внутри вузовского сообщества.

### **Список литературы:**

1. Гутко, А. В. Развитие студенческого спорта: учебно-метод. пособие / сост. А. В. Гутко, Т. А. Малышева, П. А. Кононенко. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2018. – С. 12-15.
2. Пилипенко, А. Э. Социальная активность студенческой молодежи : опыт исследования смысловых представлений / А. Э. Пилипенко, В. Г. Пантелеев // Научный журнал «Вестник АГУ». – 2021. – № 3. – С. 106-113.
3. Журова, И. А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы / И.А.Журова // Сибирская государственная геодезическая академия/Международный научный конгресс Интерэкспо Гео-Сибирь – 2013. – Новосибирск, 2013. – С.21-24.

**УДК 796.322.2**

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 9-10-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРЕТЧИНГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

***Проломова М.В.***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*marindalf@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»*

*Челябинск, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрывается методический подход к развитию гибкости юных гандболистов 9-10-летнего возраста на основе применения в учебно-тренировочном процессе стретчинговых упражнений, направленных на повышение уровня гибкости и подвижности в суставах. Автором предложены стретчинг-комплексы, которые целенаправленно воздействовали на плечевые, голеностопные, тазобедренные, коленные суставы и позвоночник, позволяющие повысить эластичность мышц у юных гандболистов.

**Ключевые слова.** Гибкость, подвижность в суставах, этап начальной подготовки, спортивный резерв, учебно-тренировочный процесс, стретчинг, стретчинговые упражнения, растяжка.

## **INCREASING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND MOBILITY IN JOINTS IN YOUNG HANDBALL PLAYERS AGED 9-10 BY USING STRETCHING EXERCISES**

***Prolomova M.V.***

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*marindalf@mail.ru*

*Ural State University of Physical Education*

*Chelyabinsk, Russia*

**Abstract.** The article reveals a methodological approach to the development of flexibility in young handball players aged 9-10 by using stretching exercises in the educational and training process aimed at increasing the level of passive and active flexibility and mobility in the joints. The author proposed stretching complexes that specifically affected the shoulder, ankle, hip, knee joints and spine, allowing to increase the elasticity of muscles in young handball players.

**Keywords.** Flexibility, joint mobility, initial training stage, sports reserve, educational and training process, stretching, stretching exercises, stretching.

**Актуальность.** Гибкость – одно из наиболее важных качеств гандболиста, которое обеспечивает спортсмену свободу, быстроту и экономичность движений. Поскольку увеличение подвижности в суставах дает достаточную свободу движений, следовательно, появляется больше возможностей для совершенствования координации, освоения рациональной техники [1].

В последнее время в теории и практике физической культуры и спорта возрос интерес к стретчингу, как к средству развития гибкости. При выполнении данных упражнений спортсмен, постепенно увеличивая амплитуду, достигает максимального ее значения при комфортном растягивании с фиксацией данного положения. Преимуществом этих упражнений является то, что в процессе их выполнения улучшается подвижность в суставах, приобретается навык глубокого расслабления, отмечается положительное влияние на его психоэмоциональное состояние [2].

В гандболе недостаточная подвижность в голеностопных суставах существенно сказывается на эффективности работы ног при различных видах перемещений. Плохая подвижность в плечевых суставах ограничивает работу рук при ловле и передачи мяча.

При подборе упражнений стретчинга, наибольшее внимание уделяется упражнениям, влияющим на увеличение подвижности в плечевых суставах по всем осям (сгибание, разгибание рук в различных исходных положениях). Для суставов нижних конечностей, особенно голеностопных, рекомендуются комбинированные упражнения, увеличивающие подвижность одновременно в нескольких суставах (коленные-тазобедренные; коленные-голеностопные), а также упражнения, влияющие только на голеностопные суставы (сгибания, разгибания, движения внутрь, наружу). Для увеличения подвижности во всех отделах позвоночника рекомендуются наклоны, повороты туловища из различных исходных положений [3, 4].

**Цель исследования.** Повысить уровень развития гибкости и подвижности в суставах у гандболистов 9–10-летнего возраста путем использования стретчинговых упражнений на этапе начальной подготовки в условиях спортивной школы.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие мальчики-гандболисты группы начальной подготовки (НП-2), второго года обучения, в количестве 28 человек: экспериментальная и контрольная группы по 14 человек в каждой. Возраст занимающихся 9–10 лет, без разряда. Экспериментальная группа занималась с включением в программу МБУ ДО «СШ № 13 по гандболу» г. Челябинска специально разработанные стретчинг-комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Контрольная группа занималась по действующей программе спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол».

Оценка уровня развития гибкости и подвижности в суставах проводилась по следующим тестам:

– «Выкрут»;

- «Отход от стены»;
- «Мост»;
- «Наклон вперед на скамейке»;
- «Наклон туловища сидя».

Результаты оценки уровня развития гибкости и подвижности в суставах у гандболистов 9–10-летнего возраста перед началом педагогического эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Результаты оценки уровня развития гибкости и подвижности в суставах у гандболистов 9-10-летнего возраста до педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	ЭГ (n=14)	КГ (n=14)	T	P
1	Выкрут (см.)	8,4±1,3	7,9±1,1	0,29	>0,05
2	Отход от стены (см.)	13,2±1,8	12,4±1,6	0,33	>0,05
3	Мост (см.)	28,6±2,5	26,4±2,7	0,59	>0,05
4	Наклон вперед на скамейке (см.)	13,2±2,4	12,8±2,2	0,12	>0,05
5	Наклон туловища сидя (см.)	7,2±1,1	6,7±1,2	0,31	>0,05

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе экспериментального исследования разработано два комплекса стретчинговых упражнений.

Комплекс 1. «Стретчинговые упражнения избирательного воздействия на все суставы» включали упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса, позвоночного столба, мышц сгибателей бедра, голени и стопы и использовался в заключительной части учебно-тренировочного занятия (табл. 2).

Таблица 2 – Комплекс 1. «Стретчинговые упражнения избирательного воздействия на все суставы»

Упражнение	Техника выполнения	Дозировка	Методические указания
Растяжка мышц верхнего плечевого пояса	И.п. – сидя, упор сзади. Медленно передвигать кисти рук как можно дальше, пока не наступит растягивание	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз	Плавно в медленном темпе растягиваем верхний плечевой пояс
Растяжка мышц верхнего плечевого пояса	И.п. – сед, ноги вместе, руки сзади. Опираясь на кисти и стопы приподнять таз от пола и прогнуться назад	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз	В медленном темпе воздействуем на подвижность плечевых суставов и мышц верхнего плечевого пояса
Растяжка мышц верхнего плечевого пояса	И.п. – стоя спиной к стене на расстоянии 30 см, ноги врозь. Прогнуться назад до касания руками стены	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз	Для сохранения равновесия ноги должны быть врозь

Растяжка позвоночного столба	И.п. – сед на пятках с наклоном вперёд. Выпрямляясь, прогнуться назад	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз	Плавно в медленном темпе воздействуем на подвижность суставов позвоночника
Растяжка позвоночного столба	И.п. – лёжа на животе. Согнуть ноги в коленях, прогнуться назад и взяться руками за голени. Выпрямить ноги и прогнуться.	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз	В медленном темпе воздействуем на подвижность суставов позвоночника
Растяжка позвоночного столба	И.п. – лёжа на спине. Поднять прямые ноги до вертикали и опустить за голову	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз	В медленном темпе воздействуем на подвижность суставов позвоночника
Растяжка мышц сгибателей бедра, голени и стопы	И.п. – стоя, согнувшись, одна нога спереди, другая сзади. Вес тела перенести на сзади стоящую ногу и, не отрывая пятку наклониться к прямой ноге	Удерживать 15-20 с., повтор 3 раза	Плавно в медленном темпе растягиваем мышцы сгибателей бедра, голени и стопы
Растяжка мышц сгибателей бедра	И.п. – спиной к опоре, согнутое колено на опоре. Голень согнутой ноги подтягивать рукой вверх, сгибая опорную ногу	Удерживать 15-20 с., повтор 3 раза	Плавно в медленном темпе растягиваем мышцы сгибателей бедра
Растяжка мышц сгибателей голени и стопы	И.п. – сед ноги вместе. Переднюю часть стопы согнутой ноги подтягивать обеими руками	Удерживать 15-20 с., повтор 3 раза для каждой ноги	Плавно в медленном темпе растягиваем мышцы сгибателей голени и стопы
Растяжка мышц бедра	И.п. – сед по-турецки. Обхватить руками голени и, надавливая предплечьями на внутреннюю поверхность, прижимать колени к полу	Удерживать 15-20 с., повтор 3 раза	В медленном темпе растягиваем приводящие и разгибающие мышцы бедра

Комплекс 2. включал выполнение 10 упражнений. Особенность данного комплекса состоит в том, что подобраны комбинированные упражнения, одновременно воздействующие на несколько суставов, в отличие от предложенных в литературе рекомендаций (табл.3).

Таблица 3 – Комплекс 2. «Стретчинговые упражнения комплексного воздействия на суставы»

Упражнение	Техника выполнения	Дозировка	Методические указания
Растяжка мышц плечевого пояса, сгибателей голени и стопы	И.п. – сед ноги вместе, руки сцеплены за спиной. Поднять руки вверх, стопы взять на себя и напрягать мышцы задней поверхности бедра	Удерживать 15-20 с. повтор 3-5 раз	Медленно растягиваем мышцы плечевого пояса, сгибателей голени и стопы
Растяжка мышц плечевого пояса,	И.п. – стоя ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклон вперёд, опуская руки за	Удерживать 15-20 с., повтор 6-8 раз	Медленно растягиваем мышцы плечевого пояса,

тазобедренного сустава	спиной		тазобедренного сустава
Растяжка мышц сгибающие и приводящие бедро, мышц плечевого пояса	И.п. – стоя на коленях, ноги врозь. Одну ногу развернуть подошвенной частью к колену, верхнюю часть тела отвести назад и прогнуться	Удерживать 15-20 с., повтор 4-7 раз.	Медленно растягиваем мышцы сгибающие и приводящие бедро, мышцы плечевого пояса
Растяжка мышц бедра и плечевого пояса	И.п. – широкая стойка. Наклон вперед, касаясь руками пола. Медленно раздвигать руки к стопам	Удерживать 15-20 с. повтор 3-5 раз	Медленно растягиваем мышцы бедра и плечевого пояса
Растяжка мышц сгибателей и разгибателей бедра и мышц плечевого пояса	И.п. – то же. Сесть на пятки, колени вместе. Наклониться назад с опорой руками о пол	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз	Медленно растягиваем мышцы сгибателей и разгибателей бедра и мышц плечевого пояса
Растяжка мышц в тазобедренном суставе и позвоночнике	И.п. – лёжа на животе, поднять ногу в сторону – вверх, притягивая её к себе	Удерживать 15-20 с., повтор 3 раза для каждой ноги	Медленно растягиваем мышцы в тазобедренном суставе и позвоночнике
Растяжка мышц в тазобедренном суставе и позвоночнике	И.п. – сед, одна нога согнута в колене, другая выпрямлена в сторону. Придерживая за колено, отводить прямую ногу назад	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз для каждой ноги	Медленно растягиваем мышцы в тазобедренном суставе и позвоночнике
Растяжка мышц в тазобедренном суставе и позвоночнике	И.п. – лёжа на спине, плечи и бедра прижаты к полу. Удерживая одну ногу на полу, другую тянуть на 180 градусов	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз для каждой ноги	Медленно растягиваем мышцы в тазобедренном суставе и позвоночнике
Растяжка мышц в тазобедренном суставе и позвоночнике	И.п. – шпагат, ноги прямые. Согнуть сзади ногу в колене, приближая её к туловищу	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз для каждой ноги	Медленно растягиваем мышцы в тазобедренном суставе и позвоночнике
Растяжка мышц в тазобедренном суставе и позвоночнике	И.п. – лёжа на спине, руки в стороны. Согнуть ногу в колене и повернуть в сторону, удерживать. Выпрямить ногу, поднять и удерживать	Удерживать 15-20 с., повтор 3-5 раз для каждой ноги	Медленно растягиваем мышцы в тазобедренном суставе и позвоночнике

Результаты оценки уровня развития гибкости и подвижности в суставах у гандболистов после педагогического эксперимента представлены в табл. 4. Таким образом, в экспериментальной группе из пяти тестов достоверные улучшения произошли в четырех из них. При этом отмечается отсутствие болевых ощущений, как в процессе выполнения, так и после выполнения стретчинга.

Предложенные стретчинг-комплексы избирательного и комплексного воздействия существенно повлияли на развитие активной и пассивной гибкости в основных суставах. Использование стретчинг-комплексов, достоверно повысило уровень гибкости и подвижности в суставах у гандболистов экспериментальной группы, что позволяет нам рекомендовать данный методический подход для гандболистов 9–10-летнего возраста на начальном этапе подготовки, с целью создания благоприятных условий для совершенствования технико-тактических действий в нападении.

Таблица 4 – Результаты оценки уровня развития гибкости и подвижности в суставах у гандболистов 9–10-летнего возраста после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	ЭГ (n=14)	КГ (n=14)	T	P
1	Выкрут (см)	11,6±1,1	8,4±0,7	2,46	<0,05
2	Отход от стены (см)	17,8±0,9	14,2±1,2	2,40	<0,05
3	Мост (см)	31,7±1,2	28,3±0,8	2,36	<0,05
4	Наклон вперед на скамейке (см)	17,9±1,6	14,5±1,8	1,41	>0,05
5	Наклон туловища сидя (см.)	10,6±0,8	7,6±0,7	2,83	<0,05

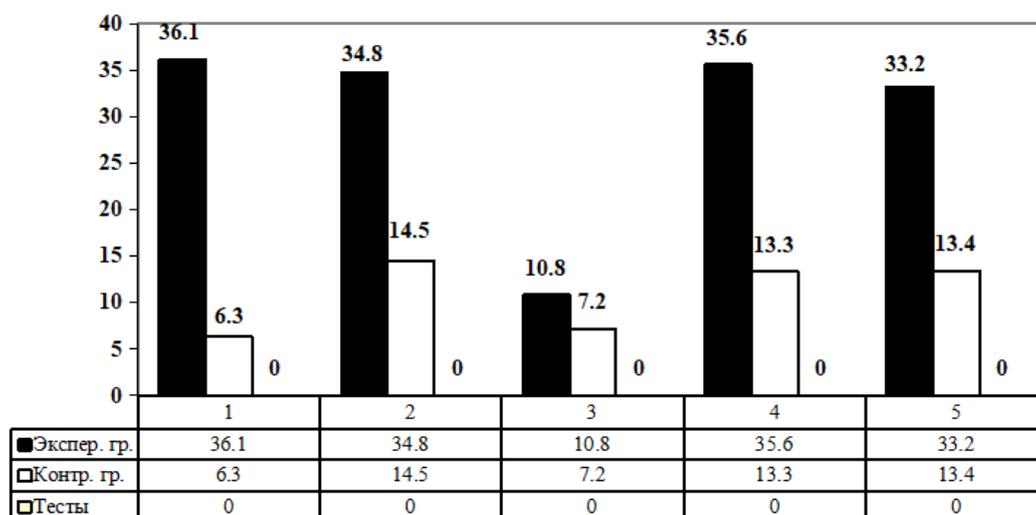


Рисунок - Результаты прироста показателей развития гибкости и подвижности в суставах у гандболистов экспериментальной и контрольной групп

На рисунке представлен прирост показателей развития гибкости и подвижности в суставах у юных гандболистов экспериментальной и контрольной групп.

**Заключение.** Систематическое выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости в учебно-тренировочном процессе гандболистов в значительной степени улучшает тонус и эластичность мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, заметно укрепит мышечно-связочный

аппарат. Гибкость – это способность спортсмена избежать травмы во время учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Разработанные комплексы упражнений рекомендуется включать в учебно-тренировочный процесс, чтобы улучшить и стабилизировать уровень гибкости у юных гандболистов.

**Список литературы:**

1. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. – Москва, 2001. – 96 с.
2. Иванова, О. А. Комплексы упражнений стретчинга / О. А. Иванова, Ж. Поддубная // Спорт в школе. – 2013. – № 37-38. – С. 2-12.
3. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов ; (Серия «Физическая подготовка спортсмена»). – Вып. 4. – Киев, 1992. – 87 с.
4. Шармузина, Ю. В. Развитие гибкости посредством стретч-тренировки / Ю. В. Шармузина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 3 (21). – С. 34-42.

**УДК 796.82**

**СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-ЮНИОРОВ В УЛЬЯНОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

***Рафаенков А.В.***

*аспирант*

***Тимошина И.Н.***

*доктор педагогических наук, профессор*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В связи с ухудшением спортивной результативности и отсева контингента к 18-летнему возрасту греко-римская борьба в Ульяновской области имеет необходимость в научном обосновании учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. В статье представлен краткий обзор специфики физической подготовки квалифицированных борцов-юниоров 18-20 лет, приведены данные сравнительного анализа программ спортивной подготовки и тестирования физической подготовленности спортсменов.

**Ключевые слова.** Борцы-юниоры, физическая подготовка, греко-римская борьба, федеральный стандарт, спортивная борьба.

**SPECIFICITY OF PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED JUNIOR  
WRESTLERS IN THE ULYANOVSK REGION**

***Rafaenkov A.V.***

*postgraduate student*

***Timoshina I.N.***

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** Due to the deterioration of sports performance and the dropout of the contingent by the age of 18, Greco-Roman wrestling in the Ulyanovsk region needs a scientific justification for the educational and training process at the stage of improving sports skills. The article presents a brief overview of the specifics of physical training of qualified junior wrestlers aged 18-20, provides data from a comparative analysis of sports training programs and testing of athletes' physical fitness.

**Keywords.** Junior wrestlers, physical training, Greco-Roman wrestling, federal standard, wrestling.

**Актуальность.** Современное состояние греко-римской борьбы в Ульяновской области имеет необходимость в проведении сравнительных исследований разных сторон спортивной подготовленности борцов-юниоров, так как результаты соревновательной деятельности на уровне юниоров и мужчин за последние 15 лет значительно ниже результатов, предшествующих 2010 году.

Проводя беседы с тренерами и анализируя обстановку развития вида спорта в регионе, отметим, что сейчас у подрастающего поколения есть все возможности для раскрытия своего спортивного потенциала: открываются дворцы единоборств в доступных районах города, проводятся соревнования, существует материальная поддержка. Данные труды не останутся в стороне и новое подрастающее поколение возможно будет иметь более серьезную подготовку к юниорскому возрасту, однако, возникает вопрос, как на сегодняшний день повысить результативность борцов 18 лет и старше, а также мотивировать их стремление к победам на протяжении длительного периода. Опираясь на данный факт, актуализируются различные вопросы подготовки спортивного резерва на этапе совершенствования спортивного мастерства в Ульяновской области, сохранения контингента борцов и повышения их результативности на соревнованиях высокой квалификации, таких как окружные соревнования, первенства и чемпионаты России.

На наш взгляд, для того, чтобы улучшить соревновательную результативность квалифицированных борцов-юниоров Ульяновской области нужно провести большой объем работы начиная с анализа их спортивной подготовки, сравнения результатов с нормативами актуальных типовых программ по виду спорта «Спортивная борьба». Начинать такое исследование необходимо с базовых параметров, а именно с выявления специфики физической подготовки и соответствия физической подготовленности борцов-юниоров Ульяновской области установленным нормативам для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-3-го года обучения (18-20 лет). Таким образом будет сделан первый шаг в выявлении проблемных моментов их спортивной подготовки с точки зрения научного подхода, на основании которого можно будет делать выводы для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса с целью улучшения результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях.

**Цель исследования** – провести сравнительный анализ физической подготовленности квалифицированных борцов-юниоров с нормативами программ спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

**Организация и методы исследования.** В нашем исследовании принимали участие 12 борцов-юниоров греко-римского стиля возраста 18-20 лет (6 – I спортивный разряд, 6 – звание КМС), занимающихся на базе ОГКУ ДО «СШОР по спортивной борьбе им. А.И. Винника», г. Ульяновск (СШОР им. А.И. Винника)). Для решения поставленной цели в нашем исследовании мы использовали следующие методы: беседа, наблюдение, сравнительный анализ нормативных документов, тестирование общей и специальной физической подготовленности, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для выявления специфики физической подготовки борцов-юниоров Ульяновской области и проведения сравнительного анализа их физической подготовленности мы изучили две программы по виду спорта «Спортивная борьба», одна из программ является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», разработанная СШОР им. А.И. Винника [1], вторая программа разработана А.С. Кузнецовым и Б.А. Подливаемым (2021) для тренировочного этапа (спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) [3]. Выбор второй программы связан с тем, что в сравнении с другими источниками она наполнена большим количеством методических рекомендаций и составлена на основе научных исследований по многолетней подготовке борцов греко-римского стиля.

Проанализировав документы нами было выявлено, что в программе СШОР им. А.И. Винника общее количество тренировочных часов в год на 208 часов меньше, чем в типовой программе А.С. Кузнецова и Б.А. Подливаева, однако обе программы соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» [4].

Исследуя специфику физической подготовки борцов-юниоров, мы рассматривали разделы общей и специальной физической подготовки программ спортивной подготовки, сравнительный анализ представлен в табл. 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ программ по соотношению объемов учебно-тренировочного процесса ЭССМ

Разделы подготовки	Программа СШОР по спортивной борьбе им. А.И. Винника	Типовая программа А.С. Кузнецова, Б.А. Подливаева (2021)
Общая физическая подготовка (%)	20	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	25	20-26

Приведенный анализ показывает, что на раздел ОФП в программе СШОР им. А.И. Винника уделяют почти в два раза больше внимания чем в типовой авторской программе, а СФП имеет схожие характеристики. Отметим, что в авторской программе разделы учебно-тренировочной нагрузки имеют различия в рекомендуемом распределении средств подготовки и больший уклон направлен на технико-тактическую составляющую. Так, рядом авторов

отмечается, что основной уклон ЭССМ должен быть направлен на индивидуально-групповую технико-тактическую подготовку, на средства СФП для повышения специальной работоспособности борца, а средства ОФП использовать с целью повышения эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов [2].

Мы поддерживаем мнение авторов, что такой объем ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства не рационален, работа над техникой и тактикой в данном возрастном периоде должна быть более углубленной, так как база физической подготовки должна закладываться на других этапах спортивной деятельности, но федеральный стандарт трактует иные требования, что не соответствует настоящей обстановке в учебно-тренировочном процессе борцов-юниоров.

Ведущей идеей нашего исследования явилось сравнение параметров общей и специальной физической подготовленности борцов-юниоров ЭССМ СШОР им. А.И. Винника с установленными нормативами изученных программ.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности борцов-юниоров СШОР им. А.И. Винника с нормативами программ спортивной подготовки (n=12)

№ п/п	Наименование норматива	Результаты тестирования борцов-юниоров $X \pm m$	Нормативы Программы СШОР им. А.И. Винника	Нормативы Типовой программы А.С. Кузнецова, Б.А. Подливаева (2021)
Тесты общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м (с)	8,1 ± 0,4	Не более 8,2	Не более 8,1
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15 ± 3,4	Не менее 15	Не менее 16
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5 ± 0,4	Не более 7,2	-
4	Лазание по канату 5 м (с)	9,7 ± 1,2	-	Не более 9,9
Тесты специальной физической подготовки				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20,7 ± 4,3	Не менее 20	Не менее 16
6	Общее кол-во бросков манекена прогибом за 2 периода по 3 мин с минутным перерывом (кол-во раз)	72,5 ± 11,9	-	Не менее 75

\* Примечание к таблице 2: X – среднее значение, m – стандартное отклонение.

В авторской типовой программе кроме тестов федерального стандарта представлены рекомендуемые контрольные испытания для борцов разного возраста в соответствии с весовой категорией, из данных тестов мы взяли минимальные нормативы, так как рассматривали средне-групповое значение вне зависимости от веса испытуемых.

Результаты тестирования показывают, что в целом физическая подготовленность борцов-юниоров 18-20 лет в средней степени соответствует представленным минимальным нормативам (табл. 2). Несомненно, это связано с тем, что на раздел физической подготовки борцов-юниоров ЭССМ СШОР по

спортивной борьбе им. А.И. Винника заложено 45% от общего распределения учебно-тренировочной нагрузки.

Исходя из полученных данных, можно предполагать, что проблема результативности выступления на соревнованиях связана с другими сторонами спортивной подготовки ЭССМ, с разделами технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, немаловажной составляющей является участие спортсменов в соревнованиях.

Рассматривая программы спортивных школ, разработанные в соответствии с федеральным стандартом, отметим, что порядка 80% работ не имеют конкретных различий и самая главная, по-нашему мнению проблема, связана с тем, что в документах отсутствуют методические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки, а основное распределение и варьировании нагрузки ложится на плечи тренеров, которые в свою очередь обладают различным уровнем квалификации и компетенций.

**Заключение.** При рассмотрении представленных нормативов в программе СШОР им. А.И. Винника возникли следующие вопросы к федеральному стандарту в части тестов СФП: 1) Могут ли средства, направленные на базовую физическую подготовку определять специальные физические качества борцов? 2) Почему в стандарте отсутствуют специализированные тесты, связанные со специфичной нагрузкой спортивной борьбы?

Результаты тестирования показали, что физическая подготовка борцов-юниоров Ульяновской области соответствует предъявляемым нормативам программ спортивной подготовки, в связи с этим требуется ряд новых исследований по изучению тактической, теоретической и психологической подготовки, выявления спортивной результативности с учетом комплексного подхода. Мы считаем, что для правильно контроля спортивной подготовки борцов-юниоров ЭССМ необходимо использовать научно-методические труды, в которых представлены более конкретизированные средства и методы.

#### *Список литературы*

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» / ОГКУ ДО «СШОР по спортивной борьбе им. А.И. Винника». – Ульяновск, 2023. 43 с.
2. Крикуха, Ю.Ю. Научно-методическое сопровождение подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля / Ю.Ю. Крикуха, И.Ю. Горская, А.В. Шевцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 149-155.
3. Кузнецов, А.С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», (дисциплина «Греко-римская борьба») для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев. – М.: Издательство «СПОРТ», 2021. – 328 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405833345/> (дата обращения: 01.11.2024 г.)

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Сабралиева Т.М.*

*кандидат биологических наук, доцент*

*tahmira.sabraliyeva@manas.edu.kg*

*Кыргызско-Турецкий Университета "Манас"*

*Бишкек, Кыргызстан*

**Аннотация.** В исследовании физической подготовленности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, принимали участие 39 юношей в возрасте 18-20 лет. Исследование проводилось в стадионе им. Д.Омурзакова и на футбольном поле школы № 64 г. Бишкек. Полученные результаты по физической подготовленности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта показывают, что среди спортсменов качества быстроты, выносливости и взрывной силы преимущественно больше развита у спортсменов, занимающихся волейболом и низкие показатели выявлены у футболистов во всех возрастных группах. При сравнении с нормативными данными было выявлено, что развитие качества быстроты и взрывной силы оцениваются на "5" баллов и развитие силы и выносливости соответствует "золотому значку".

**Ключевые слова.** Спортсмен, подготовленность, спорт, сила, быстрота, выносливость.

## STUDY OF PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES ENGAGED IN GAME SPORTS

*Sabralieva T.M.*

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*tahmira.sabraliyeva@manas.edu.kg*

*Kyrgyz-Turkish University "Manas"*

*Bishkek, Kyrgyzstan*

**Abstract.** The study involved the physical fitness of athletes involved in team sports 39 young men aged 18-20 years took part in the study of physical fitness of athletes engaged in game sports. The study was conducted in the stadium named after D. Omurzakov and on the football field of school No. 64 in Bishkek. The obtained results on physical fitness of athletes involved in team sports show that among athletes, the qualities of speed, endurance and explosive power are predominantly more developed in athletes involved in volleyball and low indicators were found in football players in all age groups. When comparing with the standard data, it was found that the development of the quality of speed and explosive power is estimated at "5" points and the development of strength and endurance corresponds to the "golden badge".

**Key words.** Athlete, preparedness, sport, strength, speed, endurance.

**Актуальность исследования.** Развитие физических является важной задачей физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей. [1]

Платонов В.Н.[2] (2019) отмечает, что “высокий уровень физической подготовленности является одним из важнейших условий повышения тренировочных и соревновательных нагрузок. Современные игровые виды спорта характеризуются высокой физической активностью игроков, усилением спортивной конкуренции, интенсивностью каждой игровой встречи и увеличением количества состязаний в ходе игры. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических и тактических приемов в течение одной игры или нескольких игровых дней базируется на высоком уровне развития общих и специальных физических качеств”

“Физическая подготовленность спортсменов определяется морфологической и функциональной адаптацией систем организма для выполнения основного соревновательного упражнения. В практике спорта существует большое количество методов, используемых для оценки физической подготовленности спортсменов» [3,4,5]

**Целью** является: исследование уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта

**Задачи исследования:**

1. Выявить уровень физической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивными играми.
2. Сравнить уровень физической подготовленности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта с нормативными требованиями к физической подготовке населения Кыргызстана.

**Организация и методы исследования.** При исследовании физической подготовленности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, принимали участие 39 юношей в возрасте 18-20 лет. Исследование проводилась в стадионе им. Д. Омурзакова и на футбольном поле школы № 64 г. Бишкек. При исследовании физической подготовленности использовались комплексы тестов: бег на 100м, 2000м, челночный бег, отжимание, прыжок в длину с места. Также использовался математико-статистический метод.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования в беге на 100 м у спортсменов 18-20 лет, занимающихся игровыми видами спорта приведены табл. 1. Среди 18 летних спортсменов, самыми быстрыми являются волейболисты их показатели превышают показателей баскетболистов на 0,1м/сек и футболистов на 0,3 м/сек. В 19 летнем возрасте также волейболисты показывают хорошие результаты ( $12,1 \pm 0,6$  м/сек) по сравнению другими видами спорта и не значительно превышают показателей баскетболистов на 0,3м/сек и футболистов на 0,4 м/сек. Среди 20 летних спортсменов у волейболистов бег на 100 м составляет  $11,8 \pm 0,5$  м/сек, при этом их показатели превышают показателей баскетболистов на 0,4м/сек и футболистов на 1,2м/сек (различия достоверны при  $p \leq 0,01$ ).

При сравнении показателей бега на 100м спортсменов 18-20 лет, занимающихся игровыми видами спорта с нормативными показателями [6] выявлено, что развитие быстроты соответствует “5” баллам.

Таблица 1 - Показатели в беге на 100 м спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (( $X \pm m$ , с)

Возраст	18 лет	19 лет	20 лет
Волейбол	12,0 ± 0,6	12,1 ± 0,6	11,8 ± 0,5
Баскетбол	12,1 ± 0,9	12,4 ± 0,9	12,2 ± 1,0
Футбол	12,3 ± 0,7	12,5 ± 0,6	13,0 ± 0,5**

\*\* - различия достоверны при ( $p \leq 0,01$ )

Результаты исследования в беге на 2000 м у спортсменов 18-20 лет, занимающихся игровыми видами спорта показали, что среди 18 летних юношей самыми быстрыми являются спортсмены, занимающиеся баскетболом при этом составляет 5,0±0,9 мин. Показатели волейболистов отстают от показателей баскетболистов на 0,7 минут (различия недостоверны \*-( $p \leq 0,05$ )). Низкие показатели выявлены у лиц занимающихся футболом, что составляет 6,0±0,6 мин. Среди 19 летних игроков лучшие результаты показывают спортсмены, занимающиеся волейболом 5,6±0,8 мин, меньшие результаты выявлены у спортсменов занимающиеся футболом, что составляет 5,9 ± 0,6 мин. У 20 летних волейболистов показатели незначительно выше, чем у баскетболистов на 0,2 мин а по сравнению показателями футболистов на 0,5 мин (различия недостоверны ( $p \leq 0,05$ ), табл.2.

Таблица 2 - Показатели бега 2000 м спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта ( $X \pm m$ , мин)

Возраст	18 лет	19 лет	20 лет
Волейбол	5,7 ± 0,4*	5,6 ± 0,8	5,3 ± 0,9
Баскетбол	5,0 ± 0,9	5,7 ± 0,5	5,5 ± 0,7
Футбол	6,0 ± 0,6	5,9 ± 0,6	5,8 ± 0,3*

\* - различия недостоверны ( $p \leq 0,05$ )

При сравнении результатов в беге на 2000 м спортсменов 18-20 лет, занимающихся спортивными играми нормативными показателями (Нормативные требования к физической подготовке населения КР приказ “21 декабря” №1-Н., 2018) было выявлено, что показатели во всех возрастных группах и видах спорта соответствуют уровню “золотой значок”.

Результаты исследования челночного бега у спортсменов, занимающихся волейболом, баскетболом и футболом показали, что среди 18 летних спортсменов самыми ловкими являются баскетболисты, что составляет 6,8 ± 0,4 м/с. Показатели волейболистов на 0,1 м/с выше показателей футболистов. Среди 19 летних спортсменов также баскетболисты показывают лучшие результаты на 0,1 м/с быстрее пробегают по сравнению с другими видами спорта. Среди 20 летних спортсменов у лиц занимающихся волейболом показатели выше на 6,8±0,8 м/с, наименьшие показатели выявлены

у лиц занимающихся футболом на  $7,5 \pm 0,4$  м/с, различия составляет  $0,7$  м/с (различия недостоверны ( $p \leq 0,05$ ) табл.3.

Таблица 3 - Показатели челночного бега 3x10 м спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта ( $X \pm m$ , с)

Возраст	18 лет	19 лет	20 лет
Волейбол	$7,1 \pm 0,5$	$7,1 \pm 0,5$	$6,8 \pm 0,8$
Баскетбол	$6,8 \pm 0,4$	$7,0 \pm 0,5$	$7,1 \pm 0,5$
Футбол	$7,2 \pm 0,6$	$7,1 \pm 0,4$	$7,5 \pm 0,4^*$

При сравнении показателей в челночном беге спортсменов 18-20 лет, занимающихся спортивными играми нормативными показателями [7] было выявлено, что показатели во всех возрастных группах и видах спорта соответствуют уровню “золотой значок”.

Результаты исследования показателей количества в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» спортсменов 18-20 лет, занимающихся игровыми видами спорта приведены в табл. 4.

Таблица 4 - Показатели в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта ( $X \pm m$ , количество раз)

Возраст	18 лет	19 лет	20 лет
Волейбол	$35,4 \pm 5,0$	$37,2 \pm 7,1$	$28,3 \pm 3,1$
Баскетбол	$33,3 \pm 4,1$	$30,7 \pm 6,1$	$39,0 \pm 8,0^{***}$
Футбол	$32,6 \pm 8,0^{**}$	$38,6 \pm 8,0$	$38,5 \pm 7,1$

\*\* - достоверные различия ( $p > 0,01$ ), \*\*\* - ( $p > 0,001$ )

Из таблицы видно, что среди 18 летних спортсменов низкие показатели выявлены у спортсменов, занимающихся футболом на  $32,6 \pm 8,0$  раз, высокие показатели имеют волейболисты, что составляет  $35,4 \pm 5,0$  раз, их показатели превышают показателей баскетболистов на 2,1 раз, а по сравнению футболистами на 2,8 раз (различия достоверны при  $p > 0,01$ ). Среди 19 летних наибольшие результаты показывают спортсмены, занимающиеся футболом на  $38,6 \pm 8,0$  раз, а меньшие показатели наблюдаются у лиц, занимающихся баскетболом на  $30,7 \pm 6,1$  раз по сравнению другими видами спорта. Среди 20 летних спортсменов наибольшие результаты выявлены у спортсменов занимающихся баскетболом на  $39,0 \pm 8,0$  раз при этом показатели превышают показателей баскетболистов на 10,7 раз (различия достоверны при  $p > 0,001$ ), а по сравнению футболистами показатели увеличены незначительно на 0,5 раз.

При сравнении показателей в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» спортсменов 18-20 лет, занимающихся спортивными играми нормативными показателями (Нормативы КР, 2018) было выявлено, что показатели во всех возрастных группах и видах спорта соответствуют уровню “золотой значок”.

Результаты исследования в прыжках в длину с места спортсменов 18-20 лет занимающихся спортивными играми приведены в табл. 5. Из таблицы видно, что среди 18 летних спортсменов высокие результаты показывают лица, занимающиеся волейболом  $247,6 \pm 17,8$  см, что на 0,9 см больше показателей баскетболистов и на 2 см выше показателей футболистов. Среди 19 летних игроков выявлены лучшие показатели у лиц занимающихся волейболом, что составляет  $258,2 \pm 18,5$  см. Низкие показатели имеют спортсмены занимающихся футболом выше у  $244,2 \pm 17,5$  см, разница в показателях составляет 14 см (различия достоверны при  $p > 0,01$ ). Среди 20 летних спортсменов лучшие результаты выявлены у спортсменов, занимающихся волейболом их показатель составляет  $271,6 \pm 15,3$  см, наименьшие показатели имеют лица, занимающихся футболом при этом составляет  $252,0 \pm 11,1$  см. Различия между этими показателями составляет 14 см (различия достоверны при  $p > 0,01$ ).

Таблица 5 -Показатели прыжка в длину с места спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта ( $X \pm m$ , см)

Возраст	18 лет	19 лет	20 лет
Волейбол	$247,6 \pm 17,8$	$258,2 \pm 18,5$	$271,6 \pm 15,3^{**}$
Баскетбол	$246,7 \pm 19,1$	$244,5 \pm 10,7$	$253,0 \pm 17,2$
Футбол	$245,6 \pm 17,2$	$244,2 \pm 17,5^{**}$	$252,0 \pm 11,1$

\*\* - различия достоверны при  $p > 0,01$

При сравнении показателей в прыжках в длину с места спортсменов 18-20 лет, занимающихся игровыми видами спорта с нормативными показателями (Шевченко Т.Н., Абдырахманов А.А., Зайцев А.Н., Иманходжоев Д.А., 2022) выявлено, что развитие взрывной силы соответствует “5” баллам.

**Выводы.** Полученные результаты по физической подготовленности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта показывают, что среди спортсменов качества быстроты, выносливости и взрывной силы преимущественно больше развита у спортсменов, занимающихся волейболом; наиболее низкие показатели выявлены у футболистов во всех возрастных группах. При сравнении уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта с нормативами (Мамытова А.М., Шевченко Т.Н., Абдырахманов А.А., Зайцев А.Н., Иманходжаев Д.А., 2022) и Нормативными требованиями к физической подготовке населения Кыргызстана (приказ “21 декабря” №1-Н., 2018) развитие качества быстроты и взрывной силы оцениваются на “5” баллов и развитие силы и выносливости соответствует “золотому значку”.

#### Список литературы:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования, 11-е изд., / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов –М: Издательский центр «Академия», 2013. – С.6-7.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов – М.: Спорт. – 2019. – Т. 656. – С. 157.
3. Волков, Н. И. Биоэнергетика спорта: монография. / Н.И. Волков. – М.: Советский спорт, 2011. – 160
4. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография. Ф. А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
5. Казин, Э. М. Комплексный подход к оценке функциональных состояний человека. Исследование показателей функционального состояния различных возрастных групп / Э. М. Казин // Физиология человека. – 2001. – Т. 27, № 2. – С. 112–121.
6. Мамытов, А. М. Программа для студентов высших учебных заведений Кыргызской Республики / А.М. Мамытов, Т.Н. Шевченко, А.А. Абдыракманов, А.Н. Зайцев, Д.А. Иманходжаев. – 2022. С.21-22
7. Нормативные требования к физической подготовке населения КР приказ “21 декабря” №1-Н., 2018.

УДК 159.944

## РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Сабралиева Т.М.*

*кандидат биологических наук, доцент*

*tahmira.sabraliyeva@manas.edu.kg*

*Кыргызско-Турецкий Университета “Манас”*

*Бишкек, Кыргызстан*

**Аннотация.** В исследовании физической работоспособности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, принимали участие 39 юношей в возрасте 18-20 лет. Исследование проводилась в стадионе им. Д.Омурзакова и на футбольном поле школы № 64 г. Бишкек. Физическую работоспособность определяли методом Гарвардского степ-теста. При определении физической работоспособности спортсменов занимающихся игровыми видами спорта выявлены, что высокий показатель работоспособности имеют 18 летние спортсмены, занимающиеся волейболом и 20 летние спортсмены тренирующиеся баскетболом и низкую работоспособность имеют 18 летние спортсмены, занимающихся баскетболом. При оценке физической работоспособности выявлены, что показатели 18 летних волейболистов и 20 летних баскетболистов оцениваются как “отлично”, показатели футболистов во всех возрастных периодах оцениваются на “хорошо” и “средний” показатель имеют 18 летние спортсмены, занимающиеся баскетболом.

**Ключевые слова.** Работоспособность, спортсмены, волейбол, баскетбол, футбол

## PERFORMANCE OF ATHLETES ENGAGED IN GAME SPORTS

*Sabraliyeva T.M.*

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*tahmira.sabraliyeva@manas.edu.kg*

*Kyrgyz-Turkish University "Manas"*

*Bishkek, Kyrgyzstan*

**Abstract.** The study of physical performance of athletes involved in team sports involved 39 young men aged 18-20 years. The study was conducted in the stadium named after D. Omurzakov

and on the football field of school #64 in Bishkek. Physical performance was determined by the Harvard step test. When determining the physical performance of athletes involved in team sports, it was revealed that 18-year-old athletes involved in volleyball and 20-year-old athletes training in basketball have a high performance indicator, and 18-year-old athletes involved in basketball have a low performance. When assessing physical performance, it was revealed that the indicators of 18-year-old volleyball players and 20-year-old basketball players are assessed as “excellent”, the indicators of football players in all age periods are assessed as “good” and 18-year-old athletes involved in basketball have an “average” indicator.

**Keywords.** Performance, athletes, volleyball, basketball, football

**Актуальность исследования.** “В условиях современного спорта, характеризующегося острой спортивной борьбой, огромное значение приобретает общая работоспособность спортсмена. Работоспособность определяется тремя основными качествами: способностью организма к значительному усилению главных функций (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), к длительному поддержанию стабильного уровня работоспособности и устойчивостью к тем изменениям во внутренней среде организма, которые возникают в связи с напряженной мышечной работой” [1].

Проблема работоспособности человека актуальна для специалистов всех профилей деятельности человека. Особенно важной данная задача представляется для спортсменов и тренеров, поскольку именно благодаря высокому уровню работоспособности достигаются успешные результаты в соревновательном периоде спортивной подготовки. Физическая работоспособность спортсмена является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение. Ее проявление наблюдается в различных формах мышечной деятельности и зависит от способности и готовности человека к выполнению работы” [2]

Человек активно используя различные физические упражнения, улучшает свое физическое состояние и развивается физически. При занятиях определенным видом спорта в организме человека происходят различные изменения и улучшения работоспособности, что приводит к высокому спортивному результату” [3]. Изучение показателей физической работоспособности у высококвалифицированных спортсменов в зависимости от специфики видов спорта и направленности тренировочного процесса позволяет оценить текущее функциональное состояние, адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы и способствует раннему выявлению состояния дезадаптации и перетренированности, что является определяющим в управлении и в своевременном внесении коррективов в режим тренировочных нагрузок” [4].

**Цель исследования:** Исследовать уровень физической работоспособности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие 39 юношей в возрасте 18-20 лет занимающиеся игровыми видами спорта. Исследование проводилась в стадионе им. Д.Омурзакова и на футбольном поле школы № 64 г. Бишкек. Физическую работоспособность

определяли методом Гарвардского степ-теста. Результаты рассчитывались по формуле

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

t – время работы,

f<sub>1</sub>, f<sub>2</sub>, f<sub>3</sub> – показатели пульса на 2-, 3 и 4-минутах восстановления

Результаты Гарвардского степ-теста были оценены по Карпману В.Л.[5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования физической работоспособности спортсменов 18-20 лет, занимающихся игровыми видами спорта приведены в таблице 1. Из таблицы видно, что среди 18 летних спортсменов высокие результаты показывают лица тренирующиеся волейболом 95,6±16,0 кгм/м. Низкий показатель отмечан у баскетболистов 78,7±18,1 кгм/м, разница в показателях составляет 16,9 кгм/м, (различия достоверны при p>0,001), а при сравнении с показателями футболистов разница составляет 6,6 кгм/м. У 19 летних волейболистов также наблюдаются высокие показатели 88,6 ±13,1 кгм/м по сравнению с другими видами спорта, низкие показатели отмечаны у лиц, занимающихся баскетболом. Среди 20 летних высокие результаты выявлены у баскетболистов 92,0±14,1 кгм/м по сравнению другими видами спорта. Выявлено, что показатели волейболистов на 4,4 кгм/м и футболистов на 10,5 кгм/м ниже показателей баскетболистов (различия достоверны при p>0,01).

Таблица 1 -Показатели физической работоспособности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (X±m, кгм/м)

Возраст	18 лет	19 лет	20лет
Волейбол	95,6 ±16,0***	88,6 ±13,1	87,6 ±13,0
Баскетбол	78,7 ±18,1	82,0 ±10,0	92,0 ±14,1**
Футбол	89,0 ±15,0	87,6 ±17,1	81,5 ±10,1

\*\* -достоверные различия (p>0,01)-,\*\*\*-(p>0,001)

Таблица 2 - Оценка физической работоспособности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (%)

Возраст	Волейбол	Баскетбол	Футбол
18 лет	95,6 «отл»	78,7 «сред»	89,0 «хор»
19лет	88,6 «хор»	82,0 «хор»	87,6 «хор»
20лет	87,6 «хор»	92,0 «отл»	81,5 «хор»

В табл. 2 приведены результаты оценки Гарвардского степ-теста спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта. При оценке показателей Гарвардского степ теста были получены следующие результаты: среди 18 летних спортсменов показатели оцениваются на “отлично” у лиц занимающихся волейболом, оценку “хорошо” имеют футболисты и показатели “средний” имеют спортсмены занимающиеся баскетболом. У всех 19 летних спортсменов, занимающихся волейболом, баскетболом и футболом показатели

оцениваются как “хорошо”. В отличие от других видов спорта у 20 летних спортсменов тренирующихся баскетболом имеют высокую оценку “отлично”, на “хорошо” оценены спортсмены, занимающиеся волейболом и футболом.

**Выводы.** В ходе исследования физической работоспособности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта выявлено, что высокий показатель работоспособности имеют 18 летние спортсмены, занимающиеся волейболом и 20 летние спортсмены, тренирующиеся баскетболом; низкую работоспособность имеют 18 летние спортсмены, занимающихся баскетболом. При оценке физической работоспособности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта выявлено, что показатели 18 летних волейболистов и 20 летних баскетболистов оцениваются как “отлично”, показатели футболистов во всех возрастных периодах оцениваются на “хорошо” и “средний” показатель имеют 18 летние спортсмены, занимающиеся баскетболом.

#### *Список литературы:*

1. Атамухамедова, М. Изучение физической работоспособности пловцов / М. Атамухамедова.-2022.– Т 2.-№10.– С.87-90
2. Эмилбек уулу, Б. Морфофункциональные особенности юных волейболистов 16-17 лет / Б. Эмилбек уулу, Д.О. Абдырахманова, Туркчапар Унал, К.Ч. Джанузак // Вестник физической культуры и спорта.– 2021.– №2– С.15-22
3. Солодков, А. С. Работоспособность спортсменов: ее критерии и способы коррекции / А. С. Солодков, В. А. Бухарин, Д. С. Мельников // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта– 2007.– №3. – С.74-79
4. Таминова, И. Ф. Особенности сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности у спортсменов высокой квалификации с разной спецификой видов спорта / И. Ф. Таминова // Сибирское медицинское образование. – 2009. –Т.55. –№1 –С.73-77
5. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков.– Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 206с.

**УДК 796.912.012.66**

## **ОЦЕНКА СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТА РОМБЕРГА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОК**

**Седоченко С.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*02051970@mail.ru*

**Богданова А.В.**

*магистрант*

*bog.anastasiya@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»*

*Воронеж, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты констатирующего эксперимента по оценке стабилOMETрического теста Ромберга и технического мастерства (по результатам выполнения контрольных вращений) квалифицированных фигуристок 11–12 лет. Выявлена удовлетворительная функция равновесия с высокой зависимостью влияния зрения на

способность поддержания вертикальной стойки, а среднее количество оборотов в винте и в ласточке фигуристки выполняют на оценку хорошо и удовлетворительно, как по количественным, так и по скоростным характеристикам, при этом достаточно большое количество фигуристок 66,6% выполняли эти элементы на оценку удовлетворительно, что указывало, на необходимость совершенствования техники специфических танцевальных элементов квалифицированных фигуристок.

**Ключевые слова.** Фигурное катание, квалифицированные фигуристки, стабилметрия, тестирование, контрольные вращения.

## EVALUATION OF STABILOMETRIC TESTING OF ROMBERG TEST BY QUALIFIED SKATERS

**Sedochenko S.V.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
02051970@mail.ru*

**Bogdanova A.V.**

*master's student  
bog.anastasiya@yandex.ru  
Voronezh State Academy of Sports  
Voronezh, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a stating experiment to evaluate the Romberg stabilometric test and technical skill (based on the results of performing control rotations) of qualified skaters 11-12 years old. A satisfactory equilibrium function with a high dependence of the effect of vision on the ability to maintain a vertical stance was revealed, and the average number of revolutions in the screw and in the swallow was performed well and satisfactorily, both in quantitative and speed characteristics, and a sufficiently large number of skaters 66.6% performed these elements satisfactorily, which indicated the need for perfection

**Keywords.** Figure skating, qualified figure skaters, stabilometry, testing, control spins.

**Актуальность.** Современная подготовка фигуриста от новичка до мастера международного класса требует последовательного решения тренировочных задач. Элементы обязательных упражнений важны и для других видов фигурного катания, потому что они являются элементами программ этих видов, воспитывают правильную осанку, развивая сложную двигательную координацию и умение дозировать мышечные усилия. Высокий уровень развития современного фигурного катания предъявляет особые, очень высокие требования к процессу начальной подготовки фигуристов [2]. Хорошо известно, что этот этап во многом является решающим для дальнейшего спортивного совершенствования. Прочно заложенный фундамент спортивного мастерства, направлен на изучение совершенного владения обязательными фигурами, шагами, спиральями, поворотами и прыжками, т. е. всего комплекса движений фигуристок. Необходимо, чтобы при осваивании простейшими элементами, фигуристки имели представление о наиболее рациональных перемещениях по ледовой площадке и расположении элементов на рисунке, умели логично соединять элементы различных групп [1]. Любое движение, будь то заход на вращение, подход к прыжку или передвижение во время исполнения программы, основано на умении правильно управлять коньком [4,

5]. Поэтому очень важно своевременно научить фигуриста владеть коньком, ведь от этого в дальнейшем зависит техника выполнения многих элементов, таких как правильное ребро на прыжковых элементах лутц/флип, правильное ребро во время вращений или умение менять ребро при поворотах и шагах (что повышает уровень сложности вращений) [3].

Спортивная специализация не должна исключать всестороннего развития спортсмена. Наиболее значительный прогресс в столь творческом виде спорта, как фигурное катание на коньках возможен лишь на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических качеств и эстетических способностей. В этом убеждает весь опыт спортивной практики, равно как и многочисленные данные теоретических и экспериментальных исследований [1-6]. Из всего этого можно сделать вывод, что спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, должна вести к «многогранному» развитию спортсмена. Именно поэтому в ее содержании органически сочетаются общая и специальная подготовка спортсмена. Так, у фигуристов общая физическая подготовка согласовывается с занятиями по освоению прыжковых элементов в зале (в том числе и на тренажерах), с хореографической подготовкой и т.д., иными словами, с занятиями по специальной физической подготовке.

**Цель исследования:** выявить характеристики равновесия и технического мастерства (по результатам контрольных вращений) фигуристок 11–12 лет в тренировочном периоде.

**Организация и методы исследования.** В исследовании в качестве испытуемых приняли участие фигуристки ЧУДО ДЮСОШ «СИЯНИЕ» (г. Воронеж) в количестве 12 спортсменок, этапа спортивной специализации. Возраст испытуемых составил 11–12 лет (среднее значение 11,4 лет), стаж занятий – 6,6 лет. Все спортсменки имели допуск врача к тренировкам, не имели хронических заболеваний, систематически 2 раза в год проходили медицинский осмотр в городском врачебно-физкультурном диспансере.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале тренировочного периода фигуристок был проведен констатирующий эксперимент, выявивший состояние их координации, равновесия с применением стабилметрического тестирования тест Ромберга и показатели технического мастерства (с оценкой количества оборотов при вращении в винте и в ласточке).

Результаты тестирования фигуристок до начала педагогического эксперимента представлены в табл. 1, 2. В начале было проведено стабилметрическое тестирование по методике тест Ромберга. Результаты констатирующего тестирования представлены в табл. 1.

Из представленной табл. 1. видно, что согласно полученным показателям стабилметрического теста Ромберга коэффициент Ромберга у всех испытуемых соответствовал норме, но был близок к верхней границе нормы, что указывает на то, что фигуристки эффективно осуществляют функцию равновесия при зрительном контроле, и при выключении зрительного контроля равновесие резко ухудшается. LFS с открытыми и закрытыми глазами имело не

высокие значения, а VFY с открытыми глазами было близко к норме, отрицательное значение выявленного показателя указывало на смещение центра давления фигуристок вперед с нарастающим напряжением трехглавой мышцы, в то время как при закрытых глазах данный показатель имел положительное значение, но значительно превышал норму.

Таблица 1 – Стабилометрические показатели теста Ромберга квалифицированных фигуристок 11–12 лет (n=12)

KoefRomb,%	LFS_o	LFS_c	VFY_o	VFY_c
214,57±22,47	2,15±0,32	1,74±0,24	-0,68±0,47	2,12±0,86

Далее было проведено тестирование технического мастерства (с оценкой количества оборотов при вращении в винте и в ласточке). Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Оценка технического мастерства фигуристок по результатам выполнения контрольных вращений до начала эксперимента (n=12)

Оценка	Винт		Вращение в ласточке	
	К-во оборотов	Скорость вращения об/с	К-во оборотов	Скорость вращения об/с
Хорошо/ удовлетворительно	24,83±0,71	2,34±0,04	8,08±0,03	0,83±0,02

Из представленной таблицы видно, что среднее количество оборотов в винте и в ласточке фигуристки выполняют на оценку хорошо и удовлетворительно, как по количественным, так и по скоростным характеристикам.

Таблица 3 – Оценка технического мастерства фигуристок по результатам выполнения контрольных вращений

Оценка	Винт		Вращение в ласточке	
	К-во оборотов	Скорость вращения об/с	К-во оборотов	Скорость вращения об/с
отлично	Более 30	2,5 - 2,6	10 и более	1-0,9
хорошо	25-30	2,3 – 2,4	8 - 10	0,89-0,8
удовлетворительно	20-25	2 – 2,2	6 - 8	0,79 – 0,7
неудовлетворительно	менее 20	менее 2	4 - 6	0,69 – 0,6

На этапе спортивной специализации фигуристки должны выполнять такие обязательные элементы как винт и вращение в ласточке. Задача фигуристки при выполнении контрольных упражнений - винта и вращения в ласточке - сделать максимальное число оборотов с сохранением усвоенной техники движений. Регистрируется число полных оборотов и время, затраченное на их исполнение. Скорость вращения подсчитывается как отношение числа оборотов ко времени вращения (табл. 3).

В табл. 3. представлены нормативы количественных и скоростных характеристик контрольных вращений квалифицированных фигуристок.

Проведенный сравнительный анализ полученных параметров технического мастерства фигуристок по результатам выполнения контрольных вращений и нормативов продемонстрировал хорошие и удовлетворительные оценки.

**Заключение.** Таким образом, выявленные стабилметрические показатели указывали на удовлетворительную функцию равновесия с высокой зависимостью влияния зрения на способность поддержания вертикальной стойки. Сравнительный анализ полученных параметров технического мастерства фигуристок по результатам выполнения контрольных вращений и нормативов продемонстрировал хорошие и удовлетворительные оценки. Достаточно большое количество – 66,6% фигуристок выполняли контрольные вращения на оценку удовлетворительно, что указывало, на необходимость совершенствования техники специфических танцевальных элементов квалифицированных фигуристок.

#### *Список литературы:*

1. Губаева, Е. Е. Результативность системной методики формирования ориентировочной основы способов выполнения прыжковых элементов у юных фигуристов / Е. Е. Губаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 81-88.
2. Гричанова, Т. Г. Диссертационные исследования по вопросам отечественного фигурного катания на коньках / Т. Г. Гричанова, А. В. Козлова, М. В. Угрюмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 3. – С. 33-39.
3. Жгун, Е. В. Обучение прыжкам в три оборота в фигурном катании на коньках на тренировочном этапе / Е. В. Жгун, Л. В. Кузнецова, А. И. Бибииков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 151-154.
4. Козлов, И. М. Активность мышц у фигуристов при выполнении специальных упражнений / И. М. Козлов, Р. А. Кадыркаев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 214-223.
5. Иванова, К. С. Результаты апробации методики совершенствования техники вращений в одиночном фигурном катании на коньках на этапе спортивной специализации / К. С. Иванова, Т. В. Заячук, Ф. А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 20. – № 3 (20). – С. 60-66.
6. Черепанова, И. О. Анализ соревновательной деятельности фигуристов на этапе спортивной специализации / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, А. И. Ненашев // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № 1. – С. 103-109.

## ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОК

**Седоченко С.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*02051970@mail.ru*

**Матвеева Н.А.**

*магистрант*

*n.matveewa2012@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»*

*Воронеж, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты констатирующего эксперимента по оценке специальной физической подготовленности квалифицированных фигуристок 11–12 лет. В качестве тестирований применялись тесты, предложенные в Федеральном стандарте по виду спорта «фигурное катание на коньках». Выявлено, что специальная физическая подготовленность исследуемого контингента требует коррекции, как в прыжковых тестах, так и в совершенствовании функции равновесия.

**Ключевые слова.** Фигурное катание, квалифицированные фигуристки, специальная физическая подготовленность, тестирование.

## ASSESSMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF QUALIFIED FIGURE SKATERS

**Sedochenko S.V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*02051970@mail.ru*

**Matveeva N.A.**

*master's student*

*n.matveewa2012@yandex.ru*

*Voronezh State Academy of Sports*

*Voronezh, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a ascertaining experiment to assess the special physical fitness of qualified figure skaters aged 11–12 years. The tests proposed in the Federal Standard for the Sport of Figure Skating were used as tests. It was revealed that the special physical fitness of the studied contingent requires correction, both in jumping tests and in improving the balance function.

**Keywords.** Figure skating, qualified figure skaters, special physical fitness, testing.

**Актуальность.** Техника прыжковых элементов в фигурном катании в настоящее время имеет тенденцию к увеличению параметров не только высоты и скорости, но и оборотов вращения. Так же повышаются требования к артистичности катания [2]. Выполнение разнообразных каскадов прыжков, комбинаций шагов и вращений, труднейших шаговых комбинаций отличает мастеров одиночного произвольного катания. Техническая и специальная подготовка фигуриста является основой тренировочной подготовки и

направлена на освоение большого числа сложных двигательных навыков [5]. Аккуратность и четкость представления шагов и поворотов в каждом элементе, выполнение их без видимых усилий, должно сочетаться с хорошей амплитудой всего тела. Одним из наиболее сложных разделов фигурного катания являются многооборотные прыжки [1]. Навык владения коньком во время въезда во вращения, создания скорости вращения и полное отсутствие отклонения следа вращений показывает важность технической подготовки фигуристок 11–12 лет. Фигуристки должны стремиться к легкости и непринужденности выполнения сложнейших упражнений, а это требует систематических тренировок [4]. Поэтому возникло противоречие в необходимости совершенствования видов скольжения, прыжков и вращений и стандартизацией выполнения только программных требований с целью перехода занимающихся на новый уровень катания.

**Цель исследования:** оценить уровень специальной физической подготовленности.

**Организация и методы исследования.** В исследовании в качестве испытуемых приняли участие фигуристки ледового дворца «Маяк» в школе фигурного катания «Академия спорта» г. Москва в количестве 12 спортсменок, этапа спортивного совершенствования. Возраст испытуемых составил 11–12 лет (среднее значение 11,4 лет), стаж занятий – 6,6 лет. Все спортсменки имели допуск врача к тренировкам, не имели хронических заболеваний, систематически 2 раза в год проходили медицинский осмотр в городском врачебно-физкультурном диспансере.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале тренировочного периода фигуристок был проведен констатирующий эксперимент, выявивший уровень их специальной физической подготовленности с применением специального тестирования (по нормативам Федерального стандарта) [3]. Условия проведения тестирования: в спортивном зале. Было проведено тестирование специальной физической подготовленности, а также сравнительный анализ с возрастными и квалификационными нормативами. Результаты констатирующего тестирования специальной физической подготовленности квалифицированных фигуристок представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовленности фигуристок до начала педагогического эксперимента (n=12)

№	Тестирование	Норматив	Результат	% отличия от норматива
1	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин) (К-во раз)	$\geq 30$	28,67±0,39	-3,89
2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) (К-во раз)	$\geq 85$	82,92±0,49	-2,45
3	Прыжок в высоту с места (см)	38	36,33±0,47	-4,39
4	Удержание равновесия на одной ноге (с)	2,4	2,17±0,06	-9,72

Из представленной табл.1 видно, что согласно полученным показателям специальной физической подготовленности:

1. Норматив прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 минуту параметр снижен на -3,89%;

2. Норматив прыжки на скакалке на одной ноге за 1 минуту параметр снижен на -2,45%;

3. Норматив прыжок в высоту с места параметр снижен на -4,39%;

4. Норматив удержание равновесия на одной ноге параметр снижен на -9,72%.

Затем было проведено тестирование по методике А.И. Болдиной, М.П. Мухиной, О.В. Поповой с оценкой качества выполнения прыжкового элемента Аксель (нормативы представлены в табл. 2).

Таблица 2 – Оценка качества выполнения прыжкового элемента Аксель (по методике А.И. Болдиной, М.П. Мухиной, О.В. Поповой)

Периоды	Фазы	-3	-2	-1	база	3	2	1
		К-во фигуристок (чел/баллы)						
разбега	приобретения скорости		2		2	3	2	1
	подготовки к толчку		1		1	3	1	3
толчка	амортизации		1		1	3	1	2
	активного отталкивания		2		2	1	1	2
полета	группировки		2		2	3	2	1
	разгруппировки	2	1		1	3	2	2
приземления	амортизации	2	1	2	3	2		2
	выезда		2	1	3			6
Итого (чел/баллов)		4	12	12	22	11	11	24
		29,17			70,83			
% от общего к-ва баллов		4,17	12,50	12,50	22,92	11,46	11,46	25,00

Максимальное количество баллов 1 человек за качественное выполнение всех элементов может набрать 8 баллов, а 12 человек – 96 баллов. Таким образом, по данной методике можно отследить, какой элемент наиболее сложен для фигуристок, а также выявить на каком уровне находится выполнение прыжкового элемента Аксель у квалифицированных фигуристок 11-12 лет, при стаже занятий в среднем 6,6 лет.

Из представленной таблицы видно, что качество выполнения прыжкового элемента Аксель у квалифицированных фигуристок было на средне-низком уровне. На базовом уровне Аксель выполнили 22,92% фигуристок. На очень высоком уровне – 11,46%, на средне высоком – 11,46%), на хорошем – 25,00%). Итого – 70,83% фигуристок выполнили элемент на базовом уровне и выше.

На уровне ниже базового с различного уровня ошибками – 29,17%. Из них выполнение элементов с падением было у 2 фигуристок при амортизации при приземлении, у 2 фигуристок при разгруппировке при полете. При наборе

скорости в разбеге 2 фигуристки некачественно выполнила шаги и элементы фигурного катания непосредственно перед прыжковым элементом и 1 фигуристка при подготовке к толчку после разбега выполнила «юз» ребром конька по льду, остановку на зубце, скоблежку зубцом конька по льду, длинную подготовку. При амортизации толчка 1 фигуристка плохо работала коленом, с наклоном корпуса и вываливанием на дуге. При активном отталкивании 2 фигуристки осуществили плохой отрыв, слабо выраженный или отсутствие маха свободной ногой, скованное движение рук или отсутствие маха. В полете, при группировке 2 фигуристки выполнили элемент с плохой высотой и длиной, плохой скоростью вращения в воздухе, отсутствием переноса веса тела с зажатостью плеч. В полете при разгруппировке 1 фигуристка выполнила недостаточное вращение в воздухе, отсутствие чувства докрученности, плохая позиция корпуса в воздухе. 1 фигуристка приземлилась на две ноги с вываливанием на приземлении; 2 фигуристки коснулись льда двумя руками и выполнили слабое приземление (плохая позиция, неправильное ребро, скоблежка зубцом конька по льду); 2 фигуристки приземлились на всю стопу с недостаточной работой колена и голеностопа. 1 фигуристка коснулась льда одной рукой или свободной ногой с недостаточной длиной и неуверенным выездом.

**Заключение.** Таким образом, можно заключить, что специальная физическая подготовленность квалифицированных фигуристок, согласно сравнительного анализа с нормативами Федерального стандарта по виду спорта «фигурное катание на коньках» требует коррекции, как в прыжковых тестах, так и в совершенствовании функции равновесия. Качество выполнения прыжкового элемента Аксель у квалифицированных фигуристок 11–12 лет было на средне-низком уровне. На базовом уровне и выше Аксель выполнило - 70,83% фигуристок. На уровне ниже базового с различными ошибками 29,17%. Таким образом, можно заключить, что необходимо разработать методику коррекции техники выполнения прыжковых элементов для фигуристок 11–12 лет.

#### *Список литературы:*

1. Быкова, Т. А. Особенности специальной физической подготовки израильских фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства / Т. А. Быкова, Н. А. Волыхина // В сборнике: Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии. Всеросс. с междунар. уч. научно-практич. конф. СПб.: НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – С. 61-64.
2. Гричанова, Т. Г. Диссертационные исследования по вопросам отечественного фигурного катания на коньках / Т. Г. Гричанова, А. В. Козлова, М. В. Угрюмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 3. – С. 33-39.
3. Жгун, Е. В. Совершенствование современных федеральных стандартов по виду спорта "фигурное катание на коньках на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) / Е. В. Жгун, И. В. Абсалямова, Л. В. Кузнецова, С. Е. Фомичева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 37-39.
4. Козлов, И. М. Активность мышц у фигуристов при выполнении специальных упражнений / И. М. Козлов, Р. А. Кадыркаев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 214-223.

5. Черепанова, И. О. Организация экспериментально-исследовательской работы с квалифицированными фигуристами / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // В сборнике: Подготовка высококвалифицированных спортсменов-тяжелотлетов на современном этапе. материалы II Всеросс. научно-практич. конф. с междунар. уч., Малаховка : МГАФК, 2022. – С. 190-196.

УДК 796.42.065.71

## **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ УДАРНЫХ И ЗАЩИТНЫХ ТЕХНИК У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В СТИЛЕ КИОКУСИНКАЙ**

**Семенов П.А.**

*аспирант*

*ul-hunter@mail.ru*

**Костюнина Л.И.**

*доктор педагогических наук, профессор*

*likost@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлено обоснование значимости развития ловкости в процессе технической подготовки юных каратистов, занимающихся в стиле киокусинкай. Ловкость рассматривается как один из ключевых факторов, способствующих совершенствованию техники выполнения ударных и защитных приемов, что особенно актуально для детей 10–11 лет, находящихся на этапе интенсивного формирования координационных способностей. Проведен анализ специальной научной литературы, посвященной вопросам развития ловкости и её влияния на технико-тактическую подготовку в каратэ. Обоснована необходимость целенаправленного развития ловкости для достижения высокого уровня спортивного мастерства у юных каратистов в киокусинкай, что подтверждает актуальность дальнейших исследований в этой области.

**Ключевые слова.** Ловкость, координационные способности, каратэ, киокусинкай, удар, техника, технико-тактическая подготовка, юные спортсмены, двигательные качества.

## **DEVELOPMENT OF DEXTERITY AS A FACTOR IN INCREASING THE QUALITY OF PERFORMANCE OF STRIKING AND DEFENSE TECHNIQUES IN YOUNG KARATEKAS IN THE KYOKUSHINKAI STYLE**

**Semenov P.A.**

*postgraduate Student,*

*ul-hunter@mail.ru*

**Kostyunina L. I.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*likost@mail.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract** The article provides a justification for the importance of dexterity development in the process of technical training of young karate students engaged in the Kyokushin style. Dexterity is considered as one of the key factors contributing to the improvement of the technique of performing percussion and defensive techniques, which is especially important for children aged 10-11 years who are at the stage of intensive formation of coordination abilities. The analysis of special scientific literature devoted to the development of dexterity and its impact on technical and tactical training in karate is carried out. The necessity of purposeful development of dexterity to achieve a high level of sportsmanship among young karate players in Kyokushin is substantiated, which confirms the relevance of further research in this area.

**Keywords** Dexterity, coordination abilities, karate, kyokushin, impact, technique, technical and tactical training, young athletes, motor qualities.

**Актуальность** Современные подходы к подготовке юных спортсменов в каратэ киокусинкай, подчеркивают важность развития ловкости для совершенствования техники выполнения ударных и защитных приемов (А.А. Иванов, 2015). Ловкость и координация движений являются основополагающими элементами, обеспечивающими точность, скорость и устойчивость при исполнении технических приемов. Эти качества особенно необходимы для спортсменов, занимающихся киокусинкай, где акцент делается на эффективности движений и на способности быстро адаптироваться к изменениям в боевой обстановке [2, 8, 9].

Юные спортсмены в возрасте 10–11 лет находятся на этапе активного формирования двигательных и координационных способностей. Этот возрастной период характеризуется высокой восприимчивостью к развитию ловкости и координации, что обуславливает необходимость внедрения в тренировочный процесс упражнений, направленных на целенаправленное развитие этих качеств [3, 5]. Специальные методики и программы общей и специальной координационной подготовки, разработанные для юных каратистов, позволяют улучшить точность, скорость и стабильность выполнения ключевых технических элементов и способствуют более успешному освоению ударных и защитных действий в киокусинкай [1, 7, 8].

Специалисты указывают на значительное влияние уровня развития ловкости на качество исполнения технико-тактических приемов спортсменами, занимающимися киокусинкай. В исследованиях отмечается, что ловкость способствует быстрому и точному выполнению движений, содействуя не только повышению качества ударных и защитных техник, но и на общую технико-тактическую подготовленность каратистов [10, 11]. Достаточный уровень развития ловкости позволяет юным спортсменам более уверенно выполнять сложные технические действия, что оказывает положительное влияние на их успех в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Цель исследования:** обосновать значимость развития ловкости как ключевого фактора, влияющего на качество исполнения ударных и защитных действий у детей 10–11 лет, занимающихся киокусинкай.

**Организация и методы исследования.** Для достижения цели исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение данных

специальной научно-методической литературы; методы сравнения и сопоставления; методы индукции и дедукции.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ловкость занимает центральное место среди двигательных-координационных качеств, необходимых для успешного выполнения технических действий в единоборствах. В отличие от силы или выносливости, которые отвечают за физическую мощь и способность к продолжительным нагрузкам, ловкость позволяет спортсмену действовать быстро и точно, поддерживая баланс и устойчивость даже в сложных, динамичных ситуациях. Это качество требует особой согласованности движений и высокой пространственной ориентации, позволяя спортсмену моментально адаптироваться к любым изменениям в поведении соперника. Благодаря ловкости каратисты могут эффективно маневрировать, уклоняться и мгновенно принимать решение о переходе от защиты к атаке, что существенно повышает их шансы на успех в поединке.

Значение ловкости для единоборств объясняется тем, что она позволяет спортсмену не только контролировать собственные движения, но и моментально реагировать на действия соперника, обеспечивая более высокий уровень технико-тактической подготовки. Ловкость включает в себя такие компоненты, как быстрота реакции, точность движений, гибкость и стабильность в выполнении действий. Эти элементы делают ловкость незаменимым качеством для всех боевых искусств, требующих молниеносных реакций и способности к резкой смене направления или темпа движений. В условиях поединка ловкость позволяет каратисту не просто защищаться, но и использовать защитные действия как основу для контратаки, что делает это качество особенно ценным.

Интерес к развитию ловкости обусловлен её влиянием на скорость освоения и совершенствования техники. В детско-юношеском спорте это качество оказывает прямое влияние на формирование двигательных навыков, необходимых для освоения базовых и более сложных приемов, таких как удары и блоки. Чем выше уровень ловкости, тем легче спортсменам осваивать технику, улучшая тем самым технико-тактические элементы. Это делает ловкость ключевым объектом внимания для тренеров и исследователей, которые разрабатывают эффективные методики для её развития в рамках подготовки юных спортсменов [4].

Ловкость представляет собой многокомпонентное качество, требующее высокой согласованности движений, гибкости, устойчивости и контроля над телом в любой боевой ситуации. Как отмечают ведущие исследователи, ловкость особенно важна для юных спортсменов, так как она закладывает основу для овладения сложными технико-тактическими элементами, повышая тем самым их готовность к соревновательной деятельности и возможности противодействовать неожиданным действиям соперников [2, 4].

Специалисты выделяют несколько компонентов ловкости: быстрота реакции, координация движений и пространственная ориентация, которые особенно актуальны для таких видов спорта, как каратэ. На начальном этапе

спортивной подготовки развитие ловкости должно быть ориентировано на упражнения, развивающие подвижность и точность, что помогает спортсменам не только овладевать необходимыми движениями, но и поддерживать устойчивость при выполнении ударных и защитных действий. Ловкость, по мнению Б. В. Петрова, является основой для развития таких навыков, как способность к резкой смене положения тела, что обеспечивает каратисту преимущество в бою за счет непредсказуемости и быстроты выполнения движений [8].

Средства для развития ловкости включают в себя широкий спектр упражнений, направленных на улучшение координации, быстроты реакции, подвижности и гибкости, что является основой для эффективной боевой подготовки. В. Г. Сидоров в своей работе указывает на важность таких упражнений, как серии резких прыжков, переступаний, а также многообразие упражнений для рук и ног, которые способствуют улучшению взаимосвязи между разными частями тела. Подобные упражнения не только развивают ловкость, но и помогают спортсмену повысить устойчивость в бою, что особенно важно для выполнения защитных действий [9].

Возраст 10–11 лет является критическим для развития ловкости, поскольку в этот период дети обладают высокой пластичностью нервной системы и восприимчивостью к новому опыту. Это позволяет максимально эффективно развивать координационные способности, которые будут полезны в дальнейшем спортивном совершенствовании. Е.Д. Кузнецова подчеркивает, что юные каратисты, которым уделяется достаточное внимание в развитии ловкости, демонстрируют значительно более высокие результаты в освоении технических элементов, таких как удары и защитные движения. Это связано с тем, что развитая ловкость позволяет им лучше удерживать равновесие и быстрее адаптироваться к движениям противника [3].

Для обеспечения эффективного развития ловкости Б. В. Петров предлагает внедрять специальные упражнения, направленные на повышение подвижности и гибкости, которые являются основой для стабильности и точности при выполнении ударов. По мнению автора, подобные упражнения должны быть разнообразными и включать элементы, направленные на улучшение реакции, например, игры на скорость реагирования, резкие смены положения тела, упражнения на координацию движений рук и ног. Такой подход способствует тому, что юные спортсмены учатся адаптироваться к быстро меняющимся условиям боя, что улучшает их способность контролировать свои движения и повышает устойчивость их техники [8].

Эффективность тренировочных средств, направленных на развитие ловкости, подтверждается также результатами исследования А. В. Федорова который отмечает, что ловкость позволяет каратистам существенно снизить риск технических ошибок. Развитие ловкости, по мнению автора, играет важную роль в снижении времени, необходимого для освоения и совершенствования технических приемов, таких как удары ногами и руками, блоки, уходы и уклоны. При этом он подчеркивает, что ловкость необходимо

тренировать с использованием разнообразных упражнений, которые акцентируют внимание на быстроте и точности выполнения движений [11].

С точки зрения педагогики, развитие ловкости у юных каратистов является неотъемлемой частью воспитания других, более комплексных физических качеств, таких как скорость и выносливость. В. А. Миниханов утверждает, что при использовании упражнений на координацию у детей улучшается контроль над телом и появляется способность к более точному выполнению сложных техник. Он также указывает на необходимость соблюдения постепенности в усложнении упражнений для поддержания интереса и повышения эффективности тренировочного процесса. В процессе выполнения упражнений на ловкость у юных спортсменов формируются такие важные навыки, как чувство ритма, временная и пространственная координация, которые способствуют лучшему освоению боевых техник [6].

В ходе анализа специальной литературы становится очевидным, что авторы сходятся во мнении, что развитие ловкости в тренировочном процессе позволяет значительно повысить качество выполнения ударных и защитных действий. С.П. Михайлов отмечает, что у каратистов, которые систематически занимаются упражнениями на ловкость, наблюдаются улучшения в точности и быстроте выполнения техники. В свою очередь, Д.М. Николаев подчеркивает значимость ловкости для формирования реакции на внешние раздражители в бою, что способствует повышению качества и результативности защитных действий [5, 7].

Н.И. Алексеева выделяет значимость упражнений для развития ловкости, таких как упражнения на баланс и устойчивость, которые способствуют улучшению контроля над телом в условиях быстро меняющейся обстановки. Это особенно важно в киокусинкай, где каратисту приходится быстро реагировать на действия противника и моментально адаптироваться к его тактике. Автор считает, что такие упражнения способствуют формированию у каратистов уверенности в себе и способности оставаться в устойчивом положении при выполнении как атакующих, так и защитных движений, что является ключевым для повышения уровня их технико-тактической подготовленности [1].

Л.А. Смирнова делает акцент на важности ловкости для освоения защитных действий, таких как уклоны и блоки, которые требуют быстрой адаптации и точности выполнения. По мнению автора, упражнения на ловкость позволяют спортсменам успешно адаптироваться к ситуации на татами и быстро менять положение тела, что помогает избежать удара соперника. Кроме того, она указывает, что ловкость формирует основу для развития других физических качеств, таких как гибкость и реакция, которые также необходимы для успешной спортивной подготовки [10].

Таким образом, проведенный анализ специальной научно-методической литературы показал, что развитие ловкости у юных каратистов оказывает многоаспектное влияние на их технико-тактическую подготовленность. Ловкость, как подчеркивают все исследователи, способствует повышению

скорости и точности выполнения ударных и защитных действий, улучшает реакцию на действия соперника, формирует контроль над движениями и устойчивость. Эти качества позволяют спортсменам быстрее адаптироваться к боевой обстановке, повышая их эффективность как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования подтверждают значимость развития ловкости как ключевого двигательного-координационного качества, необходимого для эффективной технико-тактической подготовки юных каратэистов в стиле киокусинкай. Ловкость, благодаря своим особенностям, выделяется среди других двигательных-координационных качеств, так как включает в себя способности к быстрому реагированию, координации движений, устойчивости и контролю над телом в условиях изменяющейся боевой обстановки. Как показали данные исследований, именно в возрасте 10–11 лет формирование ловкости наиболее эффективно, что позволяет заложить прочную основу для дальнейшего спортивного развития.

Проведенный обзор научных исследований подтвердил, что систематическая работа над развитием ловкости позволяет значительно повысить качество выполнения ударных и защитных действий. Оптимально подобранные координационные упражнения и программы, направленные на развитие ловкости, способствуют улучшению скорости, точности и стабильности движений, что особенно важно для повышения технико-тактической подготовленности спортсменов в каратэ. Исследования также показали, что ловкость положительно влияет на реакцию и адаптацию спортсменов, что позволяет им быстрее адаптироваться к движениям соперника и поддерживать контроль над ситуацией на татами. Развитие ловкости в юном возрасте способствует снижению количества технических ошибок и ускоряет процесс освоения сложных приемов. Таким образом, ловкость является неотъемлемой частью тренировочного процесса, способствуя не только эффективному освоению техники, но и формированию у юных спортсменов уверенности в своих силах и устойчивости к стрессовым ситуациям во время поединка.

В дальнейшем рекомендуется продолжить исследования, направленные на разработку и внедрение специализированных методик для развития ловкости в тренировках юных каратэистов, учитывая индивидуальные особенности и возрастные характеристики детей. Это позволит совершенствовать учебно-тренировочный процесс и обеспечивать достижение более высокого уровня спортивного мастерства, создавая условия успешности соревновательной деятельности юных спортсменов.

#### ***Список литературы:***

1. Алексеева, Н. И. Методика развития ловкости у подростков, занимающихся кикбоксингом / Н. И. Алексеева // Вестник спортивной науки. – СПб.: elibrary.ru, 2021. – С. 15-22.
2. Иванов, А. А. Развитие координационных способностей у юных каратистов в процессе тренировок: дис. ... канд. пед. наук / А. А. Иванов. – М.: elibrary.ru, 2015. – 124 с.

3. Кузнецова, Е. Д. Развитие ловкости у юных спортсменов в ударных единоборствах / Е. Д. Кузнецова // Современные исследования в спорте. – М.: elibrary.ru, 2019. – С. 57-64.
4. Костюнина, Л. И. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода / Л. И. Костюнина, Б. Дугуфана, Д. С. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 59-61.
5. Михайлов, С. П. Влияние координационных упражнений на технико-тактическую подготовку каратистов: дис. ... канд. пед. наук / С. П. Михайлов. – Казань: dissercat.com, 2020. – 115 с.
6. Миниханов, В. А. Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий: дис. ... канд. пед. наук / В. А. Миниханов. – Казань: dissercat.com, 2018. – 140 с.
7. Николаев, Д. М. Развитие координационных способностей у спортсменов в ударных видах единоборств: дис. ... канд. пед. наук / Д. М. Николаев. – М.: dissercat.com, 2022. – 130 с.
8. Петров, Б. В. Влияние специальных упражнений на развитие ловкости у спортсменов, занимающихся киокусинкай / Б. В. Петров // Научные исследования в физической культуре и спорте. – М.: elibrary.ru, 2017. – С. 45-52.
9. Сидоров, В. Г. Методика развития координационных способностей у детей 10–12 лет, занимающихся каратэ: дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Сидоров. – СПб.: dissercat.com, 2018. – 108 с.
10. Смирнова, Л. А. Развитие ловкости у спортсменов, занимающихся тайским боксом / Л. А. Смирнова // Актуальные проблемы физического воспитания. – М.: elibrary.ru, 2024. – С. 21-28.
11. Федоров, А. В. Влияние ловкости на эффективность выполнения ударных техник в каратэ / А. В. Федоров // Спортивная наука и образование. – М.: elibrary.ru, 2023. – С. 63-70.

**УДК 796.41**

## **АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МУЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ИГРАХ БРИКС**

***Сомкин А.А.***

*доктор педагогических наук, профессор  
somkin.alexey.1959@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье проведён аналитический обзор итоговых результатов турнира по мужской спортивной гимнастике в рамках V Игр БРИКС (BRICS Games) – ежегодного мульти-спортивного международного форума. Данный турнир, в связи с наложенными на российских спортсменов санкциями, стал первым крупным спортивным соревнованием для сильнейших гимнастов страны с марта 2022 года. Особое внимание уделено результатам победителя в многоборье Игр БРИКС Д. Маринова в сравнении с абсолютным чемпионом Европы 2024 года Мариосом Георгиу из Кипра.

**Ключевые слова.** V Игры БРИКС, мужская спортивная гимнастика, результаты, международные санкции.

# ANALYTICAL REVIEW OF THE MEN'S GYMNASTICS COMPETITIONS RESULTS AT THE BRICS GAMES

*Somkin A.A.*

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*somkin.alexey.1959@yandex.ru*

*St. Petersburg State University of Film and Television*

*Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article provides an analytical review of the men's gymnastics tournament final results within the framework of the VBRICS Games, an annual multi-sports international forum. This tournament, due to the sanction imposed on Russian athletes, became the first major sports competition for the country's strongest gymnasts since March 2022. Special attention is paid to the results of the all-around winner of the BRICS Games, D. Marinov, in comparison with the champion of Europe2024, Marios Georgiou from Cyprus.

**Keywords.** V BRICS Games, men's artistic gymnastics, results, international sanctions.

**Актуальность.** В марте 2022 года российские гимнасты в последний раз приняли участие в официальных международных соревнованиях. Затем, вследствие начала специальной военной операции, абсолютное большинство российских спортсменов были отстранены от стартов на мировой арене. Поэтому особенно важным стало участие элитных российских гимнастов на турнире в рамках V Игр БРИКС (BRICS Games). В состав команды были включены сильнейшие гимнасты по итогам чемпионата России 2024 года – это, в том числе, олимпийские чемпионы Токио Никита Нагорный, Артур Далалоян, Давид Белявский (выступал только на коне-махи и брусьях), а также абсолютный чемпион России 2024 года Даниел Маринов [3].

В мужском турнире выступали также гимнасты из Индии, Казахстана, Малайзии, Монголии, Республики Беларусь, Республики Сербской (Босния и Герцеговина), Таиланда, Туниса, Турции, Узбекистана, Южной Осетии. Можно сожалеть о том, что не прислал своих гимнастов Китай, хотя только лишь месяц назад сборная этой страны, которая была представлена «резервным» составом, выиграла чемпионат Азии в Ташкенте (правда, без участия сборной Японии). Кроме того, отсутствовали гимнасты из КНДР и Вьетнама, которые заметно прогрессируют и составляют конкуренцию на отдельных видах на чемпионате Азии. Сильнейшая сборная Латинской Америки – Бразилия – член БРИКС, не прислала своих гимнастов. Бразильские мужчины выиграли командный турнир на Пан-Американском чемпионате 2024 года (хотя и без участия команды США) могли бы приехать в Казань, так как на чемпионате мира 2023 года не сумели завоевать командную олимпийскую лицензию. Перечисленные выше страны направили своих спортсменов на Игры БРИКС по другим видам спорта. Несмотря на отсутствие гимнастов из так называемых «гимнастических стран», соревнования в Казани были организованы на высоком уровне, сравнимом с чемпионатами Европы и мира, а наши гимнасты получили так необходимую им международную соревновательную практику.

**Цель исследования:** провести анализ результатов, показанных лучшими российскими гимнастами на Играх БРИКС, в личном первенстве и отдельных видах многоборья в свете их неучастия в официальных международных стартах для прохождения отбора на Олимпиаду в результате наложенных санкций.

**Организация и методы исследования:** просмотр соревнований по мужской спортивной гимнастике в рамках Игр БРИКС; анализ протоколов результатов, представленных на веб-сайтах: Федерации спортивной гимнастики России; Игр БРИКС в Казани; анализ результатов чемпионата Европы 2024 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рассмотрим результаты российских гимнастов в личном первенстве и отдельных видах. Отметим достижения зарубежных спортсменов.

Личное многоборье (абсолютное первенство). В соответствии с принятым регламентом проведения соревнований по мужской спортивной гимнастике на Играх БРИКС командный турнир не проводился [2]. Победитель в многоборье определялся в первый день соревнований. Все шесть видов многоборья на турнире сумели пройти только семь гимнастов. К ним можно добавить Савелия Съедина из команды Российской Федерации, который выступал вне зачёта. Считалось, что основная борьба будет проходить между тремя российскими гимнастами: Н. Нагорным, А. Далалояном и Д. Мариновым. На первом снаряде – брусьях – выбыл из борьбы за абсолютное первенство Н. Нагорный, который сорвал на руке мозоль и не смог выступать далее на перекладине, коне-махи и кольцах. А. Далалоян сорвался с перекладины на сальто Kovacs, а затем дважды упал при исполнении упражнения на коне-махи. Д. Маринов смог без срывов пройти все шесть видов многоборья и завоевать первый в своей спортивной карьере титул абсолютного чемпиона в официальном международном турнире. Можно отметить лишь невысокую оценку за упражнения на кольцах (12.950), что связано с проблемами с плечом, которые не позволили добавить сложности. Однако это не помешало ему опередить А. Далалояна, занявшего второе место, на целых 4.750 балла. Отдельно выделим «вчерашнего юниора» С. Съедина, у которого оказалась третья сумма в многоборье (79.850), но бронзовую медаль (в соответствии с регламентом данных соревнований) получил Егор Шарамков из Республики Беларусь, ровно прошедший все шесть видов многоборья.

Вольные упражнения. Победу в первом финале дня на отдельных видах одержал Е. Шарамков. Это был, пожалуй, единственный из гимнастов элитного уровня в составах других делегаций на Играх БРИКС. Ещё в 2020 году он был бронзовым призёром чемпионата Европы на вольных упражнениях и вошёл в историю как один из немногих гимнастов, выполнивших здесь тройное сальто назад в группировке. При этом в отличие от российских гимнастов, Е. Шарамков принимал участие в отборочных турнирах для завоевания индивидуальной лицензии на Олимпийские игры – этапах Кубка мира (FIG Apparatus World Cup) – и сумел выиграть один из них в Баку. Однако, общего количества баллов, набранных на всех этапах, ему не хватило для завоевания олимпийской лицензии. На Играх БРИКС Е. Шарамков чисто

выполнил всю свою программу и закономерно смог завоевать золотую медаль, показав достаточно высокую трудность программы (D= 6.4). Второе место занял Н. Нагорный, который уступил победителю как в чистоте исполнения своей комбинации (в том числе выход за пределы ковра), так и в трудности программы. Бронзовую медаль завоевал ещё один гимнаст из Республики Беларусь Ярослав Крутов. А. Далалоян сумел занять здесь только четвёртое место, при этом два раза заступив за пределы ковра.

Конь-махи. «Золото» на этом виде завоевал, пожалуй, один из лучших исполнителей не только в России, но и в мире, «ветеран» сборной Владислав Поляшов. Он на высоком уровне исполнил, можно сказать, «облегчённый» вариант своей программы (D= 6.0), что вполне хватило для первого места. На втором месте оказался казахский гимнаст Диас Тойшыбек (Diyas Toishybek). Он входил в состав своей сборной, занявшей четвёртое место на чемпионате Азии 2024 года. Здесь он продемонстрировал достаточно сложную программу, но уступил Вл. Поляшову в чистоте исполнения. «Бронзу» завоевал Энхтувшин Дамдиндорж (Enkhtuvshin Damdindorj) из Монголии, выступавший на чемпионате Азии 2024 года (20 место в личном первенстве). Кроме того, можно отметить, что это достаточно опытный гимнаст, довольно давно выступающий на соревнованиях элитного уровня, – 1-й чемпионат мира среди юниоров (2018 год); чемпионат мира (2023 год); этапы Кубка мира и Кубка вызова (FIG World Challenge Cup). Один из претендентов на первое место на этом виде Давид Белявский, к сожалению, упал практически в конце своей сложнейшей программы и занял в итоге только лишь четвёртое место.

Кольца. Неожиданную победу на данном снаряде одержал Юнус Эмре Гундогду (Yunus Emre Gundogdu) из Турции. Известно, что этот гимнаст был членом национальной сборной на чемпионатах мира 2019 и 2022 года, а также несколько раз участвовал в Кубках мира и Кубках вызова, где неоднократно завоёвывал призовые места именно в упражнениях на кольцах. Однако сейчас он не входит в состав сборной своей страны. В финале на кольцах Ю. Гундогду выиграл золотую медаль с программой невысокой трудности (D= 5.8) и, к тому же, выполненной недостаточно чисто, – самая низкая оценка победителя в финале, по сравнению с другими видами. Однако российские гимнасты не смогли его опередить и заняли, соответственно, только второе (А. Далалоян) и третье место (Д. Маринов). Отметим, что лучшим исполнителем на Играх этого снаряда был российский гимнаст Илья Заика, выступавший вне зачёта. Так, его оценка в первый день соревнований была наивысшей из всех участников (14.750) с трудностью D= 6.2.

Опорный прыжок. Этот вид выиграл Н. Нагорный, достаточно уверенно выполнив два своих прыжка с трудностью D= 5.6: Dragulescu и Lu Yu Fu. На втором месте оказался Д. Маринов, уступивший победителю менее 0.1 балла в каждом из прыжков. «Бронзу» завоевал Е. Шарамков. Отметим, что на этапе Кубка мира в Дохе он занял третье место, но, так же как на вольных упражнениях, не сумел завоевать олимпийскую лицензию.

Брусья. Первую золотую медаль после победы в личном многоборье завоевал Д. Маринов. Показав высокую трудность  $D=6.2$ , он превзошёл своих соперников в чистоте исполнения. Занявший второе место Вл. Поляшов с такой же трудностью (6.2), совершил несколько ошибок и отстал от победителя на 1.267 балла. «Бронза» у казаха Алишера Тойбазарова (Alisher Toibazarov).

Перекладина. На заключительном виде соревновательной программы Игр БРИКС первое место занял Сергей Найдин. Он продемонстрировал здесь самую сложную программу ( $D=6.4$ ), включив в неё уникальный элемент *Maras* ( $D=0.7$ ). «Серебро» завоевал Д. Маринов, уступив победителю в сложности ( $D=6.1$ ) и в качестве её выполнения. Общее отставание составило 0.8 балла. Третье место, во второй раз здесь, занял Энхтувшин Дамдиндорж из Монголии.

Таблица 1 – Результаты турнира

Вид соревнований	Золото	Серебро	Бронза
Личное многоборье	Даниел Маринов (Российская Федерация) – 84.700	Артур Далалоян (Российская Федерация) – 79.950	Егор Шарамков (Республика Беларусь) – 77.950
	Егор Шарамков (Республика Беларусь) – 14.933 (6.4)	Никита Нагорный (Российская Федерация) – 14.133	Ярослав Крутов (Республика Беларусь) – 13.966
	Владислав Поляшов (Российская Федерация) – 14.566 (6.0)	Диас Тойшыбек (Казахстан) – 14.366	Энхтувшин Дамдиндорж (Монголия) – 13.866
	ЮнусЭмреГундогду (Турция) – 13.766 (5.8)	Артур Далалоян (Российская Федерация) – 13.733	Даниел Маринов (Российская Федерация) – 13.066
	Никита Нагорный (Российская Федерация) – 14.699 (5.6, 5.6)	Даниел Маринов (Российская Федерация) – 14.650	Егор Шарамков (Республика Беларусь) – 14.216
	Даниел Маринов (Российская Федерация) – 15.033 (6.2)	Владислав Поляшов (Российская Федерация) – 13.766	Алишер Тойбазаров (Казахстан) – 13.666
	Сергей Найдин (Российская Федерация) – 14.666 (6.4)	Даниел Маринов (Российская Федерация) – 13.866	Энхтувшин Дамдиндорж (Монголия) – 13.200
Примечание: в скобках указана трудность программы (D).			

Все результаты турнира по спортивной гимнастике среди мужчин на V Играх БРИКС представлены в Таблице 1, медальный зачёт – в табл. 2.

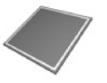
Для того чтобы определить потенциальную конкурентоспособность Д. Маринова, ставшего абсолютным чемпионом Игр БРИКС, было проведено сравнение его результата в многоборье с суммой баллов победителя чемпионата Европы 2024 года (24–28 апреля, в Римини, Италия) [4]. Как видно

из Таблицы 3 наш гимнаст опередил бы чемпиона Европы этого года Мариоса Георгиу (Marios Georgiou) из Кипра в, можно сказать, таком on-line соперничестве на 0.435 балла. Как известно Европейский союз гимнастики не допустил российских и белорусских гимнастов до чемпионата Европы, хотя Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) дала возможность проходить квалификационный отбор в качестве нейтральных атлетов на Олимпиаду через этапы Кубка мира. Как сказано выше, такой отбор пытался пройти Е. Шарамков. Что касается Д. Маринова, то, условно, завоевав первое место в многоборье на чемпионате Европы 2024 года, он получил бы индивидуальную олимпийскую лицензию в Париж [1].

Таблица 2 – Медальный зачёт

Страна	Золото	Серебро	Бронза
Российская Федерация	5	6	1
Республика Беларусь	1	--	3
Турция	1	--	--
Казахстан	--	1	1
Монголия	--	--	2

Таблица 3 – Сравнение результатов победителей в абсолютном первенстве на чемпионате Европы и Играх БРИКС 2024 года

Гимнаст, страна							Сумма
<b>Чемпионат Европы 2024 года (Римини, Италия, 24.04-28.04.2024 г.)</b>							
1 Мариос Георгиу (CYP)	13.533	14.266	13.233	14.100	14.633	14.500	84.265
<b>Игры БРИКС 2024 года (Казань, Россия 11.06-15.06.2024 г.)</b>							
1 Даниел Маринов (RUS)	14.400	14.000	12.950	14.450	14.950	13.950	84.700

**Заключение.** Турнир по мужской спортивной гимнастике в рамках V Игр БРИКС – ежегодного мульти-спортивного международного форума, в связи с наложенными международными санкциями, стал первым крупным соревнованием для сильнейших гимнастов страны с марта 2022 года. Несмотря на отсутствие спортсменов из ведущих «гимнастических стран» российские гимнасты продемонстрировали высокие результаты. Так, чемпион Игр БРИКС Д. Маринов с тем результатом, который он показал в сумме многоборья, мог бы выиграть чемпионат Европы 2024 и завоевать олимпийскую лицензию.

**Список литературы:**

1. Андрианов, С. Н. Критерии отбора. Принципы олимпийской селекции 2022–2024 / С. Н. Андрианов // Гимнастика. – 2024. – № 1 (51). – С. 62–65.
2. Игры БРИКС 2024 (Россия – Казань). Техническое руководство. Спортивная гимнастика. – 24 с. – URL: <https://www.sportgymrus.ru> (дата обращения 20.06.2024).
3. Степанцева, И. Иди и борись. Чемпионат России – 2024 / И. Степанцева // Гимнастика. – 2024. – № 1 (51). – С. 12–27.

4. European Gymnastics. 36th European Men's Artistic Gymnastics Championships. Results Book.24–28 April 2024 Rimini, Italy. – EG, 2024. – 322 p. – URL: <https://www.europeangymnastics.com> (дата обращения 20.06.2024).

**УДК 796/799**

## **ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БАДМИНТОНЕ**

**Стовба И.Р.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Irina-69\_01@mail.ru*

**Столярова Н.В.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*24022403@mail.ru*

**Савиных Е.Ю.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный  
университет (НИУ)»*

*Челябинск, Россия*

**Аннотация.** В ходе педагогического эксперимента был проведен анализ уровня развития у бадминтонистов специфических координационных способностей. Был апробирован комплекс упражнений, который был разработан с учетом особенностей данного вида спорта. Эксперимент показал, что использование данного комплекса действительно оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей у бадминтонистов.

**Ключевые слова.** Специфические координационные способности, бадминтонисты, динамическое равновесие.

## **DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN BADMINTON**

**Stovba I.R.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Irina-69\_01@mail.ru*

**Stolyarova N.V.**

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*24022403@mail.ru*

**Savinykh E.Y.**

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*Irina-69\_01@mail.ru*

*Federal State Educational Institution of Higher Education "South Ural State  
University (NRU)"  
Chelyabinsk, Russia*

**Abstract.** During the pedagogical experiment, an analysis of the level of development of specific coordination abilities in badminton players was conducted. A set of exercises was tested, which was developed taking into account the characteristics of this sport. The experiment showed

that the use of this set does have a positive effect on the development of coordination abilities in badminton players.

**Keywords.** *Specific coordination abilities, badminton players, dynamic balance.*

**Актуальность.** Бадминтон, несмотря на всю кажущуюся легкость, это сложно координированный вид спорта, который характеризуется высокой динамичностью и интенсивностью движений. Спортсмены должны быть готовы к быстрым и резким перемещениям по площадке, а также к мгновенным изменениям направления и траектории полета волана. Все это требует от них не только физической выносливости, но и умения быстро адаптироваться к различным игровым ситуациям [3].

Однако, не только физическая подготовка является ключевым фактором успеха в бадминтоне. Важную роль играет и ментальная подготовка спортсменов, которая включает в себя психологическую устойчивость, концентрацию внимания, умение контролировать эмоции и принимать правильные решения в стрессовых ситуациях. Ведь в бадминтоне каждый удар может стать решающим в матче, и только спортсмен с сильной ментальной подготовкой сможет сохранить спокойствие и сосредоточиться на игре [1].

Кроме того, в бадминтоне важно иметь хорошую координацию движений, чтобы быстро и точно реагировать на действия соперника и адаптироваться к изменяющимся условиям игры. Это требует от спортсменов высокой скорости реакции, гибкости и точности движений.

Таким образом, успех в бадминтоне зависит от физической и ментальной подготовки спортсменов. Только при наличии высокого уровня координации движений, умения быстро адаптироваться к различным игровым ситуациям и ментальной устойчивости можно достичь высоких результатов в этом сложном и захватывающем виде спорта [2, 5].

**Цель исследования.** Основной целью исследования было выявить влияние специально подобранного комплекса упражнений на развитие координационных способностей начинающих бадминтонистов.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился с октября 2022 года по апрель 2023 года на базе Южно-Уральского государственного университета, который включал в себя три этапа.

Перед началом эксперимента все учащиеся прошли тестирование для оценки их общего физического состояния. Были проведены тесты, которые позволили определить уровень физической подготовленности и степень развития координационных способностей.

В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 1-2 курса, выбравшие специализацию «бадминтон». В контрольную и экспериментальную группы были побраны по 10 юношей 17-19 лет, так чтобы группы были однородны по тестируемым показателям, и не было статистически достоверных различий между ними.

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы и видеоматериалов соревновательной деятельности бадминтонистов разного

уровня подготовки, что позволило получить более полное представление о теме исследования.

В начале второго этапа было проведено тестирование координационных способностей начинающих бадминтонистов, где дополнительно изучались их психологические особенности, чтобы понять, как планировать индивидуальную стратегию игры. В течение педагогического эксперимента для экспериментальной группы проводились занятия с использованием экспериментального комплекса на развития способности к обобщенной координации движений верхней и нижней частей тела с одновременным решением задач, которые необходимо решать бадминтонисту в процессе игровой деятельности. В бадминтоне это означает двигаться в направлении к волану в правильном темпе, адаптироваться к скорости волана и находить идеальное время и движение для выполнения эффективного удара. Развитая координация движений помогает более эффективно развивать и более точно выполнять технические приемы в бадминтоне. Комплексы координационных упражнений в экспериментальной группе проводились в форме круговой тренировки.

В конце второго этапа было проведено повторное тестирование, изучаемых показателей.

В течение третьего этапа исследования проводилась оценка полученных данных, анализировались как изменились показатели в обеих группах, полученных в ходе педагогического эксперимента. На основании этого анализа были разработаны практические рекомендации по дальнейшему изучению и улучшению учебно-тренировочной деятельности занимающихся.

Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся в обеих группах были использованы следующие тесты:

Для определения уровня силы мышц: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и вис на шведской стенке с согнутыми ногами в коленях. Каждое упражнение выполнялось по 30 секунд. Эти упражнения позволяли определить уровень силовой подготовки начинающего бадминтониста и сравнить его с результатами других участников.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей, занимающихся и их готовности к занятиям бадминтоном были использованы тесты на оценку взрывной силы мышц рук и ног, которые по современным исследованиям являются необходимыми для успешной игры в бадминтон: бросок набивного мяча сидя на полу, бросок способом «двумя руками из-за головы». Участник должен был бросить мяч как можно дальше, что позволяло оценить его силу и скорость.

Для оценки силы и быстроты ног использовался десятикратный прыжок. Эти тесты позволяли выявить участников с наиболее высокими скоростно-силовыми способностями, которые могли быть полезными для игры в бадминтон.

Для определения уровня гибкости использовались упражнения на растяжку, так как развитие гибкости является важным аспектом тренировки

координации в бадминтоне. Студент должен был выполнять упражнения на растяжку в течение 30 секунд, и затем его гибкость оценивалась по шкале от 1 до 10. Этот тест позволял определить уровень гибкости участника.

Для оценки координационных способностей участников были использованы тесты, которые помогали выявить их уровень владения специфическими координационными способностями для бадминтона: тест на способность сохранять динамическое равновесие, который назывался «Ходьба по линии», позволял оценить участников на их способность сохранять равновесие в движении, так как в бадминтоне нужно быстро менять направления и сохранять баланс тела. Проводились тесты на способность сохранять статическое равновесие (модификации пробы Ромберга – выполнение упражнений на равновесие: стоя на цыпочках, стоя на одной ноге с закрытыми глазами, стоя на балансировочной подушке), прыжки на скакалке, способность к реагированию (тест на зрительно-моторную координацию с помощью рефлекторных мячей), способность к перестроению движений (теппинг-тест на перекрестную работу рук и ног), а чувство ритма (тест «Движение в заданном ритме»), потому что чувство ритма является важной частью тренировки координации в бадминтоне, так как в бадминтоне в игровой деятельности необходимо точно оценивать информацию о скорости и траектории полета волана. Тесты позволяли оценить уровень координационных способностей участников и выявить тех, кто имеет наиболее высокий уровень владения этими способностями, что может быть полезным для игры в бадминтон [4].

Характеристики действий в бадминтоне включают в себя переменную скорость и аperiodичность – это определяет способность игрока контролировать волан на протяжении всей игры должна быть очень комплексной и всесторонней. В процессе игры пространственное положение спортсмена меняется. Необходимо точно определять направление движения волана от соперника. Таким образом, тренировка на координацию в бадминтоне включают в себя тренировку равновесия, тренировку ритма, тренировку зрительно-моторной координации, тренировку силы и гибкости.

Все эти тесты были проведены до и после эксперимента. Это позволило выявить эффективность занятий и их влияние на развитие данных способностей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках исследования были проведены тесты, направленные на выявление уровня физической подготовленности (рис. 1), владения бадминтонистами специфическими координационными способностями. Сравнение показателей, характеризующих уровень развития специфических координационных способностей до проведения педагогического эксперимента, показало, что развитие координационных способностей в октябре находилось примерно на одном и том же уровне у студентов экспериментальной и контрольной групп

Для развития специальных координационных способностей проводилась круговая тренировка, схема которой периодически менялась с целью

повышения общей эффективности учебно-тренировочного процесса и развития различных сторон координационных способностей. Особенностью данной круговой тренировки было то что, каждый круг отличался от предыдущего.

Примерная схема круговой тренировки (после каждого круга 3-5 минут отдыха). Нагрузка увеличивалась постепенно, чтобы студенты могли адаптироваться к ней.

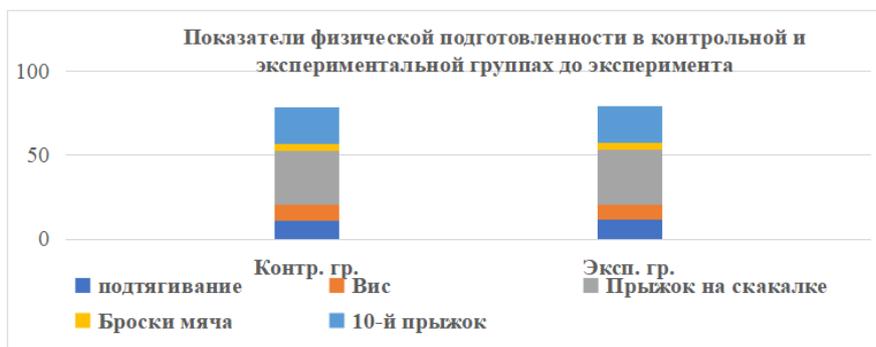


Рисунок 1 - Показатели физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

Первый круг – укрепление верхней и нижней частей тела и тренировка кора (для повышения эффективности комплекса выделяют уровни выполнения упражнений по времени: 1 уровень – 20 секунд, 2 уровень – 30 секунд, 3 уровень – 40 секунд, между упражнениями отдых 15 секунд) (упражнения с резиной, выпады поочередно на левую и правую ногу вперед, выпады в стороны, статическое упражнение «стул», прыжки, планка, приседания, отжимания, «берпи» и т.д.).

Второй круг – упражнения на развитие контроля за телом и на координацию (1 уровень – 15 секунд, 2 уровень – 20 секунд, 3 уровень – 25 секунд, между упражнениями отдых 15 секунд) (упражнение «альпинист», прыжки с поворотами, упражнения на скоростной лестнице, прыжки на скакалке).

Третий круг – упражнения на взрывную силу и развитие технических приемов работы с воланом (1 уровень – 30 секунд, 2 уровень – 40 секунд, 3 уровень – 50 секунд, между упражнениями отдых 1-2 минуты) (сочетание скоростно-силовых упражнений с ударами ракеткой по волану в различных комбинациях).

Четвертый круг – упражнения с перемещениями по площадке с имитацией ударов (1 уровень – 40 секунд, 2 уровень – 60 секунд, 3 уровень – 80 секунд, между упражнениями отдых 1-2 минуты).

Сравнительный анализ результатов тестирования координационных способностей показал следующее:

1. В тесте «Ходьба по линии» был зафиксирован прирост среднего результата контрольной группы на 1,3%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель увеличился на 2%. Это свидетельствует о том, что в

экспериментальной группе наблюдается положительная тенденция динамической координации.

2. В модифицированном тесте «Проба Ромберга» (стоя на носках с закрытыми глазами) средний показатель уровня способности к статическому равновесию увеличился на 1,89%, а в экспериментальной группе – на 3,5%, что свидетельствует об эффективности предложенных изменений в программе подготовки начинающих бадминтонистов.

3. В тесте «Прыжки на скакалке» прирост среднего результата составил 2% в контрольной группе и 4,6% в экспериментальной группе, что показывает более выраженную тенденцию к улучшению в экспериментальной группе (см. рис. 2).

4. В тесте «Реакция-волан» в среднем результат прироста составил 0,23% в контрольной группе и 2,8% в экспериментальной группе, что свидетельствует об эффективности предложенных изменений в программе подготовки начинающих бадминтонистов.

5. В тесте «Теппинг-тест для рук и ног» средний результат прироста составил 5% в контрольной группе. Это говорит о том, что в контрольной группе наблюдается явная тенденция к улучшению уровня координационной способности.



Рисунок 2 - Сравнительный анализ результатов тестирования координационных способностей

1 – тест «Ходьба по линии», 2 – модифицированный тест «Проба Ромберга», 3 – тест «Прыжки на скакалке», 4 – тест «Реакция-волан», 5 – тест «Теппинг-тест для рук и ног», 6 – тест «Движение в заданном ритме».

6. В тесте «Движение в заданном ритме» не было зафиксировано прироста в контрольной группе, а в экспериментальной группе прирост составил 12%. Это говорит о том, что в стандартной программе занятий данный показатель не включен в тренировочный процесс, но с другой стороны, как показал анализ научно-методической литературы является одним из важных в бадминтоне.

**Заключение.** Совершенствование двигательных действий в бадминтоне представляет собой непрерывный процесс отработки широкого спектра движений и приемов, которые можно применять в соревновательных условиях.

Бадминтон является отличным способом улучшить координацию, так как он требует от игроков быстрого и точного перемещения по корту, а также сосредоточения на движениях соперника. Игровая деятельность требует от

игроков отработки работы ног, прыжков и поворотов (вращений), чтобы стать более ловкими и увеличить свою скорость во время игры. Кроме того, игроки должны сосредоточиться на своих ударах справа и слева, чтобы попасть по волану и отправить его в нужном направлении неожиданном для соперника. Все эти навыки помогают игрокам развивать координацию и улучшать общую физическую работоспособность.

Результаты тестирования после проведения педагогического эксперимента подтвердили положительное влияние экспериментального комплекса упражнений на развитие координационных способностей.

Таким образом, развитие координационных способностей является необходимым условием для достижения успеха в бадминтоне. Они помогают спортсмену быть готовым к любым ситуациям на игровой площадке и достичь высоких результатов. Поэтому, для достижения успеха в этом виде спорта, необходимо постоянно работать над развитием своих координационных способностей.

#### ***Список литературы:***

1. Рузибаева, М. Э. Бадминтон как профессионально значимое средство для совершенствования координационных способностей у студентов / М.Э. Рузибаева, // Проблемы педагогики. - №3 (48), 2020. - С. 64-66.
2. Ларионов, В. А. Развитие координационных способностей у спортсменов, занимающихся бадминтоном / В.А. Ларионов, С.А. Трофимов, Б.Е Хартович //Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». - №2, 11-2, 2019. – С. 182-184.
3. Сафронова, Н. С. Эффективность тренинга с биоуправлением в совершенствовании координационных способностей студенток, занимающихся бадминтоном / Н.С. Сафронова, Е.И. Нагаева, П.С. Сафронова // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. – Vol. 4 (70), № 3, 2018. – С. 163-173.
4. Benefits of badminton driven academic physical education model for female students / Stovba, I.R // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. –2019.–Vol. - No. 2.– P.54-57.
5. Effect of badminton on physical performance / Stovba, I.R //Journal of Physical Education and Sport. –2020.–Vol. 20.– P.2441-2445.

**УДК 796.91**

## **ТРЕНИРОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ПЕРИОД НАРАСТАЮЩИХ НАГРУЗОК**

***Ташикина Е.А.***

*аспирант*

*lizatashkinova@mail.ru*

***Мелихова Т.М.***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*mankonjki@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»*

*Челябинск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные средства спортивной тренировки, направленные на снижение эмоциональной и физической нагрузки у конькобежцев-спринтеров. В условиях постоянного стресса и высоких требований к физической подготовке важно найти баланс между эффективными тренировками и восстановлением. Освещаются преимущества методов и средств тренировки для повышения общего психологического комфорта и восстановления сил после интенсивных нагрузок. Также в статье представлены результаты исследований, подтверждающие эффективность предложенных средств для улучшения самочувствия и предотвращения выгорания и травматизма. В заключение обсуждаются рекомендации по интеграции данных практик в тренировочный процесс, что может существенно повысить качество жизни и спортивных достижений.

**Ключевые слова.** Психоэмоциональное состояние, конькобежцы, настроение спортсменов, комплекс упражнений.

## **SKATING TRAINING TO NORMALIZE THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE DURING THE PERIOD OF INCREASING STRESS**

*Taskinova E. A.  
graduate student  
lizatashkinova@mail.ru*

*Melikhova T. M.  
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
mankonjki@yandex.ru  
Ural State University of Physical Culture  
Chelyabinsk, Russia*

**Abstract.** The article discusses modern means of sports training aimed at reducing emotional and physical stress in sprint skaters.

In conditions of constant stress and high demands on physical fitness, it is important to find a balance between effective training and recovery. The advantages of training methods and tools to increase overall psychological comfort and recuperation after intense exertion are highlighted. The article also presents research results confirming the effectiveness of the proposed remedies for improving well-being and preventing burnout. In conclusion, recommendations for integrating these practices into the training process are discussed, which can significantly improve the quality of life and athletic achievements.

**Keywords.** Psycho-emotional state, skaters, athletes' mood, a set of exercises.

**Актуальность.** Во время продолжительного применения высокоинтенсивных тренировочных средств у конькобежцев часто появляются признаки, влияющие как на сам тренировочный процесс в целом, так и на повседневную жизнь самих спортсменов. Такими признаками являются: агрессия, раздражительность, моральное истощение, переутомление. Все эти признаки относятся к психоэмоциональной сфере личности скороходов. В данной статье приведены апробированные на личном практическом опыте тренировочные средства, способствующие снижению ранее перечисленных негативных признаков.

**Цель исследования** – определить наиболее оптимальные тренировочные средства и методы тренировки, положительно влияющие на эмоциональное и

физическое состояние конькобежцев-спринтеров высокой квалификации после продолжительных высокоинтенсивных тренировочных нагрузок.

**Организация и методы исследования.** Исследование было проведено в условиях высокогорного спортивного сбора в Республике Казахстан, г. Алматы, на базе спортивного комплекса Медеу. В нем приняло участие 12 конькобежцев-спринтеров высокой квалификации, 5 из которых – мужчины и 7 женщины. Методами исследования являлись анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, а также обобщение практического опыта тренеров и спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В табл. приведено описание систематизированных тренировочных средств, задействованных в ходе тренировок и педагогического тестирования скороходов.

Таблица – Тренировочные средства, применяемые при тестировании конькобежцев

№ п/п	Содержание тренировочных средств	Дозировка	Методические указания
1	Разминочное упражнение. И. п. – основная стойка ноги по ширине плеч, руки свободно. Спортсмен из положения посадки конькобежца прыжком принимает положение упор лежа, руки выпрямлены. Затем из и. п. делает прыжок в сторону	1,5-2 мин	Не прогибаться в пояснице во время прыжка в упор лежа
2	Игра в кругу на двигательную память и сплочение коллектива. Игроки становятся в круг. Определяется первый игрок. Он показывает любое действие, затем второй игрок повторяет его действие и дополняет своим и так по кругу	5-7 мин.	Игроки, которые не смогли выполнить действия в правильном порядке - выбывают
3	Упражнение на координацию и быстроту реакции. Спортсмены встают друг напротив друга, сохраняя зрительный контакт и начинают прыгать: ноги-вместе, ноги-врозь. Тренер дает команду какой части своего тела спортсмены должны коснуться во время команды тренера	8 мин.	Спортсмены утратившие зрительный контакт или допустившие ошибку при выполнении команды тренера - выбывают
5	Статодинамическое упражнение «насосик». И. п. – посадка конькобежца. В этом положении спортсмены начинают прыгать: ноги-вместе, ноги-врозь	4,5 мин.	Нужно сохранять посадку и темп как можно дольше. Упражнение выполняется «до отказа» спортсмена выполнять упражнение в заданном темпе
6	Упражнение на статическое усилие. И. п. – стойка в планке на разноименных руке и ноге. Задача как можно дольше простоять в этом положении	3,5 мин.	Таз параллельно полу. Упражнение выполняется «до отказа» спортсмена выполнять упражнение
7	Упражнение на концентрацию и равновесие. И. п. – стойка на одной ноге, руки на поясе. Бедро параллельно полу, нога согнутая в коленном суставе под углом 90° параллельно полу. Задача удержать на колене согнутой ноги пластиковую бутылку как можно дольше	2 мин.	Упражнение продолжается пока бутылка не упадет
8	Упражнение на статическое усилие. И. п. посадка конькобежца, руки сцеплены в замке за спиной. Задача как можно дольше выполнять упражнение	6 мин.	Важно соблюдать изначальную высоту посадки, Руки не расплетать

9	Упражнение на быстроту реакции. Тренер встает напротив спортсмена, держа перед собой, на вытянутых руках ладонями вниз теннисные мячи, ладонями вниз. Спортсмен кладет свои ладони на кисти тренера. Затем тренер без команды опускает мячи. Задача спортсмена поймать оба мяча. Выполняется 3 попытки	3 мин.	Спортсмен стоит ровно не сгибая, раньше времени, колени. Спортсмен, поймавший все мячи - выигрывает
10	Упражнение на быстроту – «классики». Задача: как можно быстрее и без пропусков квадратов выполнить упражнение. Дается 2 попытки	4 мин.	Спортсмен, допустивший ошибку при выполнении упражнения, -выбывает
11	Упражнение – «классики с теннисным мячом». Нужно на каждый прыжок в клетках ударить мяч об пол. Задача: как можно быстрее выполнить упражнение. Дается 2 попытки	6 мин.	Спортсмен, допустивший ошибку при прохождении упражнения, -выбывает
12	Упражнение на быстроту реакции. На земле рисуется квадраты 3 на 3. В каждом квадрате в случайном порядке пишутся цифры от 1 до 9. Спортсмен встает напротив таблицы. По команде тренера, который называет число, спортсмен должен найти его в таблице и прыгнуть на нее двумя ногами. Задача: как можно быстрее пройти упражнение. Дается 2 попытки	5 мин.	Спортсмен, допустивший ошибку при прохождении упражнения, -выбывает

По мнению Р. Меусен и др., 2013, «успешные тренировки должны включать не только перегрузку, но и избегать сочетания чрезмерной перегрузки с неадекватным восстановлением» [4]. Следовательно, в период нарастающих, пиковых нагрузок важно соблюдать баланс между усилиями и отдыхом. В.А. Бадтиева, В.И. Павлов, М.Н. Хохлова, А.В. Пачина, 2018, в своем научном изыскании говорят, что «физическая перегрузка приводит к развитию патологических изменений в органах и системах и, тем самым, вызывает их дисфункцию. Это приводит к дезадаптации, вегетативному дисбалансу и нарушениям в сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и других системах. В совокупности, эти изменения приводят к возникновению синдрома перетренированности» [3]. Исходя из вышесказанного, возможно определение факторов, способствующих появлению в организме спортсменов высокой квалификации такого отрицательного состояния как перетренированность.

По мнению Е. А. Гавриловой, понятие «перетренированности» звучит следующим образом – «это ответ организма спортсмена на повышение требований тренировочных и соревновательных нагрузок в отсутствие полноценного восстановления, клинически выраженной в функциональных и (или) органических патологических изменениях органов и систем, в наибольшей степени задействованных в тренировочном процессе» [2].

В данном исследовании основными средствами тренировки конькобежцев-спринтеров высокой квалификации были физические упражнения, направленные на коррекцию психоэмоционального состояния спортсменов в период нарастающих нагрузок, проведенных в условиях высокогорья.

На рисунке представлен Q-г код на видеоматериал по применению данных упражнений для конькобежцев-спринтеров высокой квалификации в условиях высокогорного спортивного сбора.



Рисунок - Q-г код выполняемого комплекса упражнений

Методика проведения тренировки представляла собой подбор наиболее оптимальных средств. Дозирование объема и интенсивности нагрузок зависело от направленности каждого из упражнений. Например, упражнение на статодинамику – «насосик» выполнялось конькобежцами «до отказа», т. е. четкого регламентирования по времени его выполнения не осуществлялось.

Е.А. Ташкинова и Т.М. Мелихова, 2024, утверждают, что «если тренировочный процесс происходит на высокогорье, то уровень молочной кислоты в мышцах значительно ниже, чем у тех, кто тренируется на высоте уровня моря» [2]. В этом также и состоит преимущество проведения данного исследования с использованием специально подобранного комплекса упражнений, выполняемого в условиях высокогорья.

**Заключение.** Подводя итоги исследования, можно сделать выводы, что педагогические наблюдения и тестирование выявили тенденцию к увеличению позитивного настроения и положительных эмоций у каждого из спортсменов экспериментальной группы после проведения данного комплекса упражнений. В следствии чего и на последующих занятиях они чувствовали себя более воодушевленно и комфортно, а также демонстрировали хорошую результативность в технической подготовленности.

Таким образом, достигнутый уровень эмоций и чувств, сопутствующий спортсменам, позволил уменьшить негативное воздействие длительных интенсивных тренировочных нагрузок. От конькобежцев на невербальном уровне исходили спокойствие и уверенность в себе, а также желание выполнять нагрузку еще более интенсивного характера.

#### ***Список литературы:***

1. Дема, Е. П. Игровые методы как средство повышения эффективности обучения / Е. П. Дема, А. С. Шевченко, Е. А. Шевченко // Мир лингвистики и коммуникации: электронный научный журнал. – 2006. – № 5. – С. 45-47. – EDN JYBDIT.
2. Ташкинова, Е. А. Физиолого-морфологические особенности конькобежцев, влияющие на спортивный результат / Е. А. Ташкинова // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Международной научно-практической конференции (27-28 февраля 2024 года). – Часть 1 / под общей ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2024 – 256 с. – ISBN 978-5-6049848-5-7.

3. Badtieva V.A., Pavlov V.I., Khokhlova M.N., Pachina A.V. Primenenie biorezonansnoy terapii v korrektsii sindroma peretrenirovannosti sportsmena [The application of bioresonance therapy for the correction of the overtrained athlete syndrome]. Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult. – 2018. – 95(6):51-57. – Russian. – doi: 10.17116/kurort20189506151.PMID: 30499486.
4. Meeusen R., Duclos M., Foster C., Fry A., Gleeson M., Nieman D., Raglin J., Rietjens G., Steinacker J., Urhausen A. European College of Sport Science; American College of Sports Medicine. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. – Med Sci Sports Exerc. – 2013. – Jan;45(1):186-205. doi: 10.1249/MSS.0b013e318279a10a. PMID: 23247672.

**УДК 796.085**

## **ВЛИЯНИЕ КОМАНДНОЙ ДИНАМИКИ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ СТУДЕНТОВ В ФИДЖИТАЛ-СПОРТЕ**

**Тимошина И.Н.**

*доктор педагогических наук, профессор  
tin443051@mail.ru*

**Афанасьев А.И.**

*аспирант*

*arkadiiafanasev2@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Фиджитал-спорт, объединяющий элементы физической активности и цифровых технологий, становится всё более актуальным в современном обществе. В данном контексте особое внимание стоит уделить командной динамике, которая может существенно влиять на развитие технико-тактических навыков студентов. В статье рассматриваются основные аспекты командной динамики и её влияние на обучение и формирование игровых навыков в фиджитал спорте.

**Ключевые слова.** Фиджитал-спорт, киберспорт, киберспортсмен, динамика.

## **THE INFLUENCE OF TEAM DYNAMICS ON TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF STUDENTS IN PHYGITAL SPORTS**

**Timoshina I.N.**

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
tin443051@mail.ru*

**Afanasyev A.I.**

*postgraduate student*

*arkadiiafanasev2@mail.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State  
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"  
Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** Digital sports, combining elements of physical activity and digital technologies, is becoming increasingly relevant in modern society. In this context, special attention should be

*paid to team dynamics, which can significantly affect the development of technical and tactical skills of students. The article examines the main aspects of team dynamics and its impact on learning and formation of playing skills in digital sports.*

**Keywords:** *digital sports, esports, esports player, dynamics.*

**Актуальность.** В современном спорте наблюдается значительная трансформация в стороны интеграции технологий и физической активности, что привело к появлению нового концепта — фиджитал-спорта, где традиционные спортивные дисциплины переплетаются с цифровыми технологиями. В таких условиях командная динамика, как совокупность процессов взаимодействия между участниками группы, приобретает особое значение. Эффективное взаимодействие в команде может существенно повлиять на технико-тактические навыки студентов, что, в свою очередь, определяет успешность их деятельности в фиджитал среде.

Современные исследования показывают, что командная динамика не только влияет на уровень мотивации и вовлеченности спортсменов, но и играет ключевую роль в формировании когнитивных и моторных навыков, необходимых для достижения высоких результатов. В условиях фиджитал-спорта, где участники должны адаптироваться к быстро меняющимся условиям и использовать технологические средства, наличие эффективной командной динамики становится особенно актуальным.

Изучение влияния командной динамики на технико-тактические навыки студентов в контексте фиджитал-спорта является важной и своевременной задачей, способствующей разработке методов повышения эффективности образовательного процесса в спортивных учреждениях. Результаты данного исследования могут служить основанием для создания новых подходов к тренировочному процессу и улучшению программ физического воспитания, учитывающих особенности командного взаимодействия и новейшие технологические тенденции в спорте. Термин «командная динамика» мало изученная в сфере фиджитал-спорта и киберспорта, тем самым точного определение командной динамики нет. Исходя из интернета статьи [4], можно дать определение, командная динамика - это эффективное взаимодействие между игроками, которое не только повышает производительность, но и способствует созданию положительной атмосферы внутри команды.

**Цель исследования** - анализ влияния командной динамики на развитие технико-тактических навыков студентов в условиях фиджитал-спорта, включая коммуникацию, кооперацию и распределение ролей, а также их влияние на эффективность выполнения игровых задач и общее спортивное мастерство студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведенного исследования было проанализировано влияние командной динамики на технико-тактические навыки студентов, занимающихся фиджитал-спортом. Участниками исследования стали студенты разных специальностей, разделенные на команды, в которых были проведены занятия и соревнования. Основные результаты включают:

1. Уровень развития технико-тактических навыков (анализ показал, что команды с высоким уровнем командной динамики (включая хорошие коммуникационные навыки и сотрудничество) продемонстрировали значительное улучшение технико-тактических навыков по сравнению с командами с низким уровнем взаимодействия; это подтверждается статистически значимыми изменениями в результатах тестов на выполнение игровых задач);

2. Влияние роли участников (исследование показало, что четкое распределение ролей в команде способствует более эффективному выполнению игровых заданий; участники, знающие свои роли и обязанности, были более уверены в своих действиях, что благоприятно сказалось на их производительности);

3. Коммуникация в команде (наблюдения показали, что команды, активно взаимодействующие друг с другом, обменивались стратегиями и подсказками, что способствовало улучшению технических навыков; кроме того, высокий уровень доверия среди членов команды способствовал более открытому обмену мнениями и улучшению общей атмосферы во время тренировок);

4. Эмоциональная поддержка (результаты опросов показали, что эмоциональная поддержка внутри команд положительно влияло на мотивацию участников и, соответственно, на их достижения; студенты заявили, что ощущение принадлежности к команде и поддержка со стороны товарищей улучшали их уверенность и снижали уровень стресса в стрессовых ситуациях во время соревнований);

5. Влияние фиджитал формата (фиджитал-спорт, который сочетает в себе физические и цифровые элементы, предоставил уникальные возможности для взаимодействия и улучшения командной динамики; доступ к цифровым платформам для анализа игры и улучшения стратегии также оказался значимым фактором, влияющим на развитие технико-тактических навыков) [3].

Высокая степень командной динамики положительно сказывается на развитии технико-тактических навыков студентов. Ниже рассмотрены основные аспекты данного влияния:

1. Улучшение коммуникации (эффективная коммуникация между членами команды способствует быстрому обмену информацией, что позволяет сократить время на принятие решений во время выполнения игровых задач; в фиджитал спорте, где часто требуется быстрая адаптация к изменяющимся условиям, качественная коммуникация становится критически важной);

2. Развитие взаимопонимания (совместная практика и командные тренировки позволяют студентам лучше понимать сильные и слабые стороны друг друга; это взаимопонимание облегчает совместное решение различных игровых ситуаций и повышает общую эффективность выполнения задач);

3. Формирование стратегий и тактик (командная динамика на основе общих целей способствует разработке более сложных и успешных тактических планов; обсуждение и анализ игровых ситуаций в команде помогают учащимся

совершенствовать свои технико-тактические навыки, делая акцент на коллаборации).

4. Поддержка и мотивация (члены команды могут поддерживать друг друга в процессе тренировок и соревнований, что способствует повышению общей мотивации и уверенности в собственных силах; уверенность, в свою очередь, влияет на желание рисковать и использовать новые техники, улучшая технико-тактические навыки).

Фиджитал спорт, как синтез физической и виртуальной реальности, требует от участников не только высокой физической подготовки, но и развитых технико-тактических навыков. Командная динамика, представляющая собой взаимодействие участников в группе, способна оказывать глубокое влияние на процесс обучения и достижения спортивных результатов:

1. Теоретические аспекты командной динамики (командная динамика охватывает несколько ключевых аспектов, включая взаимодействие, коммуникацию, роли участников и лидерство; каждая из этих составляющих имеет значение в контексте фиджитал-спорта, где успех команды зависит не только от индивидуальных качеств игроков, но и от их способности работать вместе);

2. Влияние командной динамики на технико-тактические навыки (Исследования показывают, что положительная командная динамика способствует улучшению технико-тактических навыков; команды, которые успешно взаимодействуют, могут быстрее осваивать сложные игровые механики и применять их на практике; кроме того, в условиях фиджитал-спорта наличие четкой коммуникации и распределение ролей позволяют ускорить процесс принятия решений и повысить эффективность выполнения тактических задач);

3. Практическое применение в обучении студентов (внедрение методов, направленных на развитие командной динамики в процессе обучения студентов фиджитал спорту, может значительно повысить качество их подготовки; практические занятия, предполагающие работу в группах, а также игровые стратегии, акцентирующие внимание на командной взаимозависимости, могут улучшить игровые навыки и повысить уровень вовлеченности участников);

4. Исследование и результаты (в ходе эксперимента, проведенного среди студентов спортивных вузов, была наблюдаена прямая корреляция между уровнем командной динамики и развитием технико-тактических навыков; студенты, занимавшиеся в условиях высокой командной сплоченности, демонстрировали лучшие результаты как в физических упражнениях, так и в игровых ситуациях).

Высокая степень командной динамики положительно сказывается на развитии технико-тактических навыков студентов. Ниже рассмотрены основные аспекты влияния командной динамики на технико-тактические навыки:

1. Улучшение коммуникации (эффективная коммуникация между членами команды способствует быстрому обмену информацией, что позволяет

сократить время на принятие решений во время выполнения игровых задач; в фиджитал-спорте, где часто требуется быстрая адаптация к изменяющимся условиям, качественная коммуникация становится критически важной);

2. Развитие взаимопонимания (совместная практика и командные тренировки позволяют студентам лучше понимать сильные и слабые стороны друг друга; это взаимопонимание облегчает совместное решение различных игровых ситуаций и повышает общую эффективность выполнения задач).

3. Формирование стратегий и тактик (командная динамика на основе общих целей способствует разработке более сложных и успешных тактических планов; обсуждение и анализ игровых ситуаций в команде помогают учащимся совершенствовать свои технико-тактические навыки, делая акцент на коллаборации);

4. Поддержка и мотивация (члены команды могут поддерживать друг друга в процессе тренировок и соревнований, что способствует повышению общей мотивации и уверенности в собственных силах; уверенность, в свою очередь, влияет на желание рисковать и использовать новые техники, улучшая технико-тактические навыки) [3].

Командная динамика играет ключевую роль в формировании технико-тактических навыков студентов в фиджитал-спорте. Эффективная коммуникация, взаимопонимание, совместная разработка стратегий и эмоциональная поддержка создают условия для максимального раскрытия потенциала каждого участника команды. В будущем исследования в этой области могут способствовать более глубокому пониманию механизмов влияния командной динамики на спортивные результаты и разработке эффективных методик тренировки в контексте фиджитал-спорта [1].

**Заключение.** Командная динамика оказывает значительное влияние на формирование технико-тактических навыков у студентов в фиджитал-спорте. Создание условий для эффективного взаимодействия участников является ключевым фактором успешного обучения и достижения высоких спортивных результатов. В дальнейшем следует учитывать данные аспекты при разработке учебных программ и тренировочных процессов.

#### Список литературы

1. Тукчин Т. Б. Командная динамика в спорте / Т. Б. Тукчин. – Москва: Издательство «Спорт» – 2019 – С. 46-49.
2. Smith L. J., & Jones R. A. The Role of Communication in Team Performance / Smith L. J., & Jones R. A. // Journal of Sports Sciences – 2020 – С. 567-576.
3. Miller P. Digital Sport: Bridging the Physical and Virtual Worlds / Miller P: // International Journal of Sports Technology – 2021 – С. 215-230.
4. «Как и почему команды выигрывают киберспортивные турниры» (<https://www.championat.com/cybersport/article-3301691-kak-i-pochemu-komandy-vyigryvajut-kibersportivnye-turniry.html>). Дата обращения: 10.11.2024 г.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРИ ПРИЕМЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

**Тинюков А.Б.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*tina73lexa@mail.ru*

**Камалтдинова Р.Р.**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия команды, стремящуюся победить, окажутся тщетными, если ее игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Игра в защите на задней линии одна из наиболее сложных, потому что ее эффективность зависит не только от индивидуального мастерства защитника, но и от его умения взаимодействовать с партнерами по обороне с блокирующими игроками задней линии.

**Ключевые слова.** Тактические действия в защите, квалифицированные волейболисты, прием нападающего удара.

## IMPROVING TACTICAL ACTIONS IN DEFENSE FOR VOLLEYBALL PLAYERS WHEN RECEIVING AN ATTACKING HIT

**Tinyukov A.B.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*tina73lexa@mail.ru*

**Kamaltdinova R.R.**

*student*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The team's play in defense is no less important than in attack. All the efforts of the team, striving to win, will be in vain if its players make mistakes in defensive actions. Playing in defense on the back line is one of the most difficult, because its effectiveness depends not only on the individual skill of the defender, but also on his ability to interact with his defensive partners with blockers of the back line.

**Keywords.** Tactical actions in defense, skilled volleyball players, receiving an attacking blow.

**Актуальность.** Развитие современного волейбола идет по пути повышения атакующего потенциала как отдельно взятых игроков, так и команды в целом, что обеспечивает достижение преимущества над соперником в процессе соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Одним из существенных недостатков оценки технико-тактических действий в соревновательной деятельности является недостаточно полная характеристика действий в защите. Во всех вариантах записи игр фиксируется

только успешный блок и успешное действие в защите. Более детальной оценки защитных технико-тактических действий не осуществляется. Данная тенденция, возможно, является одной из предпосылок того, что в современном волейболе наблюдается явное преобладание атаки над защитой [1, 2, 4].

В этой связи одним из перспективных направлений повышения эффективности игровых действий квалифицированных волейболистов и, соответственно, достижения превосходства над соперником можно достичь за счет совершенствования тактических действий и взаимодействий в защите [3].

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования тактических действий и взаимодействий в защите у квалифицированных волейболистов при приеме нападающего удара.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе Ульяновской региональной общественной организации «Федерация волейбола». В исследовании приняли участие 16 квалифицированных волейболистов в возрасте 17–20 лет. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ – 8 человек) и контрольная (КГ – 8 человек). В контрольной группе занятия проходили в соответствии с программой подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу.

В экспериментальной группе занятия проходили по методике совершенствования тактических действий и взаимодействий в защите у квалифицированных волейболистов при приеме нападающего удара.

Построение экспериментальной методики базировалось на концепции формирования специальных знаний, умений и навыков у квалифицированных волейболистов, направленных на совершенствование тактических действий и взаимодействий в защите при приеме нападающего удара. Тренировочные занятия по экспериментальной методике состояли из двух частей:

- 1 часть (теоретическая). Продолжительность составила 10–12 минут, что составляло 8–10 % от общего времени тренировочного занятия.

- 2 часть (практическая). Продолжительность составила 105–110 минут, что составляло 90–92 % от общего времени тренировочного занятия.

Теоретическая часть тренировочных занятий квалифицированных волейболистов была посвящена усвоению знаний о тактике приема нападающего удара за счет применения тренинга проблемно-поискового характера. В процессе тренинга применялись специальные теоретические упражнения, характеризующиеся непосредственным моделированием реальных условий в которых осуществляет игровую деятельность спортсмен.

В практической части тренировочных занятий решались задачи специальной физической и технико-тактической подготовки, которые имели преимущественную направленность на совершенствование тактических действий и взаимодействий в защите у квалифицированных волейболистов при приеме нападающего удара.

Неотъемлемой частью экспериментальной методики в процессе теоретических занятий явился анализ видеозаписей матчей игроков экспериментальной группы и тренера с целью определения эффективности

предлагаемых педагогических воздействий в ходе эксперимента. Ключевыми тренировочными средствами на практических занятиях, явились подготовительные, подводящие и технико-тактические упражнения, а также контрольные и календарные игры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале эксперимента было выявлено, что по всем показателям эффективности тактических действий и взаимодействий в защите у квалифицированных волейболистов при приеме нападающего удара достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами не наблюдается (табл.1).

Таблица 1 – Показатели эффективности командных тактических взаимодействий (КТВ) квалификационных волейболистов в защите до и после эксперимента

№	КТВ в защите	Группа	Показатели эффективности защитных действий			Прирост
			До эксперимента	После эксперимента	P	
1.	В зонах 1 и 2	ЭГ	18,3±0,2	22,2±0,2	>0,05	3,9
		КГ	18,4±0,4	19,1±0,3	>0,05	0,7
2.	В зонах 4 и 5	ЭГ	14,3±0,08	18,5±0,17	>0,05	4,2
		КГ	14,2±0,07	15,1±0,03	>0,05	0,9

Таблица 2 – Средняя эффективность защитных действий до и после эксперимента (в %)

№	Период испытаний	Группа	Зоны атаки			Средняя эффективность
			2	3	4	
1.	До эксперимента	ЭГ	28,9 %	21,2	34,0	28,0%
		КГ	30,5	27,9	34,4	31,6%
2.	После эксперимента	ЭГ	37,4%	35,3%	40,2%	37,6%
		КГ	35,6 %	30,1%	36,1%	33,5%

К концу педагогического эксперимента волейболисты экспериментальной группы повысили среднюю эффективность защитных действий в процессе соревновательной деятельности с 28,0 % до 37,6 %.

Применение экспериментальной методики позволило к концу педагогического эксперимента повысить эффективность защитных действий при приеме нападающего удара у квалифицированных волейболистов экспериментальной группы на 9,3 %.

Тогда как у волейболистов контрольной группы прирост этого показателя незначительный – 2,2 %.

Таблица 3 – Показатели тактических действий и взаимодействий в защите у квалифицированных волейболистов при приеме нападающего удара

№	Показатели	Группа	Этапы эксперимента			Прирост показателей в %
			До эксперимента	После эксперимента	P	
1.	Средняя эффективность защитных действий в процессе соревновательной деятельности (%)	ЭГ	28,3	37,6	>0,05	9,3
		КГ	31,6	33,8	>0,05	2,2
2.	Эффективность командных тактических взаимодействий (%)	ЭГ	32,3	38,9	>0,05	6,6
		КГ	28,0	29,5	>0,05	2,5
3.	Технико-тактическая подготовленность (балл)	ЭГ	5,9	7,1	>0,05	1,9
		КГ	5,1	5,5	>0,05	1,1

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе наблюдалось статистически достоверное повышение всех показателей эффективности тактических действий и взаимодействий в защите у квалифицированных волейболистов при приеме нападающего удара (табл. 1-3).

Взаимосвязь теоретических и практических частей тренировочных занятий экспериментальной методики позволяет выработать специальные знания и сформировать двигательные навыки, позволяющие с высокой эффективностью осуществлять прием нападающего удара в процессе соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов.

**Заключение.** Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности использования методики совершенствования тактических действий и взаимодействий в защите у квалифицированных волейболистов при приеме нападающего удара.

#### *Список литературы:*

1. Булыкина, Л. В. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе / Л. В. Булыкина, Е. В. Фомин, Н. Ю. Белова. М.: Издательская группа URSS, 2018. – 64 с.
2. Иванова, Л. М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий / Л. М. Иванова // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. Омск: из-во Сибгуфк, 2004. – С. 109-112.
3. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М.: Спорт Академия Пресс, 2016. – 189 с.
4. Фурманов А. Подготовка волейболистов / А. Фурманов. – М.: АСТ, 2022. – 336 с.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ

**Томилин К.Г.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»*

*tomilin-47@bk.ru*

*Сочи, Россия*

**Мануйленко Э.В.**

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»*

*mane2010@yandex.ru*

*Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Проанализированы статьи и доклады XXVII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». Сделано обобщение инновационных подходов по проблемам физической культуры, спорта, туризма; оздоровительной и адаптивной физической культуре студентов; естественно-научным основам физической культуры; подготовке спортивного резерва, информационным технологиям в физической культуре и спорте.

**Ключевые слова.** Конференция, инновации, физическая культура, спорт, туризм.

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM

**Tomilin K.G.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Sochi State University»*

*Sochi, Russia*

*tomilin-47@bk.ru*

**Manuylenko E.V.**

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Rostov State Economic*

*University (RINH)»*

*mane2010@yandex.ru*

*Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** The article analyzes the articles and reports of the XXVII All-Russian scientific and practical conference «Innovative transformations in the sphere of physical culture, sports and tourism». The article summarizes innovative approaches to the problems of physical culture, sports and tourism; health and adaptive physical culture of students; natural science foundations of physical culture; training of sports reserves, information technologies in physical culture and sports.

**Keywords.** Conference, innovations, physical culture, sports, tourism.

**Введение.** XXVII Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» проходила 23–28 сентября 2024 года в приморском поселке Новомихайловский, Краснодарского края. Заседания проходили по направлениям: 1) проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения; 2) оздоровительная и адаптивная физическая культура студентов; 3) проблемы формирования физической

культуры личности, 4) естественно-научные основы физической культуры; 5) подготовка спортивного резерва и возможности ее обеспечения; 6) информационные технологии в физической культуре и спорте. Дополнительно состоялось пленарное заседание НМС по ФК Юга РФ; проходили «круглые столы» интеллектуальные игры, мастер-классы, тренинги, конкурс-выставка научной и учебно-методической литературы, изданной в 2023–2024 гг.

**Цель исследования:** обобщение передового опыта в сфере физической культуры, спорта, туризма.

**Методы исследования:** анализ выступлений и публикаций ведущих специалистов России в сфере ФК, АФК, туризма.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Г.А. Гилев, Г. Зино (МПГУ, г. Москва), В.Н. Гладков («Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта и туризма города Москвы), А.В. Исаев (МГУ им. М.В. Ломоносова», г. Москва) затронули вопросы «Повышения результативности борцов при дифференцированном совершенствовании силовых и скоростных качеств» [1, С. 213–216]. В эксперименте приняли участие 18 борцов: студенты-дзюдоисты и вольного стиля на тренировочном этапе спортивного совершенствования. В начале и по завершении исследовательского эксперимента испытуемые выполняли ряд контрольных скоростно-силовых упражнений, включая отдельные приемы борьбы. По завершении каждого контрольного упражнения на первой, третьей и пятой минутах отдыха фиксировался уровень концентрации в крови молочной кислоты (лактата). На протяжении трехмесячного эксперимента 3 раза в неделю по 2–2,5 академического часа спортсмены выполняли серию скоростно-силовых действий длительностью 2–3 минуты с максимальной мощностью. Далее продолжали эти же действия, но с небольшой интенсивностью на уровне между аэробным и анаэробным порогами.

Применение борцами в процессе эксперимента упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, с последующим выполнением их в аэробном режиме, по завершении эксперимента зафиксировано достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение уровня скоростно-силовой подготовленности борцов при незначительном (недостоверном,  $p > 0,05$ ) увеличении концентрации лактата в крови по сравнению с соответствующими данными начала эксперимента. Зафиксированные нами данные еще раз подтверждают правомерность результатов исследований, в которых показана возможность значительного (достоверного) снижения концентрации молочной кислоты в крови при развитии силовых способностей на фоне упражнений аэробного характера. Данное сочетание упражнений различной интенсивности способствует улучшению метаболизма мышечного сокращения, как следствие увеличению утилизации лактата на первых минутах отдыха, повышению уровня скоростно-силовой подготовленности.

С.О. Филиппова (РГПУ им. А.И. Герцена», г. Санкт-Петербург) исследовала «Прогнозирование предрасположенности дошкольников к

занятиям различными видами спорта» [1, С. 233–237]. Используются модельные характеристики значимости физических качеств для успешности освоения отдельных видов спорта, которые представлены в Федеральных стандартах спортивной подготовки. Был определен перечень видов спорта, в которых дети могут начать заниматься в дошкольном возрасте и в период обучения в начальной школе.

Проведен кластерный анализ (иерархический) с целью группировки видов спорта. В соответствии с проведенным анализом были определены средние групповые показатели по требованию к каждому физическому качеству и составлены кластерные профили.

Возможность дальнейшего прогнозирования предрасположенности детей к группе видов спорта, схожих по модельным характеристикам, относительно требуемого уровня развития физических качеств, определялись при помощи дискриминантного анализа в статистическом пакете SPSS for Windows, v. 15.0.

Имеется столько же функций классификации, сколько групп. Каждая функция позволяет для каждого образца и для каждой совокупности вычислить веса классификации. Таким образом, представленные в таблице коэффициенты классифицирующих функций были использованы для прямого вычисления показателя классификации для новых значений. В результате расчетов, для ребенка рекомендуется та группа видов спорта, для которой получен наивысший показатель классификации.

В.П. Лукьяненко с соавт. (СКФУ, г. Ставрополь) представлял «Проблемы оценивания учебных достижений, обучающихся по физической культуре» [1, С. 54–57]. По мнению авторов, учитель физической культуры, находящийся в довольно затруднительном положении, вызванном необходимостью организации процесса общего физкультурного образования в соответствии с множеством нововведений, регламентированных ФГОС и ФОП общего образования, должен самостоятельно определять критерии и осуществлять поиск наиболее эффективных способов оценки учебных достижений школьников по физической культуре. Неизбежным следствием такой ситуации является отсутствие единства требований, высокая вероятность проявлений произвола, необъективности, возникновения конфликтных ситуаций, а также крайние затруднения с объективизацией сравнительной оценки эффективности деятельности отдельных учителей и школ в постановке физического воспитания школьников.

Авторы считают, что не отдельные учителя, а работники ФЦОМОФВ и методических объединений органов управления образованием в регионах должны разрабатывать и распространять среди педагогического сообщества единые нормативно-оценочные рекомендации, содержащие: 1) контрольно-измерительные материалы по оцениванию предметных и метапредметных результатов обучения по общеобразовательным дисциплинам; 2) критерии и требования для оценивания учебных достижений школьников; 3) способы, формы и методы для проведения всех видов контроля в учебном процессе;

4) методические рекомендации, раскрывающие особенности организации контрольно-оценочной деятельности по физической культуре.

Необходима серьезная корректировка формулируемых целей и задач обучения для каждого из уровней общего образования. Они должны не только соответствовать наиболее общим целевым ориентирам, представленным в нормативно-правовых документах, регламентирующих общеобразовательный процесс по физической культуре (как это имеет место в настоящее время). Наряду с этим, они должны содержать прогностически нацеленные, а также реально выполнимые («здесь и сейчас») ориентиры на конкретный результат. Такие ориентиры должны отражать планируемые конечные результаты обучения по физической культуре в каждом классе и на каждом уровне общего образования.

Е.С. Айвазова и Ю.А. Горчанюк (ЮРИУ – филиал РАНХГС при Президенте РФ), г. Ростов-на-Дону) исследовали «Влияние аэробной двигательной активности на когнитивные способности студентов» [1, С. 160–163]. В исследовании приняли участие студенты колледжа, которые были разделены на две группы: экспериментальную группу, занимающуюся аэробной физической активностью, и контрольную группу, которая вела обычный образ жизни. Экспериментальная группа участвовала в программе аэробных упражнений, включающей бег, плавание и занятия на кардиотренажерах, три раза в неделю по 45 минут в течение 12 недель. Оценка когнитивных функций проводилась с помощью стандартизированных тестов на внимание, память и исполнительные функции до и после программы упражнений. Измерялись уровни BDNF и кортизола, а также показатели сердечно-сосудистой выносливости.

Выявлено, что регулярная аэробная активность улучшает внимание, память и исполнительные функции. Физические упражнения способствуют лучшему удержанию внимания, планированию, когнитивной гибкости и решению проблем. Аэробные упражнения увеличивают объем серого вещества в ключевых областях мозга, таких как гиппокамп и префронтальная кора. Улучшается нейропластичность и нейрогенез, что способствует улучшению когнитивных функций. Физическая активность улучшает кровообращение и оксигенацию мозга, повышает уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF) и снижает уровень кортизола (гормона стресса). Эти изменения способствуют выживанию и росту нейронов, улучшению настроения и снижению стресса.

Включение регулярной аэробной активности в распорядок дня студентов может существенно улучшить их учебную успеваемость и общее когнитивное здоровье. Программы физического воспитания должны учитывать важность аэробной активности для когнитивного развития студентов. Эти выводы подчеркивают важность регулярной физической активности для поддержания и улучшения когнитивных функций, что является ключевым фактором для успешного обучения и общего благополучия студентов.

В.П. Рыбчинский (ЮФУ, г. Ростов-на-Дону) представлял «Эмпирическое исследование особенностей экспрессивного поведения спортсменов в юношеском возрасте» [1, С. 137–143]. В исследовании приняли участие 65 юношей, занимающиеся в спортивных секциях г. Ростова-на-Дону. Использовались методики экспертной оценки невербальной коммуникации (по А.М. Кузнецовой), тест-опросник самооотношения (по В.В. Столину, С.Р. Пантелееву), 16-ти факторный опросник Кеттелла. У спортсменов с уровнем оценки собственного экспрессивного поведения выше среднего соответствуют такие социально-психологические характеристики, как независимость, доминантность, самоуверенность. Они склонны к самоутверждению и выражению своего «Я», отличаются смелостью, предприимчивостью, активностью; спонтанностью и живостью в эмоциональной сфере, экспрессивностью, общительностью.

Респондентам с уровнем оценки собственного экспрессивного поведения ниже среднего соответствуют такие характеристики, как склонность легко выходить из равновесия, зависимость, мягкость, тактичность. Среди наиболее характерных особенностей социального взаимодействия можно выделить застенчивость, эмоциональную сдержанность, осторожность, социальную пассивность, сдержанность в проявлении эмоций. Респонденты могут испытывать трудности в установлении межличностных, непосредственных контактов. Корреляционный анализ показал положительную взаимосвязь между уровнем оценки собственного экспрессивного поведения и такими компонентами Я-концепции, как аутосимпатия и самопонимание.

Выявлены значимые различия в оценке собственного экспрессивного поведения респондентами с высокой и низкой выраженностью аутосимпатии. У опрошенных спортсменов с высоким уровнем оценки собственного экспрессивного поведения выраженность аутосимпатии (т.е. симпатии к себе) выше, чем у спортсменов с низким уровнем оценки собственного экспрессивного поведения.

Г.Н. Хубаев и В.Н. Киселев (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону) определяли «Как выявлять физических лиц, обладающих способностями добиваться рекордных достижений в определенных видах спорта» [1, С. 238–243].

Предложена оригинальная методика выявления физических лиц, обладающих способностями для успешной деятельности в области спорта. Можно предположить, что с развитием научно-технического прогресса будут обнаружены показатели, позволяющие оперативно выявлять и целенаправленно тренировать физических лиц, обладающих экстраординарными способностями в определенных видах спорта для успешных выступлений на чемпионатах мира.

Обоснована пошаговая процедура выделения, ограниченного подмножества показателей, которые характеризуют особенности личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определенного рода деятельности – деятельности в области спорта.

Установлено, что использование метода «Сравнительная оценка функциональной полноты и значимости объектов и их характеристик» позволяет оценить информационный «вес» каждого из выделенных показателей («особенностей личности»), обеспечивает возможность выявления физических лиц, обладающих способностями добиваться рекордных результатов в определенном виде спорта.

В.А. Адольф с соавт. (КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск) представили доклад «Методическое сопровождение профессионального развития педагогический кадров» [1, С. 9–14]. Выстраивалась индивидуальная траектории профессионального развития тренера-преподавателя; осуществлялась непрерывная работа с «будущим в настоящем», подготовка тренера-преподавателя к предстоящей учебно-тренировочной, практико-ориентированной деятельности в ходе «строительства» будущего. Выявлялись дефициты у каждого тренера-преподавателя в его практико-ориентированной деятельности.

Формулировался перечень задач, на их основе прописывались образовательные, воспитательные, развивающие задачи на конкретный краткосрочный и долгосрочный период. Определялись формы работы, сроки и форматы по решению задач, сроки и формы предъявления результата. Полученная, уточненная информация находила свое отражение в программеплане у конкретного тренера-преподавателя, и органично согласовывалась с работой различных методических служб, объединений и федераций.

**Заключение.** Конференция в поселке Новомихайловском традиционно прошла на высоком научном уровне, с интересными мастер-классами, тренингами, «круглыми столами», интеллектуальными играми, конкурс-выставкой научной и учебно-методической литературы. В работе конференции (в очной и заочной форме) приняли участие более 100 специалистов из различных регионов России. На 6 дискуссионных площадках и круглом столе было заслушано более 40 докладов. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1].

#### ***Список литературы:***

1. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXVII Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 23–28 сентября 2024 г./ Отв. ред. к.п.н., доцент Э. В. Мануйленко, А. Н. Касьяненко. – Ростов-на-Дону: РГЭУ (РИНХ), 2024. – Текст: электронный. – 282 с.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРАСС  
СПРИНТЕРСКИХ ДИСЦИПЛИН В СПОРТИВНОМ  
ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ ДЛЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОВ**

*Ухванов А.В.*

*магистрант*

*ukhvanov1@gmail.com*

*Немытов Д.Н.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*nemytoff@gmail.com*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Рассмотрены существующие принципы планирования трасс в спринтерских дисциплинах (кроссовое ориентирование) в отечественной и зарубежной литературе. Выделены отличия в дистанциях (трасса) на основе существующих критериев. Предложены рекомендации по созданию дистанций в спринтерских дисциплинах для сохранения и развития внутреннего потенциала спортивного резерва сборной команды страны, в условиях отсутствия международной практики соревнований

**Ключевые слова.** Спортивное ориентирование, дисциплина кросс-спринт, принципы планирования трасс, оценка качества перегона, оценка спринтерских трасс.

**MODELING PRINCIPLES OF COURSE PLANNING FOR SPRINT  
DISCIPLINES IN FOOT ORIENTEERING FOR HIGHLY QUALIFIED  
ATHLETES**

*Ukhvanov A.V.*

*master's student*

*ukhvanov1@gmail.com*

*Nemytov D.N.*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov»*

*nemytoff@gmail.com*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The existing principles of course planning in foot sprint in Russian and foreign literature are considered. Differences in courses are highlighted based on existing criteria. Recommendations are proposed for the creation of courses in foot sprint to preserve and develop the internal potential of the sports reserve of the national team of the country, in the absence of international competition practice.

**Keywords.** Orienteering, foot sprint, principles of course planning, quality courselegs, quality course.

**Актуальность.** В последние годы участия российских спортсменов (группа «мужчины/женщины») в спринтерских дисциплинах в спортивном ориентировании, до отстранения в 2022 году, имели ограниченный успех. Причины такого выступления имеют многостороннюю природу. Можно выделить: проблему «существования элитного ориентирования в России», малое количество практики зарубежных стартов, различия в отечественной и зарубежной практиках проведения спринтерских дисциплин, проблему методологии физической подготовки спортивного резерва в спортивном ориентировании. Внимание авторов, акцентировано на проблеме планирования трасс (дистанций) спринтерских дисциплин как фактора качественной подготовки спортивного резерва. Ориентирование, в целом и спринтерское ориентирование в частности, является достаточно сложным техническим видом спорта [3]. Поэтому важную роль играет моделирование процесса как на уровне развития соответствующих дисциплинам физических качеств, так и на уровне технического наполнения дистанций. Добиваясь близкого уровня в техническом наполнении дистанций к мировым тенденциям, мы имеем возможность придерживаться развития соответствующей технической подготовки спортсменов в условиях отстранения от международных стартов.

**Цель исследования** – актуализация планирования спортивных трасс в спринтерских дисциплинах кроссового ориентирования, и соответствия его международным тенденциям как фактора развития спортивного резерва сборных команд России.

**Результаты исследования.** Федерация спортивного ориентирования России, как организация определяющая вектор направления движения, имеет позицию относительно планирования спринтерских дистанций в беговом ориентировании. Основным регламентирующим документом является – Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» от 2017 года, где дано содержание дисциплин и рекомендации по организации и планированию соревнований в спринтерских дисциплинах [4]. Согласно данному документу определены временные ограничения спринтерских дисциплин (ожидаемые времена победителей), количество контрольных пунктов на каждый километр дистанции, определён масштаб спортивных карт под спринтерские дисциплины. Ссылаясь на данные рекомендации, в российском спортивном ориентировании до сих пор допустим масштаб спортивных карт 1:5000, хотя в мировой практике «эталонным» закрепился масштаб 1:4000. В описании трасс, дается чрезмерно широкая интерпретация возможных участков трассы, которая должна состоять из различной сложности перегонов на выбор варианта пути между контрольными пунктами (КП), средней сложности по реализации исполнения выбранных вариантов пути. В России до сих пор проводятся «спринты» на лесной, парковой или полуоткрытой местности. Учитывая, специфику спортивного ориентирования как массового вида спорта, вариант проведения массовых стартов в лесопарковой зоне видится адекватным решением, но применительно мировых тенденций – спринтерские дисциплины

на Чемпионатах Мира и Европы проводят преимущественно на городских застроенных территориях, периодически используя парковые локации.

Из новшеств последних лет – появились технические задания на основные старты по спортивному ориентированию бегом. Рассматривая, Чемпионат и Кубок России 2024 года, у спринтерских дисциплин отсутствуют конкретные принципы планирования спринтерских дистанций, относительно трасс даётся достаточно краткая характеристика: «Трассы должны состоять из перегонов различной сложности по выбору пути. Видимость КП – хорошая, поиск КП должен быть исключен», «Основа трасс - короткие и средние перегоны различной сложности (по выбору пути и по реализации). Рекомендуются близкая постановка КП на сходных ориентирах для трасс разных возрастных категорий». При всем этом стоит отметить, что появление рамок при проведении соревнований по спортивному ориентированию, в том числе спринтерских, позволили повысить качество проведения самих подобных стартов.

Рассматривая отечественную научную среду, по тематике планирования дистанций в спринтерских дисциплинах, было отмечено наличие стандартизации номинальных параметров дистанции (длина дистанции, количество пунктов, процент средних и коротких перегонов, точки постановки пунктов). Авторы выражают мнение, что данное направление изучения является сомнительным – малое практическое и теоретического применение в спортивном ориентировании. Дистанция должна тестировать спортсменов на владение конкретными техническими навыками, которые подчиняются текущим тенденциям в дисциплине (применительно к спринту – выбор варианта, чтение легенды, точки принятия решения, время победителя 12–15 минут). Чрезмерная же попытка стандартизации всех параметров дистанции влечет к отвлечению от самого ее технического наполнения [1].

Российскими исследователями М.П. Георгиевой и А.К. Зязиным предложена концепция технологической карты, которая устанавливает последовательность действий по организации соревнований для дисциплины «спринт 15» от определения места проведения до принципов конструирования дистанции, которая отличается преемственностью действий и заслуживает внимания как инструмента, оптимизирующего организацию соревнований, в том числе планирования дистанций [2].

В международной практике проведения спринтерских дисциплин (кроссовое ориентирование) в 2019 году опубликован документ, регламентирующий исключительно спринтерские дисциплины, а последним актуальным руководящим документом стали рекомендации по планированию спринтерских дистанций от 2020 года, широко освещающие тематику планирования спринтерских дисциплин. Кроме номинальных характеристик дистанции и принципов планирования, приведена шкала оценки качества каждого «перегона» на выбор варианта пути между КП и конкретные примеры оценки (табл. 1) [4].

Таблица 1 – Международная шкала оценки качества перегона на спринтерских дистанциях

Оценка	Городская черта	За городом
0	Без выбора варианта	Простой перегон с минимумом навигации
1	Два похожих варианта, легких для определения	Перегон в простом выборе варианта (технически простой)
2	Несколько возможных вариантов или один более длинный вариант, сложный в реализации - нужно думать.	Выбор варианта не сразу очевиден и/или есть сложные технические аспекты
3	Сложный выбор вариантов движения/ сложная навигация - много точек принятия решений	Сложный выбор вариантов движения/ сложная навигация

Таблица 2 – Спринтерские дисциплины в координатах ФСОР (Федерация спортивного ориентирования России) и IOF (Международная федерация ориентирования)

	ФСОР	IOF
Состав дисциплин и расчётное время победителя	1 – кросс-спринт (до 15 минут квалификация и прологе, до 20 минут в финале). 2 – кросс-спринт (до 15 минут квалификация, до 35 минут в прологе, до 25 минут в финале). 3 – эстафеты 2,3,4-этапные (согласно дисциплине кросс-спринт т.е. до 20 минут на этап).	1 – отдельный спринт (12-15 минут в квалификации и финале). 2 – нокаут спринт (8-10 минут в квалификации, 6-8 минут в раундах на выбывание). 3 – спринт-эстафета 4 человека (12-15 минут на этап).
Местность проведения согласно документам	Город, парк, полуоткрытое пространство, лес	Город, парк, допускается быстрый чистый лес
Принципы конструирования дистанций	1 - Трассы должны состоять из перегонов различной сложности по выбору пути, средней сложности по реализации. 2 - Количество пунктов на каждый километр дистанции от 3 до 8	1 - Оценка перегонов на качество выбора варианта 2 - Учёт точек принятия решения 3 - Средняя длина перегонов должна быть короткой, обычно от 120 до 180 м. 4 - Частая смена направления (небольшие пересекающиеся петли приветствуются) 5 - Длинные перегоны могут присутствовать, если их исполнение предполагает сложный уровень принятия решений на всем протяжении 6 - Старайтесь, чтобы на каждом перегоне присутствовал выбор пути движения, особенно в городской черте 7 - Общий балл более 20 – хорошо, менее 15 баллов – недостаточно. 8 - Минимальное расстояние между контрольными пунктами составляет 30 метров (по прямой 25 метров).

Можно резюмировать, что на фоне международных рекомендаций по планированию спринтерских дистанций в российской научной литературе и документах присутствует явный пробел. В научных изданиях существуют логичные предпосылки к оформлению технологической карты, «шкал оценки

гармоничности дистанций» и перечни необходимых условий для планирования. Однако, все это требует уточнения, учитывая накопившиеся изменения в практике планирования спринтерских трасс и учитывая международные рекомендации конструирования и планирования трасс для спринтерских дисциплин.

Наполнение спринтерских дистанций в отечественной практике отличается от аналогичных дистанций на международных стартах. Разница выражена в отсутствии дисциплины эквивалентной «нокаут-спринт», где специфика заключена в нескольких забегах с общего старта множеством малых групп в течение одного дня (аналог спринта в лыжных гонках). Скорее всего, проведение подобного формата ограничено в России в виду сложности организации. За всё время был проведён один Чемпионат России в данном формате – в Калининграде в 2019 году. Стоит отметить, что тогда данный формат, участники и тренеры оценили очень высоко. Краткая сравнительная характеристика условий проведения данных соревнований представлена в табл. 2.

Продолжая тематику соответствия, было проведено оценивание качества индивидуального спринта (раздельный старт) Чемпионатов Мира (Чемпионатов Европы) и Чемпионатов России за последние 4 года. Оцениванию подвергались дистанции группы «Мужчины»/«Men», с одного чемпионата могут быть рассмотрены 2–3 дистанции при наличии прологов/квалификаций, что будет логично, учитывая, что для них используются схожие принципы конструирования, что и в финалах.

Учитывая проведённый анализ литературы, были выбраны следующие параметры оценки: общий балл качества перегонов (согласно 4-х бальной шкале оценивания перегона на выбор варианта), % перегонов с выбором варианта пути между КП, плотность качества перегонов, количество перегонов «стоимостью» равных и больше 2, среднее количество КП на каждый километр трассы, наличие дополнительных искусственных преград и запрещённых зон для преодоления, а также учитывалось наличие смены карт (как усложняющий критерий) (табл. 3).

Можно отметить, что общий балл, плотность качества перегонов, процент перегонов с выбором варианта пути между КП и количество перегонов с баллом равным и более 2 на основных международных стартах заметно выше в сравнении с отечественными стартами. Единственным международным стартом, среди рассматриваемых, выпадающим по уровню сложности является Чемпионат Европы 2023 года. Об этом косвенно говорит плотность результатов: в финале в 1 минуте отставания от лидера уместилось 37 человек (в остальных финалах менее 20 человек).

Однако в общей картине это всё-таки выглядит исключением из общей картины – многие зарубежные специалисты отметили необычайно слабый технический уровень индивидуального спринта для Чемпионата Европы. А «спринты» Кубка Мира 2023 года подтверждают тенденцию технически «сложного спринта». В России же, исходя из рассмотренных критериев,

спринты в целом выглядят намного проще. Можно выделить удачные примеры спринтерских дистанций, такие как финал Чемпионата России 2023 и 2024 года, отдельный спринт Чемпионата России 2020 года в Выборге – но они являются исключением из общей тенденции.

Таблица 3 – Оценка спринтерских трасс в отечественном и зарубежном исполнении

	Общий балл качества перегона	% перегонов с выбором варианта	Плотность качества перегонов, баллов/км	Перегонов с качеством равным и более 2	Смена карт (+/-)	Дополнительные искусственные преграды (+/-)	КП на км
ЧР 2024, финал	24	66%	5,8	8	«-»	«-»	5,1
ЧР 2023, пролог 1	9	32%	3,6	2	«-»	«-»	8,8
ЧР 2023, пролог 2	10	36%	3,3	1	«-»	«-»	8,3
ЧР 2023, финал	14	52%	4,9	4	«-»	«-»	6,0
ЧР 2022, пролог 1	14	60%	4,1	2	«-»	«+»	5,8
ЧР 2022, пролог 2	14	62%	3,7	2	«-»	«+»	5,5
ЧР 2022, финал	16	61%	4,0	2	«-»	«+»	5,8
ЧР 2021, пролог 1	12	41%	3,1	3	«-»	«+»	5,8
ЧР 2021, пролог 2	15	44%	3,7	2	«-»	«-»	6,3
ЧР 2021, финал	18	60%	4,5	4	«-»	«+»	6,3
WOC 2024, <b>квал.</b>	24	68%	6,3	8	«-»	«+»	5,8
WOC 2024, финал	30	68%	6,8	10	«+»	«+»	5,0
EOC 2023, <b>квал.</b>	14	57%	4,4	2	«-»	«+»	6,5
EOC 2023, финал	17	57%	4,9	5	«+»	«+»	6,0
WOC 2022, <b>квал.</b>	14	50%	4,0	4	«-»	«+»	5,5
WOC 2022, финал	22	59%	5,6	8	«+»	«+»	5,1
WOC 2021, <b>квал.</b>	21	75%	6,0	6	«-»	«+»	5,7
WOC 2021, финал	24	66%	6,2	7	«+»	«+»	6,2
EOC 2021, финал	26	64%	5,9	8	«+»	«+»	6,1

\*EOC – Чемпионат Европы, WOC – Чемпионат Мира, ЧР – Чемпионат России.

**Рекомендации.** Применительно к Чемпионатам/Кубкам России, желательным показателем общего балла для дистанций определить диапазон 15–20 баллов и более, плотность качества 4,9–6,0 баллов/км и более, 4–7 и более высококачественных перегона – приближаться к международным стандартам планирования дистанций. Определить необходимость смены карты/переворота карты как элемент усложнения (исключить «далёкую» работу

с дистанцией) или как элемент необходимости (при наличии малого интересного района и чрезмерно запутанной планировке без смены карт) и обязательное наличие дополнительных искусственных преград.

Принцип «качественного перегона». Качественный перегон – это про наличие 2–4 вариантов со сложными конфигурациями траекторий движения, которые необходимо увидеть, про сложную реализацию (много точек принятия решения). Желательно подвести к такому перегону в напряженном состоянии – часть трассы до качественного перегона должна заставлять ориентироваться и уделять, относительно, мало внимания предстоящим перегонам. Качественный перегон может быть и средним по метражу – длинный перегон далеко не всегда априори качественный.

**Заключение.** Литературный обзор показал недостаточную изученность проблемы планирования трасс, в спринтерских дисциплинах, в научной отечественной среде, что побудило исследовать вопросы организации процесса планирования дистанции через технологическую карту. Однако данные интересные идеи требуют доработки в виду недостаточного их соответствия современным мировым тенденциям развития спринтерского ориентирования.

Трассы спринтерских дисциплин в отечественной практике (Чемпионат и Кубок России) отличаются по ряду показателей от основных международных стартов (Чемпионат Мира и Европы, Кубки Мира).

Планирование дистанций и форматы соревнований по спортивному ориентированию вызывают споры в профессиональном сообществе, поскольку с одной стороны, планирование дистанций является творческим процессом и должно иметь определённый простор, а с другой, когда речь идет о спортивном резерве и успешном выступлении на международных стартах, необходимо признать важность процесса моделирования, учитывая международные тенденции. Создание определенных рамок при планировании спринтерских дистанций, на основных стартах ЕКП России, может создать одно из условий формирования успешной технической специализации в перспективе участия в самых крупных международных стартах.

#### ***Список литературы:***

1. Воронов, Ю. С. Основы планирования и оценки гармоничности соревновательных дистанций в кроссовых видах спортивного ориентирования / Ю. С. Воронов, К.О. Привалов // Научно-практическая и научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год. – 2023. – С. 59–66.
2. Зязин, А. К. Технологическая модель конструирования соревновательных дистанций в беговом ориентировании для спортсменов группы «Элита» (на примере дисциплины «спринт 15» и «спринт 25») / А. К. Зязин, М. П. Георгиева // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. – 2016. – С. 294- 301.
3. Немытов, Д. Н. Инновационные средства технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков / Д. Н. Немытов, А. В. Кокурин // Гуманитарные науки и образование. – 2014. – № 3(19). – С. 50-53.
4. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России. – URL: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf> (дата обращения: 23.09.2024).

5. Руководство ИОФ по планированию дистанций // Международная федерация ориентирования. – URL: [https://orienteing.sport/orienteering/internal/event-organising/woc/eot/#JWOC-Material-14\\_Quarantine%20and%20Start](https://orienteing.sport/orienteering/internal/event-organising/woc/eot/#JWOC-Material-14_Quarantine%20and%20Start) (дата обращения: 24.09.2024).

УДК 796.32

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖЕНСКОМ СТРИТБОЛЕ

**Филиппова Л.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*berezinalar@yandex.ru*

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

*Ульяновск, Россия*

**Калинин В.Е.**

*доцент*

*ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»*

*Волгоград, Россия*

**Быстрова О.Л.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*leons66@mail.ru*

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

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ технико-тактических характеристик соревновательной деятельности в женском стритболе. Исследование направлено на выявление ключевых факторов, влияющих на достижение максимального результата процессе соревновательной деятельности баскетболисток в турнирах по стритболу.

**Ключевые слова.** Стритбол, баскетбол, технико-тактические характеристики, баскетболистки, соревновательная деятельность, целевая точность.

## TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN WOMEN'S STREETBALL

**Filippova L.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*berezinalar@yandex.ru*

*Ulyanovsk, Russia*

**Kalinin V.E.**

*associate Professor*

*Volgograd State Academy of Physical Culture*

*Volgograd, Russia*

**Bystrova O.L.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Ulyanovsk, Russia*

*leons66@mail.ru*

**Abstract.** The article presents an analysis of the technical and tactical characteristics of competitive activity in women's streetball. The research is aimed at identifying the key factors influencing the achievement of maximum results in the competitive activity of basketball players in streetball tournaments.

**Keywords.** Streetball, basketball, technical and tactical characteristics, basketball players, competitive activity, target accuracy.

**Актуальность.** ФИБА долгое время шла по пути поиска нового лица стритбола, которое даст возможность разделить две, казалось бы, похожие игры – баскетбол и стритбол. Появление уличного баскетбола – логическое следствие политики глав мирового спорта. Руководство ФИБА предложило включить баскетбол 3x3 в программу Олимпийских игр 2016 года, так как на юношеской Олимпиаде в 2010 году в Сингапуре соревнования по стритболу были проведены успешно. Однако, одобрение МОК и включение в программу Олимпийских игр только в 2020 году на играх в Токио. Популярность баскетбола 3x3 с каждым годом растет и объединяет все большее количество людей по всему миру за счет своей доступности, зрелищности и неповторимости [1,4].

Стритбол в настоящее время популярен более чем в 160 странах мира, в турнирах участвует большое количество команд. Кроме того, проводятся не только национальные первенства, но и чемпионаты Европы и мира, ежегодные всемирные фестивали уличного баскетбола.

По Версии ФИБА стритбол достаточно сильно отличается от баскетбола: игра более динамичная, практически отсутствуют игровые паузы, нет полноценных комбинаций и ориентирована на индивидуальность игроков.

В настоящее время большинство участников турниров по уличному баскетболу пока составляют спортсмены, занимающиеся баскетболом, в связи с этим у них возникает необходимость в специальной подготовке к соревнованиям по стритболу. Однако, игровая деятельность спортсменов во время игры в стритбол и в баскетбол существенно различается, что обуславливает определенную специфику процесса подготовки в этих видах спорта [2, 3]. В связи с этим, возникает необходимость в дополнительном изучении различных аспектов содержания и построения учебно-тренировочного процесса баскетболистов к соревнованиям по стритболу.

**Цель исследования:** повышение соревновательной результативности баскетболисток 17-20 лет в стритболе на основе изучения технико-тактических характеристик соревновательной деятельности.

**Организация и методы исследования.** Педагогическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова». В педагогическом исследовании приняли участие студентки 1-5 курса, включенные в состав женской сборной команды университета по баскетболу (n=12). Для организации педагогического исследования были использованы следующие методы: анализ данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; стенографирование игр (10 игр по баскетболу и 10

игр по стритболу) по определению технико-тактических показателей (количество атак, соотношение атак дальности бросков, попадания в бросках с игры, эффективность борьбы за отскок у своего щита, эффективность борьбы за отскок у щита соперника, накрывание мяча, перехват мяча, атакующие передачи, потери мяча); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенный анализ анкетирования с девушками-баскетболистками по выявлению факторов, влияющих на результат игры в стритболе указывает на следующие три основные группы факторов:

1. Техничко-тактические (умения к взаимодействию – сыгранность, процент попадания с игры с различных дистанций, способность быстрого реагирования в игровых моментах, активность и своевременность в игровых действиях).

2. Физические и физиологические (антропометрические данные игроков, функциональное состояние).

3. Внешние (время и место проведения, погодные условия, судейство, знание возможностей соперника, поведение болельщиков).

На основании данного деления по мнению спортсменок выявлено, что наибольшее значение имеет группа технико-тактических факторов и составляет 54,8%, вторая и третья группы оказывают относительно равное влияние на результат матча и составляют 28,2% и 17,0%.

По результатам видеозаписей игр девушек по баскетболу и стритболу выявлены основные отличия технико-тактических действий, влияющих на результат соревновательной деятельности (табл. 1).

Соотношение количества атак корзины в стритболе в среднем составляет 17 попыток, в баскетбольном матче данное количество соответствует 75. По показателю соотношения атак корзины с близких, средних и дальних дистанций наибольшее количество очков в стритболе набирается с близкой дистанции, в баскетболе – со средней дистанции, броски с дальней дистанции игроками набираются относительно в равном соотношении.

Показатели подбора мяча на своем щите в играх по стритболу составили 60,5%, в баскетболе 68%, показатель эффективности борьбы за отскок у щита соперника в стритболе 39,5%, практически аналогичный результат в игре по баскетболу и соответствует 40%. Наиболее выраженные различия выявлены в таких показателях как, накрывание мяча, перехват мяча, атакующие передачи и потери мяча (табл. ).

Также анализировались тактические взаимодействия девушек в защите и нападении. Полученные результаты свидетельствуют о том, что девушки в играх по стритболу в нападении преимущественно используют индивидуальные тактические действия, и в небольшом количестве групповые (взаимодействия двух-трех игроков). Тогда как в играх по баскетболу спортсменки полноценно реализуют групповые (пик-н-ролл, треугольник, наведение на двух и т.д., и командные взаимодействия (нападение через

центрального или без центрального).

Таблица – Техничко-тактические отличия соревновательной деятельности девушек в стритболе и баскетболе

№ п/п	Показатели	Стритбол (девушки)
1	Атаки корзины (кол-во)	17
2	Соотношение атак корзины с близкой дистанции к атакам со средней дистанции и к атакам с дальней дистанции	39:24:17
3	Попадания в бросках с игры (%)	34,6
4	Попадания в дальних бросках (на-за линии 6,75 м) (%)	26,2
5	Попадания в штрафных бросках (%)	25,8
6	Эффективность борьбы за отскок у своего щита (%)	60,5
7	Эффективность борьбы за отскок у щита соперника (%)	39,5
8	Накрывание мяча (кол-во)	1
9	Перехват мяча (кол-во)	3
10	Атакующие передачи (кол-во)	5
11	Потери мяча (кол-во)	3
12	«Чистое» время игры (мин)	5,3

Анализ тактических действий игроков в защите выявил следующие особенности – в основном игроки и в стритболе и баскетболе применяют четыре приема: подстраховка, переключение, проскальзывание и групповой отбор мяча. По мнению респонденток наиболее эффективной является подстраховка - ее выбрали 52,6% опрошенных, 32,2% отдали свои голоса в пользу переключения, на долю приема проскальзывание отдали свои голоса 9,8%, и незначительное количество голосов 5,4% отдано приему групповой отбор мяча. При анализе видеозаписей было установлено, что именно подстраховка и переключение являются наиболее приемлемыми и чаще используемыми в соревнованиях по уличному баскетболу по сравнению с проскальзыванием и групповым отбором мяча. Следует отметить, что помощь партнерам при игре в защите спортсменки оказывают редко. В связи с этим можно предположить, что игроки, возможно, опекая своего соперника, часто не имеют возможности подстраховать или помочь своему партнеру, как правило, из-за того, что нападающие рассредоточиваются по площадке. Анализируя тактические действия спортсменок в соревнованиях по баскетболу, можно сделать следующее заключение, тактические приемы подстраховка, переключение, проскальзывание и групповой отбор мяча игроками используются в полном объеме в зависимости от игровых моментов и тактического рисунка команды.

**Заключение.** Сравнительный анализ рассматриваемых параметров спортсменок в соревнованиях по стритболу и баскетболу, выявил принципиальные отличия по реализации техники и тактики игры как в нападении, так и защите. Исследование подтвердило важность

дополнительного научно-методического обоснования содержательных основ построения учебно-тренировочного процесса подготовки к соревнованиям по стритболу. Таким образом, понимание технико-тактических особенностей игры будет являться важным аспектом для направленного совершенствования качественных и количественных характеристик соревновательной деятельности спортсменов в турнирах по стритболу.

#### **Список литературы**

1. Андрианова, Р. И. Формирование системы международных и национальных соревнований по новому олимпийскому виду спорта – баскетбол 3х3 / Р. И. Андрианова // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание, 2018. – №3. – С. 43-46.
2. Баскетбол. Стритбол: учеб.- метод. пособие / В.Ф. Ишухин [и др.]. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 116 с.
3. Березина, Л. А. Техничко-тактическая подготовка баскетболисток с использованием стриминговых технологий / Л. А. Березина, О. Л. Быстрова, Т. Е. Самарина // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: Сборник статей. – ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», Ульяновск. 2023. – 199 с.
4. Колесникова, Е. А. Современное состояние и перспективы развития баскетбола 3х3 соревновательной деятельности / Р. И. Андрианова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Ч. 1. – Краснодар, 2019. – С. 65-67.

**УДК 796.856.2**

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЭКВОНДО НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ**

**Шарманова С. Б.**

*кандидат педагогических наук, профессор  
sharmanova@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»*

**Хуснутдинова А. В.**

*тренер*

*husnutdinova.alina1999@yandex.ru*

*Школа олимпийского тхэквондо «Керуги»*

*Челябинск, Россия*

**Аннотация.** Развитие центров раннего физического развития, увеличение количества спортивно-оздоровительных групп, рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей 3–7 лет актуализирует необходимость разработки содержания занятий, отвечающих возрастным особенностям развития дошкольников. Разработано содержание занятий по общей физической подготовке с элементами тхэквондо, определены средства и методы физической подготовки и специфика их применения для детей 3–4 лет. Доказано положительное влияние занятий на уровень физической подготовленности дошкольников.

**Ключевые слова.** Спортивно-оздоровительные группы, общая физическая подготовка с элементами тхэквондо, дети 3–4 лет, физическая подготовленность дошкольников.

# INFLUENCE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING CLASSES WITH TAEKWONDO ELEMENTS ON PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF 3-4 YEAR-OLD CHILDREN

**Sharmanova S.B.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Professor*

*sharmanova@mail.ru*

*Ural State University of Physical Culture*

**Khusnutdinova A.V.**

*coach*

*husnutdinova.alina1999@yandex.ru*

*Olympic Taekwondo School «Kerugi»*

*Chelyabinsk, Russia*

**Abstract.** The development of early physical development centers, the increase in the number of sports and health groups, and the growing interest of families in additional education for children aged 3–7 make it necessary to develop the content of classes that meet the age-specific developmental characteristics of preschoolers. The content of classes on general physical training with elements of taekwondo has been developed, the means and methods of physical training and the specifics of their use for children aged 3–4 have been determined. The positive impact of classes on the level of physical fitness of preschoolers has been proven.

**Keywords.** Sports and health groups, general physical training with elements of taekwondo, children 3-4 years old, physical fitness of preschoolers.

**Актуальность исследования.** В Челябинске в настоящее время большой популярностью среди различных видов спорта пользуется тхэквондо, в том числе благодаря победам на мировой спортивной арене челябинских спортсменок Анастасии Барышниковой, Ольги Ивановой, Татьяны Мининой. Многие родители приводят на занятия в спортивно-оздоровительные группы по тхэквондо детей дошкольного возраста, и при этом предпочитают, чтобы дети занимались именно тхэквондо, а не общей физической подготовкой. Развитие центров раннего физического развития, увеличение количества спортивно-оздоровительных групп, рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей 3–7 лет актуализирует необходимость разработки содержания занятий, отвечающих возрастным особенностям развития дошкольников.

**Цель исследования** заключалась в разработке содержания занятий по общей физической подготовке с элементами тхэквондо для детей 3–4 лет.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе школы олимпийского тхэквондо «Керуги» города Челябинска с участием детей 3–4 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в том числе мальчиков (n=10) и девочек (n=10).

Педагогическое тестирование с целью оценивания исходного и итогового уровня физической подготовленности детей, проводили в игровой форме, так, чтобы дети воспринимали процесс тестирования, как часть игры.

Метод экспертных оценок применяли для оценки овладения обучающимися двигательными умениями и навыками, предусмотренными содержанием

программы, по следующим критериям (табл. 1), экспертами выступили три тренера, имеющие опыт работы с детьми дошкольного возраста.

Таблица 1 – Критерии оценивания овладения двигательными умениями и навыками детьми 3–4 лет [2]

Уровни	Критерии оценки
Низкий	Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, прыжках, лазании), не умеет действовать по указанию тренера, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений и движений. Активно участвует в подвижных играх
Средний	Ребенок уверенно, с небольшой помощью тренера выполняет основные движения, строевые, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх
Высокий	Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре

**Результаты исследования и их обсуждение.** Доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта Международного класса, Заслуженный тренер России Е.В. Головихин (2019) доказал целесообразность занятий с дошкольниками на спортивно-оздоровительном этапе в тхэквондо, указав, что основное их содержание должны составлять средства общей физической подготовки в сочетании с подготовительными и подводящими упражнениями и простейшими элементами базовой техники [1].

На основе Программ раннего физического развития детей (2019; 2022) [3, 4] нами разработана программа «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» для детей 3–4 лет, основное содержание которой представлено ниже (рис.).

Наряду с общей физической подготовкой, программа предусматривала освоение подготовительных и подводящих упражнений к базовым элементам – начальным стойкам, движениям рук в правильном направлении, при передвижении и смене стойки и др. Дети освоили счет до 10 (*хана, туль, сэт, нэт, тасот, йосот, ильгон, йодоль, ахон, йоль*), команды (*смирно – чариот, поклон – кёне, приготовились – джумби, начали – сиджак, тренер – сабоним*). Процесс обучения технике на спортивно-оздоровительном этапе подготовки с учетом возраста детей – 3–4 года – был ориентирован на освоение разнообразных подготовительных упражнений без обязательной стабилизации технических действий.



Рисунок – Содержание программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» для детей 3–4 лет

Таблица 2 – Методы физической подготовки детей 3–4 лет и их особенности

Характеристика метода	Особенности применения
<b>Игровой метод</b>	
<p>Характеризуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдением условий и правил;</li> <li>– для детей 3–4 лет – наличием сюжета;</li> <li>– комплексным характером игровой деятельности (сочетанием разных видов движений);</li> <li>– широким выбором разнообразных способов достижения игровой цели;</li> <li>– эмоциональностью игровых действий;</li> <li>– присутствием элементов соперничества</li> </ul>	<p>Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения детей к выполнению тренировочных заданий. Для реализации игровых ситуаций: тренировочная цель ставится перед детьми в форме игровой задачи, двигательная деятельность подчиняется правилам игры; успешное выполнение тренировочного задания связывается с игровым результатом</p>
<b>Метод строго регламентированного упражнения</b>	
<p>Характеризуется осуществлением двигательной деятельности при строгой регламентации формы движений (точно заданы исходное положение, направление движения, степень мышечного напряжения), величина нагрузки, интервалы отдыха и т. п.</p>	<p>Для детей 3–4 лет привлекателен процесс, а не результат, они еще не стремятся сделать упражнение технически правильно. От них не требуют четкого и точного воспроизведения всего упражнения в целом; их приучают занимать правильное исходное положение, добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, тренер следит за тем, чтобы упражнение выполнялось заданным способом</p>
<b>Соревновательный метод</b>	
<p>Характеризуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнением упражнения в условиях организованного соперничества;</li> <li>– наличием условий и правил;</li> <li>– подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии, что сопряжено с максимальным проявлением физических и психических возможностей в борьбе за первенство</li> </ul>	<p>Метод используется преимущественно в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков и развития двигательных качеств. Перед детьми ставятся двигательные задачи: «Кто быстрее добежит до флажка?», «Кто дальше прыгнет?». Соревновательный метод в занятиях с дошкольниками сочетает в себе элементы игры</p>

Основные методы как способы применения средств физической подготовки детей 3–4 лет имели свою специфику при организации занятий с детьми дошкольного возраста (табл. 2).

Учебно-тренировочные занятия по разработанной программе проводились с сентября по май, два раза в неделю. Общая продолжительность занятия составляла 45 минут, из этого времени собственно занятие длилось 30 минут, а остальное время занимали различные организационные моменты, поскольку организация детей этого возраста занимает много времени, сообщение детям элементарных теоретических сведений и т. п. В течение первых трех недель сентября длился адаптационный этап как период приспособления детей к новой для них социальной ситуации развития. На четвертой неделе провели тестирование исходного уровня физической подготовленности. Итоговое тестирование физической подготовленности детей проводили в мае.

Анализ полученных результатов показал следующее. В результатах всех контрольных упражнений у обучающихся обоих полов произошли достоверные изменения, связанные как с естественными процессами роста и развития, так и участием детей в учебно-тренировочных занятиях. В частности, в группе мальчиков (табл. 3, рис. 2):

- время преодоления дистанции в беге 30 м снизилось на 0,88 с;
- длина прыжка с места увеличилась на 20,1 см;
- число повторений в тесте «поднимание туловища в сед за 30 с» возросло на 4,6 раза.

Таблица 3 – Изменение результатов физической подготовленности мальчиков 3–4 лет

Статистические показатели	Контрольные упражнения					
	«Кто быстрее добежит до флажка: бег 30 м», с		«Кто дальше прыгнет: прыжок в длину с места», см		«Кто больше: поднимание туловища в сед за 30 с», раз	
<b>Мальчики</b>						
X±σ	9,29 ± 0,18	8,41 ± 0,16	55,60 ± 4,72	75,70±5,79	3,80 ± 0,79	8,40 ± 0,70
t <sub>расчетное</sub>	35,278		36,766		28,169	
t <sub>табличное</sub>	2,262		2,262		2,262	
p	< 0,01		< 0,01		< 0,01	
<b>Девочки</b>						
X±σ	9,48 ± 0,13	8,55 ± 0,14	52,30 ± 4,86	73,80±5,73	3,50 ± 0,85	7,90 ± 0,99
t <sub>расчетное</sub>	31,000		38,207		26,944	
t <sub>табличное</sub>	2,262		2,262		2,262	
p	< 0,01		< 0,01		< 0,01	

□ Средний    ■ Высокий

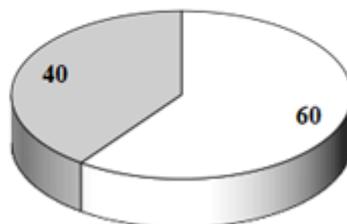


Рисунок 2 – Уровень освоения предусмотренных программой двигательных умений и навыков мальчиками 3–4 лет, %

□ Средний    ■ Высокий

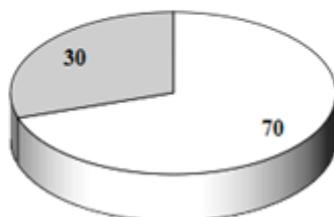


Рисунок 3 – Уровень освоения предусмотренных программой двигательных умений и навыков девочками 3–4 лет, %

В группе девочек, соответственно, (табл. 3, рис.3):

- время преодоления дистанции 30 м снизилось на 0,93 с;
- длина прыжка с места увеличилась на 20,5 см;
- число повторений в тесте «поднимание туловища в сед за 30 с» возросло на 4,4 раза.

В конце учебного года (май) детей с низким уровнем освоения программного материала выявлено не было. Среди мальчиков 70% освоили программное содержание двигательных умений и навыков на среднем уровне, 30 % – на высоком уровне, среди девочек 60 % освоили программное содержание на среднем уровне, 40 % – на высоком уровне (рис. 2 и 3).

**Заключение.** Обобщая результаты проделанной работы, можно заключить, что одним из трендов развития массового спорта в нашей стране является вовлечение дошкольников в систематические занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Разработано содержание занятий по общей физической подготовке с элементами тхэквондо, определены средства и методы физической подготовки и специфика их применения для детей 3–4 лет. Доказано положительное влияние занятий на уровень физической подготовленности дошкольников:

- достоверно улучшились результаты в контрольных упражнениях, темпы прироста составили от 9,9% до 75,4% у мальчиков и от 10,3% до 77,2 % у девочек;

– все обучающиеся освоили предусмотренные программным содержанием двигательные умения и навыки на среднем (60% девочек, 70% мальчиков) и высоком (40% девочек, 30% мальчиков) уровне.

**Список литературы:**

1. Головихин, Е. В. Путь тренера. Книга первая. Начало : учеб. пособие / Е. В. Головихин. – Нижневартовск : НГУ, 2019. – 230 с.
2. Ким, Т. К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособие / Т. К. Ким. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2015. – 204 с.
3. Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, О. А. Двейрина [и др.] ; под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – Москва : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 40 с.
4. Программа раннего физического развития детей от рождения до 10 лет / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун [и др.] ; под общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – Москва : Спорт, 2019. – 356 с.

**УДК 796.332.6**

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В МИНИ-ФУТБОЛЕ  
ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ**

**Швецова Т.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
shvyc11@rambler.ru*

**Малофеев А.Ю.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
almalofeev20@yandex.ru*

**Трифонов А.А.**

*магистрант  
harry.29vip@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье говорится о том, что использование рациональных средств и методов обучения техническому способу владения мячом, как ведение мяча на начальном этапе подготовки, позволит повысить качество выполнения данного элемента техники мини-футбола юными футболистами 7-8 лет.

**Ключевые слова.** Технические приемы, мини-футбол, тренировочный процесс, юные футболисты, средства и методы обучения.

**TRAINING IN TECHNICAL TECHNIQUES IN MINI-FOOTBALL  
CHILDREN 7-8 YEARS OLD**

**Shvetsova T.V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
shvyc11@rambler.ru*

**Malofeev A.Yu.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
almalofeev20@yandex.ru*

**Abstract.** The article says that the use of rational means and methods of teaching the technical method of possession of the ball, such as leading the ball at the initial stage of preparation, will improve the quality of performance of this element of the technique of mini-football by young football players 7-8 years old.

**Keywords.** Technical techniques, mini-football, training process, young football players, means and methods of training.

**Актуальность.** Популярность мини-футбола широко известна, особенно среди детей и подростков. Систематические занятия мини-футболом, участие в соревнованиях по этому виду спортивных игр оказывает всестороннее и положительное влияние на юных футболистов, а именно, развиваются и совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается всестороннее и нормальное физическое развитие, повышается уровень физической подготовленности. Кроме того, занятия мини-футболом способствуют воспитанию целого ряда социально значимых качеств и свойств личности: выдержке, настойчивости, активности, чувства ответственности, умения подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважения к партнерам или сопернику в играх.

Техническая подготовка – это важнейший вид подготовки в мини-футболе. Она особо значима на начальном этапе становления юного игрока потому, что здесь закладываются основные умения в технике владения мячом [2].

На всех этапах многолетней подготовки происходит непрерывный процесс совершенствования техники владения мячом, что требует разработки эффективных методик обучения технике на первом, начальном этапе спортивной подготовки.

Кроме того, системные занятия способствуют формированию у юных футболистов устойчивых двигательных умений и навыков, т.е. реализуются педагогические задачи обучения базовым элементам техники мини-футбола.

В связи с этим, особый интерес, вызывает проблема выбора рациональных средств и методов технической подготовки в мини-футболе, предназначенных для юных футболистов именно на начальном этапе спортивной подготовки (возрастной диапазон 7-10 лет).

**Цель исследования:** повышение эффективности обучения техническим приемам в мини-футболе детей 7-8 лет.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился в течение 7-ти месяцев, с юными спортсменами 7-8 лет, занимающимися мини-футболом в группе начальной подготовки. Тренировочные занятия в рамках экспериментальной методики обучения

технике игры проходили в спортивном зале и стадионе «Авангард» (г. Ульяновск).

Этот процесс был организован с целью выявления эффективности экспериментальных средств и методов обучения технике ведения мяча, а также выявления динамики изменения технической подготовленности испытуемых за период проведения эксперимента. Поэтому нами, исходя из логики построения экспериментального исследования, были организованы две группы испытуемых: ЭГ в количестве 10 человек и КГ – их сверстники, также 10 человек. Юные игроки, участники сравнительного эксперимента в контрольной группе, тренировались в отделении мини-футбола спортивной школы им. Н.П. Старостина (стадион «Локомотив»).

Нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе широко практикуемых и достаточно известных в теории спортивных игр (мини-футбол, футбол) методик обучения технике игры, мы совместно с тренером спортивной школы «Авангард» разработали экспериментальную методику поэтапного освоения техники игры [2]. Основная часть тренировки в условиях эксперимента включала себя:

- индивидуальную «работу» с мячом (элементы ведения мяча на месте, жонглирование, имитация финтов с мячом);
- «работа» в парах, тройках, в «квадратах» по заданию тренера;
- отработку различных вариантов заданий и комплексов экспериментальной методики ведения мяча с изменением пространственно-временных параметров выполнения двигательного действия.

Во второй половине основной части выполнялись упражнения в так называемых «связках» типа: «ведение – передача» или «ведение – финт – ведение» или «ведение – удар в цель».

Кроме того, при закреплении умения вести мяч широко практиковался:

1. «Игровой метод» – это учебные игры с меньшим количеством игроков или на площадке меньших размеров;
2. «Соревновательный метод» тренировки – это игра на результат или применение различных эстафет.

С целью качественного овладения юными игроками 7-8 лет на начальном этапе подготовки таким техническим приемом, как ведение мяча, необходимо использовать следующие методические рекомендации:

- 1) Ведение мяча в мини-футболе осуществляется путем несильных, но последовательных толчков мяча ненапряженной стопой.
- 2) В момент соприкосновения ноги с мячом взгляд юного игрока направлен на мяч, но за ситуацией на поле он следит периферическим зрением.

3) Между двумя прикосновениями ноги к мячу взгляд юного игрока на мгновение переключается (для оценки обстановки) на поле, в этот момент периферическое зрение его сосредотачивается на мяче.

4) В тех случаях, когда рядом находится соперник, мяч нельзя отпускать от себя, примерно, дальше 0,5-1 метра, но если же нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают значительно дальше от себя, примерно, на 2-3 м.

5) В мини-футболе следует вести мяч «дальней» от соперника-защитника ногой, закрывая подступы к мячу туловищем и одновременно опорной ногой.

6) Ведение мяча или дриблинг с мячом (активное обыгрывание защитника, в том числе, с помощью финтов) в игровой ситуации следует применять только в тех случаях, когда нет возможности использовать быструю и точную передачу.

Показатели технической подготовленности юных игроков до эксперимента в обеих исследуемых группах были примерно одинаковы [1].

Последующий анализ выявил, что за время проведения педагогического эксперимента в обеих исследуемых группах отмечаются положительные сдвиги (изменения) в средних значениях, но более высокие результаты отмечаются в экспериментальной группе:

– в тесте №1 (бег на 30 метров с ведением мяча) в контрольной группе улучшение составило 0,5 с (прирост среднего значения 5,7%), тогда как в экспериментальной группе улучшение составило 1,1 с (прирост среднего значения 13,6%);

– в тесте №2 (челночное ведение мяча, 2 раза по 15 м) в контрольной группе улучшение 0,3 с, (прирост 1,2%), в экспериментальной группе улучшение 1,5 с (прирост 6,3%);

– в тесте №3 (ведение мяча с изменением направления на 20 м, с последующим ударом в цель) в контрольной группе улучшение 0,7 с (прирост 8,9%), тогда как экспериментальной группе улучшение составило 1,4 с (прирост среднего значения 19,7%).

Таким образом, статистический анализ и интерпретация результатов двигательного тестирования в исследуемых группах юных футболистов 7-8 лет, занимающихся мини-футболом на начальном этапе спортивной подготовки, показали эффективность разработанной экспериментальной методики обучения технике ведения мяча.

Представленная экспериментальная методика обучения технике ведения мяча включает в себя:

1. Средства мини-футбола, такие как подводящие и подготовительные упражнения, а также специальные игровые задания и комплексы объединяющих собственно-соревновательных упражнений (ведение и передача, ведение и финт, ведение и удар в цель);

2. Адекватные и рациональные методы обучения, как повторный метод выполнения вышеназванных упражнений, выполняемых способом «в целом»;

3. Дополнительные методы обучения двигательному действию – ведение мяча в мини-футболе, как игровой и соревновательный.

Данные средства и методы обучения технике игры, направленные на освоение базовых способов ведения мяча, способствуют улучшению технической подготовленности юных футболистов 7-8 лет, находящихся на начальном этапе спортивной подготовки. Вместе с тем, юным игрокам, специализирующимся в мини-футболе, необходимо систематично и целенаправленно тренироваться.

Это вполне логично, ведь главная цель многолетней спортивной тренировки в мини-футболе – это последовательное и постепенное улучшение качества выполнения индивидуальных игровых технико-тактических действий (ТТД) в соревновательной деятельности. Кроме того, это предполагает не только улучшение показателей быстроты движений (бега), но и четкости, пластичности, стабильности важного двигательного навыка, как ведение мяча в мини-футболе.

Все это, в целом, будет являться основой роста спортивно-технической подготовленности, т.е. мастерства юных футболистов 7-8 лет в избранном виде спортивных игр, как мини-футбол.

**Заключение.** Экспериментальная методика обучения технике ведения мяча оказалась эффективной за счет включения:

1. Средств мини-футбола, как подводящих и подготовительных упражнений, а также специальных игровых заданий и комплексов (ведение и передача, ведение и финт, ведение и удар в цель);

2. Адекватных и рациональных методов обучения, как повторный метод выполнения вышеназванных упражнений, способом «в целом»;

3. Дополнительных методов обучения двигательному действию – ведение мяча в мини-футболе, как игровой и соревновательный.

#### ***Список литературы:***

1. Антипов, А. П. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском мини-футболе / А. п, Антипов. – М.: Издательство: Советский Спорт, 2019. – 96 с.
2. Милки, Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. / Д. Милки. – М.: Издательство «Астрель», 2022. – 128 с.
3. Лаптев, А. П. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров, работающих в ДЮСШ и в коллективах физической культуры. / А. П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 255 с.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЯ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

**Юдин М.И.**

*аспирант*

*yuda.yudin.99@mail.ru*

**Фонарев Д.В.**

*профессор, доктор педагогических наук*

*dozent1974@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма»*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность формирования универсальных учебных действий (УУД) у юных хоккеистов. Подчеркивается, что хоккей, как командный вид спорта, способствует развитию физических, психических и личностных качеств. В учебно-тренировочном процессе уделяется внимание личностному развитию, саморегуляции и формированию социальных навыков, необходимых для успешной игры и повседневной жизни. Обсуждается значимость интеграции спортивной деятельности с образовательным процессом для создания гармоничной развивающей среды, способствующей формированию здорового образа жизни и повышению мотивации к обучению. В статье представлены результаты анкетного опроса тренеров-преподавателей по хоккею.

**Ключевые слова.** Универсальные учебные действия (УУД), юные хоккеисты, анкетный опрос, тренеры-преподаватели по хоккею.

## RELEVANCE OF FORMING UNIVERSAL TRAINING ACTIONS IN YOUNG HOCKEY PLAYERS

**Yudin M.I.**

*graduate student*

*yuda.yudin.99@mail.ru*

**Fonarev D.V.**

*professor, Doctor of Pedagogical Sciences*

*dozent1974@mail.ru*

*"Volga State University of Physical Sports cultures and. tourism"*

*Kazan, Russia*

**Annotation.** The article considers the relevance of the formation of universal training actions (UUD) in young hockey players. It is emphasized that hockey, as a team sport, contributes to the development of physical, mental and personal qualities. The training process focuses on personal development, self-regulation and the formation of social skills necessary for a successful game and everyday life. The importance of integrating sports activities with the educational process to create a harmonious developing environment that contributes to the formation of a healthy lifestyle and increase motivation to learn is discussed. The article presents the results of a questionnaire survey of hockey coaches-teachers.

**Keywords.** Universal educational actions (UUD), young hockey players, questionnaire survey, coaches - hockey teachers.

**Актуальность.** В современном мире спорт играет важную роль в воспитании подрастающего поколения. Хоккей как один из популярных в РФ видов спорта не только развивает физические качества, но и формирует у детей универсальные учебные действия (УУД). Актуальность формирования УУД у юных хоккеистов обусловлена несколькими факторами, которые мы рассмотрим в данной статье.

Хоккей как вид спорта требует от спортсменов высокой физической подготовленности, координации, быстроты реакции и выносливости. Однако, помимо физических качеств, игра в хоккей способствует развитию личностные качества, как стрессоустойчивость, умение работать в команде и принимать решения в условиях неопределенности. Формирование УУД, в частности, умение планировать свои действия, анализировать ситуацию на льду и принимать обоснованные решения, становится необходимым для достижения успеха в спорте [3].

Хоккей — это командный вид спорта, где успех зависит от взаимодействия игроков. УУД помогают юным хоккеистам развивать навыки общения, сотрудничества и взаимопомощи. Умение работать в команде, понимать и учитывать интересы других игроков, а также делиться своим опытом и знаниями — ключевые компетенции, которые формируются в процессе тренировок и соревнований.

Формирование УУД у юных хоккеистов, помимо прочего, включает аспекты личностного роста [3]. Спорт помогает развивать самодисциплину, ответственность и целеустремленность. Хоккеисты учатся ставить перед собой цели, планировать свои тренировки и контролировать свои эмоции как во время игры, так и вне её. Эти навыки являются важными не только в спорте, но и в повседневной жизни, что делает их актуальными для общего развития личности.

Формирование УУД у юных хоккеистов также играет важную роль в подготовке к профессиональной спортивной карьере. Спортсмены, обладающие развитыми универсальными действиями, легче адаптируются к различным условиям, быстрее осваивают новые техники и стратегии, что повышает их конкурентоспособность на уровне более высоких лиг [1]. УУД помогают хоккеистам не только в процессе игры, но и в обучении новым навыкам, что является важным аспектом их профессионального роста.

УУД для юных хоккеистов имеет положительное влияние на образовательную среду в целом [2]. Спорт способствует развитию мотивации к обучению и формирует у детей здоровый образ жизни. Взаимодействие между общим образованием и дополнительной образовательной деятельностью позволяет создать гармоничную среду для развития личности, где физическая активность становится неотъемлемой частью образовательного процесса.

**Цель исследования.** Обосновать необходимость формировать УУД у детей 7-10 лет занимающихся хоккеем.

**Организация и методы исследования.** В исследование приняли участие тренеры по хоккею с шайбой г. Казани в количестве 16 человек, с целью

изучения значимости формирования универсальных учебных действий юных хоккеистов.

Анкетный опрос проводился на основе разработанной нами «Google forms», в вопросах данной формы мы обозначили признаки каждой категории УУД: познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, личностные УУД.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках данной статьи было проведен опрос среди 16 тренеров, в котором приняли участие 18,8% старших тренеров, 62,5% тренеров-преподавателей, 18,8% обычных тренеров. Им задавался ряд вопросов на выявление актуальности формирования УУД у юных хоккеистов.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что у 37,5% опрошенных тренеров стаж работы составляет более 5 лет, у 31,3% от 3 до 5 лет, у 31,3% более 5 лет, то есть коллектив опрошенных довольно опытный.

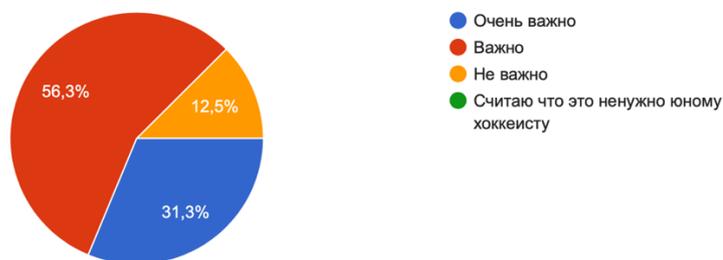


Рисунок 1 - Ответы на вопрос «Как Вы считаете, насколько важно юным хоккеистам смотреть телеканалы или другие информационные источники, связанные с хоккеем?»

Тренерам был задан вопрос: «Как вы считаете, насколько важно юным хоккеистам смотреть телеканалы или другие информационные источники, связанные с хоккеем?» (рис.1.)

Ответы были получены следующие: 56,3% считают, что это важно; 31,3% отмечают, что это очень важно; оставшиеся 12,5% не находят это важным.

На рис. 2 мы видим, как ответили респонденты на вопрос «Хотели бы вы, чтобы юные хоккеисты самостоятельно изучали правила игры в хоккей?».

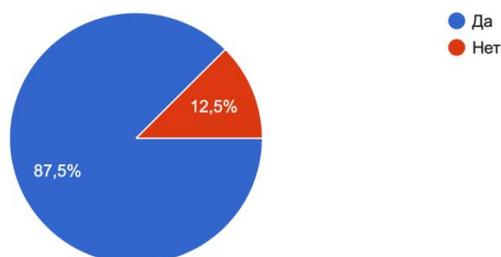


Рисунок 2 – Ответ на вопрос «Хотели бы вы, чтобы юные хоккеисты самостоятельно изучали правила игры в хоккей?»

Преимущественное большинство тренеров (87,5%) оказалось «за», 12,5% - против.

На вопрос о том «Насколько важно юным хоккеистам смотреть игры профессиональных команд с целью поиска информации полезной для их развития?» (рис. 3)

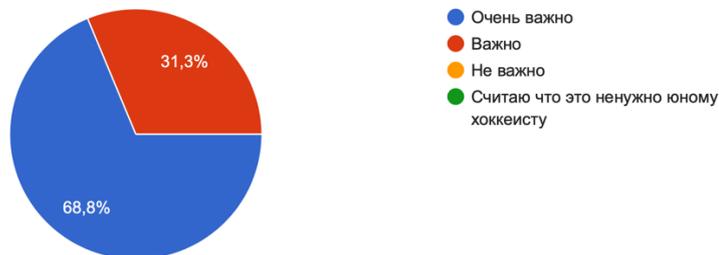


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «Насколько важно юным хоккеистам смотреть игры профессиональных команд с целью поиска информации полезной для их развития?»

Голоса распределились следующим образом. 68,8% тренеров считают это очень важным, 31,3% указывают, что это важно.

На рис. 4 мы видим, ответ на вопрос «Как вы считаете, насколько важно юным хоккеистам определять правильность выполнения своих действий?»

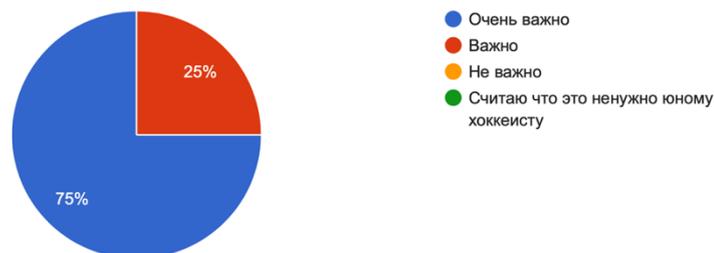


Рисунок 4 – Ответ на вопрос «Как вы считаете, насколько важно юным хоккеистам определять правильность выполнения своих действий?»

Мнения разделились так: 75% тренеров считают это умение очень важным, 25% важным.

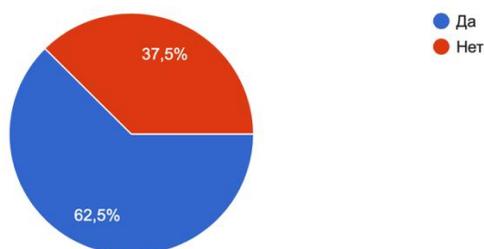


Рисунок 5 – Ответ на вопрос «Хотели ли бы Вы, чтобы юные хоккеисты самостоятельно могли планировать свою спортивную подготовку в свободное время?»

На рис. 5 ответ на вопрос «Хотели ли бы Вы, чтобы юные хоккеисты самостоятельно могли планировать свою спортивную подготовку в свободное время?»

62,5% тренеров отмечают, что хотели бы, чтобы юные хоккеисты самостоятельно осуществляли планирование своей подготовки в свободное время, 37,5% тренеров находят это ненужным.

Кроме перечисленных был вопрос, который звучит так: «Хотели бы вы, чтобы юные хоккеисты самостоятельно планировали цель и пути ее достижения (например, победить в чемпионате; повысить индивидуальное мастерство, совершенствовать командные взаимодействия и т.д.?)» (рис. 6).

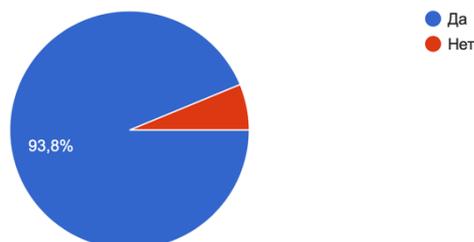


Рисунок 6 – Ответ на вопрос «Хотели бы вы, чтобы юные хоккеисты самостоятельно планировали цель и пути ее достижения?»

Ответы имели такой вид: 93,8% тренеров хотели бы этого, 6,2% - нет.

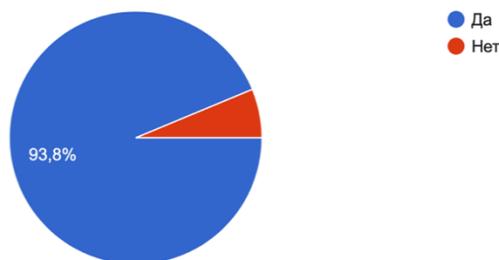


Рисунок 7 – Ответ на вопрос «Хотели ли бы Вы, чтобы юные хоккеисты стремились самостоятельно развиваться и становятся сильнее?»

На вопрос о том «Хотели ли бы Вы, чтобы юные хоккеисты стремились самостоятельно развиваться и становятся сильнее?» Рисунок 7

93,8% тренеров отмечают желание того, чтобы юные хоккеисты стремились самостоятельно развиваться и становиться сильнее, 6,2% находят это ненужным.

В вопросе «Хотели бы Вы чтобы у юных хоккеистов формировалась установка на здоровый образ жизни?» ответ «да» был у 100% опрошенных тренеров.

На вопрос «Хотели ли бы Вы, чтобы у ваших юных хоккеистов сформировалось понимание необходимости соблюдение правил поведения в быту и тренировочном процессе, а также в игровой деятельности?» - считают важным условием 100% тренеров.

Интересным образом распределились ответы тренеров на вопрос «Как вы считаете, насколько важно юным хоккеистам полно и точно выразить свои мысли в соответствии с поставленными вами задачами?» (рис. 8).

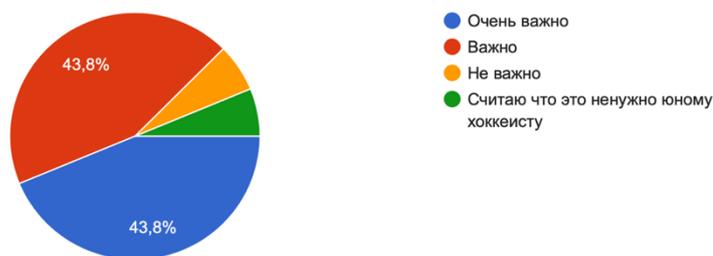


Рисунок 8 – Ответ на вопрос «Как вы считаете, насколько важно юным хоккеистам полно и точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными вами задачами?»

Так 43,8% считают это очень важно, 43,8% считают это важным, 6,1% указывают, что это неважно. А оставшиеся 6,3% вовсе утверждают, что юным хоккеистам это ненужно.

В вопросе «Хотели ли бы Вы, чтобы юные хоккеисты самостоятельно обменивались информацией друг с другом, связанной с тренировочной и игровой деятельностью?» 100% тренеров находят полезным самостоятельный обмен юных хоккеистов информацией.

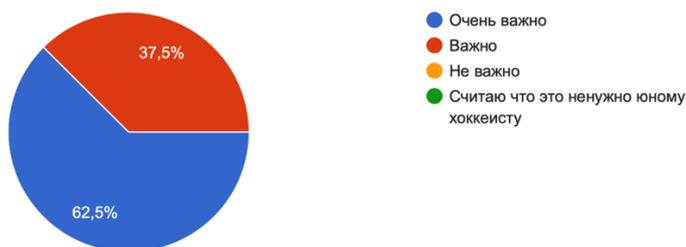


Рисунок 9 – Ответ на вопрос «Как Вы считаете, насколько важно юным хоккеистам уметь придумывать и согласовывать действия перед выходом на площадку во время игры?»

На рисунке 9 представлены ответы на вопрос «Как Вы считаете, насколько важно юным хоккеистам уметь придумывать и согласовывать действия перед выходом на площадку во время игры?»

Считают очень важным умением 62,5%. Остальные 37,5% считают это просто важным.

**Выводы.** На основе проведенного опроса среди 16 тренеров, результаты которого свидетельствуют о высоком уровне осознания важности формирования универсальных учебных действий (УУД) у юных хоккеистов, можно сделать следующие выводы:

- Большинство опрошенных тренеров (87,6%), обладающих значительным опытом работы, подчеркивают необходимость использования информационных источников, связанных с хоккеем, для развития юных спортсменов. Преобладание мнения, о важности самостоятельного изучения правил игры и анализа игр профессиональных команд указывает на стремление тренеров к активному вовлечению хоккеистов в процесс обучения. Кроме того, значительная часть тренеров (62,5%), считает важным, чтобы юные хоккеисты

самостоятельно планировали свою подготовку и ставили перед собой цели, что свидетельствует о желании развивать у них навыки саморегуляции и ответственности.

- Все опрошенные тренеры акцентируют внимание на необходимости установки на здоровый образ жизни и соблюдения правил поведения как в тренировочном процессе, так и в быту. Вопросы, касающиеся умения юных хоккеистов выражать свои мысли и обмениваться информацией, также получили положительные отклики (87,6%), что подчеркивает значимость коммуникации и взаимодействия в команде. В целом, результаты опроса подтверждают важность формирования УУД у юных хоккеистов как необходимого условия для их успешного развития в спорте и жизни.

- Таким образом, актуальность формирования универсальных учебных действий у юных хоккеистов невозможно переоценить. Хоккей не только развивает физические качества, но и способствует формированию важных социальных и личностных навыков, которые будут полезны на протяжении всей жизни. Это не только повысит уровень подготовки юных хоккеистов, но и поможет им стать успешными и гармоничными личностями в будущем.

#### ***Список литературы:***

1. Грачева, Н. А. Формирование универсальных учебных действий у обучающихся в процессе физического воспитания / Н.А. Грачева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 33-36.
2. Мельников, А. В. Развитие универсальных учебных действий у юных спортсменов в процессе тренировочной деятельности / А. В. Мельников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 6. – С. 12-15.
3. Кузнецова, Т. А. Влияние физической активности на развитие универсальных учебных действий у школьников / Т. А. Кузнецова // Научный вестник КубГАУ. – 2020. – № 2(177). – С. 78-83.
4. Соловьев, С. В. Психологические аспекты формирования универсальных учебных действий у детей и подростков в спорте / С. В. Соловьева // Психология и спорт. – 2019. – № 2. – С. 45-50.

# РАЗДЕЛ 3. ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

УДК 37.037:796.01

## ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МАЛЬЧИКОВ 14-15 ЛЕТ С ЗПР В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ

*Андреев В.В.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Орлов А.Ю.*

*магистрант*

*andreev2010-62@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет*

*имени Н.Ф. Катанова»*

*Абакан, Россия*

**Аннотация.** В статье содержатся материалы исследования, посвященные определению возрастного отставания в развитии двигательной сферы и функциональном состоянии школьников 14-15 лет с ЗПР, в сравнении с нормально развивающимися сверстниками. Выявлен уровень возрастного отставания в развитии двигательных качеств и деятельности кардиореспираторной системы, результаты представлены в табличном варианте.

**Ключевые слова.** Школьники 14-15 лет, возрастное отставание, двигательные способности, кардиореспираторная система.

## THE STUDY OF THE MOTOR SPHERE AND THE FUNCTIONAL STATE OF BOYS AGED 14-15 YEARS WITH ASD IN COMPARISON WITH NORMALLY DEVELOPING PEERS

*Andreev V.V.*

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Orlov A.Y.*

*student*

*andreev2010-62@mail.ru*

*Khakass State University named after N.F. Katanov*

*Abakan, Russia*

**Abstract.** The article contains research materials devoted to determining the age lag in the development of the motor sphere and the functional state of schoolchildren aged 14-15 years with ASD, in comparison with normally developing peers. The level of age lag in the development of motor qualities and activity of the cardiorespiratory system was revealed, the results are presented in a tabular version.

**Keywords.** Schoolchildren aged 14-15, age lag, motor abilities, cardiorespiratory system.

**Актуальность.** Известно, что центральная нервная система полностью обеспечивает деятельность двигательного анализатора через отдельные структурные части головного мозга, а двигательная работа принимает непосредственное участие в повышении интеллектуальной функции. Необходимый уровень возрастного развития сенсорной и моторной системы в едином механизме взаимодействия, следует рассматривать как фундаментальную основу целостного формирования психической сферы школьника, которая является базовой частью становления личности. Полученные статистические данные констатируют, что значительное количество школьников имеют в наличии различные отклонения в психическом и двигательном развитии, возникших по различным причинам, что следует отнести к несоответствующему нормам физическому развитию. К одному из показателей психолого-педагогической диагностики относится критерий - недостаточность развития двигательной сферы у контингента детей с особыми образовательными потребностями [1,3].

Наиболее встречаемым отклонением в развитии детей, с точки зрения ряда ученых, необходимо считать нозологическую группу – задержка психического развития (ЗПР). Научная сфера в области специальной педагогики полностью имеет необходимые данные о динамике развития психической сферы таких детей, это: выраженные проявления негативного характера, причины снижения динамики развития психической сферы с многообразием вариантов, специфики мыслительной деятельности. Значительное количество исследований в области изучения развития психической сферы детей с ЗПР посвящены непосредственно динамике их интеллектуальной деятельности, и научная сфера в большей степени охватывает контингент младших школьников, не акцентируя внимания на среднем школьном возрасте [2].

Основной задачей целостного образовательного процесса школьников с ЗПР, является компенсация или полное устранение психофизических недостатков с непосредственным воздействием средств физической культуры. На основании указанного, нам представлена возможность, произвести своевременное педагогическое исследование в процессе более глубокого изучения развития двигательной сферы и функционального состояния школьников с ЗПР, в условиях средней общеобразовательной организации.

**Цель исследования:** в рамках педагогического тестирования и снятия функциональных проб, выявить показатели развития двигательной сферы и функционального состояния школьников 14-15 лет с ЗПР и в сравнении с нормально развивающимися сверстниками определить уровень отставания в развитии.

**Организация и методы исследования.** Для реализации исследования в качестве базовых учебных учреждений была определены МБОУ «СОШ №19» г. Черногорска и МБОУ «Абазинская СОШ №50» Республики Хакасия. Указанные учреждения реализуют адаптивные общеобразовательные программы в отношении обучающихся с особыми образовательными

потребностями в рамках внутри школьной дифференциации с комплектованием классов, состоящих из детей с ЗПР в каждой возрастной параллели. В процессе решения поставленных задач в рамках проведенного исследования применялся ряд методов, адекватных принципам такого рода работ: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, практическое тестирование и снятие функциональных проб.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов, выявленных после тестирования, определил различного уровня отставания в каждом конкретном двигательном качестве у контингента школьников с ЗПР, по отношению к результатам нормально развивающихся сверстников с достоверностью различий в показателях  $p < 0,05$  (табл. 1, 2).

Таблица 1 - Показатели развития двигательных способностей школьников 14-15 лет с ЗПР и нормально развивающихся сверстников ( $X \pm \sigma$ )

Двигательные способности / контрольные упражнения	ЗПР	Нормально развивающиеся	Достоверность различий
Быстрота одиночного движения «реакциомер»	0,479±0,26	0,364±0,12	$p < 0,05$
Скорость (бег 30 м с хода), с	6,3±0,2	5,4±0,2	$p < 0,05$
Скоростно-силовая способность (запрыгивание на гимн. скамейку за 10 сек) кол-во	5,9±0,1	7,3±0,1	$p < 0,05$
Сила динамическая (сгибание-разгибание рук в упоре) кол-во	11,8±0,3	16,2±0,2	$p < 0,05$
Сила статическая (вис на высокой перекладине), с	6,3±1,2	9,8±0,7	$p < 0,05$
Гибкость (наклон туловища вперед на гимн. скамейке) см.	3,9±0,3	5,3±0,4	$p < 0,05$
Координация (челночный бег 6х10 с перенесением куб.),с	14,8±0,2	11,2±0,2	$p < 0,05$
Выносливость (бег 1000 м) мин. с.	5,17±0,12	4,32±0,09	$p < 0,05$

При исследовании быстроты одиночного движения у мальчиков с ЗПР результат соответствовал – 0,479 сек, у нормально развивающихся сверстников – 0,364 сек, это соответствует различию на 21,3%.

В показателях скорости, были определены следующие информативные величины: у мальчиков с ЗПР результат соответствовал – 6,3 сек, у нормально развивающихся сверстников – 5,4 сек, это соответствует различию на 14,2%.

В показателях скоростно-силовой способности, мальчиков 14-15 лет с ЗПР результат соответствовал – 5,9 раз, у нормально развивающихся сверстников – 7,3 раза, это соответствует различию на 23,7%.

В показателях динамической силы у мальчиков с ЗПР результат соответствовал – 11,8 сек, у нормально развивающихся сверстников – 16,2 сек, это соответствует различию на 37,2%.

В показателях статической силы у мальчиков с ЗПР результат соответствовал – 6,3 сек, у нормально развивающихся сверстников – 9,8 сек, это соответствует различию на 26,8%.

При исследовании гибкости у мальчиков с ЗПР результат соответствовал – 3,9 см, у нормально развивающихся сверстников – 5,3 см, это соответствует различию на 35,8%.

В показателях координационной способности у мальчиков с ЗПР результат соответствовал – 14,8 сек, у нормально развивающихся сверстников – 11,2 сек., это соответствует различию на 24,3%.

В показателях общей выносливости у мальчиков с ЗПР результат соответствовал – 5 мин 17 сек, у нормально развивающихся сверстников – 4 мин 32 сек, это соответствует различию на 16,4%.

В показателях ЧСС в покое перед началом двигательной нагрузки у школьников с ЗПР результат соответствовал 82,7 уд/мин, у нормально развивающихся сверстников – 76,9 уд/мин, это различие – на 7,0%.

Таблица 2 - Показатели деятельности кардиореспираторной системы школьников 14-15 лет с ЗПР и нормально развивающихся сверстников ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Функциональные пробы	ЗПР	Нормально развив.	Достоверность различий
ЧСС за 1 мин в покое (кол-во)	82,7±2,1	76,9±2,3	p > 0,05
ЧСС за 1 мин после нагрузки (кол-во)	136,2±3,3	112,4±4,1	p < 0,05
ЧСС после 1 мин. восстанов. отдыха	112,3±5,1	99,4±5,0	p < 0,05
Количество дыхательных актов за 1 мин	16,6±0,5	14,0±0,2	p < 0,05
Проба Штанге (сек)	31,2±3,7	39,9±3,6	p < 0,05
Проба Генча (сек)	13,3±2,6	17,4±3,1	p < 0,05
Жизненная емкость легких (лит. млл.)	2,054±0,28	2,614±0,26	p < 0,05
Индекс Руффье	7,7±0,3	8,7±0,3	p < 0,05

В показателях ЧСС после выполнения двигательной нагрузки в виде 15 выпрыгиваний из положения «упор-присев» в положение «выпрямившись», у школьников с ЗПР результат соответствовал 136,2 уд/мин, у нормально развивающихся сверстников – 112,4 уд/мин, различие составляет – 17,4%.

В показателях ЧСС после одной минуты восстановительного отдыха, у школьников с ЗПР результат соответствовал 112,3 уд/мин, у нормально развивающихся сверстников – 99,4 уд/мин, различие составляет – 11,4%.

На основании полученных данных был произведен расчет уровня работоспособности сердечно-сосудистой системы с помощью индекса Руффье (ИР), где показатель адаптационных возможностей у мальчиков с ЗПР соответствовал информативной величине – 7,7 единиц, а у нормально развивающихся школьников – 8,7 ед.

Уровень деятельности респираторной системы испытуемых определялся на основе следующих функциональных проб, результаты которых, явились аналогичными предыдущему направлению. Так в пробе «Количественный показатель дыхательных актов, выполняемых в течение одной минуты в состоянии покоя», у мальчиков с ЗПР показатель соответствовал 16,6 вдохам-выдохам, у нормально развивающихся сверстников – 14,0 вдохов-выдохов, это соответствует разнице - 15,6%.

В пробе Штанге, аналогично определены различия в показателях, так у первых временной диапазон задержки дыхания соответствовал - 31,2 сек, у вторых – 39,9 сек, таким образом, различие составляет – 27,8%.

В пробе Генчи, время задержки дыхания на выдохе у мальчиков с ЗПР соответствует - 13,3 сек, у сверстников с нормальным развитием – 17,4 сек, различие составляет – 30,8%.

При выполнении пробы «спирометрия», у школьников с ЗПР выявлено возрастное отставание в объеме легких от нормально развивающихся сверстников на 27,2%.

**Заключение.** Необходимо заключить, что полученные различия в результатах, определяющих показатели развития двигательных способностей и функционального состояния мальчиков 14-15 лет с ЗПР от аналогичного возрастного контингента нормально развивающихся сверстников, позволили констатировать, что к первым необходимо срочное применение педагогического воздействия, направленного на компенсацию или устранение возрастных отставаний рассматриваемых отклонениях.

#### ***Список литературы:***

1. Андреев, В. В. Сравнительный анализ показателей развития скоростно-силовых способностей девочек 10-11 лет с задержкой психического развития, занимающихся волейболом и их сверстниц, не имеющих отклонений / В.В. Андреев, И.Е. Коновалов, А.И. Морозов и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021.– №4 (194). – С. 31-36.
2. Методические особенности преподавания физической культуры в условиях инклюзивного образования: учебное пособие / А.И. Морозов, В.В. Андреев. Казань, 2022. – 92 с.
3. Парфенова, Л. А. Организационно-содержательные аспекты физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, С.Н. Ключникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. – Т.7. № 4. – С. 116-124.

**ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ  
СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В РАМКАХ ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Волков Е.Н.,**  
старший преподаватель  
venvvv@mail.ru

**Козлова Е.Г.,**  
старший преподаватель  
el.kozlova6767@mail.ru

**Михайлова Н.В.**  
старший преподаватель  
natalimihajlova3945@gmail.com

*ФГБОУ ВО «Вологодская государственная молочно-хозяйственная академия  
имени Н.В. Верещагина»  
Вологда, Россия*

**Аннотация.** Рассматриваются проблемы адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях высшей школы. Выявлена целесообразность открытия в образовательных учреждениях адаптивного учебного отделения, наряду с основным и специальным, для организации занятий по физической культуре и спорту со студентами с ограниченными возможностями здоровья и/или с инвалидностью, которые по результатам медицинского осмотра первокурсников были определены в специальную группу "Б", т.е. освобождены от практических занятий.

**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура, элективные курсы, инвалидность, ограниченные возможности здоровья.

**INNOVATIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS WITH  
STUDENTS WITH DISABILITIES HEALTH AND DISABILITY IN THE  
FRAMEWORK OF MASTERING DISCIPLINES “PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS” AND “ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS”**

**Volkov E.N.**  
senior teacher  
venvvv@mail.ru

**Kozlova E.G.**  
senior teacher  
el.kozlova6767@mail.ru

**Mikhailova N.V.**  
senior. Teacher  
natalimihajlova3945@gmail.com

*Vologda State Dairy Academy on behalf of N.V. Vereshchagina”  
Vologda, Russia*

**Abstract.** The article examines the problems of adaptive physical education in higher education institutions. It is found that it is advisable to open an adaptive educational department in

educational institutions, along with the main and special departments, to organize physical education and sports classes for students with limited health capabilities and/or disabilities who, based on the results of a medical examination of first-year students, were assigned to a special group "B", i.e. exempted from practical classes

**Keywords.** Adaptive physical education, elective courses, disability, limited health opportunities.

**Актуальность.** В виду особенностей инклюзивного образования, каждый студент, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (далее, ОВЗ), имеет право на получение качественного образования в полном объеме, соответственно, студентам с ОВЗ могут быть предложены формы занятий в группе, индивидуально или с помощью электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Поэтому поднимается вопрос о практических занятиях по дисциплинам физической культуры с данной категорией студентов.

Физическое воспитание необходимо как здоровым студентам, так и студентам с ОВЗ, так как современные условия жизнедеятельности стремительно ведут к снижению уровня человеческой двигательной активности. Такой дефицит обуславливает снижение трудоспособности в процессе умственной и физической деятельности, уменьшает способность организма противостоять заболеваниям.

В Российской Федерации, как и во всем мире, наблюдается увеличение числа людей с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью. Несмотря на достижения науки в области медицины вопрос о количестве людей с ОВЗ и инвалидностью стоит довольно остро в нашей стране.

Одной из важнейших причин снижения уровня качества жизни людей с инвалидностью является их недостаточное вовлечение в систематические занятия адаптивной физической культурой, неверные психологические стереотипы общества относительно инвалидов, образа и качества их жизни.

**Цель исследования** заключается в том, чтобы определить значимость физического воспитания в программе обучения высших учебных заведений для всех категорий студентов. Теоретически обосновать необходимость проведения практических занятий в процессе реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» и "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для студентов с ОВЗ и/или с инвалидностью, и необходимость открытия наряду с основным и специальным - адаптивного учебного отделения; проанализировать проблемы и сложности, связанные с реализацией данных дисциплин в вузе.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных данных, анкетирование, педагогические наблюдения.

В вузах России, в зависимости от материально-технических условий, обеспеченности преподавательскими кадрами варианты освоения данных дисциплин довольно различны, но во многих вузах, к сожалению, дисциплины «Физическая культура и спорт» и "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для студентов с ОВЗ и/или с инвалидностью сводятся к одному

теоретическому изучению, например, написание и защита реферата, организация и проведение малоподвижных интеллектуальных игр.

Одной из социально значимых задач физического воспитания в процессе обучения является обеспечение высокой работоспособности и учебно-трудовой активности студентов независимо к какой медицинской группе они относятся, которая во многом определяет эффективность учебно-познавательной деятельности [1].

В связи с увеличением контингента студентов с ОВЗ адаптивная физическая культура (далее АФК) в образовательных учреждениях с каждым годом получает все более широкое применение. Посредством организации адаптивного отделения происходит реализация инклюзивного образования. Именно в этом контексте индивидуальный подход интерпретируется как предоставление равных прав на получение образования каждому студенту вне зависимости от его возможностей.

Но, существуют факторы, которые мешают развитию АФК в вузе - это недостаток спортивного оборудования и инвентаря, нехватка специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, профессиональных кадров, а также стоит отметить неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов и детско-юношеских школ специальной направленности. Это, конечно же, не касается ведущих федеральных вузов России, где выделяется достаточно средств на развитие физической культуры и спорта, но так или иначе касается остальных вузов России.

Хотелось бы остановиться и на субъектах учебно-воспитательного процесса - студентах с ОВЗ или инвалидностью. Отсутствие мотивации к занятиям физической культурой у студентов появляется не на пустом месте. В течении многих десятилетий в нашей стране формировался неверный стереотип представления и отношения к людям с инвалидностью. Это привело к тому, что как у общества, так и у самих инвалидов, существует стойкое представление о том, что им просто необходимы жесткие ограничения в двигательной активности. Однако, многие исследования, посвященные данной проблеме лишь подтверждают, что малая физическая активность, недостаточная уверенность в своих возможностях приводят к усугублению психологических комплексов неполноценности, которые как правило у людей с ОВЗ, заключаются в постоянном ощущении тревоги, неуверенности в себе, отчужденности, пассивности. Целесообразная двигательная активность предоставляет инвалиду шанс не только осуществить коррекцию основного дефекта, компенсацию недостающих свойств и качеств, профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, но и, повысить самооценку, качество жизни [4].

Большинство студентов первого курса с ОВЗ и/или с инвалидностью считают себя автоматически освобождёнными от дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Они не понимают, что они могут делать на занятиях и как это повлияет на состояние их здоровья. Такое положение складывается в виду того, что в

подавляющем большинстве школ, практические занятия по физической культуре со школьниками с ОВЗ и с инвалидностью, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу "Б" не проводятся. Порой в школах отсутствуют практические занятия по физической культуре даже для школьников, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу «А». Как правило такие ученики освобождаются от физкультуры и пишут рефераты. Приходя в высшие учебные заведения они имеют сформированное убеждение о противопоказании для них любых физических нагрузок. Однако опыт применения физических нагрузок в медицинской и педагогической практике неоспоримо доказывает эффективность занятий доступной двигательной деятельностью при серьёзных заболеваниях различных органов и систем [4].

В Вологодской ГМХА в 1 семестре 2022-2023 учебного года на дневной форме обучалось 42 студента с ОВЗ и/или с инвалидностью, 8 человек из этого количества довольно успешно занимаются в основной, подготовительной и специальной медицинской группе (СМГ) "А", т.е. - происходит внедрение и апробация инклюзивного образования. Но, по объективным причинам, большее количество студентов - 73% распределяется по результатам медицинского осмотра в СМГ "Б", т.е. освобождены от практических занятий. Опираясь на практический опыт, можно констатировать тот факт, что, как правило, большинство из числа таких студентов имеют интерес и желание заниматься практическими занятиями по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и "Элективные курсы по физической культуре и спорту".

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, проводимые в учебных заведениях служат толчком к формированию крепкого здоровья. А если у студента уже имеется какое-либо заболевание, то, при правильном подходе, данные дисциплины могут не допустить их дальнейшего развития. Но правильный подход может быть реализован только тогда, когда внимание преподавателя не рассеяно на 25 человек с разным состоянием здоровья, а уделено студентам с отклонениями в здоровье.

Для удовлетворения желаний и потребностей студентов с ОВЗ и инвалидностью (в практических занятиях физической культурой и спортом) в некоторых высших учебных заведениях наряду с основным и специальным учебными отделениями стали организовывать адаптивное отделение (по аналогии с названием адаптивной физической культуры), в которое зачисляются студенты с инвалидностью и ОВЗ, по результатам медицинского осмотра, отнесенные к специальной медицинской группе "Б" и личным заявлением о желании заниматься в данном отделении доступной двигательной деятельностью.

Ещё одним аргументом в пользу создания адаптивного отделения служит то, что в последние годы прослеживается тенденция скрывания диагнозов. Студент с ОВЗ не желающий быть освобождённым от практических занятий не предоставляет справки об ограниченных возможностях здоровья и не пишет

заявление о предоставлении адаптированной индивидуальной программы, то он может попасть в подготовительную группу или СМГ «А».

Занятия физической культурой и спортом в адаптивном отделении должны проводиться специалистами по АФК. Занятия организуются в группах, количество студентов в которых не превышает 12 и в микрогруппах - до 5 человек, в зависимости от ограничений по состоянию здоровья студентов. Главная цель АФК – это привлечения к занятиям двигательной деятельностью как можно большее количество лиц ОВЗ и/или с инвалидностью, с целью расширения их физических возможностей, укрепления здоровья и при необходимости психологической и других поддержек, и как следствие социализации данного контингента людей. Для этого должна быть составлена и ежегодно корректироваться рабочая учебная программа по дисциплинам «Физическая культура и спорт» в объеме 72 академических часа и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в объеме не менее 328 академических часов, которая является также обязательной для каждой образовательной программы.

Рабочая программа по АФК должна предусматривать с учетом ограничения жизнедеятельности, в соответствии с медицинскими рекомендациями, следующие виды двигательной деятельности: скандинавская ходьба, плавание, лыжная подготовка, настольный теннис, бадминтон, дартс, алтимат (фрисби), фитбол, аэробика, классическая и степ аэробика, занятия в тренажерном зале, элементы пилатеса, статические и динамические комплексы упражнений общей физической подготовки с предметами и без них, специальные комплексы дыхательных упражнений, упражнений для глаз, комплексы для профилактики и коррекции различных заболеваний систем и органов.

Занятия скандинавской ходьбой, как вид двигательной активности, всё более и более набирает популярность среди студенческой молодёжи. Влияние скандинавской ходьбы весьма глобально, происходит оздоровление всего организма в комплексе благодаря задействованию большинства мышц тела, что положительно сказывается на общем состоянии людей, регулярно занимающихся данным видом спорта [2].

Важно понимать, что помимо физического развития, студенты с инвалидностью на занятиях АФК вырабатывают способность к преодолению психологических проблем, барьеров, которые мешают жить им полноценной жизнью. Средства адаптивной физической культуры направлены на стимулирование положительных морфофункциональных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные способности, развивая физические качества и повышая физическую подготовленность в целом, что позитивно сказывается не только на развитии и совершенствовании организма, но и на личности в целом. АФК в вузе - это не только повышение навыков физической подготовки, но и социализация студента с ОВЗ, улучшение уровня и качества жизни личности, наполнение жизни новыми эмоциями, знакомствами, общением.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализируя выявленные проблемы для того, чтобы компетенции обучающегося (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) были освоены в полном объеме, как показывает практика, необходимы как практические занятия, так и теоретические и методико-практические.

В Вологодской ГМХА наряду с основным и специальным отделением нужно создавать адаптивное учебное отделение, в котором будут проводиться практические занятия как в специально оборудованном спортивном зале, так и в бассейне, и на лыжной трассе. Студенты этого отделения могут принимать активное участие в качестве участников и болельщиков в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых в академии.

Нами было проведено анкетирование 31 студента с ОВЗ и инвалидностью в 2022-2023 учебного года, с целью выявления отношения студентов к практическим занятиям по физической культуре. Анализируя результаты анкетирования, нами было выявлено, что 89% студентов до этого времени в школе не занимались практическими занятиями физической культурой и спортом. Эти студенты не посещали занятия физической культуры в школе, они не знали и не видели, чем занимаются на уроках их сверстники. Занятия физической культурой для них - это написание очередного реферата. Но, что немаловажно - 68% испытывают интерес к занятиям, как к новому виду деятельности, 39% - страх и непонимание того, чем же они - студенты с инвалидностью могут заниматься на практических занятиях физической культурой, 28% не уверены в своих силах и возможностях, 71% - никогда не стояли на лыжах, а 84% студентов не умеют плавать.

Благодаря практическим занятиям в адаптивном учебном отделении студенты будут получать уверенность в своих силах и возможностях, научиться правильно выполнять физические упражнения, в зависимости от ограничений жизнедеятельности, многократно повысится мотивация к занятиям физической культурой.

В результате активной двигательной деятельности студенты получают и психологическое удовлетворение, ведь занятие сопровождается как общением со стороны преподавателя, так и со стороны самих студентов, а ведь в спортивном комплексе академии несколько спортивных залов, в которых параллельно занимаются студенты различных физкультурных групп, курсов, что наполняет студентов с инвалидностью непосредственным, живым общением и включает их в полноценную студенческую жизнь, - ведь зачастую студенты с инвалидностью обучаются обособленно, не получая того самого удовольствия от общения, дружбы и т.п.

**Заключение.** Таким образом, работа со студентами с ОВЗ и инвалидностью в области физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует изменению не только отношения самих к

себе, но и отношение других к этой категории граждан, к гуманизации самого общества. Такие студенты во время обучения в общеобразовательных учреждениях, учатся с помощью физических упражнений стабилизировать имеющиеся у них отклонения в состоянии здоровья, самостоятельно контролировать и улучшать показатели физической подготовленности и уровень общей работоспособности.

Организация адаптивного учебного отделения по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении должна стать неотъемлемой частью формирования здорового, компетентного работника, способного качественно выполнять свои обязанности.

#### ***Список литературы:***

1. Волков, Е. Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности / Е.Н. Волков, Н.В. Михайлова, Е.Г. Козлова // Передовые достижения науки в молочной отрасли: Сборник научных трудов по результатам работы IV Международной научно-практической конференции, посвящённой дню рождения Николая Васильевича Верещагина. Часть 2. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. – С.63-68.
2. Волков, Е. Н. Скандинавская ходьба на занятиях физической культуры студентов специальной медицинской группы / Е.Н. Волков, Н.В. Михайлова, Е.Г. Козлова // Передовые достижения науки в молочной отрасли: Сборник научных трудов по результатам работы IV Международной научнопрактической конференции, посвящённой дню рождения Николая Васильевича Верещагина. Часть 2. – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022.– С.68-72.
3. Митрохин, Е. А. Современные формы занятий по физической культуре в вузах для студентов с ограниченными возможностями здоровья / Е. А. Митрохин // Международный научно-исследовательский журнал. – № 6 (96) Часть 3. Июнь. – С.70-75.
4. Новичихина, Е. В. Эффективность практических занятий физической культурой со студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках освоения дисциплины "элективная дисциплина по физической культуре и спорту" / Е. В. Новичихина // Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 113-126.

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Махова Н.А.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*natamakhova7@yandex.ru*

**Гельметдинова С.Г.**

*студент*

*ya.dochka-2002@yandex.ru*

**Голоднова В.А.**

*старший преподаватель*

*vac@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Целью описанного в статье исследования было изучение развития координационных функций у детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием, в программу которых вошли специальные упражнения, направленные на развитие функции удержания равновесия, ориентировки в пространстве, подвижные игры.

**Ключевые слова.** Координация движений, нарушения зрения.

## THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

**Makhova N.A.**

*candidate of biological sciences, Associate professor*

*natamakhova7@yandex.ru*

**Gelmetdinova S.G.**

*student*

*ya.dochka-2002@yandex.ru*

**Golodnova V.A.**

*senior lecturer*

*vac@yandex.ru*

*Ulyanovsk State University*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The purpose of the study described in the article was to study the development of coordination functions in primary school children with visual impairments during adaptive physical education classes, the program of which included special exercises aimed at developing the function of balance, orientation in space, outdoor games.

**Key words.** Coordination of movements, visual impairment.

**Актуальность.** Одним из характерных признаков детей с нарушениями зрения является нарушение координации движений, баланса и моторики. Такие

нарушения значительно ограничивают и осложняют повседневную жизнь ребенка, приводит к снижению возможностей в социализации и развитии. Поэтому необходимо использовать специальные средства и методы, направленные на развитие координации движений, чтобы обеспечить ребенку максимальную функциональность и активную интеграцию в общество.

Одним из таких специальных средств является адаптивное физическое воспитание, который включает в себя широкий спектр физических упражнений и игровых методик, развивающих координацию движений, баланс, моторику и пространственную ориентировку.

**Цель исследования** - разработать и экспериментально обосновать программу адаптивной физической культуры в целях развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста со зрительными депривациями.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91» г. Ульяновска. В исследовании приняли участие 10 детей в возрасте 8 – 10 лет, имеющие различные нарушения зрения (табл. 1).

Таблица 1 - Возраст и диагнозы участников исследования

№ участника/пол	Возраст	Нарушения зрения
1, мальчик	8 лет	Миопия
2, мальчик	9 лет	Миопия
3, мальчик	9 лет	Амблиопия
4, девочка	9 лет	Гиперметропия
5, мальчик	10 лет	Миопия
6, девочка	8 лет	Миопия
7, мальчик	10 лет	Амблиопия
8, мальчик	8 лет	Амблиопия
9, девочка	9 лет	Амблиопия
10, мальчик	8 лет	Миопия

В начале исследования оценили исходный уровень развития координационных способностей детей. Для изучения статического равновесия использовалась проба Ромберга (усложненная). В норме при закрывании глаз существенных позных колебаний не возникает, что говорит о достаточных сочетанных компенсаторных возможностях проприоцепторов и вестибулярного аппарата [1]. Динамическое равновесие оценивалось с помощью пробы «прохождение 5 м после вращательных нагрузок». Методика предполагает оценку разности времени прохождения 5 м до вращательных движений и после [2]. Способность к перестроению и приспособлению движений оценивалась с помощью упражнения челночный бег 3\*10 м, в оценке обращается внимание на время выполнения упражнения. Чтобы оценить способность к ориентации в пространстве, был выбран тест бег «змейкой» 15 м между установленных напольных стоек (10 шт.). В тесте оценивается время прохождения дистанции.

На протяжении учебного года с сентября 2023 г. по май 2024 г. ученики занимались адаптивным физическим воспитанием по разработанной программе с увеличением времени основной части занятия для применения специальных упражнений на развитие координационных способностей (табл.2).

В программу вошли комплексы на удержание равновесия, упражнения в движении с резкими изменениями направления, подвижные игры с предметами с выполнениями сложных двигательных актов. Программа адаптивного физического воспитания предполагает проведения занятий 3 раза в неделю по 40 минут. Каждое занятие делится на 3 стандартные части: вводная, основная и заключительная. По программе в водной части занятия ученики выполняли общеразвивающие упражнения, в основную часть дополнительно включались специальные упражнения на развитие координационных способностей, подвижные игры, эстафеты, в заключительной части проводились упражнения на восстановление, и озвучивалось домашнее задание на выполнение специальных упражнений с родителями (даны индивидуальные рекомендации для домашнего выполнения комплекса упражнений) (табл. 2).

Таблица 2 - Содержание занятий адаптивным физическим воспитанием

Части занятия	Дозировка	Содержание
Вводная	5-7 мин.	- построения - перестроения - ходьба, усложненная ходьба, упражнения в ходьбе - комплекс общеразвивающих упражнений
Основная	15-20 мин.	- комплекс специальных упражнений на развитие координации: ходьба с остановками и изменением направления движения, удержания позы в узкой стойке, в стойке на одной ноге с различными положениями рук, ходьба по перевернутой гимнастической скамье, удержание позы стойка после вращательных движений - подвижные игры с элементами передачи и ловли мяча - эстафеты
Заключительная	3-5 мин.	- подведение итогов -домашнее задание на выполнение специальных упражнений для развития координационных способностей

Программа составлялась с учетом индивидуального подхода к управлению физической нагрузкой и сенсорных возможностей учеников.

Чтобы оценить динамику показателей координации исследуемых, провели первичное исследование в сентябре 2023 г. и повторное тестирование координационных способностей учеников в декабре 2023 г. и в мае 2024 г.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с задачами была проведена оценка показателей координационных способностей учеников в начале, середине и конце учебного года (табл. 3).

Таблица 3 - Показатели координационных способностей учащихся в течение учебного года

Показатели	Результаты (М±м)		
	Сентябрь	Декабрь	Май
Проба Ромберга усложненная (с)	10.3 ± 0,9	10.8 ± 1.2	12,1 ± 1,0
Разница времени прохождения 5 метров до и после вращательных движений (с)	4.6 ± 0,7	4,2± 0,6	4,0± 0,8
Челночный бег 3*10 (с)	11.7 ± 0.7	11,1± 0,6	10,9 ± 0,7
Бег «змейкой» 15 м. (с)	12,8 ± 0.8	11,6 ± 0,7	11.2 ± 0,4

По оценкам показателей в середине учебного года (декабрь) были выявлены изменения показателей результатов пробы Ромберга: средний показатель усложненной пробы Ромберга улучшился незначительно - на 0,5 с, что может быть связано с нерегулярными занятиями в связи с сезонными респираторными заболеваниями обучающихся. За последующие 3 месяца время удержания пробы Ромберга увеличилось 1,3 с, что указывает на положительную динамику. Показатель разницы времени прохождения 5 метров до и после вращательных движений в середине учебного года уменьшилась на 0,4 с, и к завершению исследования заметна тенденция в сторону уменьшения, что может свидетельствовать о положительном влиянии специальных упражнений в программе на вестибулярные функции детей с нарушениями зрения. Заметно повышение скорости выполнения упражнения «челночный бег» на 0,6 с в середине учебного года, аналогичная тенденция сохраняется и к концу года (снижение времени выполнения на 0,2 с). Заметны улучшения времени выполнения теста «бег змейкой»: на 1,2 с к середине исследования, и на 0.4 с к окончанию учебного года. Из чего возможен вывод, что в результате занятий улучшилась функция ориентации в пространстве на фоне сформированной уверенности учеников в выполнении сложных движений.

**Заключение.** По результатам исследования отмечается положительная динамика показателей координации движений младших школьников в результате занятий адаптивной физической культурой с включением специальных упражнений на развитие координации в течение учебного года. Это позволяет определить степень эффективности занятий адаптивным физическим воспитанием в коррекционных школах в целях компенсации нарушения зрения, развития вестибулярной устойчивости, ориентировке в пространстве, что приводит к формированию уверенности ребенка и его дальнейшей социализации [3].

#### **Список литературы:**

1. Мезенчук, А. И. Проба Ромберга: от ходьбы в темноте до тестов на стабильности / А.И. Мезенчук, О.В. Кубряк // Альманах клинической медицины. – 2022. – №5.
2. Баландин, В. А. Классификация и состав тестов, характеризующих координационные способности детей и подростков 7-12 лет / В.А. Баландин, С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, А.О. Кузнецов, А.И. Величко // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – №4.

3. Рябина, У. С. Особенности физического воспитания детей с депривацией зрения и их отношение к занятиям физической культурой и спортом / У.С. Рябина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №7.

УДК 615.825.4:796.07

## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Гимальдинова И.А.*

*магистрант*

*artworkerpress@gmail.com*

**Балыкин М.В.**

*доктор биологических наук, профессор*

*balmv@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию средств физической реабилитации для коррекции двигательных нарушений у детей с церебральным параличом. В работе рассматриваются результаты применения лечебной физкультуры и кинезиотерапевтической установки «Экзарта» для улучшения моторных функций. Исследование показало значительное улучшение физической подготовленности детей в экспериментальной группе, использовавшей подвесную систему «Экзарта». Приведены сравнительные результаты тестов, подтверждающие эффективность предложенной программы реабилитации.

**Ключевые слова.** Детский церебральный паралич, физическая реабилитация, кинезиотерапия, гравитационная система «Экзарта».

## MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION IN THE CORRECTION OF MOTOR FUNCTIONS IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

*Gimaldinova I.A.*

*student*

*artworkerpress@gmail.com*

**Balykin M.V.**

*doctor of Biological Sciences, Professor*

*balmv@yandex.ru*

*Ulyanovsk State University*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the study of means of physical rehabilitation for the correction of motor disorders in children with cerebral palsy. The paper considers the results of the use of physical therapy and kinesiotherapy installation «Exarta» to improve motor functions. The study showed a significant improvement in the physical fitness of children in the experimental group using a suspension system. Comparative test results confirming the effectiveness of the proposed rehabilitation program are presented.

**Keywords.** Cerebral palsy, physical rehabilitation, kinesiotherapy, «Exarta» gravity system.

**Актуальность.** Детский церебральный паралич (ДЦП) представляет собой группу устойчивых нарушений моторики и поддержания позы, вызванных повреждением или аномалией развивающегося головного мозга у плода или новорожденного ребенка [1]. Заболеваемость ДЦП находится около 1,88 случаев на 1000 детей, при этом в мировом масштабе эта цифра варьируется от 1,7 до 7 случаев на 1000 здоровых детей, а в России — от 2,5 до 5,9 на 1000 [3]. Среди недоношенных детей частота составляет около 10%, но среди глубоко недоношенных (менее 1000 грамм) этот показатель может достигать 50% [5].

Проблема ДЦП стала особенно актуальной за последнее десятилетие из-за увеличения частоты заболевания. Несмотря на парадоксальность, это связано не с ухудшением, а с улучшением условий здравоохранения. ДЦП представляет собой серьезную медицинскую и социальную проблему, вызывающую не только двигательные нарушения, но и проблемы в умственном развитии, речи, слуха и зрения [2].

Последние 10-15 лет принесли значительный прогресс в области реабилитации благодаря эффективным методам лечения. Имеются сведения о достаточно высокой эффективности использования гравитационной системы «Экзарта» в коррекции двигательных нарушений, сопряженных с неврологическими расстройствами различного генеза. Методика основана на использовании специальной подвесной установки, минимизирующей гравитационную нагрузку на пациента и стимулирующей работу глубоких мышц через эластичные крепления [4]. В рамках проведенного исследования была поставлена **задача**: оценить возможности включения гравитационной системы «Экзарта» в курс коррекции двигательных нарушений детей с церебральным параличом.

**Цель исследования.** Оценить функциональный статус и подобрать средства коррекции двигательных нарушений у детей с церебральным параличом.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе ГБУЗ СО СГДБ №2, специализирующегося на медицинской реабилитации детей с заболеваниями центральной, а также периферической нервной системы, включая ДЦП.

В исследовании, с согласия родителей, приняли участие 10 детей, находящиеся в возрастном диапазоне от 10 до 12 лет с диагнозом спастической формы ДЦП и уровнем GMFCS-I. Объектом исследования являются 10 пациентов (5 мальчиков, 5 девочек) в возрасте 10–12 лет с ДЦП, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. Критерии включения в исследование: возраст от 10 до 12 лет, информированное добровольное согласие родителей и спастические формы ДЦП. В обеих группах проводились занятия ЛФК 5 раз в неделю по 30 минут в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Экспериментальная группа дополнительно занималась на

кинезиотерапевтической установке «Экзарат» (гравитационная система) 3 раза в неделю, занятие проводилось 30 минут.

Дети с церебральным параличом были обследованы до и после исследования по одной и той же методике, направленной на определение их физической подготовки. В ходе исследования проводился ряд тестов, измерение статического равновесия проводилось с помощью сенсibilизированной пробы Ромберга, при которой испытуемые стояли на одной ноге с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками, а результаты фиксировались в секундах. Для оценки силы сгибателей кисти использовался динамометр, проводилось два измерения, при этом фиксировался лучший результат в килограммах. Сила мышц брюшного пресса определялась с помощью теста, при котором участники садились на пол, наклонялись на 45 градусов и удерживали это положение как можно дольше. Для исследования силы мышц спины испытуемые лежали на животе, поднимали корпус и ноги в положении «ласточка» и удерживали его, результат фиксировался в секундах. Координация оценивалась по тесту на точность броска теннисного мяча в корзину с расстояния 3 метра, где подсчитывалось количество попаданий. Скорость ходьбы измерялась по количеству шагов, сделанных за одну минуту, а количество приседаний фиксировалось в течение минуты. Длина шага измерялась в сантиметрах.

Результаты исследования анализировались с использованием программного обеспечения STATISTIKA для математической обработки данных и определения эффективности разработанных методик.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На этапе первичного обследования, проведенного до начала курса реабилитации, показатели тестирования в экспериментальной и контрольной группах практически не различались. Однако после завершения курса реабилитации стала заметна положительная динамика, в результате внедрения экспериментальной методики показатели физической подготовленности обеих групп изменились (см. табл. 1).

Таблица 1 - Физическое состояние детей контрольной и экспериментальной групп до и после курса реабилитации

№	Тесты	Стат. показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
			До	После	%	До	После	%
1	Проба Ромберга, сек.	X	6,1	10	63,93%	5,9	11,9	101,69%
		x	1,14	1,4		1,3	2,34	
2	Сила мышц кисти (ведущая рука), кг	X	8,25	10,09	22,30%	8,51	11,07	30,08%
		x	0,89	0,91		0,8	0,95	
3	Сила мышц брюшного пресса, сек	X	30,7	37	20,52%	32,4	43,2	33,33%
		x	3,9	3,58		3,32	3,76	
4	Сила мышц спины, сек	X	38,6	45,9	18,91%	38,7	50,6	30,75%
		x	3,38	3,99		3,93	4,27	
5	Бросок теннисного мяча в установленную цель», кол-во	X	0,8	1,5	87,05%	0,8	2,9	262,50%
		x	0,75	0,81		0,98	0,94	
6	Скорость ходьбы, кол-во	X	64,5	71	10,08%	65,5	77,6	18,47%
		x	2,29	1,73		2,87	3,64	
7	Приседания, кол-во	X	17,8	20,1	12,92%	19,3	23,9	23,83%
		x	1,6	1,87		2,37	2,51	
8	Длина шага, см	X	0,401	0,427	6,48%	0,385	0,447	16,10%
		x	0,021	0,021		0,008	0,013	

Результаты показали, что показатели физической подготовленности в экспериментальной группе улучшились в большей степени по сравнению с контрольной группой. Так, если время удержания равновесия в контрольной группе (КГ) увеличилось с 6,1 до 10 секунд (63,93%), то в экспериментальной группе (ЭГ) это увеличение составило 101,69%. Что свидетельствует о высокой эффективности введения в занятия гравитационной системы «Экзарта», что позволило существенно расширить координационные способности занимающихся.

Наблюдается значительное улучшение мышечной силы кисти у детей, занимающихся с гравитационной системой «Экзарта», в частности, сила мышц кисти у детей в КГ увеличилась с 8,25 кг до 10,09 кг (22,30%), а в экспериментальной группе — с 8,51 кг до 11,07 кг (30,08%).

Показатели силы мышц брюшного пресса в КГ выросли с 30,7 до 37 секунд (20,52%), в то время как в ЭГ они увеличились с 32,4 до 43,2 секунды (33,33%). Результаты указывают на более эффективное укрепление мышц брюшного пресса у детей, занимающихся с гравитационной системой «Экзарта».

Время удержания нагрузки на мышцы спины в КГ увеличилось с 38,6 до 45,9 секунд (18,91%), а в ЭГ — с 38,7 до 50,6 секунд (30,75%). Это свидетельствует о значительном улучшении мышечной выносливости спины при использовании гравитационной системы «Экзарта».

Тест на меткость, измеряющий количество попаданий мяча в корзину, показал, что в КГ количество попаданий увеличилось с 0,8 до 1,5 (87,05%), а в экспериментальной — с 0,8 до 2,9 (262,50%). Такое значительное улучшение в ЭГ демонстрирует высокое влияние занятий с гравитационной системой «Экзарта» в повышении координации глаз и рук, а также точности движений.

Скорость ходьбы увеличилась в обеих группах, однако в КГ количество шагов за 1 минуту увеличилось с 64,5 до 71 (10,08%), а в ЭГ — с 65,5 до 77,6 (18,47%). Это указывает на значительное влияние занятий с гравитационной системой «Экзарта» в увеличении выносливости и улучшение координации ходьбы.

Занятия с гравитационной системой «Экзарта» заметно способствуют повышению силы ног и общей выносливости, так в тесте на количество приседаний за 1 минуту в КГ показатели увеличились с 17,8 до 20,1 (12,92%), а в ЭГ — с 19,3 до 23,9 (23,83%).

Длина шага в КГ увеличилась с 0,401 м до 0,427 м (6,48%), в то время как в ЭГ она увеличилась с 0,385 м до 0,447 м (16,10%). Увеличение длины шага в ЭГ свидетельствует о сильном влиянии занятий с гравитационной системой «Экзарта» в улучшении общей координации и эффективности ходьбы.

**Заключение.** Включение в реабилитационный комплекс подвесной системы «Экзарта» оказывает положительное влияние на все структуры опорно-двигательного аппарата. Таким образом, можно утверждать, что использование предложенной экспериментальной методики с применением кинезиотерапевтической установки «Экзарта», направленной на улучшение физических функций детей с церебральным параличом, даёт значительно более выраженный результат, чем стандартные занятия лечебной физкультурой.

### **Список литературы:**

1. Бадалян, Л.О., Детские церебральные параличи / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимонина. – Киев: Здоровье, 1988. – 328 с.
2. Батышева, Т.Т. О детском церебральном параличе для родителей пациентов: Методические рекомендации / Т.Т. Батышева. – М: Научно-практический Центр детской психоневрологии Департамента здравоохранения г. Москвы, 2012 – 32 с.
3. Зилола, Ф.М., Детский церебральный паралич и факторы риска его возникновения / Ф.М. Зилола, Ш.И. Малика // Science and Education. – 2023. - №2. – С.33
4. Комардина, С.М, Динамика функционального состояния мышц нижних конечностей у больных ДЦП с включением в комплекс реабилитации гравитационной системы «Экзарта» / С.М. Комардина, В.Н. Лукьяненко, Л.А. Богданова // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2022. – №4. – С. 11
5. Устинович, А. А. Недоношенные новорожденные дети : учебно-методическое пособие / А. А. Устинович, А. К. Ткаченко, И. А. Логинова. – Минск : БГМУ, 2021. – 36 с.

**УДК 615.825.4:796.07**

## **СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОП У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Голоднова В.А.**

*старший преподаватель  
vac012@yandex.ru*

**Хасанова Г.А.**

*магистрант  
gyulsana90@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются методы коррекции плоско-вальгусной деформации стоп у детей дошкольного возраста. Основное внимание уделено использованию физических упражнений в реабилитационных программах. Описаны методы оценки функциональных изменений до и после занятий. Программа показала положительную динамику в улучшении двигательных функций и снижении выраженности деформации стоп.

**Ключевые слова.** Плоско-вальгусная деформация, дошкольный возраст, коррекция стопы, реабилитация, физические упражнения.

## **MEANS OF CORRECTION OF FLAT-VALGUS DEFORMITY OF FEET IN PRESCHOOL CHILDREN**

**Golodnova V.A.**

*senior lecturer  
vac012@yandex.ru*

**Khasanova G.A.**

*student  
gyulsana90@mail.ru*

*Ulyanovsk State University  
Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article discusses the means of correcting flat-valgus deformity of the feet in preschool children. The main focus is on the use of physical exercises, massage and physiotherapy in rehabilitation programs. Methods for evaluating functional changes before and after classes are described. The program showed positive dynamics in improving motor functions and reducing the severity of foot deformity.

**Keywords.** Flat-valgus deformity, preschool age, foot correction, rehabilitation, physical exercises.

**Актуальность.** Плоско-вальгусная установка стоп - это диагноз, который часто устанавливают детским ортопедам. Вальгусная установка стоп - это Х-образная установка стоп, а плоско-вальгусные стопы характеризуются уплощением и «заваливанием» стоп вовнутрь [1].

Формирование сводов стоп начинается с первых шагов ребенка, когда начинается процесс анатомической перестройки ног. Он длится несколько лет и зависит от конституциональных особенностей ребенка, а также от наличия отклонений в работе костно-мышечной, нервной и эндокринной систем. Дети с отклонениями в мышечном тоне или при избыточном или недостаточном весе могут находиться в группе риска [4].

Правильное развитие стопы и ее функциональность играют важную роль в общем физическом развитии ребенка. Недостаточное развитие стопы может привести к проблемам с осанкой, двигательной активностью и функцией внутренних органов и систем. Для укрепления опорно-двигательного аппарата и стопы рекомендуется проводить специальные упражнения, которые направлены на развитие мышц и связок стопы, а также на ее правильное формирование. Также важно обеспечить ребенку правильную обувь, которая поддерживает стопу и не ограничивает ее движение [2].

Средства физической реабилитации, такие как специальные упражнения, массаж и физиотерапия, могут существенно повлиять на коррекцию плоско-вальгусной деформации стоп у детей дошкольного возраста. Упражнения направлены на укрепление мышц стопы и голени, а также на развитие подвижности в суставах стопы. Они могут включать в себя ходьбу на носках, ходьбу на внутренней и внешней сторонах стопы, катание мяча и другие упражнения, которые способствуют развитию координации и баланса [5].

В настоящее время важной задачей является предотвращение и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста [3]. Организация работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения становится все более значимой.

**Цель исследования** - изучить влияние средств физической реабилитации на коррекцию плоско-вальгусной деформации стоп у детей дошкольного возраста.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада №6 «Белоснежка» р.п. Карсун, Ульяновской области.

Участниками исследования являлись дети дошкольного возраста (5 мальчиков, 5 девочек), имеющие плоско-вальгусную деформацию стоп. Группа обследования составляла 10 детей в возрасте от 3 до 5 лет с подтвержденным диагнозом плоско-вальгусной деформации стоп.

Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе проводился отбор участников исследования, получено согласие родителей на проведение коррекционного курса, проведено собеседование и анкетирование для определения средств и методов реабилитационно-коррекционной программы, оценивался исходный статус и состояние двигательных функций у детей с плоско-вальгусной деформацией стоп.

На втором этапе осуществлялась разработка реабилитационно-коррекционной программы и рекомендаций по физической нагрузке, ношению обуви и питанию для участников исследования. На третьем этапе проводились регулярные занятия, отслеживался прогресс каждого участника, корректировался образ жизни по мере необходимости. На четвертом этапе проводилось сравнение начальных и конечных показателей физической подготовки, здоровья и общего самочувствия (подвижность голеностопных суставов, углы пронации пятки, ротации голени, наклона пяточной кости и Мэри. Также оценивались координационные способности, выносливость и силовые характеристики мышц. Осуществлялся сбор обратной связи от участников относительно эффективности реабилитационно-коррекционной программы. На пятом этапе исследования осуществлялась обработка и анализ собранных данных для определения успешности реабилитационно-коррекционной программы, формулирование выводов и рекомендаций для дальнейших подходов к коррекции плоско-вальгусной деформации стоп у детей дошкольного возраста.

Продолжительность реализации реабилитационно-коррекционной программы составляла: 17,5 недель. Общее количество занятий – 35, продолжительность занятий – 30 минут. Средства программы для реабилитации и коррекции плоско-вальгусной деформации стоп включали статические упражнения, такие как «Стойка на носках», «Постановка стоп», «Подъём на носки с удержанием», динамические упражнения, такие как ходьба по линии, приседания на носках, катание предметов стопами, «Гусиный шаг», упражнения с мелкими предметами: захват пальцами ног мелких предметов, упражнения на растяжку голеностопных и икроножных мышц. Общим массаж стоп, физиотерапия, ванны для ног с солевым раствором. Дополнительными средствами программы являлись использование ортопедических стелек, массажные коврики.

Для оценки эффективности реабилитационно-коррекционной программы по исправлению плоско-вальгусной деформации стоп у детей дошкольного возраста использовались различные методики. Оценка подвижности голеностопного сустава (плантарфлексия и дорсифлексия) и углов пронации пятки и ротации голени позволяла определить степень деформации. Рентгенограммы использовались для измерения углов наклона пяточной кости

и угла Мэри, что указывало на состояние продольного свода стопы. Координационные способности оценивались с помощью пробы Ромберга, выносливость — с помощью теста «5-минутный бег», а силовые характеристики мышц — с помощью удержания позы «планка». Применялись методы математической статистики, такие как Т-критерий Стьюдента, для анализа данных до и после программы, определялись среднее арифметическое и квадратическое отклонение для оценки изменений и разброса результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для оценки эффективности реабилитационно-коррекционной программы при плоско-вальгусной деформации стоп у детей дошкольного возраста проведено контрольное тестирования статуса и состояния двигательных функций у детей после регулярных занятий. Сравнительные показатели функционального состояния детей дошкольного возраста с плоско-вальгусной деформации стоп представлены в табл.

Таблица - Сравнительные показатели функционального состояния детей дошкольного возраста с плоско-вальгусной деформации стоп

Показатели	Значения (M±m)		Изм., %
	До начала занятий по реабилитационно-коррекционной программе	После занятий по реабилитационно-коррекционной программе	
Плантарфлексия, градусы	31.5±2.57	30±2.35	-4.76%
Дорсифлексия, градусы	9.7±1.75	11±2.6	+13.40%
Угол пронации пятки, градусы	8.9±3.68	6.5±1.93	-26.97%
Угол ротации голени, градусы	10.5±3.27	12.3±3.6	+17.14%
Угол наклона пяточной кости, градусы	16.0±3	17.25±1.39	+7.81%
Угол Мэри, градусы	8.3±3.88	7.13±2.37	-14.10%
Проба Ромберга, балл	2.5±1.07	2.88±0.33	+15.20%
Тест «5-ти минутный бег», балл	2.0±0.63	2.25±0.66	+12.50%
Тест «Планка», балл	2.1±0.63	2.75±0.43	+30.95%

При оценке исходного статуса и состояния двигательных функций детей с плоско-вальгусной деформацией стоп, выявлено, что большинство детей имеют сниженный уровень дорсифлексии и увеличенный уровень плантарфлексии, что свидетельствует о сокращении подвижности голеностопного сустава и ослаблении мышц, ответственных за тыльное сгибание стопы. Наблюдается нарушение баланса в работе мышц голени и стопы, что может способствовать прогрессированию плоско-вальгусной деформации.

Средний угол пронации пятки для группы составил 8,9°, угол ротации голени — 10,5°, средний угол наклона пяточной кости — 16°, угол Мэри —

8,3°, что превышает нормальные значения и указывает на наличие деформации стопы.

Проба Ромберга — это тест для оценки статической координации и равновесия. Большинство детей успешно справляются с пробой Ромберга и тестом «5-минутный бег», что свидетельствует о сохранении основных координационных функций и удовлетворительном уровне выносливости. Средний уровень оценки силовых характеристик — 2,1 из 3, что можно охарактеризовать как умеренный (не низкий, но требующий улучшений).

С учетом исходного статуса детей, занятия в рамках реабилитационно-коррекционной программы проводились 2 раза в неделю и включали в себя статические и динамические упражнения, упражнения на моторику, на растяжку голеностопных и икроножных мышц, массаж, физиотерапию.

Эффективность программы коррекции плоско-вальгусной деформации стоп у детей дошкольного возраста оценивалась по окончании курса и включала в себя сравнительный анализ показателей в сравнении с исходным уровнем в начале исследования. Результаты повторного обследования показали, что показатели плантарфлексии снизились на 4.76%, показатели дорсифлексии увеличились на 13.40%, что свидетельствует о положительной динамике в уменьшении деформации и повышении подвижности голеностопного сустава, улучшении функции стопы.

Угол пронации пятки снизился на 26,97%, что демонстрирует уменьшение выворачивания пятки наружу, являющееся ключевым моментом в коррекции плоско-вальгусной деформации. Угол ротации голени увеличился на 17,14%, что может свидетельствовать об улучшении биомеханики голеностопного сустава. Угол наклона пяточной кости увеличился на 7,81%, что указывает на улучшение стабилизации стопы. Угол Мэри уменьшился на 14,10%, что также свидетельствует о положительных изменениях в коррекции деформации.

Результаты пробы Ромберга увеличились на 15,20%, что свидетельствует о положительных изменениях в координационных способностях и улучшении равновесия. Тест на выносливость ("5-минутный бег") показал улучшение на 12,50%, что указывает на повышение уровня физической подготовки и общей выносливости участников. Средний балл силовых характеристик увеличился на 30,95%, что подтверждает значительное улучшение силы мышц корпуса и стабилизации в общей группе участников.

**Заключение.** Полученные данные указывает на эффективность реабилитационно-коррекционной программы в контексте коррекции плоско-вальгусной деформации стоп и могут быть использованы в работе с детьми дошкольного возраста.

#### *Список литературы:*

1. Жидкова, И. В. Современные аспекты диагностики и лечения плоскостопия у детей /И.В. Жидкова // Педиатрическая фармакология, 2017. – №6. – С. 88-92.
2. Зверева, М. В. Диагностика и лечение плоскостопия у детей дошкольного возраста / М.В. Зверева // Медицинский альманах, 2018. – №3. – С. 56-58.

3. Недопекин, А.Е., Сегментация изображений для задачи диагностики плоско-вальгусной деформации стоп / А.Е. Недопекин, В.В. Жилин // Научный результат. Информационные технологии. – 2024. – №1. – С. 1-12
4. Соловьев, А.Е. Диагностика и лечение врожденной плоско-вальгусной деформации стоп у детей / А.Е. Соловьев // Вятский медицинский вестник. – 2022. – №4. – С. 28-31
5. Чернявский, А. М., Плоскостопие у детей: диагностика и лечение / А.М. Чернявский, А.В. Гаврилов, А.А. Бабич // Медицинский совет, 2017. – №18. – С. 38-46

**УДК 796.015**

## **ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Горелкин С.И.**

*преподаватель*

*serzhkot183@gmail.com*

**Лопатин И.И.**

*старший преподаватель,*

*serzhkot183@gmail.com*

**Мухина М.Н.**

*курсант*

*mariamuhinamuhina@yandex.ru*

*«Белгородский юридический институт*

*МВД России имени И.Д. Путилина»*

*Белгород, Россия*

**Аннотация.** В настоящее время в Российской Федерации проводится колоссальная работа по социальной адаптации лиц, имеющих инвалидность. Одним из путей достижения данной цели является адаптивная физическая культура (АФК), которая активно развивается в нашей стране, в том числе и на территории Белгородской области. В ходе проведенного исследования мы выявили на каком уровне сейчас находится адаптивная физическая культура и спорт в Белгородской области, ее основные проблемы и актуальные пути развития.

**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура (АФК), лица с инвалидностью, реабилитация, адаптивный спорт, протезирование.

## **PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE BELGOROD REGION**

**Gorelkin S.I.**

*teacher*

*serzhkot183@gmail.com*

**Lopatin I.I.**

*senior lecturer*

*serzhkot183@gmail.com*

**Mukhina M.N.**

*Cadet*

*mariamuhinamuhina@yandex.ru*

*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs named I.D. Putilin*

*Belgorod, Russia*

**Abstract.** Currently, enormous work is being carried out in the Russian Federation on the social adaptation of persons with disabilities. One of the ways to achieve this goal is adaptive physical education (APE), which is actively developing in our country, including in the Belgorod region. In the course of the conducted research, we have identified the current level of adaptive physical culture and sports in the Belgorod region, its main problems and current ways of development.

**Keywords:** adaptive physical education (APE), persons with disabilities, rehabilitation, adaptive sports, prosthetics.

**Актуальность.** По данным Росстата на 31 декабря 2024 года общая численность инвалидов в России составляла 11,041 млн. человек. В Белгородской области это число составляет 171,143 тыс. Безусловно, такая большая часть населения не должна оставаться без внимания, ведь именно эти люди больше всего нуждаются в налаживании каналов социальной мобильности, что осуществимо с помощью занятий адаптивной физической культурой и спортом.

**Цель исследования:** проанализировать уровень развития адаптивной физической культуры и выявить ее основные проблемы в Белгородской области.

**Организация и методы исследования.** Для организации исследования использовались следующие научные методы: анализ научной и методической литературы, а также нормативно-правовой базы по теме исследования, метод статистической обработки полученных результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Люди с инвалидностью каждый день вынуждены преодолевать определенные трудности. Помимо ограниченных возможностей здоровья им мешает так называемый психологический барьер, поэтому данной категории населения со стороны государства должна оказываться специализированная помощь и вовлечение таких людей в спорт является прекрасной мерой поддержки. С.П. Евсеев придерживается именно такой точки зрения: «Адаптивный спорт является наиболее эффективным направлением комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся и (или) студентов специальных медицинских групп, их социализации и повышения уровня качества жизни» [3].

В Российской Федерации в 2021 году разработали Концепцию развития системы комплексной реабилитации и абилитации, которая как раз и направлена на совершенствование инклюзии, увеличение популярности адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. И Белгородская область, как субъект РФ, не стала исключением. Еще с сентября 2015 здесь реализуется «Дорожная карта» по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и услуг в сферах социальной защиты, труда, занятости, здравоохранения, образования, культуры, транспортного обслуживания, связи и информации, физической культуры и спорта, торговли, туризма, жилищно-коммунального хозяйства и градостроительной политики, одной из задач которой как раз и является развитие инклюзивного спортивного воспитания. Она направлена на максимальное вовлечение инвалидов в

адаптивную физическую культуру и спорт, повышение информированности об этой возможности, максимальный доступ услуг АФК.

В г. Белгороде по инициативе губернатора В.В. Гладкова в мае 2021 года началось строительство современного уникального спортивного объекта, отвечающего всем требованиям доступности для различных нозологических групп населения. Центр адаптивных видов спорта Белгородской области «Вершина» успешно функционирует уже второй год. Его посетителям доступен широкий круг занятий по различным видам спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол, настольный теннис, плавание, армспорт и пулевая стрельба и другие. Ведь именно спортивная борьба, дух состязательности помогают посетителям центра яркие эмоции и ощущения, помогают справляться с ежедневными трудностями, что особенно важно для людей, которые получили инвалидность не от рождения [3].

Помимо спортивной деятельности центр оказывает помощь в обучении использования протезов, в том числе и бионических, что является одной из составляющих адаптивной физической культуры. Ведь современные протезы настолько высокотехнологичны, что просто не справиться без специалиста. Так же влияет и психологический фактор: травматическая ампутация конечности является настолько ужасающей для человека, что зачастую развивается ощущение внутренней опустошенности, чувство утраты смысла жизни[4]. Именно ради этих целей и функционирует школа «Движение».

**Число лиц, вовлеченных в АФК, в сравнении с общей долей лиц с инвалидностью в Белгородской области**

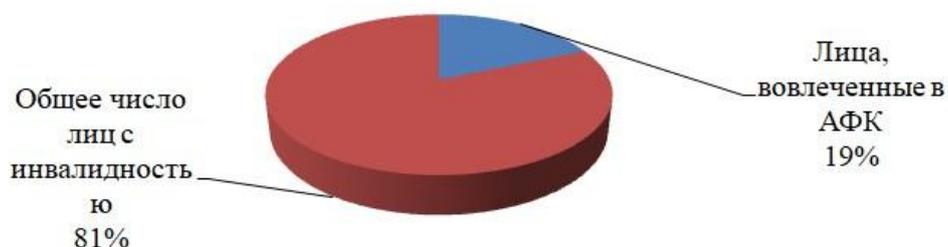


Рисунок – Количество людей, вовлеченных в занятия адаптивной физической культурой и спортом в Белгородской области

К началу 2024 года к физкультурно-оздоровительным занятиям по Белгородской области привлечено около 2,5 тысяч человек, что крайне мало если брать во внимание все количество лиц с инвалидностью по региону (представлено в диаграмме) [3]. На рисунке в процентном соотношении представлено число людей, вовлеченных в занятия АФК и спортом в Белгородской области.

Немаловажным новым направлением в развитии адаптивной физической культуры и спорта является поручение Президента РФ В.В. Путина о создании программы по привлечению к АФК участников специальной военной операции, получивших ранение. Конкретной деятельностью занимается паралимпийский

комитет «Мы вместе. Спорт». В Белгородской области такое содействие военнослужащим оказывает движение «Свои». Это направление адаптивного спорта является очень важным и нужным, так как занятия адаптивной физической культурой не только способствуют реабилитации после полученных ранений, они также помогают вновь почувствовать себя сильным, справиться с психологическими волнениями, что особенно характерно для данной категории лиц [5]. Необходимо отметить, что данные люди имеют большие перспективы развития в адаптивном и паралимпийском спорте, так как военный опыт дает им большие физические и психологические преимущества, важно лишь найти правильный подход.

Несмотря на активную политику по развитию адаптивной физической культуры и спорта, качественно разработанную нормативно-правовую базу, спортивные объекты с современным оборудованием в Белгородской области данное направление имеет ряд своих проблем и особенностей:

1) наиболее важным является то, что центр адаптивных видов спорта Белгородской области «Вершина» хотя и имеет все необходимое и новейшее оборудование, но, к сожалению, является единственным подобным объектом на территории региона и доступен только жителям г. Белгорода, что явно не обеспечивает максимальную вовлеченность лиц с инвалидностью;

2) нехватка квалифицированных кадров. Сложность здесь заключается в том, что специалисты по АФК и спорту должны иметь не только тренерские знания и умения, но также необходимы медицинские познания, чтобы иметь возможность своевременно оказать помощь подопечным. Психологическое образование тоже имеет место быть в подготовке кадров, вовлеченных в адаптивное физическое развитие. АФК является новым направлением в развитии ФК и только начинает развиваться. Важно также, что в данной области недостаточно знаний. Для того чтобы стать профессиональным специалистом в области АФК необходимо постоянно учиться чему-то новому, осваивать новые знания, получать дополнительное образование [5];

3) психологический фактор. Это особенно характерно для людей, которые обрели инвалидность не сразу. Чтобы привлечь их к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, необходима очень сложная работа, ведь именно они наиболее остро могут чувствовать свою неполноценность, разочарованность жизнью. Важно подобрать к ним правильный подход, для чего требуется квалифицированная психологическая помощь;

4) не отработана система по информированию и вовлечению лиц с ограниченными возможностями здоровья в АФК и спорт, ведь данная группа населения постоянно увеличивается. Безусловно, проводится информирование в СМИ, созданы специальные сообщества в социальных сетях, но это не решает данную проблему полностью. Необходимо создание специальных каналов личного информирования, которые на данный момент отсутствуют;

5) финансовое обеспечение данной сферы тоже организовано недолжным образом. Занятия адаптивной физической культурой требуют не только дорогостоящего оборудования. Спортсменам необходимы специальные

медицинские препараты, без которых невозможно их занятие АФК и особенно спортом. С другой стороны, для специалистов по инклюзивному спорту должна быть разработана система финансовых поощрений, так как их деятельность требует постоянного повышения квалификации и колоссального массива знаний и практических навыков.

Исходя из вышеизложенного, можно прийти к выводу, что для популяризации адаптивной физической культуры и спорта в Белгородской области необходимо увеличение материально-технической базы, во всех муниципалитетах нашего региона должны быть созданы условия для занятий по АФК, например, открытие специальных групп по занятиям инклюзивным спортом. Так же необходимо создать надежную кадровую базу, обеспечив подготовку новых специалистов и возможность постоянного повышения их квалификации. Должна быть создана индивидуальная система информирования для вовлечения лиц с инвалидностью в адаптивный спорт, например, через работу с медицинскими организациями повсеместно, что особенно актуально для участников специальной военной операции, получивших ранение и сложившейся оперативной обстановки на территории Белгородской области. Нельзя забывать и про качественную психологическую помощь, чтобы как можно большее число смогло почувствовать интерес к АФК и спорту.

**Заключение.** Адаптивная физическая культура и спорт являются важным элементом для поддержания и укрепления здоровья лиц с инвалидностью. За последние годы данное направление на территории Белгородской области приобрело высокие темпы развития из-за своей потенциальной социальной значимости. Необходимо, чтобы данная часть физической культуры и спорта не сбавляла темпы роста, как на территории Белгородской области, так и на всей территории Российской Федерации.

#### ***Список литературы:***

1. Бортникова, Г. Н. Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире / Г. Н. Бортникова // Экономика и управление в современных условиях: Международная научно-практическая конференция, Красноярск, 18–20 октября 2023 года / Сост. Л.М. Ашихмина. – Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2023. – С. 11-16.
2. Дерябина, Г. И. К вопросу о необходимости осуществления контроля развития координационных способностей спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, О. С. Терентьева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2016. – Т. 15, № 3. – С. 92-96.
3. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы: методические рекомендации / С.П. Евсеев. – М.: Министерство спорта РФ ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021. – 46 с.
4. Маликова, Л. А. Психологическая реабилитация лиц с ампутациями конечностей: теоретический обзор / Л.А. Маликова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2018. – С. 343-360.
5. Селитреникова, Т. А. Особенности контроля процесса адаптивного физического воспитания в специальной (коррекционной) образовательной организации / Т. А. Селитреникова, Р. В. Куксов, Е. В. Запорожцев // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 1 (89). – С. 401-407.

## МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ПРИ ПОСТМАСТЭКТОМИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ

**Ермаков Н.А.**

*магистрант*

*Yan.yanov.95@list.ru*

**Евстигнеева О.В.**

*kuvaj@mail.ru*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Определены средства и методы медицинской реабилитации больных при постмастэктомическом синдроме, проведены исследования пациентов с постмастэктомическим синдромом, оперированных по поводу рака молочной железы и исследована клиническая эффективность применения разнообразных методов восстановительной медицины в комплексной реабилитации больных на стационарном и поликлиническом этапах реабилитации. Так же проведена оценка эффективности средств реабилитации на этапе восстановительного лечения.

**Ключевые слова.** Постмастэктомическим синдромом, функциональное и психоэмоциональное состояние, методы медицинской реабилитации, клиническая эффективность комплексной реабилитации.

## MEDICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH POST- MASTECTOMY SYNDROME

**Ermakov N.A.**

*student*

*Yan.yanov.95@list.ru*

**Evstigneeva O.V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*kuvaj@mail.ru*

*Ulyanovsk State University*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The means and methods of medical rehabilitation of patients with postmastectomy syndrome were determined, studies of patients with postmastectomy syndrome operated on for breast cancer were conducted and the clinical effectiveness of using various methods of restorative medicine in the complex rehabilitation of patients at the inpatient and outpatient stages of rehabilitation was investigated. An assessment of the effectiveness of rehabilitation tools at the stage of rehabilitation treatment was also carried out.

**Keywords.** Post-mastectomy syndrome, functional and psychoemotional state, methods of medical rehabilitation, clinical effectiveness of complex rehabilitation. syndrome, functional and psycho-emotional state, methods of medical rehabilitation, clinical effectiveness of complex rehabilitation.

**Актуальность.** Рак молочной железы занимает первое место в структуре женской онкологической заболеваемости и смертности как в мире, так и в

Российской Федерации (РФ). Одним из основных осложнений комплексного лечения является постмастэктомический синдром (ПМЭС), который возникает и прогрессивно развивается у всех больных РМЖ после радикального лечения [1, 3].

Постмастэктомический синдром включает в себя нарушение лимфооттока в виде отека конечности, нарушение венозного оттока, грубые рубцы, которые ограничивают функцию конечности в плечевом суставе, нарушение нервной проводимости и нейропатический болевой синдром. Двигательные расстройства, характерные для постмастэктомического синдрома, создают затруднения как в выполнении повседневных бытовых навыков, так и тонких профессиональных задач. Помимо прочего, среди пациенток с ПМЭС встречаются когнитивно-эмоциональные и психические нарушения [4, 5].

С целью ликвидации постмастэктомического синдрома предложено множество хирургических и консервативных методов лечения. Хирургическое вмешательство в как правило многостадийно, травматично, и требует создание микрохирургической техники и зачастую не даёт положительных функциональных и косметических результатов, отсюда интерес к консервативным методам лечения и медицинской реабилитации пациентов с постмастэктомическим синдромом с использованием немедикаментозных технологий.

**Цель исследования.** Определить средства реабилитации больных при постмастэктомическом синдроме и оценить их эффективность на этапе восстановительного лечения.

**Организация и методы исследования.** В исследовании участвовали 8 пациентов с диагнозом рак молочной железы отягощённый постмастэктомическим синдромом, в возрасте от 38 до 82 лет. Исследования проводились на двух этапах лечения - на стационарном этапе, после проведения оперативного вмешательства и на этапе проведения лекарственной терапии, и в процессе реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения.

Для исследования пациенток в целях проведения реабилитации после проведения комплекса мер по лечению РМЖ, использовались тесты на оценку психического и физического статуса с целью выявления жалоб и осложнений после проведения оперативного вмешательства и противоопухолевой лекарственной терапии.

Для оценки физического состояния пациенток использовались следующие пробы, тесты и опросники: шкала реабилитационной маршрутизации (ШРМ); визуальная аналоговая шкала боли – ВАШ (Visual Analogue Scale – VAS); шкала одышки mMRC (The Modified Medical Research Council Dyspnea Scale).

Оценка психического статуса проводилась с помощью следующих клинических методик: опросник качества жизни (EQ-5D); индекс выраженности бессонницы/Индекс тяжести инсомнии (Insomnia Severity Index, ISI).

Цель реабилитации - улучшение микроциркуляции и уменьшение отёка верхней конечности, а также уменьшения болевых проявлений и стабилизация психологического состояния пациенток.

Для анализа данных в статистике рядов часто используется средний показатель, в данном случае мы используем средний показатель в группе исследуемых. В целях анализа динамики индивидуальных показателей пациентов в данной работе предложен к использованию некий объединяющий показатель, условно назовем его «агрегированный показатель». Агрегированный показатель — это абстрактный показатель, дающий возможность мысленно объединить в некое целое совокупность показателей, имеющих родственные индивидуальные характеристики. Предполагается, что данный показатель даст возможность оценить изменение в общем состоянии пациенток, для этого используем формулу:

$$A_{\text{бал}} = \sum B_{\text{ШРМ}} + B_{\text{ВАШ}} + B_{\text{mMRC}} + B_{\text{EQ-5D}} + B_{\text{ВБ}} \quad (1)$$

где  $A_{\text{бал}}$  - агрегированный показатель пациента

$B_{\text{ШРМ}}$  – баллы, присвоенные в соответствии со шкалой реабилитационной маршрутизации (ШРМ),

$B_{\text{ВАШ}}$  - баллы, присвоенные по визуальной аналоговой шкале боли (ВАШ),

$B_{\text{mMRC}}$  - баллы, присвоенные в соответствии со шкалой одышки mMRC,

$B_{\text{EQ-5D}}$  – суммарный показатель по опроснику качества жизни (EQ-5D),

$B_{\text{ВБ}}$  – индекс выраженности бессонницы.

Первый шаг в исследовании - проводится осмотр и опрос пациентов мультидисциплинарной бригадой медицинской реабилитации онкологических больных. Далее составляются индивидуальные программы реабилитации. После прохождения процедур реабилитации, исследуемые снова подвергаться осмотру и опросу в соответствии с избранной методикой.

При составлении индивидуальных программ использовались следующие средства реабилитации: НЧ-осциляторный массаж левой верхней конечности и грудной клетки на аппарате «Nivamat» (10 процедур), пневмокомпрессия верхней конечности (10 процедур), занятия на тренажёре «Motomed» (10 занятий), ПеМП воздействие переменным магнитным полем (10 процедур), ИК-лазеротерапия верхних и нижних конечностей (10 процедур), лимфодренажный массаж верхней конечности (10 процедур), ручной массаж (10 процедур), ЛФК для мышц плечевого пояса, верхних конечностей (10 занятий), индивидуальная и групповая психотерапия, консультация психолога.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В табл. представлены данные о средних значениях избранных показателей и их динамики.

Из таблицы видно, что приросты показателей (абсолютных и относительных) является во всех случаях отрицательной величиной. Исходя из методики проведения исследований, чем ниже значение показателей, тем лучше физическое и психологическое состояние пациентов. Соответственно математический знак «минус», в данном случае отражает положительную динамику в состоянии пациентов. В данном случае наиболее объективно отразят ситуацию относительные показатели (коэффициент прироста).

Таблица - Динамика средних показателей

Показатель	Среднее значение показателя в группе до реабилитации	Среднее значение показателя в группе после реабилитации	Абсолютный прирост, баллы	Коэффициент прироста, %
БШРМ	4,00	3,00	-1,00	-25,0%
БВАШ	7,75	4,38	-3,38	-43,5%
Б <sub>m</sub> MRC	1,88	1,63	-0,25	-13,3%
Б <sub>EQ-5D</sub>	11,88	7,75	-4,13	-34,7%
БВБ	17,63	11,13	-6,50	-36,9%
А <sub>бал</sub>	43,13	27,88	-15,25	-35,4%

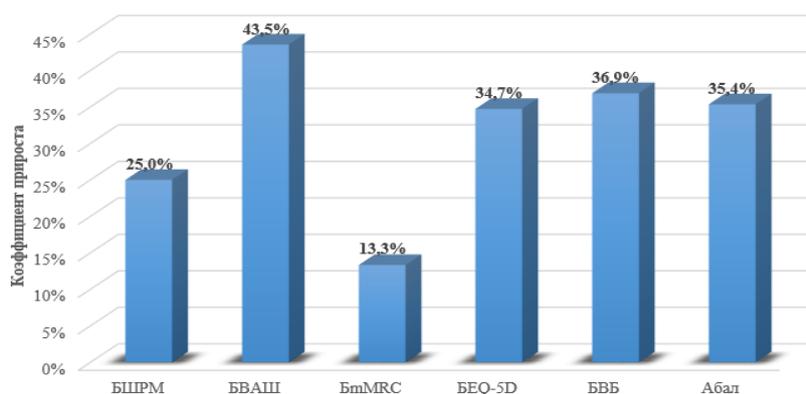


Рисунок - Динамика показателей пациентов с постмастэктомическим синдромом до и после прохождения курса реабилитации

На рисунке представлен сравнительный анализ графическим методом средних показателей в группе до и после проведения реабилитации.

В результате проведенного сравнительного анализа темпов прироста показателей пациентов до и после прохождения курса реабилитации наблюдается положительная динамика по всем аспектам.

Наибольшему влиянию подвергся показатель физического состояния – визуальная аналоговая шкала боли (ВАШ). Несмотря на то, что данный показатель достаточно субъективен так как подвержен влиянию эмоционального настроения обследуемого, но им легко овладевают любые пациенты и он доступен для статистической обработки. Показатель в группе изменился на 43,5%. Таким образом ощущение интенсивности боль в группе снизилась почти в половину.

Наименьшему влиянию подвергся показатель – шкала отдышки mMRC. Данный показатель отражает степень исходной функциональной нетрудоспособности из-за одышки. Данный показатель изменился на 13,3%, таким образом, пациенты не почувствовали существенного изменения в состоянии отдышки. Средний показатель по группе был 1,88 балла, что ближе к оценке «2 балла» здесь состояние больного описывается так - «Одышка заставляет меня идти медленнее при подъеме, чем люди того же возраста или вызывает необходимость остановки при подъеме обычным темпом». После

прохождения реабилитации показатель составил 1,63 балла, таким образом все так же близко к оценке «2 балла», соответственно существенного изменения не произошло.

Средние показатели по шкале реабилитационной маршрутизации (ШРМ) изменились на 25%. По прохождения процедур средний балл по группе составлял 4 балла, что характеризуется как «Выраженное нарушение проявлений жизнедеятельности. То есть пациент не может передвигаться самостоятельно и без посторонней помощи; нуждается в помощи при выполнении повседневных задач: одевание, раздевание, туалет, прием пищи и др.; в обычной жизни нуждается в ухаживающем, или того, кто находится рядом; может проживать один дома без помощи до 1 суток.» После прохождения реабилитационных процедур средний балл в группе составил – 3. Данное состояние по ШРМ характеризуется как «Нарушение жизнедеятельности, умеренное по своей выраженности. То есть пациент способен самостоятельно передвигаться, самостоятельно одевается, раздевается, ходит в туалет, ест и выполняет др. виды повседневной активности; но нуждается в помощи при выполнении сложных видов активности: приготовление пищи, уборке дома, поход в магазин за покупками».

Показатели психического статуса и психологического состояния. Средние показатели шкалы опросника качества жизни (EQ-5D) изменились на 34,7%. До прохождения лечения показатель составлял 11,88 балла, после прохождения реабилитационных процедур средний балл составил 7,75 баллов. Таким образом у пациентов в группе улучшилась подвижность, перестали испытывать существенные трудности при уходе за собой, они перестали испытывать существенные трудности в привычной повседневной деятельности, снизился уровень тревоги.

Показатели выраженности бессонницы улучшились на 36,9%. Средний показатель в начале исследований составлял 17,63 балла, в конце исследований составил 11,13 балла. Интерпретация итоговых значений характеризует состояние при 17,63 балла как «умеренные нарушения сна», а при 11,13 балла - как «легкие нарушения сна». Что так же положительно характеризует психологическое состояние пациенток.

И соответственно, агрегированный показатель, как объединяющий отдельные показатели, демонстрирует положительную динамику в физическом и психологическом состоянии пациенток с постмастэктомическим синдромом после прохождения курса реабилитации.

И здесь уместно обратить внимание на необходимость введения средств реабилитации, направленных на улучшение показателей дыхания (отдышки). Например, проведение дыхательной гимнастики, принципы которой пациенты могут использовать и вне медицинского учреждения.

Рассмотрим индивидуальные показатели в группе обследуемых. Наилучшие показания в группе у пациенток №№ 3 и 8 их абсолютный прирост соответственно составляет 25 баллов (т.е. улучшение состояния на 61% от

исходного состояния, принимаемого на 100%) и 22 бала (улучшение состояния на 42% от исходного).

Пациентка под № 3 получала следующие процедуры - занятия ЛФК: 10 занятий; занятия на тренажёре «Motomed» - 10 занятий; ИК- лазеротерапия верхних и нижних конечностей №10; НЧ-осциляторный массаж паравертебральных мышц на уровне С5–С7 справа, надостных мышц, периартикулярных тканей правого плечевого сустава на аппарате "Hivamat" №10.

Пациента №8 получала следующие процедуры - занятия ЛФК; ИК-лазеротерапия верхних конечностей; пневмокомпрессия верхних конечностей; индивидуальная и групповая психотерапия.

Самый низкий показатель динамики у пациентки № 7. Эта пациентка получала следующие виды реабилитации - массаж грудной клетки, верхних конечностей; ЛФК для мышц плечевого пояса, верхних конечностей; НЧ осциляторный массаж грудной клетки, правой верхней конечности; индивидуальная и групповая психотерапия; бесконтактный массаж.

Кроме того, у данной пациентки из начально был самый низкий агрегированный показатель состояния, то есть пациентка относительно хорошо себя чувствовала и физически, и эмоционально.

Самый сложный пациент в группе – пациент № 6. У данной пациентки в наличии большое количество прочих заболеваний, и она самая возрастная в группе (82 года), что существенно ограничило список средств реабилитации, которые безопасно применять к данному пациенту. Данной пациентки были назначены следующие средства реабилитации - ЛФК для мышц плечевого пояса, верхних конечностей; индивидуальная и групповая психотерапия; занятия на тренажёре «Motomed» - 10 занятий; консультация психолога.

Тем не менее, и этот пациент демонстрирует положительную динамику – абсолютный прирост 16 баллов, что составляет улучшение состояние на 29% при среднем показателе в группе 35%.

**Заключение.** На основании проведённого исследования, можно сделать вывод, что к наиболее эффективным средствам реабилитации больных с постмастэктомическим синдромом можно отнести следующие реабилитационные процедуры - НЧ-осциляторный массаж на аппарате «Hivamat» (10 процедур), ИК- лазеротерапия конечностей (10 процедур), пневмокомпрессия верхних конечностей (10 процедур), занятия ЛФК №10, занятия на тренажёре «Motomed» №10, индивидуальная и групповая психотерапия.

А такие процедуры как ПеМП воздействие переменным магнитным полем (10 процедур), ручной массаж (10 процедур), лимфодренажный массаж верхней конечности (10 процедур) не дали ожидаемого результата.

#### ***Список литературы:***

1. Грушина, Т. И. Пособие для врачей о реабилитации больных раком молочной железы (этапы, методы и методики) / Т. И. Грушина, В. В. Жаворонкова, Г. А. Ткаченко и др. // Современная онкология. – 2020. – 22 (3). – С. 3-34.

2. Санаторно-курортное лечение. Научно-практическое руководство для врачей. Том 2. Санаторно-курортное лечение при различных заболеваниях / Отв. ред. А. Д. Фесюд. М, Изд-во «Реновация». – 2022. – 544 с.
3. Состояние онкологической помощи населению России в 2021 году / Под ред. А.Д. Каприна, В.В. Старинского, А.О. Шахзадовой. – М.: МНИОИ им. П.А. Герцена – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, 2022. – 239 с.
4. Филоненко, Е.В., Каприн А.Д., Поляк М.А. и др. Реабилитация онкологических больных после хирургического и комбинированного лечения при раке молочной железы / // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. – 2021. – №3 (2). – С. 178–186.
5. Шихкеримов, Р. К. Неврологические расстройства у женщин после мастэктомии / Р. К. Шихкеримов, А. А. Савин и др. // Клиническая геронтология. – 2008. – №8.

**УДК 796.853.23**

## **СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ АДАПТИВНЫХ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**Закиров Р.М.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»*

*afksperm@mail.ru*

*Пермь, Россия*

**Аннотация.** В данной статье описаны и подробно раскрыты результаты исследования занятий дзюдо со спортсменами нарушением интеллекта. Проведен анализ соревновательных схваток на Единых играх Специальной Олимпиады России 2023 года и выявлены наиболее распространенные технические действия дзюдоистов, с данной нозологической группой, в положении стоя на ногах. В процессе обучения на этапах подготовки обучения выявлены основные действия направленные на преодоление чувства страха юного спортсмена: взять свой захват, лучшая защита-атака. Сделано заключение о необходимости разработки методики обучения техническим действиям в дзюдо лиц с нарушением интеллекта на различных этапах подготовки.

**Ключевые слова.** Дзюдо, дзюдоист, спортсмен с интеллектуальным нарушением, технические действия, чувство страха, воспитание.

## **SPORTS TRAINING FOR CHILDREN OF ADAPTIVE BOARDING SCHOOLS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

**Zakirov R.M.**

*candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor*

*afksperm@mail.ru*

*FGBOUVO «Perm State Humanitarian Pedagogical University», Perm, Russia*

*Perm, Russia*

**Abstract.** This article describes and discloses in detail the results of a study of judo classes with athletes with intellectual disabilities. The analysis of competitive fights at the Unified Games of the Special Olympics of Russia in 2023 and the most common technical actions of judoists with this nosological group in the standing position are revealed. During the training process, at the

stages of training preparation, the main actions aimed at overcoming the feeling of fear of a young athlete are revealed: take your grip, the best defense is attack. It is concluded that it is necessary to develop a methodology for teaching technical actions in judo to persons with intellectual disabilities at various stages of training.

**Keywords.** Judo, judoka, athlete with intellectual disability, technical actions, the feeling of fear, education.

**Введение.** В 2022 году утверждается федеральный стандарт по виду спорта – «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», где прописаны нормативные акты занятий спортом по 20 дисциплинам [5].

Единоборством среди них является только дзюдо. Для данной нозологической группы спортсменов проводятся по дзюдо чемпионаты мира и Европы, Специальные Олимпиады. Спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями включен в программу Паралимпийских Игр.

В Пермском крае дзюдо занимается не менее 6 тыс. человек. Адаптивным дзюдо занимается до 60 чел. в спортивных секциях с нарушением зрения и интеллектуальными нарушениями [4].

Изучение специальной литературы и обобщение передового практического и собственного опыта работы выявили противоречие, выразившееся между отсутствием научно-методических материалов для занятий дзюдоистов с нарушением интеллекта и активным развитием адаптивного дзюдо в мире.

В результате данного исследования был получен материал, анализ которого позволил заключить, что адаптивное дзюдо в системе физического совершенствования организма спортсмена, воспитания любви к занятиям спортом является успешным средством для достижения поставленной цели, реабилитации посредством использования специфики этого вида спорта с целью воспитания гармонично развитого человека, достойного занять свое место в социуме. В исследовании нами затронута коррекционная направленность адаптивного дзюдо на преодоление чувства страха детей с интеллектуальными нарушениями.

**Цель исследования.** Определить основные технические действия дзюдоистов с нарушением интеллекта на начальном этапе спортивной подготовки направленные на преодоление чувства страха.

**Методы и организация исследования.** Анализ научно-исследовательской литературы, анкетирования специалистов в области подготовки дзюдоистов с нарушением интеллекта, видео-просмотр за 35 соревновательными схватками в рамках соревнований «Единых Игр Специальной Олимпиады России» 2022 г. в г. Казани по дзюдо формируют, что медико-физиологические и психологические особенности ЛИН, принципы обучения адаптивному дзюдо, коррекционная направленность педагогического процесса, концептуальные подходы к базовой технологии построения и содержанию методик обучения адаптивному дзюдо. Опытно-экспериментальной базой исследования являлись: МОУ «Адаптивная школа-интернат» г. Краснокамска, ГБУ ПК «ЦСП по адаптивным видам спорта». ОО

«Федерация дзюдо г. Перми». В исследовании принимали участие дзюдоисты с ЛИН на начальном этапе спортивной подготовки.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс дзюдоистов с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе подготовки.

**Предмет исследования** – коррекционная и воспитательная направленность занятий дзюдоистов с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Применение технических действий, предложенных нами, позволяет существенно повысить качество технологий, формирующих двигательные навыки дзюдоистов в процессе обучения дзюдоистов с ЛИН и развития коррекционной направленности «преодоление чувства страха». С помощью выявленных технических действий появилась возможность определить уровень двигательной активности, что способствует повышению уровня подготовки дзюдоистов ЛИН и рациональной реализации индивидуальных возможностей в соревновательных и тренировочных поединках.

Нами было проведено анкетирование тренеров фестивале адаптивного дзюдо г. Кирове 2023 году. Всего было опрошено 14 тренеров со стажем работы тренером от 5 до 40 лет. В ходе опроса были определены основные технические приемы развития коррекционной направленности «преодоление чувства страха» на этапе начальной подготовки дзюдоистов с нарушением интеллекта (табл.).

Таблица – Технические приемы в адаптивном дзюдо для ЛИН

№	Технические приемы дзюдо	Ранги
1	Захват соперника за два отворота	7
2	Атака «уке» – лучшая защита	3
3	Взять доминирующий захват	8
4	Оттолкнуть «тори» от себя	4
5	Увеличить расстояние с «тори»	9
6	Провести рывок в противоположном направлении атаки «тори»	10
7	Использование «тори» захвата за спину	5
8	Борьба в положение «не-ваза»	11
9	Тренировочные поединки в положение «тачи-ваза»	2
10	Упереться рукой в бедро, пояс	6
11	Передвижение «уке» в разные стороны	12
12	Проводить угрозу атакой приема	13
13	Взять свой захват	1

Отметим что, наиболее значимыми тренеры выделили действия «Тренировочные поединки в положение «тачи-ваза» и «Атака защищающегося спортсмена «Уке» – лучшая защита», «Взять свой захват».

Основатель дзюдо Дзигаро Кано считал, что дзюдо помогает решать актуальные для подростков задачи:

- эстетическое развитие знаний;

- гармоничное физическое развитие собственного тела;
- овладение приемами дзюдо, джиу-джитсу и др. единоборств.

Значительно велико воспитательное значение вида спорта-дзюдо исходя из этики дзюдо: каждый борец проявляет уступчивость, скромность и мягкость в зале дзюдо.

Принципы педагогических приемов Дзигаро Кано выходят за рамки системы физического воспитания и направлены обеспечить прогресс и совершенство общества [2].

В традиции соблюдения ритуала дзюдо входят особенные правила поведения во время занятий и соревнований, с целью взаимодействия между спортсменами и между тренером и обучающимися. При занятиях недопустимы оскорбления, обман, лицемерие, заносчивость и другие негативные проявления, необходимо иметь терпимость на поведение ребят. Обязательное условие для каждого дзюдоиста – это уважение к тренеру в виде поклонов старшим и более опытным товарищам, и соответственно, благожелательность и помощь с их стороны. Дзюдоист обязан соблюдать нормы и требования поведения, этикет и нормы общения в общении, на тренировке, на соревнованиях, прилежное отношение к кимоно, которое проявляется в чистоте дзюдоги и правильное складывания дзюдоги после окончания тренировки.

При обучении двигательным действиям внимание тренера должно быть сосредоточено на том, что спортсмен может делать, а не на том, что он не может делать или не должен делать [2]. Переходу от воспитания к самовоспитанию в спортивной деятельности способствует ряд условий, которые должны учитываться в работе педагогов, тренеров [1]:

- поощрение учащихся за счет проведения дней борьбы, первенств секции и других спортивных соревнований с награждениями медалями, дипломами, призами;
- значительное повышение уровня самостоятельности спортсменов по отношению к учащимся, не занимающимся спортом;
- целеполагание спортсменов к самопознанию в тренировочных ситуациях, укрепление дружбы с соперниками из других клубов и товарищами спортивной секции;
- наличие у большинства спортсменов «идеала», к которому они стремятся (успешного спортсмена, чемпиона, сильного, смелого, волевого человека или тренера).

Мероприятия по совершенствованию физического воспитания и образования спортсменов должны включать в себя [3]:

- проведение обязательных урочных форм занятий по предмету «физическая культура», включая проект «Мой первый пояс дзюдо»;
- открытие в коррекционных учреждениях спортивных секций с набором спортивного инвентаря и оборудования, позволяющим обеспечить двигательную активность учащихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, внешкольной воспитательной работы с детьми (спортивные секции,

самостоятельные занятия, утренняя гимнастика), участия в спортивно-массовых мероприятиях и соревнований по дзюдо, сдача норм ГТО, согласно календарному плану.

**Вывод.** На основе полученных результатов исследований занятий дзюдоистов с интеллектуальными нарушениями выявлено, что на этапе начальной спортивной подготовки обучение техническим действиям «Атака защищающегося спортсмена «Уке» – лучшая защита», «Взять свой захват». относятся к тем техническим действиям, через которые дзюдоист преодолевает чувства страха, которое выражается в виде результатов занятого места, повышения уверенности, повышения уровня спортивной подготовки, воспитанности и культурной этики спортсмена. Автором сделано заключение о необходимости разработки методики обучения техническим действиям в виде спорта дзюдо в дисциплине для лиц с интеллектуальными нарушениями.

#### ***Список литературы:***

1. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте / В.В. Белорусова. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 119 с.
2. Брюэр, К. Управление двигательными навыками в подготовке спортсменов. Настольная книга тренера / К. Брюэр. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023. – 448 с.
3. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев – М.: ПРИНЛЕТО, 2021. – 600 с.
4. Закиров, Р. М. Методические особенности занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учеб. пособие. – Пермь: Изд-во «ПРК «УРА». – 2019. – 80 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Спорт, 2022. – 109 с.

**УДК 796.015.14**

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЦП В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Куликова А.В.***

*инструктор по физической культуре*

*ГБУСО «Ставропольский РЦ»*

*Россия, Ставрополь*

*Asya\_kulikova06@mail.ru*

***Моргун И.Н.***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Morgun.ir@yandex.ru*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»*

*Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** Данная научная статья посвящена изучению методик развития координационных способностей у детей с детским церебральным параличом (ДЦП) в условиях дополнительного образования (реабилитационный центр). Акцентируется

внимание на особенности физического и психомоторного развития таких детей, а также на значимость координационных навыков для их повседневной жизни и социализации. Проводится анализ эффективности различных методов развития координационных способностей, которые применяются в коррекционной педагогике и реабилитации. Предлагаются рекомендации педагогам по организации занятий по физической культуре в рамках дополнительных образовательных программ, которые могут способствовать улучшению координационных способностей и социализации детей с ДЦП.

**Ключевые слова:** координационные способности, дети с детским церебральным параличом, гемиплегия, дополнительное образование, реабилитация.

## **DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY IN CONDITIONS OF ADDITIONAL EDUCATION**

***Kulikova A. V.***

*physical education instructor*

*Asya\_kulikova06@mail.ru*

*GBUSO Stavropol RC*

*Russia, Stavropol*

***Morgun I.N.***

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Morgun.ir@yandex.ru*

*Stavropol State Pedagogical Institute*

*Russia, Stavropol*

**Annotation.** This scientific article is devoted to the study of methods for the development of coordination abilities in children with cerebral palsy (cerebral palsy) in conditions of additional education (rehabilitation center). Attention is focused on the peculiarities of the physical and psychomotor development of such children, as well as the importance of coordination skills for their daily life and socialization. The analysis of the effectiveness of various methods of developing coordination abilities, which are used in correctional pedagogy and rehabilitation, is carried out. Recommendations are offered to teachers on the organization of physical education classes within the framework of additional educational programs that can help improve the coordination abilities and socialization of children with cerebral palsy.

**Keywords.** Coordination abilities, children with cerebral palsy, hemiplegia, additional education, rehabilitation.

**Актуальность.** В настоящее время проблема инвалидности среди детей крайне актуальна во всем мире. Одной из наиболее распространенных форм детской инвалидности является детский церебральный паралич (ДЦП). Это неврологическое заболевание, обусловленное непрогрессирующим повреждением и/или аномалией головного мозга у плода или новорожденного ребенка с развитием нарушений опорно-двигательного аппарата. Вследствие таких нарушений у детей появляются значительные проблемы с развитием координационных способностей, которые играют важную роль в формировании двигательных навыков, необходимых для самостоятельности и социальной адаптации. В условиях дополнительного образования создаются уникальные возможности для индивидуального подхода к таким детям, что является важным в поиске эффективных способов реабилитации и инклюзии детей с особыми образовательными потребностями.

**Цель исследования.** Целью исследования является анализ эффективности различных методов развития координационных способностей у детей с ДЦП, а также разработка рекомендаций педагогам по организации занятий по физической культуре в рамках дополнительных образовательных программ, которые могут способствовать улучшению координационных способностей и социализации таких детей.

**Организация и методы исследования.** Исследование проходило на базе ГБОУ ВО «Ставропольского реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья». В нём принимали участие дети младшего школьного возраста (7-9 лет) с гемипаретической формой детского церебрального паралича (гемиплегией) и их родители. Гемиплегия представляет собой одну из разновидностей заболевания, при которой повреждена только одна сторона конечностей. При данной форме ДЦП у ребенка наблюдается: слабость мышечного аппарата, нарушение координации, отсутствие синхронности движений, нарушение мышечного тонуса и отставание в росте одной половины тела, преимущественно руки и ноги.

На занятиях по адаптивной физической культуре инструктором по ФК применялся комплекс физических упражнений, который был направлен на развитие координационных способностей. Во время выполнения упражнений использовалось следующее оборудование: гимнастические палки, конусы, степ-платформы и специальные мячи. Кроме того, такие занятия чередовались с механотерапией – применением специальных тренажерных систем, где дети вместе с инструктором работали над укреплением мышечной массы. Нашей задачей было способствовать уменьшению патологических процессов заболевания, стимулировать развитие двигательных систем головного мозга с целью улучшения синхронности движений и координации.

Нами была разработана методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с ДЦП в условиях дополнительного образования, которая включала в себя:

1. Обеспечение равных возможностей для физической подготовки каждого ребенка и их сверстников;
2. Индивидуальный подход к каждому испытуемому, позволяющий наиболее практично использовать различные методы развития координационных способностей;
3. Постоянное взаимодействие с родителями для эффективной реабилитации детей (обсуждение итогов каждого занятия, а также изменений в поведении и решении бытовых задач);
4. Использование игровой формы проведения занятий, направленных на развитие координационных способностей с применением различного оборудования (мячи, конусы, гимнастические палки);
5. Тестирование координационных способностей для сравнения показателей изменений исходных и конечных данных.

Обязательным этапом исследования выделяем анализ исходных данных и конечных результатов в экспериментальной группе (в количестве 5 человек).

Показателями эксперимента стали: сила хвата доминантной руки, уровень координации (по шкале от 0 до 10), время выполнения теста на координацию, визуальные критерии (ходьба, выполнение бытовых задач).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Совместная работа инструктора по физической культуре, детей с гемипаретической формой ДЦП и их родителей привела к положительным результатам, представленным табл.

Сравнение результатов начального и конечного тестирования показало, что разработанная методика по развитию координационных способностей у младших школьников в условиях дополнительного образования способствует положительному изменению исходных данных каждого ребенка.

Таблица – Показатели изменений исходных данных в ходе 21-дневного цикла занятий АФК

Испытуемый	СХР		УК		Тест (в секундах)		ВК	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Я.М. (левосторонняя гемиплегия)	6	10	6	9	30	15	5	9
К.А. (левосторонняя гемиплегия)	4	7	2	4	45	26	4	7
О.А. (правосторонняя гемиплегия)	8	10	6	9	32	14	8	9
А.С. (левосторонняя гемиплегия)	4	5	4	7	50	34	2	4
Ф.Х. (правосторонняя гемиплегия)	5	9	6	9	36	22	6	8

*Примечание.* СХР – сила хвата руки (измерение при помощи динамометра); УК – уровень координации (по шкале от 0 до 10); тест – время выполнения теста на координацию (в секундах); ВК – визуальные критерии (ходьба, решение бытовых задач – по шкале от 0 до 10).

На этом основании были составлены рекомендации педагогам по организации занятий по физической культуре в рамках дополнительных образовательных программ, которые могут способствовать улучшению координационных способностей и социализации детей с ДЦП:

1. Индивидуальный подход. Необходимо учитывать особенности каждого ребенка с ДЦП: степень тяжести двигательных нарушений, уровень координационных способностей, мотивацию и состояние здоровья. Программа занятий должна адаптироваться под возможности каждого ребенка, с акцентом на постепенное повышение уровня сложности упражнений.

2. Разработка специализированных упражнений, направленных на развитие координации, ловкости, равновесия и пространственной ориентации. Это могут быть:

- Игры с мячом (ловля, метание, передача);
- Упражнения на баланс (ходьба по линиям, удержание предметов на голове);
- Упражнения на тренажерных средствах для укрепления мышечной массы.

3. Постепенное усложнение задач. На первых этапах важно начинать с простых упражнений, требующих минимальных усилий и координации. По мере развития навыков можно усложнять задания, например, вводить дополнительные элементы (использование реквизита, задания на время) или комбинировать несколько координационных упражнений.

4. Создание игровой мотивации. Использование игровых методов для поддержания интереса к занятиям, так как для детей с ДЦП важна эмоциональная мотивация, поэтому занятия могут быть оформлены в игровой форме с элементами соревнований и поощрений. Например, можно вводить игры на реакцию, внимание, координацию движений через игровые задания и упражнения.

5. Регулярные и систематические занятия. Для достижения устойчивого прогресса важно поддерживать регулярность занятий. Оптимальная частота тренировок для детей с ДЦП — не менее 2–3 раз в неделю. Занятия должны проходить в спокойной, поддерживающей атмосфере, с постоянной корректировкой программы в зависимости от успехов и сложности выполнения упражнений.

6. Использование вспомогательных средств для выполнения упражнений (гимнастические мячи и палки, эспандеры, мягкие препятствия, скамейки). Эти средства помогут детям выполнять упражнения с минимальной нагрузкой на суставы и мышцы, улучшая при этом координацию и баланс.

8. Поддержка и поощрение. Для детей с ДЦП важен эмоциональный контакт с педагогом и ощущение поддержки. Поощрять даже небольшие успехи, отмечать прогресс и давайте положительную обратную связь. Это повышает уверенность ребенка в своих силах и поддерживает мотивацию к занятиям.

9. Сотрудничество с родителями в процессе занятий: предоставлять рекомендации для домашних упражнений, обсуждайте успехи ребенка, консультировать по вопросам организации двигательной активности вне занятий. Важно, чтобы родители понимали значение упражнений для развития координации и активно участвовали в поддержке ребенка.

10. Соблюдение безопасности и доступности среды. Занятия должны проводиться в безопасной и доступной среде, с учетом всех особенностей двигательной активности детей с ДЦП. Пространство для занятий должно быть оборудовано так, чтобы исключить возможность травм и создавать комфортные условия для детей (мягкое покрытие, надежные поручни, адаптированные спортивные снаряды).

Следование этим рекомендациям поможет педагогам успешно организовать занятия, способствующие улучшению координационных

способностей у детей с ДЦП, а также развить уверенность в своих возможностях и способность более активно участвовать в социальной жизни общества.

**Заключение.** В ходе исследования был проанализирован процесс развития координационных способностей у детей с детским церебральным параличом (ДЦП) в условиях дополнительного образования. Полученные результаты подтверждают важность комплексного подхода к коррекционной работе, включающего специальные физические упражнения, игровые и творческие методы, а также взаимодействие с родителями. Программы дополнительного образования, адаптированные под особенности детей с ДЦП, оказывают значительное положительное влияние на улучшение их координации, двигательных навыков и общего физического состояния. Регулярные занятия физической культурой способствуют не только физическому развитию, но и социальной адаптации детей, повышению их уверенности в себе и мотивации к достижению новых результатов.

Таким образом, подобранные методики с акцентом на развитие координационных способностей является эффективным методом реабилитации и интеграции детей с ДЦП в общество. Дальнейшие исследования в этой области могут сосредоточиться на разработке и оценке эффективности различных методик, а также на более глубоком изучении их влияния на психоэмоциональное состояние детей.

#### ***Список литературы:***

1. Горская, И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография [Текст] / И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова. Омск.: СибГАФК, 2000. – 210 с.
2. Кожевникова, В. Т. Современные технологии в комплексной физической реабилитации больных детским церебральным параличом [Текст] / В. Т. Кожевникова. М., 2005. 239 с.
3. Шипицина, Л. М. Детский церебральный паралич [Текст] / Л.М. Шипицына. – СПб.: Издво «Дидактика Плюс», 2004. –272 с.
4. Юнусов, Ф. А. Абилизация детей с церебральным параличом и его синдромами. Практическое руководство / Ф.А. Юнусов, А.П. Ефимов. – Москва : ИНФРА-М, 2015. – 144 с.

## МЕХАНОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Куликова А.В.**

*инструктор по физической культуре  
ГБУСО «Ставропольский РЦ», Россия, Ставрополь  
Asya\_kulikova06@mail.ru*

**Поздняков С.В.**

*старший преподаватель  
Pozdnyakovsv@yandex.ru  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»  
Россия, Ставрополь*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается применение механотерапии как средства физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Механотерапия представляет собой метод, основанный на использовании специализированных устройств и тренажеров, которые помогают развивать двигательную активность и улучшать функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяется адаптации метода к индивидуальным потребностям детей, что способствует восстановлению утраченных функций и повышению их социальной адаптации.

**Ключевые слова.** Механотерапия, дети с ОВЗ, физическая реабилитация, двигательная активность, социальная адаптация.

## MECHANOTHERAPY AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

**Kulikova A. V.**

*physical education instructor  
Asya\_kulikova06@mail.ru  
GBUSO Stavropol RC  
Russia, Stavropol*

**Pozdnyakov S. V.**

*Senior Lecturer  
Pozdnyakovsv@yandex.ru  
Stavropol State Pedagogical Institute  
Russia, Stavropol*

**Annotation.** This article discusses the use of mechanotherapy as a means of physical rehabilitation of children with disabilities. Mechanotherapy is a method based on the use of specialized devices and simulators that help to develop motor activity and improve the functional state of the musculoskeletal system. Special attention is paid to the adaptation of the method to the individual needs of children, which helps to restore lost functions and increase their social adaptation.

**Keywords.** Mechanotherapy, children with disabilities, physical rehabilitation, motor activity, social adaptation.

**Актуальность.** В современном обществе проблема реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) приобретает особую значимость, так как число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другими физическими ограничениями продолжает расти. Одной из актуальных задач педагогики и медицины является разработка эффективных методов и средств реабилитации, направленных на восстановление двигательных функций и улучшение качества жизни таких детей. Механотерапия, основанная на применении специализированных аппаратов для восстановления движений, представляет собой перспективное направление в реабилитации. Важность исследования данного метода обусловлена его способностью не только улучшать физическое состояние детей, но и оказывать положительное влияние на их психоэмоциональное развитие, что способствует более успешной социальной адаптации. В связи с этим изучение возможностей и эффективности механотерапии как одного из средств комплексной реабилитации становится крайне актуальным и требует детального научного рассмотрения.

**Цель исследования.** Целью данной работы является исследование эффективности механотерапии как средства физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, выявление её влияния на восстановление двигательных функций и улучшение качества жизни.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Ставропольского реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья в течение 21-дневного цикла занятий. В работе принимали участие дети в возрасте от 5 до 12 лет с различными диагнозами, ограничивающими двигательные функции (ДЦП, мышечная дистрофия и другие), а также их родители (опекуны). На первом этапе было произведено знакомство со всеми участниками исследования, проведены консультации и первичная диагностика детей. Далее по заключению врача ЛФК нами были определены задачи занятия и составлен комплекс упражнений и план работы.

Тренажёры избирательно действуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, являются хорошим средством физической реабилитации. В нашем исследовании курс механотерапии состоял из трёх периодов: подготовительного, основного и заключительного. В подготовительном периоде упражнения на тренажёрах имеют обучающий характер; в основном – тренирующий характер; в заключительном – добавляются элементы обучения для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Занятия с детьми проводились как индивидуально, так и групповым методом. На групповых занятиях проводились не только реабилитационные мероприятия, но и обучение детей взаимодействию в коллективе – умение выполнять инструкцию, стараться, терпеть, ждать своей очереди, помогать друг другу. Присутствие родителей на групповых и индивидуальных занятиях было обязательным, так как они активно участвовали в реабилитационном процессе,

чтобы под руководством инструктора овладеть основами реабилитации в домашних условиях.

В тренажёрном зале реабилитационного центра имеются следующие виды тренажёров:

1. Кардиотренажёры (велотренажёр, беговая дорожка, эллипс, виброплатформа);
2. Силовые тренажёры (силовая станция «WEIDER», скамья силовая);
3. Тренажёры для рук и ног (тренажер «Total Trainer», степпер, «Мотомед»);
4. Тренажеры для спины (скамья силовая, иппотренажер).

Все тренажеры имеют безопасную конструкцию и изготовлены из экологически чистых материалов. С помощью таких устройств в течение цикла инструкторы по физической культуре вместе с родителями (опекунами) укрепляли мышцы детей, постепенно приучали их к физическим нагрузкам.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Прежде всего, необходимо отметить, что физическая реабилитация детей требует особого подхода и сопровождается значительным эмоциональным напряжением как со стороны ребенка, так и со стороны инструктора. Первые занятия часто вызывают у детей страх и опасение перед механическими аппаратами, а также умеренный болевой синдром и дискомфорт в области мышц и суставов. И здесь проявляется первое преимущество роботизированной системы перед традиционной адаптивной физической культурой. Помимо основных названий тренажеров, таких как: «виброплатформа», «эллипс», «иппотренажер», они имеют другие имена, более интересные и запоминающиеся, например, «ракета», «лыжи», «лошадка». Также, нужно сказать, что механические аппараты существенно помогают выполнять ребенку определенное движение в суставах и мышцах в максимальной амплитуде, а некоторые тренажеры, такие как «Мотомед» и вовсе могут выполнить работу за занимающегося.

Еще одно значительное преимущество механотерапии, как средства физической реабилитации детей с ОВЗ, перед традиционной АФК, это удобство и необходимость увеличения нагрузки в ходе занятий. Когда ребенок в полной мере научился работать на тренажере, инструктору необходимо добавить ему нагрузку - дополнительный вес. Это могут быть диски для штанги с определенным весом, используемые для работы рук и ног в таких тренажерах, как “Weider” и “Total Trenier”, а также специальные утяжелители для ног, применяемые при ходьбе по беговой дорожке.

Таблица 1 – Динамика показателей двигательных функций в течение 21-дневного цикла занятий по АФК в механотерапии

Показатели	Изменения	Приборы для измерений/шкалы для оценки двиг. активности
Моторные функции	Средний прирост по шкале GMFM составил 22%, что указывает на значительное улучшение крупных моторных функций	Шкала Гросс мотор фанкшн (GMFM)

Влияние на шечный тонус	Уменьшение гипертонуса наблюдалось у 70% участников, а у 30% было зафиксировано поддержание стабильного уровня мышечного тонуса. Средний показатель уменьшился на 1,2 балла	Шкала Ашворт
Подвижность суставов	Подвижность суставов увеличилась на 18% по сравнению с исходными данными	Угломер
Мышечная сила	Мышечная сила выросла на 20%.	Динамометр
Оценка качества жизни	80% участников отметили значительное улучшение качества жизни детей, связанное с повышением независимости в выполнении ежедневных задач, таких как одевание, прием пищи, ходьба	Анкетирование родителей

Эффективность физической реабилитации оценивалась по расширению диапазона движений в суставах, уменьшению болевого синдрома, восстановлению метаболических процессов и по появлению у ребенка новых для него двигательных навыков. Совместная работа инструкторов по физической культуре, врача ЛФК, родителей (опекунов) и, конечно же, детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата показала положительные результаты, представленных в таблице.

**Заключение.** Таким образом, результаты исследования подтвердили гипотезу о высокой эффективности механотерапии как средства физической реабилитации детей с ОВЗ. В сравнении с традиционными методами реабилитации, механотерапия показала значительно более высокие результаты по ключевым показателям: двигательным функциям, мышечному тону, подвижности суставов и силе мышц. Механотерапия помогает детям с ОВЗ стать более независимыми и активными в повседневной жизни. Это позитивно сказывается не только на физическом состоянии детей, но и на их психологическом благополучии, что является важным аспектом реабилитации.

#### **Список литературы:**

1. Довгань, В. И. Методика механотерапии при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Методические указания.– Павлодар: ПМИД997. – 18 с.
2. Довгань, В. И. Механотерапия / В. И. Довгань, И. Б. Темкин // М: Медицина. – 2014. – 128 с.
3. Дьяченко, Н. А. Методика оценки внешней нагрузки при скоростно-силовой подготовке на тренажерах. Ученые записки Лесгафта.– СПб., 2008.– С. 38-41.
4. Епифанов, В. А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: Авторская академия, КМК, 2019. – 480 с.
5. Каптелин, А. Ф. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации / А.Ф. Каптелин, И. П. Лебедева // М.: Медицина. – 2015. – 370 с.
6. Рукавицын, А. Н. Механотерапевтическое реабилитационное устройство для нижних конечностей человека / А. Н. Рукавицын, И. А. Яковлев // Современные наукоемкие технологии. – 2013.– № 9. – С. 14-16.

## СРЕДСТВА КИНЕЗОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Лукашова Л.А.*

*магистрант*

*lili.tuktieva@yandex.ru*

*Балыкин М.В.*

*доктор биологических наук, профессор*

*balmv@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются средства кинезотерапии как важный элемент коррекции двигательных функций у детей с детским церебральным параличом (ДЦП). На основе исследования 9 пациентов была продемонстрирована эффективность использования кинезотерапии в реабилитационном процессе, включая улучшение подвижности, снижение мышечного гипертонуса и улучшение координации движений. Полученные результаты подтверждают значимость применения комплексной кинезотерапии для восстановления двигательных навыков у детей с ДЦП.

**Ключевые слова.** Детский церебральный паралич, кинезотерапия, реабилитация, двигательные функции, мышечный тонус.

## MEANS OF KINESOTHERAPY IN THE CORRECTION OF MOTOR FUNCTIONS OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

*Lukashova L.A.*

*student*

*lili.tuktieva@yandex.ru*

*Balykin M.V.*

*doctor of Biological Sciences, Professor*

*balmv@yandex.ru*

*Ulyanovsk State University*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article considers the means of kinesotherapy as an important element of correction of motor functions in children with cerebral palsy (cerebral palsy). Based on a study of 9 patients, the effectiveness of using kinesotherapy in the rehabilitation process was demonstrated, including improved mobility, reduced muscle hypertension and improved coordination of movements. The results obtained confirm the importance of using complex kinesotherapy to restore motor skills in children with cerebral palsy.

**Keywords.** Cerebral palsy, kinesotherapy, rehabilitation, motor functions, muscle tone.

**Актуальность.** Детский церебральный паралич (ДЦП) является одним из наиболее распространённых заболеваний с многофакторной этиологией и сложным механизмом развития, который основан на нейромоторном расстройстве, оказывающим влияние на мышечный тонус, осанку и двигательные функции [1]. По статистике, заболеваемость ДЦП составляет 1,88

случая на 1000 детей. В мировом масштабе распространённость этого заболевания варьируется от 1,7 до 7 случаев на 1000 здоровых детей, а в России — от 2,5 до 5,9 на 1000 [2].

Проблема ДЦП имеет большое медицинское и социальное значение, особенно в сфере детской ортопедии и неврологии.

Данное состояние связано с нарушениями работы нервной системы, что оказывает влияние не только на двигательную активность, но и сопровождается задержками умственного развития, проблемами со зрением, слухом и речью. У 20-35% пациентов инвалидизация достигает такой степени, что они не могут самостоятельно передвигаться, ухаживать за собой и не поддаются обучению [3].

Основная цель реабилитации пациентов с ДЦП – профилактика вторичных осложнений, вызванных заболеванием. Главные задачи включают нормализацию или снижение мышечного тонуса, улучшение гибкости и растяжимости мышц, увеличение активного диапазона движений, укрепление ослабленных мышц и формирование новых двигательных навыков для ходьбы и стояния, что достигается через длительные тренировки, направленные на автоматизацию движений [4].

Одним из основных методов восстановления является кинезотерапия – метод лечебной физкультуры, основанный на осознанных активных движениях пациента, который помогает восстанавливать моторные функции. Кинезотерапия, как часть комплексного подхода к лечению, может значительно улучшить двигательные навыки и динамическую активность у детей с ДЦП, особенно на поздних стадиях развития двигательных функций.

Значение кинезотерапии при лечении ДЦП трудно переоценить, без регулярного и правильного использования данной методики результаты лечения остаются менее эффективными и стабильными. Современные методы кинезотерапии позволяют нормализовать тонус мышц верхнего плечевого пояса, улучшить подвижность и функциональное состояние рук у детей с ДЦП, способствуют улучшению координации движений и помогает детям осваивать навыки, необходимые для самообслуживания, что существенно повышает их качество жизни. Программа реабилитации с использованием кинезотерапии включает не только упражнения для укрепления и растяжения мышц, но также работу над балансом, координацией и моторным контролем, что является важной частью в восстановлении двигательных функций у пациентов с ДЦП [5].

**Цель исследования.** Изучить влияние средств кинезотерапии на коррекцию физического состояния детей с церебральным параличом.

В соответствии с этой целью в работе решаются следующие задачи:

1. Оценить причины возникновения, формы и характер нарушений физического и психоэмоционального состояния детей с церебральным параличом;

2. Определить характер нарушений и обосновать принципы коррекции физического и психоэмоционального состояния детей с детским церебральным параличом;

3. Определить средства коррекции физического состояния детей с церебральным параличом в программе кинезотерапии реабилитационного центра;

4. Оценить динамику физического состояния детей с церебральным параличом в динамике курса кинезотерапии в условиях реабилитационного центра.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводились в «Детской специализированной психоневрологической больнице №2» в Засвияжском районе г. Ульяновска, которое оказывает помощь детям с неврологическими заболеваниями, в том числе с детским церебральным параличом.

В работе с детьми, страдающими ДЦП, применяются общие принципы: регулярность, систематичность и непрерывность лечебных мероприятий, назначаемых курсами по 7–10 процедур, с проведением лечения 2–4 раза в год. Упражнения подбираются индивидуально в зависимости от стадии и тяжести заболевания, возраста и психического развития ребёнка, физическая нагрузка увеличивается постепенно и строго дозированно. Все поступающие пациенты были осмотрены врачом неврологом и психиатром. Были составлены листы назначений с точным описанием методов реабилитации и количеством процедур.

Кроме кинезотерапии, в реабилитации пациентов с церебральным параличом в реабилитации активно применяются физиотерапия, массаж, занятия на тренажёрах, лечебная физкультура, а также логопедические и психологические занятия. Занятия на тренажёрах и лечебной физической культурой проводились ежедневно по 15-30 минут.

Исследование проводилось на 9 пациентах, чьи родители дали своё согласие на проведение исследования. Возраст пациентов варьировался от 4 до 10 лет. В состав группы были включены дети с диагнозами: G80.0 – церебральный паралич со спастической тетраплегией; G80.1 – церебральный паралич со спастической диплегией; G80.1 – церебральный паралич с со спастической гемиплегией; G80.4 – атаксический церебральный паралич. Кроме того, у пациентов наблюдались сопутствующие заболевания, такие как, расстройства речи, задержка речевого и психического развития, неврозоподобный синдром.

Для оценки функционального состояния пациентов использовались применение шкал и индексов: шкала глобальных моторных функций (GMFCS), шкала FLACC (поведенческая шкала FLACC), шкала MACS, шкала Эшворта, методы статистической обработки материала, обработка полученных данных проводилась с использованием программ Statistica и Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Регистрация исходного состояния пациентов осуществлялась при помощи шкалы глобальных моторных функций (GMFCS), шкалы FLACC, шкалы MACS и шкалы Эшворта.

По шкале глобальных моторных функций (GMFCS) большинство пациентов находились на 1-2 уровне, что указывает на минимальные или умеренные ограничения моторных функций, за исключением одного пациента с 4 уровнем, свидетельствующим о значительных ограничениях.

По шкале FLACC, оценивающей боль, у большинства пациентов болевой синдром был минимальным (0-1 балл), однако один пациент испытывал сильную боль (6 баллов). По шкале MACS, оценивающей функциональность верхних конечностей, большинство пациентов имели умеренные ограничения (1-2 уровень). По шкале Эшворта, оценивающей мышечную спастичность, у большинства пациентов спастичность была слабовыраженной (0-2 балла), хотя у одного пациента наблюдалась высокая степень спастичности (4 балла).

На основании проведенных исследований были составлены программы реабилитации, которые проводились в течение месяца. Реабилитационный курс был направлен на улучшение функционального состояния пациентов с церебральным параличом с помощью индивидуальных программ для четырех групп:

1. Группа с диагнозом G80.0 (спастическая тетраплегия): акцент на расслабление мышц, профилактику контрактур и увеличение объема движений.

2. Группа с диагнозом G80.1 (спастическая диплегия): программа включала укрепление мышц, улучшение подвижности суставов, нормализацию мышечного тонуса, координационные и дыхательные упражнения.

3. Группа с диагнозом G80.1 (спастическая гемиплегия): реабилитация была направлена на улучшение подвижности суставов, снижение гипертонуса и стабилизацию опороспособности, включая «зеркальную терапию».

4. Группа с диагнозом G80.4 (атактический церебральный паралич): задачи включали восстановление двигательной активности, тренировку системы равновесия, обучение прикладным навыкам и улучшение координации.

Основные задачи курса были направлены на снижение спастичности, развитие координации, формирование точности движений, улучшение самообслуживания и ходьбы.

После курса реабилитации у всех пациентов с ДЦП наблюдались улучшения в подвижности суставов, координации движений, снижение гипертонуса и восстановление двигательной активности.

Ниже представлена таблица, демонстрирующая изменения показателей по основным шкалам до и после реабилитации (см. табл.).

По шкале FLACC улучшение наблюдалось у нескольких пациентов: 6, 9 и 4, у которых отмечалось снижение болевых ощущений и улучшение эмоционального состояния. Средний балл до реабилитации был 1,2, после составил — 0,7.

Таблица - Сравнительная таблица состояния пациентов до и после реабилитации

ФИО	Шкала глобальных моторных функций (уровни)		Шкала FLACC (баллы)		Шкала MACS (уровни)		Шкала Эшворта (баллы)	
	До	После	До	После	До	После	До	После
№1	2	2	0	0	1	1	0	0
№2	2	2	0	0	2	2	2	1
№3	2	1	0	0	2	2	2	1
№4	1	1	1	0	1	1	1	0
№5	2	1	1	1	2	2	3	2
№6	4	4	6	5	2	2	4	3
№7	1	1	0	0	1	1	0	0
№8	1	1	0	0	1	1	0	0
№9	2	2	3	1	2	1	2	2
М	2,1	1,6	1,2	0,7	1,5	1,4	1,5	1
М	0,3	0,3	0,6	0,5	0,1	0,2	0,4	0,3
Σ	0,9	1	2	1,6	0,5	0,5	1,4	1,1

После курса реабилитации все участники исследования продемонстрировали улучшения в подвижности суставов, координации движений, а также снижение уровня гипертонуса, что в целом способствовало восстановлению их двигательной активности.

Пациенты с диагнозами G80.0 и G80.1 показали стабильные результаты по шкале глобальных моторных функций (уровни остались неизменными). У некоторых пациентов с диагнозом G80.1 и G80.2, (пациенты 5 и 3), отмечалась положительная динамика, наблюдается улучшение способности к передвижению на большие дистанции. Средний показатель до реабилитации составил 2,1, а после — 1,6, что свидетельствует о прогрессе.

По шкале MACS установлены стабильные результаты для большинства пациентов. При этом лишь у одного ребенка отмечено улучшение манипулятивных способностей (участник 9), а остальные пациенты сохранили исходный уровень. Средний показатель снизился с 1,5 до 1,4.

По шкале Эшворта наблюдалось снижение спастичности мышц у отдельных пациентов (2,3,5,6), а средний показатель уменьшился с 1,5 до 1, что подтверждает положительную динамику и указывает на снижение мышечного тонуса.

**Заключение.** Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что курс кинезотерапии, в комплексе физической реабилитации приводит к положительной динамике состояния детей с церебральным параличом. У большинства участников исследования улучшилась подвижность суставов, координация движений и снизился мышечный гипертонус. Средние показатели шкал глобальных моторных функций, FLACC, MACS и Эшворта свидетельствуют о повышении функционального состояния пациентов после курса реабилитации, что подтверждает эффективность применяемых методов кинезотерапии.

### **Список литературы:**

1. Батлаев, О. А. Лечебная физическая культура для больных ДЦП / О. А. Батлаев, Н. Н. Комогорцева // Теория и практика современной науки. - 2024. - №4. – С.17-20
2. Зилола, Ф. М., Детский церебральный паралич и факторы риска его возникновения / Ф. М. Зилола, Ш.И. Малика // Science and Education. - 2023. - №2. – С.33
3. Назарова, Н. М. Специальная педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.М. Назарова. - М.: Издательский центр Академия, 2015. – 405 с.
4. Куртанова, Д. К. Кинезотерапия в лечении детей с церебральным параличом / Д. К. Куртанова // Медицина: вызовы сегодняшнего дня: материалы IV Междунар. науч. конф.. – Москва: Издательский дом «Буки-Веди», 2017. – С.2
5. Солопова, И. А. Нейрореабилитация пациентов с детским церебральным параличом / И. А.Солопова, Т. Р. Мошонкина, В.В Умнов. – Хабаровск: ДВГМУ, 2015. – С. 123.

**УДК 376.5**

## **ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИМНАСТИКОЙ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Марьин И.С.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**Колганова Е.Ю.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Kolganova9@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»*

*Москва, Россия*

**Сорокина О.В.**

*тренер по адаптивной физической культуре*

*kokosic1745@gmail.com*

*АНО «Школа героев*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме развития познавательной и психоэмоциональной сфер детей с расстройством аутистического спектра. Проблема развития детей с данной патологией остается актуальной, поскольку в силу распространенности данного диагноза, от специалистов требуются более точные формы диагностики и эффективные средства обучения. В результате тестирования познавательной и психоэмоциональной сфер детей с расстройством аутистического спектра выявлены низкие показатели когнитивных навыков, дети имеют значительные затруднения в поддержании диалога, стереотипия в двигательных действиях, страхи к различным внешним раздражителям, проявления аутоагрессию и агрессию на окружающих людей.

**Ключевые слова.** Расстройство аутистического спектра, психоэмоциональное развитие, познавательное развитие, гимнастика, дети младшего школьного возраста.

# FEATURES COGNITIVE AND PSYCHOEMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 7-11 YEARS OLD WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER AUTISM SPECTRUM DISORDER, PRACTICING GYMNASTICS IN THE CONDITIONS OF ADDITIONAL EDUCATION

**Marin I.S.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
13igmar795@gmail.com*

**Kolganova E.Yu.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Kolganova9@yandex.ru*

*FGBOU VO "Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration"  
Moscow, Russia.*

**Sorokina O.V.**

*coach in adaptive physical culture  
kokosic1745@gmail.com  
ANO "School of Heroes  
Moscow, Russia*

**Annotation.** This article is devoted to the problem of development of cognitive and psychoemotional spheres of children with autism spectrum disorder. The problem of development of children with this pathology remains actual, because due to the prevalence of this diagnosis, specialists require more accurate forms of diagnostics and effective means of education. As a result of testing of cognitive and psychoemotional spheres of children with autism spectrum disorder low indicators of cognitive skills are revealed, children have significant difficulties in maintaining dialog, stereotypy in motor actions, fears to various external stimuli, manifestations of autoaggression and aggression on surrounding people.

**Key words.** Autism spectrum disorder, psychoemotional development, cognitive development, gymnastics, primary school children.

**Актуальность.** Исследования Т. Делани [1] и Л.Л. Макалуцкой [3] убедительно доказали, что: «... проявление детского аутизма имеет всесторонний характер, поскольку у детей наблюдаются нарушения познавательной и эмоциональной сферы, произвольности поведения, сознания, а также личностного, сенсорного и моторного развития». Учитывая широкий спектр нарушений, отечественные специалисты (И.С. Дьяковой [2], О.О. Почекуниной [4], и др.) продолжают осуществлять поиск эффективных средств обучения и развития детей данной группы. Однако, процесс обучения детей с расстройством аутистического спектра невозможен без исследования особенностей познавательной и психоэмоциональной сфер.

Исходя из вышесказанного **целью исследования** является определение исходного уровня познавательного и психоэмоционального развития детей 7–11 лет с расстройством аутистического спектра, занимающихся гимнастикой в условиях дополнительного образования

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленных задач нами использовался комплексный подход, включающий тестирование когнитивных навыков и психоэмоционального развития способом наблюдение во время занятий за поведенческими реакциями подопечных.

Тестирование проходило на базе спортивно-развлекательного батутного центра «Небо» г. Москвы, где реализуются программы адаптивной физической культуры АНО «Школа Героев» (фонд помощи детям с ограниченными возможностями здоровья). Контингент испытуемых включал в себя 12 детей с расстройством аутистического спектра. Объектом оценки послужил уровень познавательного развития. Экспертами выступили два специалиста АНО «Школа Героев»: директор К.И. Кровко и руководитель направления адаптивного спорта П.Ф. Дмитриев.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исходных показателей когнитивных способностей, представленные в табл., указывают:

а) «Сосредоточение на выполнении упражнений во время занятий» в среднем составило  $2,1 \pm 1$  балла и «концентрация на новых упражнениях или инструкциях» –  $2,4 \pm 0,9$  балла, что соответствует «удовлетворительному» уровню внимания детей.

б) Наблюдение за «способность ребенка вспомнить последовательность заданий на занятии» ( $2,3 \pm 0,9$  балла), «способность запомнить правильность упражнения» ( $2 \pm 0,85$  балла) и «запоминание инструкций тренера на протяжении занятия» ( $2 \pm 1,04$  балла), показывает «удовлетворительный» уровень развития памяти детей.

в) «Способность соблюдать последовательность заданных тренером действий» ( $1,8 \pm 0,7$  балла) и «умение сортировать и сравнивать предметы (по форме, цвету)» в среднем составляет  $2,5 \pm 1,1$  балла, что показывает «удовлетворительный» уровень развития мышления испытуемых.

г) Наблюдение за «умением ребенка ясно выражать свои мысли и желания во время занятий» ( $2,4 \pm 1,4$  балла) и «легко ли доносить информацию или задавать вопросы тренеру?» ( $1,6 \pm 0,8$  балла), показывающее уровень развития речи, также соответствует «удовлетворительному» показателю.

Таблица - Исходные показатели познавательных навыков детей младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра в процессе наблюдения

№	Вопрос	$\bar{X}$	$\sigma$
<b>Внимание</b>			
1.	Сосредоточение на выполнении упражнений во время занятий	2,1	1
2.	Замечает ли ребенок новые упражнения/инструкции?	2,4	0,9
<b>Память</b>			
1.	Способен ли ребенок вспомнить последовательность заданий на занятии?	2,3	0,9
2.	Способен ли ребенок запомнить правильность упражнения?	2	0,85
3.	Помнит ли ребенок инструкции тренера на протяжении занятия?	2	1,04
<b>Мышление</b>			
1.	Способность соблюдать последовательность заданных тренером действий	1,8	0,7
2.	Умение сортировать и сравнивать предметы (по форме, цвету)	2,5	1,1
<b>Речь</b>			
1.	Умеет ли ребенок ясно выражать свои мысли и желания во время	2,4	1,4

	занятий?		
2.	Легко ли ребенку доносить информацию или задавать вопросы тренеру?	1,6	0,8
<b>Саморегуляция</b>			
1.	Контроль эмоций и поведения в процессе занятия	2,4	0,9
2.	Умение адаптироваться к изменениям в заданиях или расписании маршрута или времени занятия	2,3	0,89

д) Показатели «контроля эмоций и поведения в процессе занятия» ( $2,4 \pm 0,9$  балла) и «умения адаптироваться к изменениям в заданиях или расписании маршрута или времени занятия» ( $2,3 \pm 0,89$  балла), свидетельствует о «удовлетворительном» уровне развития саморегуляции детей.

Для оценки психоэмоциональной сферы детей младшего школьного возраста мы использовали метод анкетирования по шкале «ШКОДА». Были опрошены законные представители детей, участвующих в нашем исследовании. Результаты позволили установить, что:

- большинство родителей, сообщили, что их дети иногда реагируют на измененную интонацию или речь (67,7 %), но, с другой стороны, незначительная часть респондентов отметили частую реакцию на данный сигнал – 33,3. Предоставленная статистика может свидетельствовать о том, что у детей присутствует большая чувствительность к таким аспектам коммуникации, хотя реакция может быть и несистематичной;

- большая часть респондентов указали, что их дети затрудняются поддерживать диалог с другими детьми – 58,3 %, что требует от специалиста необходимости работать над коммуникативными навыками и умением взаимодействия детей;

- половина испытуемых (50 %) избегает зрительного контакта во время общения, что может свидетельствовать о перенасыщении нервной системы при восприятии сенсорной информации. Однако также видно, что 25 % родителей отметили, что их дети иногда или активно поддерживают глазной контакт, что является положительным фактором для развития коммуникации;

- стресс при изменениях привычного маршрута наблюдается у 50 %, что свидетельствует о типичных признаках стереотипного поведения ребенка с расстройством аутистического спектра, таким способом они могут выражать свои эмоции и чувствовать себя комфортно в предсказуемой для них обстановке;

- на вопрос о попытке к агрессии выявилось, что у большинства детей нет проявления агрессивного поведения (58,3 %), однако у 25 % детей присутствует самоагрессия, что говорит о значимости наблюдения за состоянием ребенка как родителям, так и работающим с ребенком специалистами. Проявление агрессии к окружающим людям отмечается у 25 % детей, что может указывать на трудность в регуляции эмоций и поведении ребенка;

- все опрошенные отметили наличие страхов у своего ребенка, такие как: страх белого шума (пылесос, фен и др.) – 50 %, что может указывать на потребность в защите от шумового дискомфорта; 41,7 % детей тревожит

громкая музыка, что также свидетельствует о чувствительности к звукам; отмечают на чувствительность к свету 25 % родителей, 8,3 % – страх ребенка высоты, надевания шлема/шапки/кепки, что может быть связано с сенсорной чувствительностью.

**Заключение.** В результате проведенного тестирования мы можем сделать вывод о том, что:

– у детей с расстройством аутистического спектра низкие показатели когнитивных навыков;

– большинство испытуемых способны воспринимать и реагировать на эмоциональные и коммуникативные сигналы (изменения в интонации и речи собеседника), однако значительная часть имеет затруднения в поддержании диалога с другими детьми, что требует от специалиста тщательной работы над коммуникативными навыками ребенка и умением взаимодействовать;

– практически у всех испытуемых обнаружена стереотипия в действиях, что помогает им управлять своими чувствами и сенсорной нагрузкой, поэтому специалистам необходимо выстраивать индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его потребностей и особенностей, а также создавать благоприятную атмосферу;

– проявление страхов и тревог заметил каждый родитель у своего ребенка, поэтому требуется развитие навыков адаптации к окружающей среде и окружающим факторам, «знакомство» с предметом страха для постепенной адаптации и извлечение негативных эмоций;

– некоторая часть испытуемых проявляет аутоагрессию и агрессию на окружающих людей, что требует от специалистов внимательного наблюдения за ребенком, стараться избегать сенсорной перегрузки, такую как мелтдаун и шатдаун.

Несмотря на имеющиеся наработки в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, скомпенсировать имеющиеся проблемы с уровнем когнитивного развития в этом возрасте достаточно сложно. Этот вопрос будет приобретать все большую актуальность в силу распространенности диагноза расстройство аутистического спектра, что потребует более точных форм диагностики на более ранних сроках.

В последующих работах мы представим к рассмотрению разработанные нами методико-практические рекомендации по организации и содержанию занятий адаптивной гимнастикой с детьми 5–7 лет с расстройством аутистического спектра, которые будут учитывать полученные в данном исследовании результаты и будут направлены на достижение цели повышения качества жизни детей данной нозологической группы.

#### ***Список литературы:***

1. Делани, Т. Развитие основных навыков у детей с аутизмом: эффективные методики игровых занятий с особыми детьми / пер. с англ. В Дегтяревой; науч. Ред. С. Анисимова. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2016. – 272 с.
2. Дьякова, И. С. Динамика показателей психофизиологического состояния детей с расстройствами аутистического спектра в процессе комплексной реабилитации / И. С.

Дьякова, О. И. Коломиец, Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская // Психология. Психофизиология. – 2023. – № 1. – С. 88–94.

3. Микалуцкая, Л. Л. Методические особенности проведения занятий сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой с детьми, имеющими расстройство аутистического спектра / Л. Л. Микалуцкая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 4 (22). – С. 55–60.

4. Почекунина, О. О. Трудности обучения подростков 14–18 лет с ментальными нарушениями как ориентиры для проектирования программ учебно-тренировочных занятий специальным хоккеем / О. О. Почекунина, А. А. Симагина, И. С. Марьин // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 18 (3). – С. 64–73.

**УДК 615.82+618.19-089.87**

## **ВЕЛИЧИНА ЛИМФЕДЕМЫ ОНКОБОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ МАСТЭКТОМИЮ, ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

*Соколов Д.С.*

*преподаватель*

*dimon.sokol6@yandex.ru*

*Смоленский государственный университет спорта*

*Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты влияния средств физической реабилитации (лечебная гимнастика) для улучшения состояния верхней конечности женщин, перенесших мастэктомию и имеющих признаки лимфедемы. Обнаружены актуальность адаптивной физической культуры для данных пациентов, умеренный и достоверный эффект лечебной гимнастики для уменьшения лимфатического отека, описан и устранен «барьер недоверия» в андрагогическом процессе.

**Ключевые слова.** Мастэктомия, реабилитация в онкологии, лимфедема, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура

## **THE SIZE OF LYMPHEDEMA OF CANCER PATIENTS WHO UNDERWENT MASTECTOMY UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL REHABILITATION**

*Sokolov D.S.*

*Teacher*

*dimon.sokol6@yandex.ru*

*Smolensk State University of Sports*

*Smolensk, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of the influence of means of physical rehabilitation (therapeutic gymnastics) to improve the condition of the upper limb of women who have undergone mastectomy and have signs of lymphedema. The relevance of adaptive physical culture for these patients, the moderate and reliable effect of therapeutic gymnastics to reduce lymphatic edema were found, the "barrier of distrust" in the andragogical process was described and eliminated.

**Keywords.** Mastectomy, rehabilitation in oncology, lymphedema, physical rehabilitation, adaptive physical education

**Актуальность.** Лимфедема – лимфатический отек, который в практике хирургической онкологии обусловлен удалением лимфатических коллекторов конечности, ввиду чего лимфа задерживается в тканях, приводя к увеличению их объема и дальнейшему развитию фиброза; в случае злокачественного новообразования молочной железы лимфедема становится следствием мастэктомии по Маддену (самый распространенный и оптимальный способ резекции) [1, 5]. Данное последствие хирургического вмешательства приводит не только к изменению внешнего вида (разница объемов между конечностями может быть значительной), но так же влияет на качество жизни, зависимость от стороннего мнения относительно внешности и повышает риск инфекционных и трофических поражений мягких тканей (рожистое воспаление, изъязвление) [2].

Эффективность лечебной гимнастики и иных средств коррекции объема лимфедемы уже известна научному сообществу [3, 4]. Однако сохраняется потребность в определении эффективности самостоятельного воздействия женщинами на лимфатический отток без применения сложных методов и специального оборудования – посредством самостоятельных домашних занятий лечебной гимнастикой.

**Цель исследования** – оценить изменения объема лимфатического отека конечности под воздействием самостоятельного применения средств физической реабилитации.

Задачи исследования:

1. Определить актуальность адаптивной физической культуры для онкологических больных, перенесших мастэктомию;
2. Оценить эффект самостоятельного применения средств физической реабилитации для улучшения состояния верхней конечности;
3. Наблюдать сопутствующие физической реабилитации факты и явления.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 68 женщин, перенесших одностороннюю мастэктомию и имеющих симптомы лимфедемы. Всем женщинам были предложены заранее разработанные методики физической реабилитации, применимые для самостоятельного регулярного применения; женщинам было рекомендовано выполнять лечебную гимнастику не менее 4 раз в неделю около 30 минут в день. От группы к группе рекомендации несколько различались, однако в интересах настоящего исследования данными деталями было решено пренебречь. Длительность курса реабилитации составляла 1 месяц.

Величина лимфедемы определялась как разница объемов между верхними конечностями; вычисление каждого объема проводилось математически как сумма объемов восьми усеченных конусов высотой 5 см, расположенных по длиннику конечности.

Применяемые методы математической статистики: вычисление среднего арифметического, стандартного отклонения, коэффициента вариации, W-

критерия Шапиро-Уилка, G-критерия знаков, t-критерия Стьюдента, размера эффекта по D-Коэна.

База для исследования была предоставлена Смоленской центральной районной больницей и Смоленским областным онкологическим клиническим диспансером.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Средний возраст участниц исследования составил  $54 \pm 2,76$  года ( $M \pm \sigma$ ), средняя давность мастэктомии  $25,5 \pm 8,97$  мес., объем лимфедемы –  $344,01 \pm 57,14$  мл. Все женщины ранее были знакомы с необходимостью выполнения физических упражнений для улучшения состояния конечности, однако не получали четких рекомендаций, ввиду чего, со слов испытуемых, не занимались регулярно, длительность и содержание сеансов сильно варьировали.

Поскольку адаптивная физическая культура является междисциплинарной областью знания, помимо прослеживания динамики физического состояния отмечались и иные факты, полезные для научной деятельности.

В процессе разностороннего рассмотрения проблемы привлек к себе внимание следующий факт: новые рекомендации вызывали настороженность у женщин за счет непривычной для них занятости – беспокоил вопрос, не станет ли расширение физической активности фактором, усугубляющим состояние? В таком случае, согласно имеющемуся опыту взаимодействия со взрослыми пациентами в сфере реабилитации и учитывая особенности андрагогики, было решено провести детальное объяснение позитивного воздействия каждого применяемого средства, упражнения демонстрировались с указанием на наиболее важные моменты техники, рекомендовалось прислушиваться к возникающим телесным ощущениям, избегая как избыточной нагрузки, так и нерационального щажения конечности. Углубленное разъяснение механизма полезного действия средств физической реабилитации позволило преодолеть «барьер недоверия», что можно считать наблюдением «андрагогического явления». В последующем необходимо учитывать вышеуказанные замечания, что позволит избежать несерьезного отношения к адаптивной физической культуре и ее неполноценного применения.

После объяснения и демонстрации всех упражнений женщинам раздавались печатные конспекты занятия, устанавливались контакты для дистанционного взаимодействия при необходимости.

До и после эксперимента пациентки проходили измерение величины лимфедемы по вышеописанному способу. Результаты подвергались обработке посредством применения методов математической статистики. Гипотеза о соответствии выборки закону нормального распределения была подтверждена W-критерием Шапиро-Уилка ( $p = 0,163$ ), ввиду чего стало возможным использование параметрических методов (непараметрический критерий применялся для контроля и указания на направление изменений). Результаты измерений представлены в таблице ниже.

Таблица - Величина лимфедемы до и после курса физической реабилитации

Параметр	Результат ( $M \pm \sigma$ )		Gэмп	Gкрит	tэмп	p	D-Коэна
	До	После					
Лимфедема (мл)	344,01 ± 57,14	309,55 ± 58,32	2	26	15	> 0,05	0,597
Коэффициент вариации	16,61%	18,84%					

Для проверки достоверности произошедших изменений использовались сразу два различных метода – t-критерий Стьюдента для зависимых выборок (его эмпирическое значение превысило критическое на уровне значимости 0,05) и непараметрический метод G-критерий знаков (эмпирическое значение не достигло критического). Оба метода указали на достоверность произошедших изменений. Размер эффекта по D-Коэна интерпретируется как «средний». Оба измерения (до и после эксперимента) имели удовлетворительную однородность в распределении данных.

Исходя из математической обработки, можно заключить, что группа женщин смогла достоверно (G-, t-критерий) уменьшить объем лимфедемы; размер эффекта (D) оценивается как достаточный для соглашения с практической значимостью произошедших изменений. Два случая увеличения объема конечности не смогли исказить результаты в общей статистике, ставится под сомнение прямая взаимосвязь между применением средств физической реабилитации и отрицательной динамикой, поскольку подавляющее большинство женщин не отметили нежелательных состояний.

В то же время средний размер эффекта можно рассматривать как потребность в совершенствовании существующих методик реабилитации для достижения наилучшего результата, что актуализирует сферу адаптивной физической культуры и физической реабилитации для работы с проблемами онкологических больных (данное направление в настоящий момент разработано крайне скудно и требует привлечения большего внимания).

Все женщины выразили согласие с необходимостью регулярного самостоятельного применения лечебной гимнастики для улучшения состояния здоровья. Отмечен позитивный настрой на расширение физической активности.

**Заключение.** Исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Адаптивная физическая культура актуальна для лиц, перенесших мастэктомию;

2. Различные методики физической реабилитации, выполняемые пациентками самостоятельно в домашних условиях, имеют умеренный и достоверный эффект для уменьшения величины лимфедемы;

3. В андрагогическом процессе в ходе обучения средствам физической реабилитации обнаружен «барьер недоверия», преодоление которого возможно посредством подробного объяснения положительного воздействия каждого средства и элемента реабилитационной помощи, что требует от специалиста по физической реабилитации (инструктора-методиста лечебной физической

культуры) свободного владения теоретической базой современных исследований.

**Список литературы:**

1. Каширина, Е. П. Хирургическое лечение рака молочной железы. Историческое развитие и современная картина (обзор литературы) / Е. П. Каширина, Р. Н. Комаров, Д. В. Вычужанин // Креативная хирургия и онкология. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 220–227. – DOI 10.24060/2076-3093-2021-11-3-220-227.
2. Соколов, Д. С. Психическое состояние пациентов, перенёвших мастэктомию, в аспектах физической реабилитации / Д. С. Соколов // Культура физическая и здоровье. – 2024. – Т. 89, №1. – С. 408–412. – DOI 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_408.
3. Тимченко, Т. В. Реабилитация женщин пожилого возраста после мастэктомии в отдалённом послеоперационном периоде / Т. В. Тимченко, К. М. Сагидова // Культура физическая и здоровье. – 2021. – Т. 80, № 4. – С. 182–184. – DOI 10.47438/1999-3455\_2021\_4\_182.
4. Тучик, Е. С. Метод кинезиотерапии у пациенток после радикальной мастэктомии / Е. С. Тучик, Н. С. Шведов, Т. А. Иваненко // Злокачественные опухоли. – 2020. – Т. 10, № 3S1. – С. 130–131.
5. Чурбакова В. А. Патофизиологические изменения вследствие радикальной мастэктомии и методы реабилитации / В. А. Чурбакова, Д. С. Айвазова // Символ науки: международный научный журнал. – 2022. – № 5-2. – С. 92–95.

**УДК 615.825.4:796.07**

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ 11 – 14 ЛЕТ  
С ОСТЕОХОНДРОЗОМ**

**Соловьева А.А.**

*магистрант*

*nastyashelomanova@mail.ru*

**Антипов И.В.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*kafedra\_afk@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В работе рассматривается эффективность программы физической реабилитации, направленной на укрепление мышечного корсета, улучшение осанки и повышение функциональных возможностей организма учащихся 11-14 лет с остеохондрозом II-III степени. Приведены результаты тестирования, показавшие положительную динамику в физическом состоянии и качестве жизни участников исследования. Анализ эффективности предложенной реабилитационной программы подтверждает её благоприятное воздействие на здоровье детей с остеохондрозом.

**Ключевые слова.** Физическая реабилитация, остеохондроз, мышечный корсет, функциональное состояние, школьники.

# PHYSICAL REHABILITATION OF 11-14 YEAR OLD STUDENTS WITH OSTEOCHONDROSIS

*Solovyova A.A.*

*student*

*nastyashelomanova@mail.ru*

*Antipov I.V.*

*candidate of biological sciences, Associate professor*

*kafedra\_afk@mail.ru*

*Ulyanovsk State University*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The effectiveness of a physical rehabilitation program aimed at strengthening the muscular corset, improving posture and increasing the functional capabilities of the body of 11-14 year old students with osteochondrosis of II-III degree is considered. The results of testing are presented, showing positive dynamics in the physical condition and quality of life of the study participants. Analysis of the effectiveness of the proposed rehabilitation program confirms its beneficial effect on the health of children with osteochondrosis.

**Keywords.** Physical rehabilitation, osteochondrosis, muscle corset, functional status, schoolchildren.

**Актуальность.** Исследование, посвященное физической реабилитации учащихся 11-14 лет с остеохондрозом, становится актуальным в свете увеличивающегося числа случаев этого заболевания у детей и подростков. Остеохондроз, возникающий в период интенсивного роста, чаще всего затрагивает шейный и поясничный отделы позвоночника, проявляясь болями в спине, ограничением движений, мышечной слабостью и нарушениями осанки [2].

Физическая реабилитация представляет собой важный метод лечения остеохондроза у детей и подростков. Широко используемые в реабилитации физические упражнения способствуют укреплению мышц и суставов, улучшению кровообращения, снижению болевых ощущений и повышению двигательной функции. Регулярные физические упражнения могут способствовать укреплению мышц и суставов, улучшению гибкости и координации движений, а также повышению устойчивости к физическим нагрузкам [1]. Таким образом, физическая реабилитация может способствовать улучшению осанки учащихся с остеохондрозом, что, в свою очередь, может положительно сказаться на состоянии позвоночника и предотвратить развитие других заболеваний, связанных с нарушением осанки [3].

**Цель исследования** - изучить влияние физической реабилитации на функциональное и психологическое состояние учащихся среднего школьного возраста с остеохондрозом II – III степени.

**Задачи исследования:**

1. Оценить функциональное состояние позвоночного столба и мышечного корсета учащихся 11 – 14 лет с остеохондрозом II – III степени;

2. Разработать программу физической реабилитации для коррекции функционального состояния учащихся среднего школьного возраста с остеохондрозом;

3. Исследовать влияние предложенной программы физической реабилитации на функциональное и психологическое состояние учащихся 11 – 14 лет с остеохондрозом.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Государственного учреждения здравоохранения Саратовской области «Детская городская поликлиника города Балаково», Поликлиническое отделение №1 (ГУЗ СО «ДГП г. Балаково» ПО №1).

Исследованы 10 мальчиков, учащихся 4-7 классов, в возрасте 11-14 лет, обучающихся на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №7" (МБОУ СОШ №7) г. Балаково.

Критерием включения учащихся в исследование являлся установленный основной диагноз: юношеский остеохондроз позвоночника II – III степени (код МКБ-10: М 42.0) подтвержденный рентгенологическим методом.

Нами была составлена программа физической реабилитации для учащихся 11-14 лет с остеохондрозом позвоночника. Основным в данной программе являлись комплексы физических упражнений, которые включали три вида режима физической активности: щадящий режим – 24 занятия, щадяще-тренирующий режим – 36 занятий, тренирующий режим – 28 занятий. Режим двигательной активности включал в себя 3 этапа: подготовительный (2 мес.), основной (3 мес.) и заключительный (2,5 мес.). Средствами реабилитации являлись: диетотерапия, ЛФК (Курс гимнастических упражнений при шейном остеохондрозе, лечебное плавание), массаж, ароматерапия, физиотерапия.

В соответствии с целью и задачами исследования применялся комплекс взаимодополняющих методов: клинический осмотр, оценка качества жизни с использованием опросника SF-36, оценка гибкости и подвижности позвоночника по методике Стумпфа, изометрический тест для оценки максимальной силы мышц-разгибателей спины, тест на статическую выносливость мышц передней брюшной стенки по методике Холландера, тест на динамическую выносливость мышц туловища в соответствии с рекомендациями Купермана, оценка ромба Машкова, плечевой индекс, математическая и статистическая обработка результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведен сравнительный анализ показателей начального и заключительного тестирования. Сравнительный анализ показателей начального и заключительного тестирования отражены в табл. 1.

Результаты сравнительного анализа демонстрируют улучшение большинства показателей функционального состояния учащихся с юношеским

остеохондрозом 1-2 стадии после занятий по разработанной программе физической реабилитации.

Так величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) незначительно снизилась с 69,7 уд/мин до 68,5 уд/мин. Показатели артериального давления практически не изменяются.

Гибкость улучшилась на 12.84% (Таблица 1). Изометрический тест показал увеличение силы мышц на 11.81% (с 23,7 кгс до 26,5 кгс).

Показатели теста на статическую выносливость улучшились на с 43,7 сек до 46,9 сек, при этом возрастает и динамическая выносливость с увеличением количества повторений на 8.96 %.

Разница между вершинами остистых отростков и углами лопаток уменьшилась на 47.95% (с 2,19 см до 1,14 см), плечевой индекс увеличился на 7.38% (с 75,9 % до 81,5 %).

Степень болезненности снизилась в среднем на 22 % (с 1,8 до 1,4 балла), что свидетельствует о значительном уменьшении болевого синдрома. Таким образом, наибольшие положительные изменения наблюдаются в снижении степени болезненности, улучшении гибкости, увеличении силы и выносливости, а также в улучшении осанки.

Таблица 1 - Функциональное состояние юношей 11-14 лет с остеохондрозом на начальном и заключительном этапе тестирования

Показатели	Значения (M±m)	
	Начальный	Заключительный
Систолическое давление, мм.рт.ст	113,5±6,73	116±4,36
Диастолическое давление, мм.рт.ст	74,0±4,9	74,5±4,72
ЧСС, уд в мин	69,7±7,11	68,5±4,61
Длина тела, см	152,5±4,43	153,2±4,47
Масса тела, кг	50,4±4,45	50±3,32
Степень болезненности, баллы	1,8±0,87	1,4±0,49
Гибкость, см	10,9±3,45	12,3±2,49
Изометрический тест, кгс	23,7±4,2	26,5±3,53
Тест на статическую выносливость, сек	43,7±7,56	46,9±5,59
Тест на динамическую выносливость, кол-во повторений	20,1±3,14	21,9±2,59
Разница между вершинами остистых отростков и углами лопаток, см	2,19±0,73	1,14±0,7
Плечевой индекс, %	75,9±7,61	81,5±5,41

Таблица 2 - Качество жизни юношей 11-14 лет с остеохондрозом на начальном и заключительном этапах исследования

Показатели	Значения (M±m)	
	Начальный	Заключительный
Физический компонент здоровья	62,48±12,4	71,15±7,46
Физическое функционирование, баллы	65,2±8,28	73,6±5,3
Ролевая деятельность, баллы	80,6±5,5	82,1±5,13
Телесная боль, баллы	46,5±7,68	62,6±3,75
Общее здоровье, баллы	57,6±4,17	66,3±3,74
Психологический компонент здоровья	76,13±1,09	78,55±0,96
Жизнеспособность, баллы	75,4±7,19	78,7±6,07
Соц. функционирование, баллы	75,4±5,92	77±3,87
Эмоциональное состояние, баллы	78±4,33	79,6±4,96
Психическое здоровье, баллы	75,7±3,63	78,9±2,84

Также был проведен анализ качества жизни юношей 11-14 лет с остеохондрозом на начальном и заключительном этапах исследования, результаты которого отражены в табл. 2.

Установлено, что после курса занятий по разработанной программе реабилитации физический компонент здоровья увеличился у обследуемых на 13,88 % (с 62,48 до 71,15 баллов). При этом значение шкалы физическое функционирование увеличилось на 12,88% (табл. 2), ролевая деятельность увеличилась на 1,86 %, что указывает на повышение способности учащихся выполнять свои повседневные роли и обязанности.

Телесная боль в среднем уменьшилась на 34,62 % (с 46,5 до 62,6), что свидетельствует о существенном снижении уровня боли и высокой эффективности реабилитационных мероприятий.

По шкале общее здоровье показатель возрос на 15,10 %, что отражает значительное улучшение самочувствия и общего здоровья учащихся.

Психологический компонент здоровья увеличился на 3,18 % (с 76,13 до 78,55 баллов), жизнеспособность повысилась на 4,38 %, социальное функционирование улучшилось на 2,12 %, что указывает на повышение способности учащихся взаимодействовать с окружающими. Эмоциональное состояние улучшилось на 2,05 %, психическое здоровье на 4,23 %.

Таким образом, результаты сравнительного анализа начального и заключительного этапов по опроснику SF-36 показывают положительную динамику в большинстве показателей качества жизни учащихся с остеохондрозом после курса занятий по разработанной программе физической реабилитации.

**Заключение.** В результате исследования установлено, что на начальном этапе исследования функциональное состояние позвоночного столба и мышечного корсета у учащихся 11-14 лет с остеохондрозом II-III степени характеризуется умеренной болевой симптоматикой и сниженной гибкостью. Показатели силы (23,7 кгс) и выносливости (43,7 сек) свидетельствуют о

несколько сниженной физической подготовленности. Качество жизни учащихся характеризуется сниженным физическим компонентом, особенно в контексте телесной боли, но при этом сохраняется высокий психологический компонент.

Разработана программа физической реабилитации для коррекции функционального состояния учащихся среднего школьного возраста с остеохондрозом состоящая из щадящего, щадяще-тренирующего, тренирующего режимом физической активности. Программа включала диетотерапии, ЛФК (гимнастические упражнения, лечебное плавание), массаж, ароматерапия, физиотерапия.

Программа физической реабилитации оказала положительное влияние на учащихся 11–14 лет с остеохондрозом II–III степени. Участники программы продемонстрировали улучшение показателей физической подготовленности, таких как увеличение силы мышц (на 11,81 %), статической и динамической выносливости (на 7,32 % и 8,96 % соответственно), а также повышение гибкости (на 12,84 %). Отмечается уменьшение болевых ощущений в среднем на 22 %. Качество жизни улучшилось, что подтверждается ростом физического (на 13,88 %) и психологического (на 3,18 %) компонентов здоровья, а также уменьшением телесной боли (на 34,62 %).

#### ***Список литературы:***

1. Скворцова, В. И. Остеохондроз позвоночника / В.И. Скворцова, Е.В.Миняйлова. – М.: Книжный мир, 2020. – 128 с.
2. Торопова, Н. А. Остеохондроз позвоночника: диагностика, лечение, профилактика / Н.А. Торопова, Н.В. Васильева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 192 с.
3. Федотова, И. В. Остеохондроз позвоночника: современные аспекты диагностики и лечения / И.В. Федотова, Е.А. Горшкова, Л.Н. Мухамадеева. – М.: Ньюдиамед, 2019. – 192 с.

**УДК 796.29.23**

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Федорова Т.А.***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*fedorova-perm@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»*

*Пермь, Россия*

***Аннотация.*** Потеря слуха сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что негативно отражается на двигательной сфере ребенка. Характерными нарушениями являются нарушение статического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки. Именно эти виды координационных способностей играют важную роль в успешном занятии лыжным спортом.

***Ключевые слова.*** Координационные способности, глухота, вестибулярный аппарат, статическое и динамическое равновесие.

# THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT BY MEANS OF SKI TRAINING

*Fedorova T.A.*

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*fedorova-perm@yandex.ru*

*Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Perm State Humanitarian*

*Pedagogical University»*

*Perm, Russia*

**Abstract.** Hearing loss is accompanied by damage to the vestibular apparatus, which negatively affects the motor sphere of the child. Typical violations are violations of static and dynamic balance, accuracy of movements, spatial orientation. It is these types of coordination abilities that play an important role in successful skiing.

**Keywords.** Coordination abilities, deafness, vestibular apparatus, static and dynamic balance.

**Актуальность.** В современном мире дети стали менее активны, вследствие чего сформировалась тенденция к росту риска различными заболеваниями, их все более труднее заинтересовать и привлекать к различным видам спорта и в целом двигательной деятельности. Отсюда мы имеем высокий процент детей с различными заболеваниями, которые имеют низкий показатель физических навыков, к которым также относятся координационные способности [1].

Актуальность выбранного нами исследования, состоит в том, что координационная неполноценность развития ребенка с нарушением слуха может быть компенсирована за счет дополнительных занятий таким видом двигательной деятельности, как лыжный спорт. И здесь особо важно отметить, что занятия лыжным спортом решают главную задачу физического воспитания – это обеспечение оптимального развития физических качеств, что является основой двигательных способностей человека.

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально обосновать эффективность влияния разработанного комплекса упражнений с элементами лыжной подготовки на развитие координационных способностей у обучающихся с нарушением слуха 11-12 лет.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе ГБУ ДО ПК «САШПР». Период исследования с ноября 2023 г. – апрель 2024 г., контингент испытуемых – обучающиеся с нарушением слуха, возраст 11-12 лет. Всего респондентов было 12 мальчиков. Эксперимент проводился с целью демонстрации эффективности разработанного комплекса упражнений, включающий в себя элементы лыжной подготовки, для развития координационных способностей у обучающихся с нарушением слуха 11-12 лет.

Анализ научно-методической литературы показал, что в своем развитии обучающиеся с нарушением слуха отстают от здоровых, в том числе и в координационных способностях. Чаще всего педагоги и тренеры используют различные упражнения во время занятий гимнастическими упражнениями, на легкой атлетике, а на лыжной подготовке основной упор делается на выносливость. За зимний период развитие координационных способностей замедляется.

Координационные способности возникают лишь в процессе конкретной деятельности и существуют только в развитии. На процесс их развития решающее значение оказывают деятельность человека, условия жизни и социальные факторы. Учитывая, что специальные координационные способности выступают как общие координационные предпосылки для решения целого ряда двигательных задач, а специфические особенно важны и проявляются в ряде видов трудовой и спортивной деятельности, очень важно с возрастом их сохранить, а по возможности совершенствовать двигательно-координационные способности людей в подростковом возрасте [2].

Координация движений как качественная характеристика двигательной деятельности может быть в одних случаях более, а в других менее совершенной. В связи с чем, следует говорить о координированности человека как одной из характеристик его двигательно – координационных способностей.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития [4].

Таблица 1 – Экспериментальный комплекс упражнений, проводимый в зале

№	Описание упражнения	Направленность упражнения	Дозировка			
			1-4 неделя	5-8 неделя	9-12 неделя	13 -16 неделя
1	Быстрый бег на месте и замирание в позиции на одной ноге	Способность к статическому равновесию	3р*3	3р*3	6р*3	6р*3
2	Прыжки по квадратам	Способность к ориентации в пространстве	6м*4	6м*4	6м*8	6м*8
				Продолжение таблицы 1		
3	Классическая/коньковая стойка на балансирующей подушке BOSU	Способность к статическому равновесию	15с*4	20с*4	30с*4	40с*4
4	Тяга лыжного эспандера на балансирующей подушке BOSU	Способность к динамическому равновесию	20с*4	30с*4	30с*4	40с*4
5	Ходьба по канату	Способность к статическому равновесию	3м*4	4м*4	5м*4	7м*4

Таблица 2 - Экспериментальный комплекс упражнений, проводимых на лыжах

№	Описание упражнения	Направленность упражнения	Дозировка			
			3 – 5 неделя	6 -8 неделя	9-11 неделя	12-16 неделя
1	Спуск с подниманием кегель лежащих вдоль трассы	Способность к динамическому равновесию	20м*3	40м*3	60м*3	80м*3
2	Смена направления по	Способность к	20м*3	40м*3	60м*3	80м*3

	сигналу	ориентации в пространстве				
3	Прокат на одной лыже с отталкиванием палками	Способность к динамическому равновесию	20м*4	30м*4	40м*4	50м*4
4	Перепрыгивание с одной лыжи на другую	Способность к динамическому равновесию	10р*4	10р*4	15р*4	20р*4

В педагогическое тестирование включили следующие методы: челночный бег (3\*10м), проба Ромберга, упор присев – упор лежа (за 10 сек.), прокат на одной лыже (кол-во см), слалом (время, 100 м).

Для развития статического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки нами разработан экспериментальный комплекс упражнений для зала и на лыжах. Занятия проходили три раза в неделю по 90 минут (табл.1, 2).

Всего тренировок в спортивном зале было проведено – 16, на лыжах – 42. Экспериментальный комплекс выполнялся в начале основной части занятия 15 - 20 минут.

Тестирование проводилось в начале и в конце формирующего эксперимента. Материалы исследования подвергались математической обработке с помощью пакетов статистических программ Excel 5.0, StatisticaforWindows 5.0. Величину уровня значимости различий (р) между значениями рассматриваемых показателей «до воздействия» и «после воздействия», в каждой группе обследуемых вычисляли с использованием непараметрических критериев Вилкоксона (WilcoxonMatchedPairsTest). Различия считаются значимым при  $p \geq 0,05$ . Для сравнения количественных признаков в разных группах применили критерий Манна-Уитни (Mann-WhitneyUTest).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Подобранные методы исследования позволяют реализовать задачи исследования и возможность объективно судить о результатах выполненного исследования, что, в свою очередь, позволило изучить воздействие комплекса упражнений, включающего в себя элементы лыжной подготовки для развития координационных способностей у обучающихся с нарушением слуха 11-12 лет. Результаты исследования представлены в табл. 3.

После проведения первого контрольного испытания (пробы Ромберга - 1) был отмечен значительный прирост показателей у испытуемых ЭГ по сравнению с контрольной группой. В частности, средний показатель до эксперимента в группе ЭГ составил  $8,83 \pm 1,34$ , а после -  $13,00 \pm 1,52$ , что соответствует приросту в 47%. В то же время, средний показатель в контрольной группе вырос на 20%, начиная с  $9,0 \pm 0,81$  до  $10,8 \pm 0,89$  после эксперимента.

Результаты второго контрольного испытания (челночный бег) показали улучшение показателей в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе

(ЭГ) отмечается более значительный прирост результатов по сравнению с контрольной группой (КГ).

Исходно средний показатель в группе ЭГ составлял  $9,7 \pm 0,53$ , а после испытания уменьшился до  $8,1 \pm 0,64$ . Это соответствует приросту в 20%, что на 14% больше, чем в КГ. В КГ исходный показатель был  $9,7 \pm 0,3$ , а после испытания составил  $9,15 \pm 0,02$ .

На третьем контрольном испытании (упор-присев, упор-лежа) было обнаружено, что в экспериментальной группе (ЭГ) результаты увеличились с  $4,37 \pm 0,23$  до  $5,5 \pm 0,17$ , что составило прирост в 27%. В контрольной группе (КГ) результаты также увеличились на 9%, с  $4,29 \pm 0,26$  до  $4,6 \pm 0,18$ .

По результатам контрольного испытания (прокат на одной лыже) наблюдается значительное улучшение показателей в экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ). Средний показатель до эксперимента в ЭГ составил  $4,75 \pm 0,47$ , в то время как после проведения испытания он увеличился до  $7,7 \pm 0,55$ . Это означает прирост на 63%, что на 41% превышает прирост в КГ. В контрольной группе средний показатель до эксперимента был  $4,5 \pm 0,5$ , после  $5,5 \pm 0,57$ .

Таблица 3 – Показатели развития координационных способностей респондентов КГ и ЭГ в течение формирующего эксперимента

№	Тест	Экспериментальная группа (n=6)		U (p)	Контрольная группа (n=6)		U (p)
		До	После		До	После	
1	Проба Ромберга, с	$8,83 \pm 1,34$	$13,00 \pm 1,52$	$p \leq 0,05$	$9,0 \pm 0,81$	$10,8 \pm 0,89$	$p \geq 0,01$
2	Челночный бег (с)	$9,7 \pm 0,53$	$8,1 \pm 0,64$	$p \leq 0,05$	$9,7 \pm 0,3$	$9,15 \pm 0,02$	$p \geq 0,01$
3	Упор-присев, упор-лежа (кол-во раз)	$4,37 \pm 0,23$	$5,5 \pm 0,17$	$p \leq 0,05$	$4,29 \pm 0,26$	$4,6 \pm 0,18$	$p \geq 0,01$
4	Прокат на одной лыже (м)	$4,75 \pm 0,47$	$7,7 \pm 0,55$	$p \leq 0,05$	$4,5 \pm 0,5$	$5,5 \pm 0,57$	$p \geq 0,01$
5	Слалом 100 м (с)	$18,4 \pm 0,5$	$13,8 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$	$18,0 \pm 1,15$	$16,3 \pm 1,01$	$p \geq 0,01$

Результаты контрольного испытания (слалом) показали следующее: в экспериментальной группе (ЭГ) показатели возросли с  $18,4 \pm 0,5$  до  $13,8 \pm 0,2$  (прирост на 33%), в контрольной группе (КГ) с  $18,0 \pm 1,15$  до  $16,3 \pm 1,01$  (прирост на 10%).

По итогам испытаний можно наблюдать значительный положительный прирост результатов у экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Исходя из этого можно сделать вывод, что поставленные цели и задачи были выполнены в полном объёме. Исследование показало актуальность темы, заинтересованность и мотивацию для дальнейшей работы в этом направлении.

**Заключение.** В ходе работы был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей у обучающихся с нарушением слуха. Изучена их психолого-педагогическая характеристика. В результате проведения исследования была выяснена роль координационных способностей у обучающихся с нарушением слуха и влияние этой роли на их физическое развитие. На основе анализа особенностей развития обучающихся с нарушением слуха были подобраны методы исследования.

Таким образом, после проведения эксперимента на базе ГБУ ДО ПК «САШПР» и обсуждения его результатов можно утверждать, что использование экспериментального комплекса, включающего в себя элементы лыжной подготовки, способствует развитию координационных способностей, у обучающихся с нарушением слуха 11-12 лет.

**Список литературы:**

1. Евсеев, С. П. Частные методики адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, Л.М. Шипицина. – М.: Советский спорт, 2014. – 464 с.
2. Вдовин, И. В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры / И. В. Вдовин, Е .В. Хмелевская // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2015.– № 3. – С. 24.
3. Коник, А. А. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы / А.А. Коник, В.Е. Дыбов, А.Н. Кулиничев, Н.А. Алексеев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-obuchayuschih-sya-s-ispolzovaniem-elementov-koordinatsionnoy-lestnitsy> (дата обращения: 02.11.2024).
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

**УДК 796.015.14**

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, ЕЁ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Хагай В.С**

*кандидат педагогических наук, профессор*

*Valera217035@mail.ru*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»*

*Россия, Ставрополь*

**Куликова А.В.**

*инструктор по физической культуре*

*Asya\_kulikova06@mail.ru*

*ГБУСО «Ставропольский РЦ»*

*Россия, Ставрополь*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена история становления и развития адаптивной физической культуры (АФК) как самостоятельного направления в физической культуре и спорте. Анализируется эволюция подходов к физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, начиная с древних зарождения адаптивной

физической культуры и до современного этапа. Особое внимание уделено ключевым историческим этапам: развитию АФК в советский период, влиянию научных исследований на формирование адаптивных методик, а также формированию международных стандартов и программ инклюзивного спорта.

**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура, история развития, лица с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивный спорт, физическая реабилитация.

## THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, ITS CURRENT STATE AND PROSPECTS

*Hagai V.S*

*candidate of Pedagogical Sciences, Professor*

*Valera217035@mail.ru*

*Stavropol State Pedagogical Institute*

*Russia, Stavropol*

***Kulikova A.V.***

*physical education instructor*

*Asya\_kulikova06@mail.ru*

*GBUSO Stavropol RC*

*Russia, Stavropol*

**Annotation.** This article examines the history of the formation and development of adaptive physical culture (AFC) as an independent direction in physical culture and sports. The evolution of approaches to physical rehabilitation of persons with disabilities is analyzed, starting from the ancient origins of adaptive physical culture and up to the modern stage. Special attention is paid to key historical stages: the development of AFC in the Soviet period, the influence of scientific research on the formation of adaptive techniques, as well as the formation of international standards and programs for inclusive sports.

**Keywords.** Adaptive physical education, history of development, people with disabilities, inclusive sports, physical rehabilitation.

**Актуальность.** История развития адаптивной физической культуры (АФК) тесно связана с эволюцией общества и изменением отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья. В современном мире вопросы реабилитации, социальной интеграции и поддержания физического здоровья людей с инвалидностью приобретают особую значимость. С развитием медицины, технологий и социальной политики меняются подходы к физической активности для данной категории населения, что требует переосмысления исторического опыта и анализа современных тенденций в области адаптивной физической культуры. Актуальность исследования заключается в необходимости выявления ключевых этапов и факторов, повлиявших на формирование АФК, а также в определении перспектив её дальнейшего развития в условиях современного общества.

**Цель исследования.** Цель данного исследования – выявление значимых исторических событий и личностей, внесших вклад в развитие АФК, изучение современных программ и методик в этой области, а также прогнозирование будущих тенденций и направлений, которые помогут улучшить качество жизни

людей с ограниченными возможностями здоровья через физическую активность.

**Организация и методы исследования.** Адаптивная физическая культура, в контексте развития общества и здоровья, является важной и актуальной областью исследования. Она направлена на социализацию людей с ограниченными возможностями здоровья, приспособление их к естественной среде посредством использования физических упражнений и медицинских факторов. В данной работе мы рассмотрим становление АФК в исторической перспективе, ее текущее состояние и будущие перспективы развитие, в том числе и выявление, обсуждение основных проблем и препятствий ее развития.

В нашем исследовании используются методы аналитического и исторического исследования. Мы изучаем имеющуюся научную литературу по теме адаптивной физической культуры, которая включает в себя: учебники, научные статьи, диссертационные исследования [1-5]. Также изучается эволюция АФК на протяжении истории, начиная с ее зарождения, что помогает получить более глубокое понимание основ современной адаптивной физической культуры и определить основные этапы её развития.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно результатам исследования, история развития АФК охватывает несколько этапов, начиная с зарождения данной области и заканчивая современным состоянием. Ещё древних цивилизациях значительную роль играла физическая активность. Так, в Древнем Египте, Греции и Риме активные физические упражнения были частью образовательной программы. Они были направлены на развитие физической силы и выносливости, а также на формирование дисциплины и воли. В этих культурах обучение физическим упражнениям часто использовалось для реабилитации после травм и болезней.

Со временем, концепция физической культуры продолжала развиваться. В средние века и эпоху Нового времени физические упражнения начали применяться более целенаправленно, чтобы приспособиться к условиям жизни. Это стало возможным благодаря прогрессу в области медицины и осознанию важности физической активности для здоровья и благополучия человека [5].

В России адаптивная физическая культура зародилась в конце XVII – начале XVIII века. Вклад в её развитие внесли русские ученые и общественные деятели, такие как М.В. Ломоносов, И.И. Бецкий, А.Л. Протасов, А.Н. Новиков и А.Н. Радищев, которые активно поддерживали профилактическое направление в педагогике и медицине [3].

Существенный прорыв в адаптивной физической культуре произошел в XIX и XX веках. Были разработаны новые методы физического воспитания и обучения, учитывающие индивидуальные потребности каждого, включая людей с ограниченными возможностями здоровья. Это послужило основой для формирования адаптивного подхода в физической культуре.

М.Я. Мудров, основатель русской терапевтической школы, уделял большое внимание адаптивной и лечебной физической культуре. В своих трудах он подчеркивал значимость физических упражнений, природных

факторов и трудовой деятельности как для оздоровления, так и для поддержания здоровья.

В 1830 году в Москве открылся первый кабинет для занятий лечебной гимнастикой, а в 1834 году аналогичный кабинет был создан в Санкт-Петербурге, вскоре переименованный в Гимнастический институт. В 1838 году в Москве начал работу Ортопедический институт, где, помимо лечения больных, ежегодно обучали 20 преподавателей адаптивной физической культуры.

В XX веке адаптивная физическая культура стала значимой научной и практической дисциплиной, вызывая интерес исследователей и специалистов по всему миру.

Особую роль в развитии АФК сыграл П.Ф. Лесгафт (1837–1909), который заложил основы физического воспитания, разработал оригинальную систему физического образования и основал курсы, а затем институт, готовивший специалистов в этой области.

Великая Отечественная война внесла изменения в научные и методические разработки по адаптивной физической культуре как в СССР, так и за рубежом. В период 1940–1945 годов в лазаретах Германии, США и Англии начали проводить спортивные занятия для ускорения лечения инвалидов. После войны возникла необходимость создания центров восстановления для инвалидов, которые позже получили название реабилитационных. Первые такие центры появились в Германии, Англии, Франции и США.

Лишь в 60-е годы отечественные специалисты начали внедрять спортивные элементы в программы восстановления инвалидов. Основоположителем этого направления стал Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования. По инициативе директора института, профессора В.И. Филатова, под руководством профессора В.К. Добровольского, в отделении ЛФК были введены обязательные занятия с акцентом на спортивные упражнения наряду с традиционными методами лечебной физкультуры.

Практика показала, что включение в занятия различных видов спорта, таких как легкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, плавание и другие, способствует более быстрому восстановлению двигательных функций у людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В XXI веке технологический прогресс оказывает значительное влияние на адаптивную физическую культуру. Новые технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные фитнес-приложения и телереабилитация, значительно расширяют возможности для физических занятий людей с ограниченными возможностями. Важную роль в этом процессе играют также современные протезы и ортопедические устройства.

Перспективы развития адаптивной физической культуры связаны с глобальными изменениями в обществе и науке, повышенным вниманием к инклюзии и развитию технологий, а также с ростом общественного интереса к

здоровому образу жизни для людей с ограниченными возможностями [4]. Основные направления развития АФК включают:

1. Технологические инновации: использование современных технологий, таких как виртуальная реальность, носимые гаджеты для мониторинга активности и роботизированные устройства, может значительно улучшить эффективность программ АФК;

2. Развитие инклюзивных программ: в будущем ожидается более широкое включение адаптивной физической культуры в общеобразовательные и спортивные программы;

3. Научные исследования и улучшение методик: углубление научных исследований в области реабилитации, нейрофизиологии и физической активности откроет новые пути адаптации упражнений для людей с различными типами нарушений (двигательных, сенсорных, когнитивных);

4. Подготовка специалистов: возрастает необходимость подготовки высококвалифицированных специалистов в области адаптивной физической культуры. Современные программы подготовки должны учитывать не только физические, но и психологические аспекты работы с людьми с инвалидностью;

5. Популяризация и поддержка на государственном уровне: это может выражаться в создании специализированных центров, финансировании программ и проведении массовых мероприятий, направленных на привлечение людей с ограниченными возможностями к занятиям спортом;

6. Расширение международного сотрудничества: обмен опытом между странами, совместные проекты и исследования позволяют быстрее внедрять передовые методы и технологии, которые могут быть полезны для разных категорий людей с ограниченными возможностями;

7. Психологическая и социальная поддержка: включение в программы АФК психологических тренингов и поддержки помогает улучшить ментальное здоровье участников, усиливает их мотивацию и вовлечённость.

Эти перспективы позволят рассчитывать на улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья через спорт и физическую активность, что способствует их более активному участию в общественной жизни.

**Заключение.** Таким образом, история развития адаптивной физической культуры демонстрирует важность физической активности для людей с ограниченными возможностями на протяжении веков. От первых попыток использовать физические упражнения для реабилитации до современных комплексных программ, АФК прошла долгий путь, превратившись в значимую область науки и практики. Современное состояние АФК характеризуется использованием инновационных технологий, таких как виртуальная реальность и телереабилитация, которые значительно расширяют доступ к занятиям физической культурой для людей с нарушениями здоровья, а перспективы развития АФК связаны с дальнейшей интеграцией научных достижений в области медицины, биомеханики и информационных технологий. Это позволит

не только улучшить качество реабилитации, но и повысить уровень социализации и самостоятельности людей с ограниченными возможностями.

***Список литературы:***

1. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с. («Спорт без границ»).
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С.П. Евсеев // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 1. – С. 2-8.
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
4. Евсеев, С. П. Теоретические проблемы адаптивного спорта на современном этапе / С.П. Евсеев, О.Э. Евсева // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4(55). – С. 78-83.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

# РАЗДЕЛ 4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 612.766./572.087/796.29

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ КЫРГЫЗСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР

*Абдырахманова Дж.О.*

*доктор биологических наук, профессор  
Кыргызско-Турецкий университет «Манас»  
jipard@mail.ru*

*Абдырахманов Б.А.,*

*кандидат биологических наук, доцент*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б.Т. Турусбекова*

*Болжирова Э.Ш.*

*кандидат биологических наук, доцент*

*Кыргызская государственная медицинская академия им. И.К. Ахунбаева  
Бишкек, Кыргызстан*

**Аннотация.** Исследование посвящено разработке физиологических основ формирования здоровья с использованием кыргызских национальных игр в условиях среднегорья. Цель – улучшение функциональных возможностей и физических качеств у детей 5–6 лет и взрослых 50–55 лет. Применялись медико-биологические и биохимические методы, тест Купера, статистический анализ (EXCEL, SPSS-21.0). Впервые выявлены особенности влияния национальных игр на физическое развитие, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Разработана система занятий, направленная на улучшение здоровья, двигательных навыков и физической подготовленности.

**Ключевые слова.** Физиологические основы, формирование здоровья, кыргызские национальные игры, дошкольный возраст, второй зрелый возраст, среднегорье.

## PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF HEALTH DEVELOPMENT BASED ON KYRGYZ NATIONAL GAMES

*Abdyrakhmanova J.O.*

*doctor of Biological Sciences, Professor  
Kyrgyz-Turkish University "Manas" jipard@mail.ru*

*Abdyrakhmanov B.A.*

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B.T. Turusbekov*

*Bolzhirova E.Sh.*

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaev  
Bishkek, Kyrgyzstan*

**Abstract.** The study is devoted to the development of physiological foundations for the formation of health using Kyrgyz national games in the conditions of the midlands. The goal is to improve the functional capabilities and physical qualities of children aged 5–6 years and adults aged

50–55 years. Medical, biological and biochemical methods, the Cooper test, statistical analysis (EXCEL, SPSS-21.0) were used. For the first time, the features of the influence of national games on physical development, the cardiovascular and respiratory systems were identified. A system of classes aimed at improving health, motor skills and physical fitness was developed.

**Key words.** Physiological foundations, health formation, Kyrgyz national games, preschool age, second mature age, midlands.

**Актуальностью** работы является то, что в Кыргызстане накоплен значительный опыт изучения адаптации организма к условиям среднегорья, однако до сих пор отсутствует целостный подход к оценке здоровья человека. Современные средства физической культуры акцентируются на развитии физических качеств на биологическом уровне, в то время как кыргызские национальные игры комплексно развивают физические, интеллектуальные и социальные навыки.

Анализ трудов отечественных учёных (Х. Ф. Анаркулов, 2003; А. Х. Карасаева и соавт., 2013; М. М. Боркошев, К. П. Кудайкулов, 2013 и др.) выявил недостаточную изученность функциональных возможностей и физиологических основ физического развития у детей дошкольного возраста (5–6 лет) и взрослых второго зрелого возраста (50–55 лет) в условиях среднегорья Кыргызстана.

Несмотря на интерес зарубежных исследователей к применению народных игр и средств национальной физической культуры (Э. Э. Мендот, И. Э. Мендот, 2010; З.М. Кузнецова и соавт., 2021; З.М. Кузнецова и соавт., 2024; и др.), остаются малоизученными вопросы влияния кыргызских национальных игр и современных средств физической культуры на физическое развитие, формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, работоспособности и здоровья в условиях среднегорья.

Таким образом, возникает необходимость разработки физиологических основ формирования здоровья на базе кыргызских национальных игр. Эти исследования позволят целенаправленно развивать функциональные возможности, физические качества и двигательные навыки у детей дошкольного возраста (5–6 лет), а также поддерживать здоровье и физическую работоспособность у людей второго зрелого возраста (50–55 лет).

**Цель исследования:** разработать физиологические основы формирования здоровья для улучшения функциональных возможностей и физических качеств детей в дошкольном возрасте (5–6 лет) и взрослых во втором зрелом возрасте (50–55 лет) на основе использования кыргызских национальных игр в условиях среднегорья и экспериментальным путем выявить их эффективность.

**Организация исследования и методы исследования.** Исследование проводилось в условиях среднегорья (1644 м над уровнем моря в с. Ананьево, с. Кен-Суу 1800 м над уровнем моря Иссык-Кульского района, Иссык-Кульской области. В исследовании участвовали дети дошкольного возраста (5–6 лет) и взрослые люди второго зрелого возраста (50–55 лет). Обследуемые разделены на две группы: основная группа (занимающиеся кыргызскими национальными играми) и контрольная (занимающиеся средствами современной физической

культуры). Обследованием охвачены 84 ребенка (40 в основной и 44 в контрольной группе) и 45 взрослых (16 в основной и 29 в контрольной группе). Медико-биологические методы исследования детей: антропометрия, физиометрия, электрокардиография, метод индексов, функциональные тесты: проба Штанге, проба Мартине-Кушелевского, Тестирование физической подготовленности. Методы исследования взрослых людей антропометрия, биоимпедансный метод, физиометрия, пульсоксиметрия, статическая балансировка; электрокардиография, функциональные тесты: тест стандартной нагрузки (проба Мартине-Кушелевского), специфические тесты на дыхание, 6-ти моментная проба Давыденко; расчетные методы функционального состояния: максимальное потребление кислорода (МПК), оценка уровня физического состояния (УФС), оценка адаптационного потенциала (АП), коэффициент выносливости (КВ). Биохимические методы исследования (анализ крови). Для определения физической работоспособности использован тест Купера (в виде 12-минутной ходьбы). Тестирование физической подготовленности. Математико-статистические методы. Методы математической статистики (t- критерия Стьюдента, различия считали статистически значимыми при  $p < 0,05$ ). Биоимпедансный анализ обрабатывался с помощью программ EXSEL, SPSS 21.0.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты анализа при 1-м обследовании основной и контрольной групп по физическому развитию, особенностям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, физической подготовленности и физической работоспособности детей дошкольного возраста 5-6 лет и анализ показателей физического развития, особенностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы кровообращения, физической работоспособности, физической подготовленности взрослых людей второго зрелого возраста 50-55 лет выявило, что данные соответствуют возрастной норме и это дает возможность сформировать здоровый образ жизни, а также укрепить здоровье.

Сравнительный анализ антропометрических данных основной и контрольной групп при 2-м обследовании у мальчиков по длине тела указывает на некоторое улучшение показателя (рис. 1).

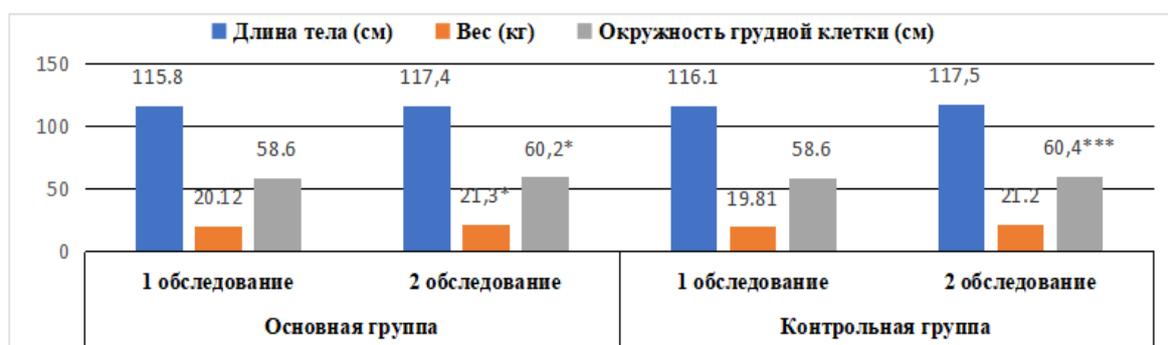


Рисунок 1 – Показатели физического развития мальчиков 5- 6 лет.

Примечание: \* -  $P < 0,05$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$  достоверно по отношению к 1- му обследованию в обеих группах.

По весу тела и окружности грудной клетки в основной группе при 2-м обследовании наблюдается достоверный прирост при ( $P < 0,05$ ). В контрольной группе по весу тела наблюдается ее некоторое увеличение, а по окружности грудной клетки показатель достоверно больше при ( $P < 0,001$ ). У девочек при 2-м обследовании по весу тела в основной группе и окружности грудной клетки в основной и контрольной группах показатели достоверно больше при ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ).

Итак, по антропометрическим показателям (по длиннотным показателям и показателях окружностей) в основной группе у мальчиков достоверный прирост наблюдается в 80 %, в контрольной группе – 64 %, у девочек основной группы – 72% и в контрольной группе – 48 %, что говорит о положительной динамике исследуемых показателей. Наши данные при 2-х обследованиях согласуются с результатами [А. В. Кенемана, Д. В. Хухлаева, 1985], что «возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7- 10 см», кроме того, в исследованиях [Г. П. Юрко, 1991; Ю. Савченкова и соавт., 2022] приводится, что «на протяжении 3- 7 лет выделяются 3- й, 5- й, 7- й годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций, что создает предпосылки для целенаправленного воздействия в эти критические периоды средств физического воспитания» т.к. именно на 5-6-й год жизни детей приходится интенсивный рост всех антропометрических показателей.

Оценка сердечно-сосудистой, дыхательной систем детей 5-6 лет. Частота сердечных сокращений в покое у мальчиков основной и контрольной групп при 2-м обследовании достоверно ниже на 3,9 %, 4,1 %, а у девочек на 3,9 % и 4,4 % ( $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ) (рис. 2).

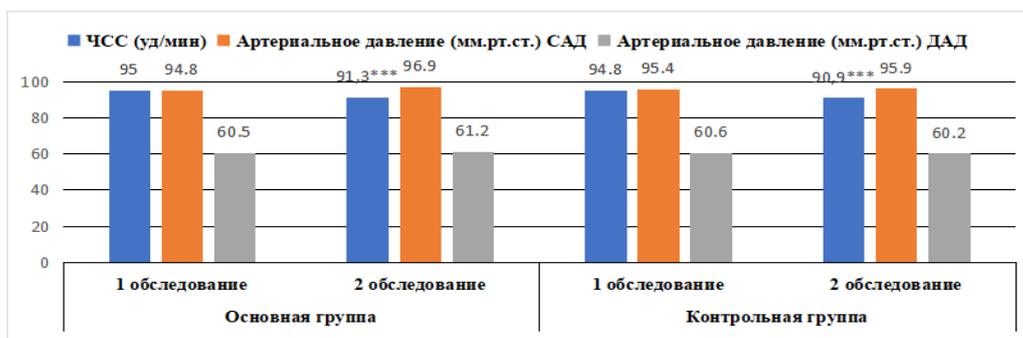


Рисунок 2 – Показатели сердечно-сосудистой системы мальчиков 5- 6 лет.

Примечание: \*\*\* -  $P < 0,001$  - достоверно по отношению к 1-му обследованию в обеих исследуемых группах.

Артериальное давление основной и контрольной групп как у мальчиков, так и у девочек при 2-обследовании указывает на их незначительные изменения.

Показатели ЧСС в покое и после стандартной нагрузки свидетельствуют об экономной работе сердца основной и контрольной групп в ходе 2-го обследования и напряжении регуляторных механизмов при 1-м обследовании. Наши данные

подтверждают сделанные ранее выводы о том, что у детей раннего возраста реакция оценивается как благоприятная, если сразу после выполнения упражнения происходит учащение пульса на 25 % и более. При этом по отношению к исходному время возвращения не должно превышать 2-3 минуты [А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1985].

Таблица 1 – Показатели частоты сердечных сокращений при стандартной нагрузке у мальчиков 5-6 лет  $M \pm m$

Показатели	Группы	Виды обслед.	Результаты	Разница
ЧСС в покое	Основная	1	95,0±0,6	3,7
		2	91,3±0,4	
	Контрольная	1	94,8±0,6	3,9
		2	90,9±0,4	
ЧСС после нагрузки	Основная	1	140,0±0,6	13,5
		2	126,5±0,9***	
	Контрольная	1	139,9±0,8	12,4
		2	127,5±0,6***	
Восстановление ЧСС				
1 мин	Основная	1	131,3±0,4	11,3
		2	119,8±0,9***	
	Контрольная	1	130,2±0,5	11
		2	119,2±0,4***	
2 мин	Основная	1	122,5±0,6	18,7
		2	103,8±0,9***	
	Контрольная	1	122,4±0,7	16
		2	106,4±0,3***	
3 мин	Основная	1	113,8±0,9	22,5
		2	91,3±1,0***	
	Контрольная	1	110,2±0,8	19,4
		2	90,8±0,9*	
4 мин	Основная	1	102,5±0,9	11,2
		2	91,3±0,9*	
	Контрольная	1	97,2±0,7	6,9
		2	90,3±0,9	
5 мин	Основная	1	95,3±0,4	4,3
		2	91±0,1	
	Контрольная	1	94,3±0,2	4,3
		2	90±0,1	

Примечание: \* -  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$  - достоверно по отношению к 1-му обследованию в обеих группах.

В результате выполнения нагрузки показатели ЧСС при 1-м обследовании у мальчиков основной группы повысились на 47 %, в контрольной группе - на 45,6 %. У девочек - на 48%, 46,9 % соответственно и полное восстановление наблюдается на 5-й минуте (табл. 1).

Полное восстановление произошло на 3-й минуте отдыха, что характеризует удовлетворительное состояние сердечно-сосудистой системы. Результаты 2-го

исследования свидетельствуют о том, что «при тестировании с определением ЧСС в процессе физической нагрузки при выполнении одинаковой по мощности работы у тренированных лиц пульс учащается в меньшей степени, чем у нетренированных» [С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева, 1991].

По электрокардиографическим показателям у мальчиков и у девочек основной группы при 2-м обследовании наблюдаются положительные сдвиги внутри границ нормы.

При сравнительном анализе жизненной емкости легких, резервных возможностей системы внешнего дыхания (проба Штанге) в основной и контрольной группах как у мальчиков, так и у девочек показатели 2-го обследования достоверно больше (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели дыхательной системы у мальчиков 5- 6 лет  $M \pm m$

Показатели	Группы	Виды обслед.	Результаты	Прирост
Экскурсия грудной клетки (см)	Основная	1	4,1±0,2	1,5
		2	5,6±0,2***	
	Контрольная	1	4,8±0,4	1,3
		2	6,1±0,3*	
Жизненная емкость легких (мл)	Основная	1	1180±35,1	220
		2	1400±41,1**	
	Контрольная	1	1240±34,2	180
		2	1420±40,1**	
Проба Штанге (с)	Основная	1	20,7±2,1	11,4
		2	32,1±2,7**	
	Контрольная	1	21,4±2,4	14,4
		2	35,8±2,9**	

Примечание: \* -  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$  - достоверно по отношению к 1- му обследованию.

В результате анализа влияния кыргызских национальных игр для детей дошкольного возраста были отобраны 33 игры, наиболее точно отвечающие задачам нашего исследования. Выбранные игры влияют на развитие двигательных качеств таких как быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость и формирование двигательного навыка.

По результатам наших обследований физической подготовленности мы наблюдаем достоверные приросты показателей двигательных качеств, как в основной группе, так и в контрольной, а также при сравнительном анализе в обеих группах при 2-х обследованиях. Оценка темпов прироста показателей физической подготовленности, по В.И. Усакову, как в основной, так и в контрольной группе у мальчиков и девочек наблюдаются достоверные различия между показателями 1-го и 2-го обследования. Отсюда следует, что занятия кыргызскими национальными подвижными играми и средствами физической культуры существенно повлияли на формирование двигательных навыков у детей дошкольного возраста 5-6 лет, что отражается в величинах прироста уровня физической подготовленности в основной и контрольной группах в таких показателях, как гибкость, координация и силовая выносливость и др., результаты свидетельствуют о том, что кыргызские национальные игры и средства

современной физической культуры оказывают достоверный эффект на развитие физических качеств и закрепление двигательного навыка (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты физической подготовленности мальчиков 5- 6 лет  $M \pm m$

Виды тестов	Группы	Вид обслед.	Результаты	% прироста	Оценка по В.И. Усакову	За счет чего достигнут прирост
Бег на 10 м (сек)	Основ.	1	2,8±0,3	25	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений
		2	2,1±0,2*			
	Контр.	1	2,8±0,6	21,4		
		2	2,2±0,2			
Прыжок в длину (см)	Основ.	1	123±1,2	7,3	неудовлет.	За счет естественного роста
		2	132±1,1****			
	Контр.	1	122±1,4	4,9		
		2	128±1,2**			
Бег на 120 м (сек)	Основ.	1	25,6±0,5	7,8	отлично	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
		2	23,6±0,6*			
	Контр.	1	28,4±0,7	14,8		
		2	24,2±0,7****			
Поднимание туловища (раз)	Основ.	1	4±0,6	17,5	отлично	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
		2	11±0,7****			
	Контр.	1	7±0,2	71,4		
		2	12±0,5****			
Лазание по гимнастической стенке до 2,5 м (сек)	Основ.	1	11,2±0,3	16,1	отлично	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
		2	9,4±0,4****			
	Контр.	1	12,4±0,2	18,5		
		2	10,1±0,3****			
Ловля мяча с 3 м из 10 (раз)	Основ.	1	2±0,1	150	отлично	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
		2	5±0,1****			
	Контр.	1	4±0,3	50		
		2	6±0,2*			

Примечание: \* -  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$  - достоверно по отношению к 1-му обследованию.

Наши исследования дополнили приведенные ранее данные [М. М. Боркошева, 2013], в результате исследования произошли существенные сдвиги в показателях физической подготовленности. Данные [З.М. Кузнецова, 2021] об эффективности использования национальных подвижных игр у школьников, доказывают положительное влияние на развитие двигательных навыков как национальных игр, так и средств физической культуры.

Результаты сравнительного анализа антропометрических показателей основной группы взрослых людей второго зрелого возраста при 2-м обследовании у мужчин основной группы по весу, окружности грудной клетки наблюдаются достоверные различия ( $P < 0,05$ ) (рис. 3).

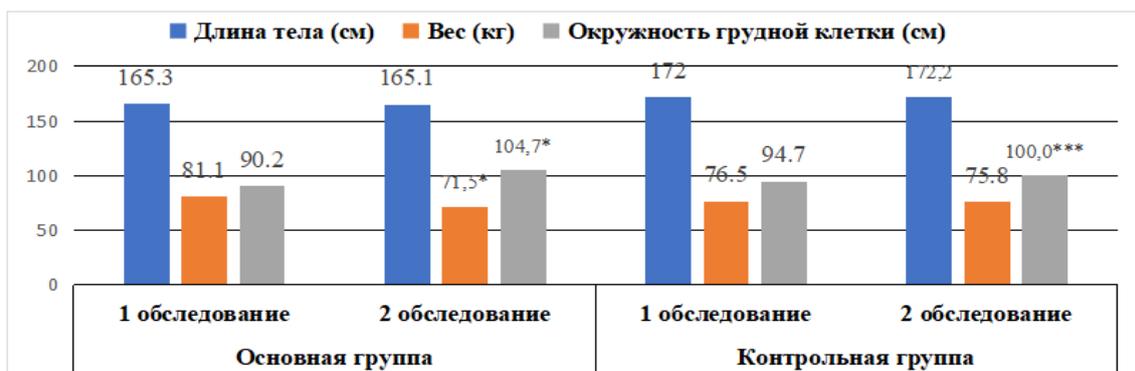


Рисунок 3 – Показатели физического развития мужчин.

Примечание: \* -  $P < 0,05$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$  - достоверно по отношению к 1-му обследованию в обеих группах.

Таблица 4 – Сравнительные показатели биоимпедансного анализа мужчин основной группы ( $M \pm m$ )

Параметры	Первое обследование			Второе обследование			P
	x	$\delta$	m	x	$\delta$	m	
Возраст (лет)	50,36	10,66	1,94	53,18	6,82	2,05	0,056
Длина тела (см)	165,63	6,28	1,14	165,18	4,11	1,24	0,221
Вес тела (кг)	81,96	8,99	1,64	70,57*	11,82	3,56	0,010
ИМТ	28,47	3,48	,63	24,74*	4,10	1,23	0,006
Общий жир	28,59	5,97	1,09	19,52*	6,64	2,00	0,001
Мышечная масса	54,25	6,58	1,20	55,56	6,84	2,06	0,581
Мышечная ткань	49,43	10,55	1,92	56,45*	10,45	3,15	0,066
Физический тип	2,20	0,55	0,10	4,72*	1,42	0,42	0,000
Костная масса	2,92	0,32	0,05	2,94	0,39	0,11	0,988
Внутренний жир	10,76	4,00	0,73	8,00*	2,13	0,64	0,036
Обмен веществ	1681,54	191,91	35,03	1726,60	254,08	76,60	0,546
Биологический возраст	56,63	12,03	2,19	36,45*	12,03	3,62	0,000
% воды	50,28	4,40	0,80	53,67*	4,95	1,49	0,041

Примечание: \* -  $P < 0,05$  достоверно по отношению к 1-му обследованию.

В контрольной группе при 2-м обследовании по окружности грудной клетки достоверно больше при ( $P < 0,001$ ). У женщин при 2-м обследовании основной и контрольной групп наблюдаются незначительные изменения по длине и весу тела, а по окружности грудной клетки в контрольной группе достоверно больше при ( $P < 0,001$ ). По другим антропометрическим показателям наблюдаются изменения у мужчин основной группы в 22% показателей в контрольной группе в 17%, у женщин в 11% и 33% соответственно наблюдаются достоверные различия. Согласно результатам обследований можно констатировать, что у взрослых людей в основной группе у мужчин и женщин наблюдается более выраженная динамика изменений в весе тела и окружности грудной клетки по сравнению с контрольной группой. Изменения в окружностях верхних и нижних конечностей показывают некоторую динамику как в основной, так и в контрольной группах.

Анализ результатов показателей компонентного состава тела при 1-м и 2-м обследованиях у мужчин основной группы при 2-м обследовании показывают снижение ИМТ – на 13 %, содержание общего жира - на 31,7 %, внутреннего жира - на 25,6 %, а также увеличение мышечной массы - на 2,4 %, мышечной ткани - на 14,2 %, костной массы - на 6,8 %, обмена веществ - на 2,7 %, содержания воды - на 6,7 % (табл. 4).

У женщин основной группы наблюдается снижение ИМТ - на 20,2 %, содержание общего жира - на 26 %, внутреннего жира - на 38,5 %, а также увеличение мышечной массы на 4,25 %, мышечной ткани - на 25,5 %, костной массы - на 3,39 %, обмена веществ - на 7,2 %, содержания воды на 12,2 % наши данные подтверждают полученные ранее [Е. Л. Чернышёвой, Д. С. Учасовым, 2020] выводы «об эффективности систематических 8-ми месячных занятий пилатесом на физическую форму женщин 50-55- летнего возраста».

Таблица 5– Показатели системы внешнего дыхания у мужчин (M±m)

Показатели	Группы	Виды обслед.	Результаты	Прирост
Эккурсия грудной клетки (см)	Основная	1	5,4±0,7	1,7
		2	7,1±0,4*	
	Контрольная	1	6,3±0,4	1,4
		2	7,7±0,4***	
Жизненная емкость легких (мл)	Основная	1	2978,7±51,4	822
		2	3800±43,0****	
	Контрольная	1	3200±54,1	650
		2	3850±62,1****	
Частота дыхания (раз)	Основная	1	23,0±1,0	3
		2	20,0±0,8***	
	Контрольная	1	22,9±0,8	2,4
		2	20,5±0,7*	
Штанге (сек)	Основная	1	38,5±3,0	10,8
		2	49,3±2,2*	
	Контрольная	1	38,9±0,5	11,1
		2	50,0±0,7****	
Генче (сек)	Основная	1	18,3±0,9	3
		2	21,3±1,5*	
	Контрольная	1	19,3±1,1	3,9
		2	23,2±1,3*	

Примечание: \* - P<0,05; \*\* - P<0,01; \*\*\* - P<0,001 - достоверно по отношению к 1- обследованию в обеих группах.

Согласно нашим данным в показателях системы внешнего дыхания, у мужчин основной и контрольной группах показатель экскурсии грудной клетки при 2- м обследовании достоверно выше (P<0,05; P<0,01) (табл. 5).

По показателям жизненной емкости легких, частоте дыхания, пробах Штанге и Генче у мужчин как основной, так и контрольной групп при 2-м обследовании наблюдаются достоверные различия при (P<0,05; P<0,01; P<0,001).

Результаты нашего исследования подтверждают данные, приведенные ранее [Г. Я. Галимовым и соавт., 2015] «об эффективности занятий спортивными играми на состояние здоровья и функциональное состояние лиц пожилого возраста. Где уже после одночасовых занятий два раза в неделю в утренние часы, у респондентов заметно снизился холестерин в крови, существенно увеличился ЖЕЛ, улучшилось состояние сердечно-сосудистой системы».

Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений. Результаты по частоте сердечных сокращений в основной и контрольной группах при 2-м обследовании у мужчин достоверно ниже ( $P < 0,05$ ) (рис. 4).

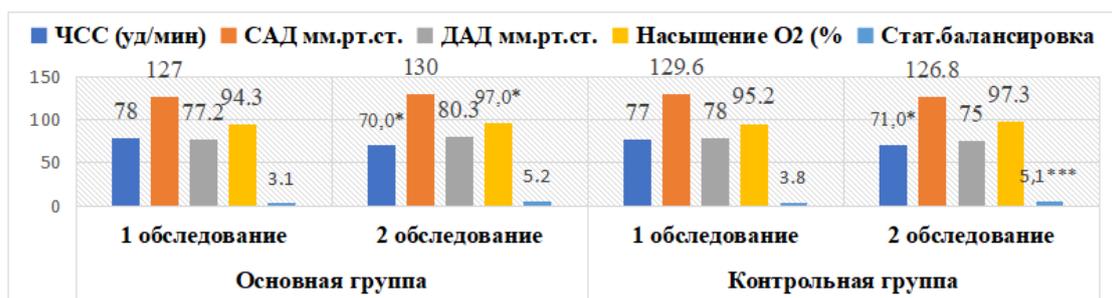


Рисунок 4– Показатели сердечно-сосудистой системы у мужчин.

Примечание: \* -  $P < 0,05$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$  - достоверно по отношению к 1-му обследованию в обеих группах.

По показателям артериального давления наблюдаются незначительные ее изменения на 2-3 мм.рт.ст. По показателям насыщения крови кислородом в основной группе у мужчин при 2-м обследовании достоверно повысилось на 2,7 % ( $P < 0,05$ ), в контрольной группе повысилось на 2,1 %. По результатам статической балансировки в основной и контрольной группах у мужчин при 2-м обследовании показатели достоверно повысились при ( $P < 0,001$ ). У женщин основной группы при 2-м обследовании частота сердечных сокращений, показатель насыщения крови кислородом и статической балансировки составляет 2,6 % и 2 % что достоверно при ( $P < 0,05$ ). Наши результаты согласуются с данными [А. Г. Сметаниной, С. С. Тилишевского, 2016], которые связывают специальный эффект, который заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности, оздоровительной тренировке с повышением функциональных возможностей ССС.

Результаты стандартной нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) показывают улучшение функциональной подготовленности взрослых людей основной и контрольной групп и имеют достоверные различия в показателях ЧСС в покое между 1-м и 2-м обследованиями (табл. 6).

После выполнения нагрузки в основной группе у мужчин при 1-м обследовании ЧСС возросло на 48 %, при 2-м обследовании - на 46 %. В контрольной группе возросло на 46 % и 45 %. У женщин основной группы при 1-м обследовании ЧСС возросло на 46%, при 2-м обследовании - на 50 %, в

контрольной группе - на 47 и 48%, что характеризует удовлетворительное состояние сердечно-сосудистой системы.

Таблица 6 – Результаты стандартных нагрузок у мужчин ( $M \pm m$ )

Показатели	Группы	Виды обслед.	Результаты	Разница
В покое (уд/мин)	Основная	1	78±2,4	8
		2	70±3,2*	
	Контрольная	1	77,0±2,2	6
		2	71,0±0,2*	
После нагрузки (уд/мин)	Основная	1	150±2,4	20
		2	130±2,7***	
	Контрольная	1	142±0,6	12
		2	130,0±0,1***	
Период восстановления ЧСС				
1 минута (уд/мин)	Основная	1	130±3,1	40
		2	90±2,2***	
	Контрольная	1	130±1,1	36,7
		2	93,3±1,6***	
2 минута (уд/мин)	Основная	1	110±2,8	25
		2	85±3,5***	
	Контрольная	1	125±1,2	39,7
		2	85,3±1,4	
3 минута (уд/мин)	Основная	1	100±4,1	30
		2	70±3,9	
	Контрольная	1	115±0,9	42,7
		2	72,3±1,2**	
4 минута (уд/мин)	Основная	1	90±2,4	20
		2	70±2,3	
	Контрольная	1	92±0,8	20,1
		2	71,3±1,5	
5 минута (уд/мин)	Основная	1	78±2,1	8
		2	70±2,4	
	Контрольная	1	79±0,6	7,3
		2	71,7±0,8	

Примечание: \* -  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$  достоверно по отношению к 1-му обследованию в обеих группах.

Период восстановления на 1-м этапе обследования как в основной, так и в контрольной группах происходит на 5-й минуте. На 2-м этапе обследования период восстановления как в основной, так и в контрольной группах у мужчин и женщин наблюдается на 3-й минуте, что говорит о привыкании и положительной реакции к нагрузкам.

Таким образом, короткий период восстановления пульса у исследуемых на 2-х этапах обследования основной и контрольной групп является показателем хорошей подвижности вегетативных нервных процессов, а стало быть, и больших резервных возможностей сердечно-сосудистой системы. В результате занятий постепенно снижается частота сердечных сокращений (11,4%, 9,8%, соответственно) в обеих группах. Наблюдается нормотонический тип реакции

на нагрузку, что показывает хорошую приспособляемость организма к физической нагрузке и улучшение функционального состояния ССС респондентов.

Результаты адаптационного потенциала при 2-м обследовании свидетельствует, о том что уровень функционального состояния указывает на достаточные функциональные возможности. Исследование физического состояния говорит о значительном улучшении физического состояния. В результате проведения 6-ти моментной пробы Д. Н. Давыденко у мужчин и женщин основной и контрольной групп при 2-м обследовании наблюдается расширение приспособительных реакций к нагрузкам, что характеризует улучшение состояния здоровья. Показатель коэффициента выносливости по нашим данным говорит об усилении работы сердца, что свидетельствует о хорошей аэробной выносливости и способности сердца адаптироваться к физическим нагрузкам. Результаты 12-ти минутной ходьбы в обеих группах при 2-м обследовании показывают достаточно хорошую степень подготовленности по данному тесту (табл. 7).

Таблица 7 – Показатели физической работоспособности (M±m)

Группы	Виды обсл.	12- ти мин. ходьба (м)	Приро ст	Степень подготовл. по 12- ти мин тесту	МПК мл/мин- кг	Оценка МПК
Мужчины (n=25)						
Основ.	1	1856±14,6	544	Удовлетворительно	30	низкий
	2	2400±15,7***		Отлично	42,1	высокий
Контр.	1	1900±15,4	550	Удовлетворительно	31	низкий
	2	2450±16,1***		Отлично	43,2	высокий
Женщины (n=20)						
Основ.	1	1680±23,4	250	Удовлетворительно	26,1	средний
	2	1930±16,7***		Хорошо	32	высокий
Контр.	1	1700±13,8	350	Удовлетворительно	26,6	средний
	2	2050±13,5***		Отлично	34,3	высокий

Примечание: \*\*\* - P<0,001 - достоверно по отношению к 1- обследованию в обеих группах.

Результаты МПК у мужчин при 2-м обследовании в обеих группах свидетельствует об улучшении состояния здоровья обследуемых, что доказывает улучшение аэробной производительности, уровня общей выносливости и физической работоспособности обследуемых. Результаты наших исследований подтверждают выводы [Л. Н. Коваль, А. В. Коваль, 2015] о том, что физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 часа в неделю), уже через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15% и отмечают, что повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Исследование показателей крови показало достоверное снижение в показателях общего холестерина и триглицеридов при (P<0,001; P<0,001).

Данные [Л. Н. Коваль, А. В. Коваль, 2015] указывают на отчетливое снижение всех основных факторов риска НЕС (неспецифических заболеваний) – содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела. Этот результат вызван ростом тренированности по мере повышения физической работоспособности.

Таблица 8 – Результаты физической подготовленности мужчин ( $M \pm m$ )

Показатели	Группы	Виды обслед.	Результаты	% прироста	Оценка по В.И. Усакову	За счет чего достигнут прирост
Бег на 60 м (сек)	Основ.	1	14,6±0,4	9,6	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы ФВ
		2	13,2±0,3*			
	Контр.	1	14,8±0,3	10,8		
		2	13,2±0,5*			
Наклон вперед из положения сидя (см)	Основ.	1	+6±0,2	33	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений
		2	+8±0,3***			
	Контр.	1	+5±0,2	60		
		2	+8±0,1***			
Поднимание туловища (раз)	Основ.	1	12±0,3	33		
		2	18±0,4***			
	Контр.	1	12±0,3	58		
		2	19±0,9***			
Сгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	Основ.	1	6±0,4	66,7		
		2	10±0,3***			
	Контр.	1	6±0,2	83		
		2	11±0,2***			
12 мин ходьба (м)	Основ.	1	1856±14,6	29		
		2	2400±15,7***			
	Контр.	1	1900±15,4	29		
		2	2450±16,1***			

Примечание: \* -  $P < 0,05$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$  - достоверно по отношению к 1- му обследованию обеих групп.

В результате анализа кыргызских национальных игр для людей второго зрелого возраста нами отобраны игры для улучшения физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и развития двигательного навыка взрослых людей.

В любом возрасте с помощью физических упражнений и тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Об этом свидетельствуют данные физической подготовленности мужчин и женщин основной и контрольной групп, где между всеми результатами 1-го и 2-го обследований наблюдаются достоверные различия (таб. 8).

Оценка темпов прироста показателей физической подготовленности по В.И. Усакову подтверждает положительную динамику изменения физической подготовленности взрослых людей второго зрелого возраста (50- 55 лет).

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной методики использования кыргызских национальных подвижных игр и средств современной физической культуры для формирования двигательных навыков и повышения физической подготовленности, физической работоспособности детей 5-6 лет, а также улучшения двигательных навыков и развития физических качеств взрослых людей (50-55 лет) второго зрелого возраста в условиях среднегорья. Используемые средства повышают двигательную активность, продлевают трудовую деятельность и способствуют укреплению здоровья. В конечном итоге – создают благоприятные предпосылки для полноценного решения разнообразных задач физического воспитания детей и взрослого населения в условиях среднегорья.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Исследование особенностей физического развития, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, функциональных возможностей, физической подготовленности основной и контрольной групп детей дошкольного возраста (5-6 лет) показало, что полученные данные соответствуют возрастной норме, и это дало основание для разработки физиологических основ формирования здорового образа жизни на основе регулярных занятий кыргызскими национальными играми и средствами физического воспитания.

2. Изучение физического развития, особенностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы кровообращения, физической работоспособности, физической подготовленности взрослых людей (мужчин и женщин) второго зрелого возраста (50-55 лет) на начальном этапе выявило особенности здоровья и физической активности в этой возрастной группе. Полученные данные позволили определить физиологические основы улучшения состояния здоровья и физической подготовленности в контексте естественных возрастных изменений на основе систематических занятий кыргызскими национальными играми и средствами физической культуры для данного возрастного контингента.

3. Разработаны методические рекомендации, а также сайт «Этнические игры кыргызов (детские и взрослые)» <https://national-games.org.kg/>, мобильное приложение «Национальные игры кыргызов и их воздействие на физические данные человека» для детей дошкольного (5-6 лет) и взрослых людей второго зрелого возраста (50-55 лет) и экспериментальным путем выявлена их эффективность.

4. Выявлена эффективность систематического использования кыргызских национальных игр и средств физической культуры для улучшения показателей физического развития, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, физической работоспособности и формированию двигательных навыков, включая координацию движений, силу, ловкость и стратегическое мышление у детей дошкольного возраста в обеих группах.

5. В результате сравнительно-сопоставительного анализа результатов второго зрелого возраста (50-55 лет) выявлено, что использование комплекса кыргызских национальных игр и средств физической культуры оказывает

положительное влияние на поддержание здоровья (физического, психологического, социального, духовного) на должном уровне функциональных возможностей (кардиоваскулярной системы, развитию мышечной силы, аэробной выносливости), на изменение и улучшение двигательных навыков, на развитие физических качеств (улучшению координации, гибкости) в обеих группах.

#### **Список литературы:**

1. Анаркулов, Х. Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения [Текст] / Х. Ф. Анаркулов. – Бишкек: 2003. –205с.
2. Боркошев, М.М. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через кыргызские народные подвижные игры. Методическое пособие для воспитателей детских садов. [Текст]: / М.М. Боркошев К.П. Кудайкулов. – Ош, Кызыл кия, 2013. –26 с.
3. Галимов, Г. Я. Влияние занятий физической культуры на функциональное состояние лиц пожилого возраста [Текст]: / Г. Я. Галимов, Э. Э. Мендот, Э. В. Мендот. – Вестник тувинского государственного университета. №4 педагогические науки №4(27), 2015, –С.188–192.
4. Карасаева, А.Х. Национальные игры кыргызов. [Текст]: Учебное пособие для студентов ВУЗов. / А. Х. Карасаева, Д. О. Абдырахманова, Ч. Н.Арыкова, К. Д. Джаманкулов. – ИП «Лапицкий» –Б.: 2013,–316с.
5. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. –271с.
6. Коваль, Л. Н. Методико–практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно–методическое пособие для студентов [Текст]: /Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. –М.: Берлин, Директ–Медиа, 2015. –143с.
7. Кузнецова З.М., Мутаева И.Ш., Селиверстова А.С. Народные игры на уроках физической культуры: факторы и перспективы развития. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(1): 163-171. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-163-171.
8. Кузнецова З.М., Кузнецов С.А, Максимова Е.Ф. Возрождение традиционных видов спорта и народных игр. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(1): 180-184.
9. Мендот, Э. Национальные игры и виды спорта как традиционные средства народной педагогики [Текст]: / Э. Мендот, И. Э. Мендот. – Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки, 2010. – №. 4. – С. 19–22.
10. Савченков, Ю. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков). [Текст]: / Ю. Савченков, О. Солдатова, С. Шилов. Учебник для вузов. – Litres, 2022.
11. Сметанин, А.Г. Влияние физической культуры на продолжительность жизни [Текст]: /А. Г. Сметанин, С. С. Тилишевский. – Современные тенденции развития науки и технологий, 2016. № 11–8. С.125–127.
12. Тихвинский С. Б. Детская спортивная медицина [Текст]: / Под ред. С. Б. Тихвинского С.В. Хрущева. – Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1991. –560с.
13. Чернышѐва, Е. Л. Показатели функционального состояния сердечно–сосудистой системы у женщин 50–55 лет, занимающихся по методике Пилатеса [Текст]: / Е. Л. Чернышѐва, Д. С. Учасов. – Наука, 2020. 2017. №1 (12). С. 148–153.
14. Юрко, Г. П. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста и факторы, его определяющие [Текст] / Г. П. Юрко. – Москва: Медицина, 1991. – С. 11–18.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

**Валкина Н.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
nataly-elrel@mail.ru*

**Панова Е.О.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
evgeniya\_panova@mail.ru*

**Морозов Д.Д.**

*Магистрант  
morozovdmtr97@rambler.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье обоснована значимость формирования эстетической культуры движений женщин 35-40 лет, занимающихся бальными танцами. Авторами представлены средства, составившие основное содержание экспериментальной методики, рассмотрена значимость музыкального сопровождения занятий бальными танцами, так как соответствие ритма музыкального произведения ритму двигательных действий обеспечивает эстетическое восприятие структурного содержания движений и определяет уровень мастерства занимающихся. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность предложенной методики.

**Ключевые слова.** Бальный танец, эстетическая культура движений, музыкальное сопровождение, тренировочный процесс, женщины 35-40 лет.

## THE FORMATION OF AN AESTHETIC CULTURE OF MOVEMENTS OF WOMEN 35-40 YEARS OLD ENGAGED IN BALLROOM DANCING

**Valkina N.V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
nataly-elrel@mail.ru*

**Panova E.O.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
evgeniya\_panova@mail.ru*

**Morozov D.D.**

*master's student  
Ulyanovsk State Pedagogical University named I.N. Ulyanov  
Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article substantiates the importance of the formation of the aesthetic culture of the movements of women 35-40 years old engaged in ballroom dancing. The authors present the tools that made up the main content of the experimental methodology, the importance of musical accompaniment of ballroom dancing classes is considered, since the correspondence of the rhythm of a musical composition to the rhythm of motor actions provides an aesthetic perception of the structural content of movements and determines the level of skill of those involved. The results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the proposed methodology.

**Keywords.** Ballroom dance, aesthetic culture of movements, musical accompaniment, training process, women 35-40 years old.

**Актуальность.** Современный спортивный бальный танец – это динамичный и зрелищный вид спорта, привлекательной стороной которого является высокая оздоровительная и эстетическая направленность двигательных действий. Физические упражнения, составляющие основное содержание бальных танцев, обеспечивают высокий уровень развития двигательных координационных качеств, способствующих формированию индивидуального стиля исполнения танцевальных программ, музыкально-ритмической подготовленности, а также обеспечивают положительный психоэмоциональный фон.

Что касается спортивно-технической стороны, то она тесно связана с эстетической стороной танца, являясь основой для высокодинамичного и артистичного исполнения, что обеспечивает выразительность, свободу, легкость движений танцора и является необходимым для создания целостного эмоционально-двигательного образа. Ритмичные индивидуальные и групповые двигательные действия создают ощущение эмоционального взаимодействия, что неразрывно связано с эстетическими переживаниями. Музыкальное сопровождение занятий способствует усилению эстетического воздействия на психоэмоциональное состояние занимающихся, формированию музыкального вкуса и эстетического восприятия.

**Цель исследования** – повышение уровня эстетической культуры движений женщин 35-40 лет, занимающихся бальными танцами.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе ТСК «Олимп» г. Ульяновска. На начальном этапе сравнивались результаты тестирования физической подготовленности, что позволило распределить танцоров на две группы: контрольную и экспериментальную. Обе группы занимались в соответствии с установленным расписанием 3 раза в неделю по 1 часу и находились в равных условиях.

В педагогическом эксперименте участвовало 18 танцоров 35-40 лет. В КГ было 9 женщин и в ЭГ – 9 женщин. Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с рабочей программой по спортивным бальным танцам ТСК «Олимп», в экспериментальной группе – в соответствии с разработанной нами методикой формирования эстетической культуры движений женщин 35-40 лет, занимающихся бальными танцами.

В работе использовались следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, метод педагогического контроля и педагогического эксперимента, анализ видеозаписей соревновательных программ спортивных бальных танцев, метод экспертного оценивания, математико-статистический анализ экспериментальных данных.

Анализ и сравнение видеозаписей турниров показали высокую значимость эстетической культуры движений спортсменов, занимающихся бальными танцами. В ходе соревнований судьями оценивается не только техника исполнения элементов, сложность хореографии, но и красота

движений, пластика линий тела, согласованность телодвижений, акцентированность и завершенность поз и жестов.

В первую очередь, чтобы танцор был хорошо физически подготовлен, необходимо повышать уровень общей физической подготовленности, которая является базой для дальнейшего овладения технически сложными двигательными действиями, составляющими основу разнонаправленных танцевальных стилей и программ балльных танцев. Общая физическая подготовка женщин, занимающихся по экспериментальной методике, включала упражнения для верхних конечностей, шеи, туловища, нижних конечностей.

Формирование эстетической культуры движений женщин 35-40 лет, занимающихся балльными танцами, осуществлялось с помощью ряда средств, которые составили основное содержание разработанной методики – это упражнения:

- *направленные на совершенствование согласованности телодвижений* (система упражнений с волновой техникой-волновые и дуговые движения тела по Б. Собинову)

- *направленные на совершенствование гибкости и подвижности суставов* (круговые и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды и сменой направления);

- *формирования правильной осанки* (танцую небольшую связку, танцоры встают в стойку европейской программы, гимнастическая палка расположена на плечах так, чтобы сохранялась одна линия верхних конечностей);

- *пластичности верхних конечностей* (плавное сгибание и разгибание пальцев рук, упражнения волновой техники от кистей рук до плеча: «волна пальцами», «веер», «мотылек», «огонь»; базовые позы; отработка тонусности линий верхних конечностей);

- *красоты и слитности линий нижних конечностей* (упражнения партерной гимнастики, упражнения статической и динамической растяжки, проработка выпрямления ног на базовых шагах танца румбы в медленном, затем в быстром темпе под музыкальное сопровождение, «скольжение» стопы);

- *упражнения, способствующие формированию красивого подъема стопы* (исходное положение - ноги поставить на подъем, выполнить упор присев, затем вернуться в исходное положение; упражнения у хореографического станка).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной методики, ориентированной на формирование эстетической культуры движений женщин 35-40 лет, занимающихся балльными танцами, способствовало улучшению показателей физической подготовленности, гибкости и согласованности телодвижений. Танцоры стали способны выполнять упражнения с большей амплитудой, а также более пластично и выразительно отражать характер двигательных действий в соответствии с музыкальным сопровождением. Положительная динамика показателей с их последовательным улучшением свидетельствует об эффективности предложенной методики.

Таблица – Динамика показателей гибкости женщин 35-40 лет, занимающихся бальными танцами

Этапы педагогического эксперимента		
Тесты	До педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента
	M±m	M±m
Выполнение моста из положения, лежа на спине, (см)	$\frac{84,34 \pm 5,23}{85,17 \pm 6,34}$	$\frac{82,74 \pm 4,35}{77,13 \pm 3,42^*}$
Выкрут с гимнастической палкой (см)	$\frac{93,26 \pm 3,57}{90,31 \pm 4,22}$	$\frac{90,36 \pm 4,76^*}{86,54 \pm 3,42^*}$
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (см)	$\frac{3,98 \pm 0,87}{3,52 \pm 0,21}$	$\frac{4,62 \pm 1,76^*}{6,77 \pm 1,32^*}$

Примечание: в числителе – показатели КГ; в знаменателе – показатели ЭГ; \* - различия достоверны при  $p < 0,05$ .

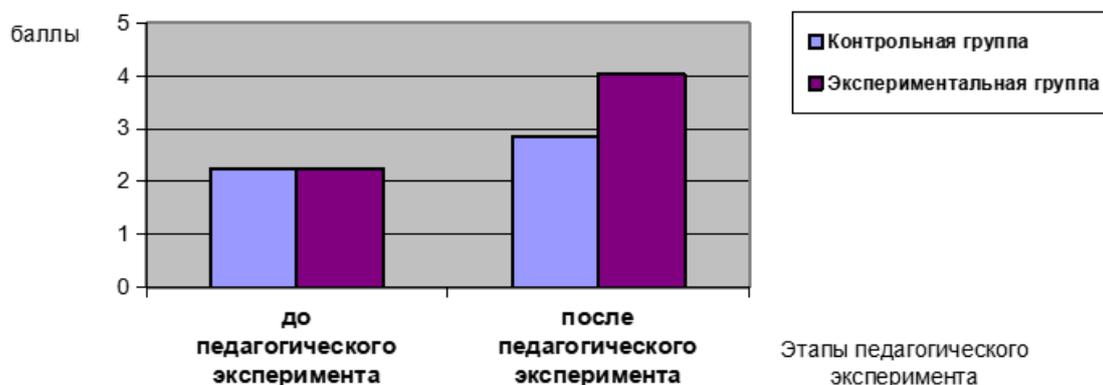


Рисунок - Динамика показателей уровня согласованности телодвижений у занимающихся спортивными бальными танцами

Анализ полученных результатов в определении уровня гибкости (табл.), а именно в выполнение моста из положения, лежа на спине, при исходных данных  $84,34 \pm 5,23$  см к концу педагогического эксперимента, результаты в КГ возросли на 1,89% ( $p < 0,05$ ). В ЭГ, при исходных данных  $85,17 \pm 6,34$  см к концу педагогического эксперимента улучшились на 9,43% ( $p < 0,05$ ).

При исходных показателях выкрута с гимнастической палкой, в КГ  $93,26 \pm 3,57$  см к концу педагогического эксперимента результаты возросли на 3,1% ( $p < 0,05$ ). Так в ЭГ результаты увеличились, при исходных показателях  $90,31 \pm 4,22$  на 4,17% ( $p < 0,05$ ).

При исходных показателях наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, в КГ  $3,98 \pm 0,87$  см к концу педагогического эксперимента результаты возросли на 16,10 % ( $p < 0,05$ ). Так в ЭГ результаты увеличились, при исходных показателях  $3,52 \pm 0,21$  см на 92,33% ( $p < 0,05$ ).

Анализ результатов показателей уровня согласованности телодвижений также выявил положительную динамику преимущественно у

занимающихся в ЭГ (рис.). Это связано с тем, что занимающиеся ЭГ усвоили навыки регулирования степени и скорости мышечного напряжения и расслабления в соответствии с динамическими оттенками музыки, согласовывая скорость движений с музыкальным темпом, а их характер с музыкальным ритмом, что способствовало развитию тонкого мышечного ощущения музыки.

**Заключение.** Формирование эстетической культуры движений женщин 35-40 лет, занимающихся бальными танцами, представляет собой длительный процесс воздействия системы специальных средств, двигательных заданий, музыкального сопровождения. Результаты эксперимента показали, что бальные танцы содержат значительные ресурсы эстетического воздействия способствуя совершенствованию плавности и изящности движений, развивая чувство ритма и способность выражать эмоции через тело. Танцевальные элементы, основанные на принципах гармонии и симметрии, создают эстетически привлекательный образ и отражаются в наиболее совершенных формах движений, сочетая целесообразность с экономичностью двигательных действий.

#### ***Список литературы:***

1. Красникова, Н. В. Формирование эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой / Н. В. Красникова : автореф. дис. ...канд. пед. наук – Н. Челны, 2009. – 22 с.
2. Кудинов, С. И. Динамика развития координационных способностей спортсменов в бальных танцах / С.И. Кудинов, С.В. Крюкова // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. 2021. – С. 145-148.
3. Мурзин, Н.Д. Влияние методики повышения согласованности двигательных действий в танцевальных парах 14-16 лет на этапе начальной подготовки / Н. Д. Мурзин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых. Москва. 2022. – С. 459-462.
4. Орлова, А. А. Спортивная и творческая составляющая бальной хореографии / А. А. Орлова // Материалы XII Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург. 2022. – С. 103-106.
5. Щербакова, Я. Я. Спортивные бальные танцы. Грация, изящность и талант / Я. Я. Щербакова // Гуманитарные и правовые проблемы современной России. 2024. – С. 361-363.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

**Волков А.Н.**

*кандидат педагогических наук*

*wolkow.70@mail.ru*

**Кузнецов С.В.**

*кандидат психологических наук, доцент*

*wolf09111965@rambler.ru*

**Журавлева М.Н.**

*Maria\_forever.1@mail.ru*

*преподаватель физической подготовки*

*ФГКОУ ВО «Нижегородская академия МВД России»*

*Нижний Новгород, Россия*

**Аннотация.** В статье авторы рассматривают достаточно важную, на их взгляд, проблему, которая имеет значительное влияние на эффективность служебной деятельности сотрудников силовых структур: здоровый образ жизни и физическая рекреация как важнейшие компоненты в системе профессиональной подготовки. Рассмотрение этих аспектов не только с точки зрения физической подготовки, но и как элемента формирования общей культуры здоровья, является ключевым для обеспечения высокой боеспособности и устойчивости сотрудников к стрессовым ситуациям.

**Ключевые слова.** Физическая культура, здоровый образ жизни, физическая рекреация, сотрудник силовых структур, профессиональная физическая подготовка.

## **HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL RECREATION IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

**Volkov A.N.**

*candidate of pedagogical sciences*

*wolkow.70@mail.ru*

**Kuznetsov S.V.**

*candidate of psychological sciences, associate professor*

*wolf09111965@rambler.ru*

**Zhuravleva M.N.**

*teacher of physical training*

*Maria\_forever.1@mail.ru*

*Federal State Educational Institution of Higher Education "Nizhny Novgorod Academy of  
the Ministry of Internal Affairs of Russia"  
Nizhny Novgorod, Russia*

**Abstract.** In the article, the authors consider a rather important, in their opinion, problem that has a significant impact on the effectiveness of the service activities of law enforcement officers: a healthy lifestyle and physical recreation as the most important components in the professional training system. Consideration of these aspects not only from the point of view of

physical training, but also as an element of the formation of a general health culture, is key to ensuring high combat readiness and resistance of employees to stressful situations.

**Keywords.** Physical culture, healthy lifestyle, physical recreation, law enforcement officer, professional physical training.

**Актуальность.** В современных условиях выполнение служебных обязанностей в силовых структурах требует от сотрудников высокой степени физической и психологической готовности. Здоровый образ жизни играет ключевую роль в поддержании должной физической и профессиональной готовности.

**Цель исследования.** В процессе исследования предполагалось провести анализ и оценить риски профессиональной деятельности, которые имеют отрицательное воздействие на здоровье и работоспособность сотрудников силовых структур. На основании анализа дать рекомендации по популяризации здорового образа жизни среди сотрудников, привлечению их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось среди сотрудников органов внутренних дел, проходящих повышение квалификации или переподготовку на базе Нижегородской академии МВД России. Мы применяли методы опроса..

**Результаты исследования и их обсуждение.** При составлении опросного листа и анкеты мы взяли за основу то, что под здоровым образом жизни понимается комплекс мер, направленных на поддержание и укрепление здоровья, включающий в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, а также эффективное управление стрессом [3]. В ходе исследования нами выделены профессиональные риски, обуславливающие низкий уровень сформированности компонентов здорового образа жизни сотрудников силовых структур:

*Первое.* Несомненно, основой здорового образа жизни является сбалансированное питание. Для сотрудников силовых структур это особенно важно, так как их деятельность зачастую сопряжена с высокими физическими нагрузками и экстремальными условиями, постоянной нехваткой времени и ненормированным рабочим графиком. Неправильное питание может привести к снижению выносливости, ухудшению реакции, а также повышенной утомляемости, что недопустимо в условиях оперативной работы.

*Второе.* Одной из неотъемлемых частей здорового образа жизни являются регулярные занятия физическими упражнениями. Для сотрудников силовых структур физическая подготовка играет ключевую роль в поддержании профессиональной компетентности. В зависимости от специфики служебных обязанностей, физическая подготовка может включать в себя силовые тренировки, кардионагрузки, упражнения на гибкость и координацию. Такие занятия способствуют поддержанию оптимального уровня физической формы, повышению выносливости, улучшению координации движений и реакции. Кроме того, физическая активность помогает снижать уровень стресса

и улучшать общее самочувствие, что особенно актуально для сотрудников, работающих в условиях постоянного стресса.

*Третье.* К сожалению можно констатировать, что более половины сотрудников подвержены такой вредной привычке как курение. Не требует доказательства, что систематическое курение значительно ухудшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако иной раз сотрудники используют его в качестве средства снятия стресса или утомления после длительной работы. Однако в конечном итоге пристрастие к курению не только негативно влияет на физическое здоровье, но и рано или поздно приводит к снижению эффективности профессиональной деятельности.

*Четвертое.* Особое место в профессиональной деятельности и наиболее важным компонентом здорового образа жизни сотрудников силовых структур выступает управление стрессом. Психологическая устойчивость – это залог их успешной работы в экстремальных условиях. Постоянные стрессовые ситуации могут привести к развитию хронического стресса, который, в свою очередь, увеличивает риск различных заболеваний и снижает общую работоспособность. Для эффективного управления стрессом необходимо использовать различные методы, такие как релаксационные техники, медитация, аутотренинг, а также участие в программах психологической поддержки. Важным является также создание благоприятного психологического климата в коллективе и поддержка со стороны руководства.

В связи с полученными результатами профессиональных рисков, мы пришли к выводу, что, во-первых, одних только занятий физической подготовкой (один раз в неделю) явно не достаточно. Во-вторых, физическая рекреация может выступать в качестве действенного элемента системы восстановления и поддержания работоспособности сотрудников.

Физическая рекреация должна включать в себя различные виды активности, такие как плавание, бег, командные виды спорта, спортивный и оздоровительный туризм, йогу и другие формы двигательной активности.

Каждое из этих направлений играет свою роль в поддержании здоровья и восстановлении сотрудников после напряжённых дежурств или операций:

- плавание – является отличным способом снять мышечное напряжение и улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- бег – помогает поддерживать выносливость и укрепляет дыхательную систему;
- игровые виды спорта – такие как футбол или баскетбол, развивают командные навыки, которые важны в оперативной деятельности;
- туризм – позволяет сочетать физическую активность с общением с природой, что способствует не только физическому, но и психологическому восстановлению.

Несомненно, физическая рекреация играет важную роль в снижении уровня стресса и улучшении эмоционального состояния сотрудников силовых структур. Активные виды отдыха позволяют переключиться с рабочих задач и снять напряжение, накопившееся за время выполнения служебных

обязанностей. Кроме того, занятия физической рекреацией помогают развивать навыки саморегуляции и контроля над эмоциями, что особенно важно для сотрудников, работающих в условиях постоянного стресса. Регулярные занятия спортом и активный отдых способствуют улучшению сна, повышению концентрации и общему улучшению самочувствия.

Однако эффект от таких занятий будет только при планомерной и систематической их организации в системе профессиональной подготовки. Для того чтобы здоровый образ жизни и физическая рекреация стали неотъемлемой частью системы профессиональной подготовки сотрудников силовых структур, необходимо уделять внимание их интеграции в программы профессионально-прикладной физической подготовки. Это может быть отдельный раздел в программе или отдельная специализированная программа физической рекреации.

Стоит отметить, что для успешного внедрения программ физической рекреации необходимо учитывать специфику деятельности сотрудников. Всего в системе органов внутренних дел Российской Федерации насчитывается более 3 тысяч различных специальностей. С учетом специфики различных специальностей физическая подготовка сотрудников полиции организуется по трем уровням: базовому, усиленному и специальному. По нашему мнению, важно не только мотивировать сотрудников к ведению здорового образа жизни, но и создавать для этого все необходимые условия.

В настоящее время во многих силовых структурах уже предпринимаются попытки интеграции элементов здорового образа жизни в систему профессиональной подготовки. Однако часто эти меры носят фрагментарный характер и не всегда охватывают все аспекты, связанные с физическим и психическим здоровьем сотрудников.

Одним из ключевых факторов успешной интеграции здорового образа жизни и физической рекреации является формирование соответствующей культуры среди сотрудников. Это требует не только организационных усилий, но и активного участия руководящего состава в пропаганде здорового образа жизни. Руководители должны активно участвовать в пропаганде физической культуры, показывая личный пример и создавая атмосферу, в которой забота о здоровье становится приоритетом. Важно, чтобы сотрудники понимали преимущества ведения здорового образа жизни и активно вовлекались в программы физической рекреации. Для этого можно проводить регулярные образовательные мероприятия, такие как лекции, семинары, тренинги по здоровому питанию, управлению стрессом и саморегуляции. Также важно мотивировать сотрудников к участию в спортивных мероприятиях, предоставляя им дополнительные возможности для занятий спортом и физической культурой на рабочем месте и вне его.

Не маловажную роль играет и создание соответствующей инфраструктуры для занятий физической культурой. Это может включать в себя обустройство спортивных залов и площадок, создание рекреационных зон, организацию доступных мест для занятий спортом и отдыха. Особенно важно,

чтобы сотрудники имели возможность регулярно заниматься спортом на территории своих подразделений.

В ходе исследования выяснилось, что, несмотря на очевидные преимущества интеграции здорового образа жизни и физической рекреации в систему профессиональной подготовки, существует ряд проблем, которые могут препятствовать их успешному внедрению.

Одной из основных проблем является нехватка времени у сотрудников для занятий спортом и участия в рекреационных мероприятиях. Высокая загруженность, частые командировки и ненормированный график работы часто не оставляют времени для полноценного отдыха и физической активности. Для решения этой проблемы можно рассмотреть возможность включения спортивных тренировок и рекреационных мероприятий в рабочий график сотрудников. Например, можно организовывать утренние или вечерние тренировки, которые будут включены в расписание служебных занятий. Это поможет сотрудникам не только поддерживать физическую форму, но и улучшить общее самочувствие и настроение.

Важной проблемой является недостаток мотивации у сотрудников к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Для повышения мотивации можно использовать различные методы: от поощрений за участие в спортивных мероприятиях до создания дружеской соревновательной атмосферы в коллективе. Также важно проводить регулярные информационные кампании, направленные на популяризацию здорового образа жизни, и предоставлять сотрудникам возможность выбора различных форм физической активности, чтобы каждый мог найти то, что ему по душе.

Отсутствие инфраструктуры для занятий спортом и рекреацией также может стать серьезным препятствием для внедрения программ здорового образа жизни. Не все подразделения имеют доступ к спортивным залам, бассейнам или рекреационным зонам, что ограничивает возможности сотрудников для занятий физической активностью. Для решения этой проблемы необходимо инвестировать в создание или улучшение существующей инфраструктуры. Это может включать в себя строительство новых спортивных объектов, модернизацию существующих залов, обустройство мест для отдыха и активного времяпрепровождения. Также можно рассмотреть возможность заключения договоров с местными спортивными клубами и центрами для предоставления сотрудникам льготных условий на посещение.

Другая, достаточно серьезная проблема, это усталость и эмоциональное выгорание сотрудника. Постоянные стрессы и напряженная работа могут привести к тому, что у сотрудников просто не остается сил и желания заниматься спортом или участвовать в рекреационных мероприятиях. Для борьбы с эмоциональным выгоранием необходимо внедрять программы психологической поддержки, которые будут помогать сотрудникам справляться с нагрузками и стрессами. Это может включать в себя регулярные консультации с психологами, групповые тренинги по управлению стрессом и

программы релаксации, направленные на восстановление эмоционального баланса.

**Заключение.** Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что здоровый образ жизни и физическая рекреация играют ключевую роль в системе профессиональной подготовки сотрудников силовых структур. Эти элементы не только способствуют поддержанию высокой физической формы и боеспособности, но и помогают укрепить психическое здоровье, улучшить общую устойчивость к стрессам и повысить эффективность выполнения служебных обязанностей.

***Список литературы:***

1. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 с.
2. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. – 336 с.
3. Янгирова, Э. Х. Здоровый образ жизни как фактор роста продолжительности жизни / Э. Х. Янгирова, О. А. Фролова // Окружающая среда и здоровье населения. Материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2022. – С. 123-124.

**УДК 796.011.1**

**СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ**

***Высоцкая Л.В.***

*старший преподаватель  
oligarskay@mail.ru*

***Бескостова А.А.***

*кандидат философских наук, доцент  
asivtsova@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»*

***Аннотация.*** В статье представлен современный подход к понятиям здоровья и здорового образа жизни. Определены компоненты здоровья. Выделены современные тренды здорового образа жизни школьников старших классов.

***Ключевые слова.*** Школьники, здоровье, здоровый образ жизни, исследование.

**MODERN TRENDS IN THE HEALTHY LIFESTYLE OF HIGH  
SCHOOL STUDENTS**

***Vysotskaya L. V.***

*Senior lecturer  
oligarskay@mail.ru*

***Beskostova A. A.***

*Ph.D., Associate Professor  
asivtsova@yandex.ru*

*of the Department of Tourism and Orienteering  
Smolensk State University of Sports*

**Annotation.** The article presents a modern approach to the concepts of health and a healthy lifestyle. The components of health have been identified. The modern trends of a healthy lifestyle of high school students are highlighted.

**Keywords:** schoolchildren; health; healthy lifestyle; research.

**Актуальность** здорового образа жизни школьников обусловлена рядом факторов: ухудшение состояния здоровья детей. По данным Минздрава, до 60% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% – хронические заболевания. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20-25%. Значимым фактором является распространение вредных привычек. Среди школьников часто встречаются курение, употребление алкоголя и наркотиков. Именно в школьном возрасте закладывается фундамент правильного отношения к жизни и своему здоровью. Поэтому формирование здорового образа жизни в этом возрасте важно для будущего взрослого человека.

**Цель исследования** – рассмотреть современные тренды формирования здорового образа жизни школьников старших классов.

**Организация и методы исследования.** Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» и МБОУ «СШ №33» города Смоленска.

Исследование проходило в три этапа: на первом этапе определена тема научной статьи, сформулирована цель исследования, разработан план (структура) исследования; на втором этапе был определен круг используемых источников литературы, их сбор и изучение, а также проведен опрос школьников; на третьем этапе исследования проанализированы результаты исследования, сформулированы выводы и оформлена рукопись научной статьи. Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы (анализ, синтез, индукция, дедукция), опрос (анкетирование). Всего в исследовании приняло участие 150 школьников 10-11 классов МБОУ «СШ №33» города Смоленска.

**Результаты исследования и их обсуждения.** При анализе научно-методической литературы было выявлено, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние физического, душевного и социального благополучия. Эксперты всемирной организации здравоохранения отмечают, что на 50-55 % здоровье человека зависит от его образа жизни, на 20-25 % – от состояния окружающей среды, на 15-20 % – от генетики и только на 10-15 % – от медицины [1].

Под здоровым образом жизни специалисты понимают интеграцию форм и способов ежедневной здоровой жизнедеятельности человека, основа которой – ценностные нормы и правила, укрепляющие возможности организма человека, его дух и волю. Здоровый образ жизни способствует гармоничному развитию личности, способствует сохранению и укреплению здоровья, высокой продуктивности в учебной и трудовой деятельности, обеспечивает раскрытие

морально-нравственных качеств личности необходимых для развития общества [2].. В структуре здоровья выделяют три основных компонента (рис. 1).

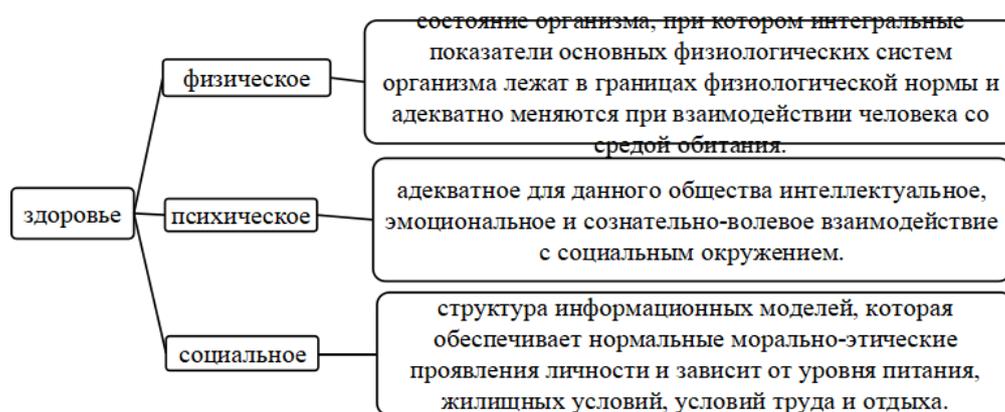


Рисунок 1 – Компоненты здоровья

Здоровый образ жизни настраивает школьников старших классов на то, что они сами творцы своего будущего и то, в каком физическом состоянии они его встретят, зависит его образ жизни в молодые годы.

Так, стремление к идеалу, совершенству играет мотивирующую роль. Глянцевые журналы в этом вопросе – в помощь. Фотографии людей с безупречным внешним видом и идеальными пропорциями тела притягивают взгляд и вырабатывают желание им подражать. В школьной среде здоровый образ жизни вместе с ухоженными внешним видом – символ успеха.

Тренд на wellness (хорошее здоровье) предполагает целый комплекс составляющих: физическая культура, спорт, правильное питание, психофизическое благополучие.

Приверженцев здорового образа жизни отличает желание проводить свой досуг в парке, спортивном и тренажерном залах, в специальных клубах по интересам, на соревнованиях, в бассейне и т.п. Активные занятия физической культурой и спортом помогают снять стресс от учебной нагрузки. Поэтому чаще всего школьников старших классов можно увидеть за занятиями экстремальными видами спорта – паркур, альпинизм, скалолазание и т.д.

С целью выявления и анализа отношения к здоровому образу жизни у современных школьников нами проведено исследование. Для проведения исследования была составлена анкета, в которой уточняется информация о респонденте; ведение ЗОЖ; источники получения информации о ЗОЖ; понимание ЗОЖ.

Возрастной состав выборки представлен следующим образом: 16 лет – 16%, 17 лет – 68%, 18 лет – 16%.

На рис. 2 представлено распределение по возрасту в разрезе гендерного признака. Видим, что процентное отношение «женский пол»: «мужской пол» примерно на уровне 42%:58%.

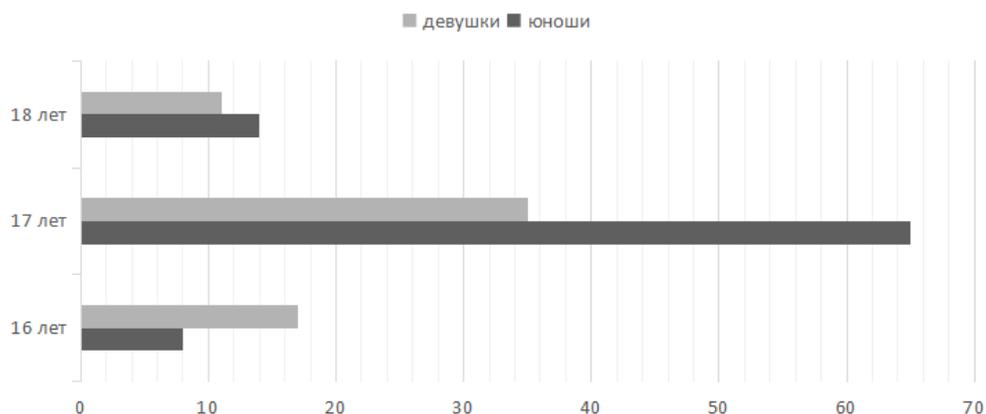


Рисунок 2 – Распределение по возрасту

Распределение ответов на ключевой вопрос о ведении респондентами здорового образа жизни получилось следующим: да – 70%; затрудняюсь с ответом – 15%; нет – 15%. На рис. 3 представлено распределение ответов про ведение здорового образа жизни в разрезе по полу. Наблюдается, что 70% юношей и 71% девушек ведут здоровый образ жизни.

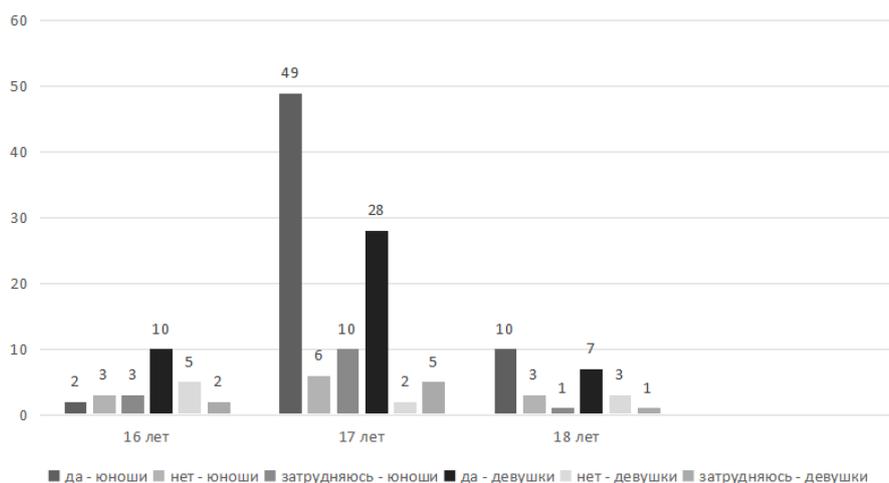


Рисунок 3 – Распределение ответов про ведение здорового образа жизни (с учетом гендерных особенностей)

В ходе исследования определено, что 77% школьников старших классов занимаются спортом. Среди тех, кто занимается спортом, 60% придерживаются здорового образа жизни, а среди не занимающихся спортом ведущих здоровый образ жизни 24%.

Рассмотрим источники получения информации о здоровом образе жизни. Видим, что приоритетными источниками о здоровом образе жизни являются друзья и родители (61%), информация при изучении предмета «Физическая культура» (80%), социальные сети (95%), средства массовой информации (30%). В случае выделения по гендерному признаку отмечаем, что юноши более предпочитают информацию из пожеланий родителей (39%) и от медицинских работников (29%). Девушки получают информацию из средств

массовой информации (70%), при изучении учебного предмета «Физическая культура (60%), из социальных сетей (88%).

Для не ведущих здоровый образ жизни основными источниками информации являются социальные сети (70%) и изучение учебного предмета «Физическая культура» (50%). Можно отметить, что процент ведущих здоровый образ жизни постепенно увеличивается с 16 лет к 18 годам.

**Заключение.** Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы: направления по формированию здорового образа жизни школьников старших классов должны реализовываться в двух стратегиях: одна будет направлена на укрепление рационального подхода старшеклассников к своему здоровью, а вторая – к широкой пропаганде правильного образа жизни без вредных привычек в сочетании с физической активностью среди не ведущих здоровый образ жизни.

#### ***Список литературы:***

1. Красилов, О.В. Здоровый образ жизни. Современный подход привлечения населения для занятий физической культурой / О.В. Красилов, В.А. Хромов, С.В. Мананников // Вестник экономической безопасности. – 2020. – №2. – С. 337-340.
2. Петровский, А.М. Популяризация здорового образа жизни в студенческой среде / А.М. Петровский, М.М. Кутепов, А.М. Емельянова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 210-213.

**УДК 796.1+65.011.14**

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВНЕДРЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ КОРПОРАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ**

***Громова Е.С.***

*магистрант*

*grkaterina@bk.ru*

***Кабачкова А. В.***

*доктор биологических наук, доцент*

*avkachkova@gmail.com*

*ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»*

*Томск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлены практические рекомендации по внедрению мероприятий корпоративной физической культуры (далее – КФК) в организации. Приведены ключевые аспекты, способствующие успешному внедрению мероприятий КФК в организациях. Проанализированы программы внедрения КФК в крупных компаниях и приведены практические рекомендации по внедрению этих мероприятий.

**Ключевые слова.** Корпоративная физическая культура, здоровье сотрудников, корпоративный спорт, спортивные мероприятия.

# PRACTICAL RECOMMENDATIONS ON THE IMPLEMENTATION OF CORPORATE PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES IN THE ORGANIZATION

**Gromova E.S.**

*master's student*

*grkaterina@bk.ru*

**Kabachkova A. V.**

*doctor of Biological Sciences, Associate Professor*

*avkabachkova@gmail.com*

*National Research Tomsk State University*

*Tomsk, Russia*

**Annotation.** This article presents practical recommendations for the implementation of corporate physical culture activities (hereinafter referred to as PCA) in the organization. The key aspects contributing to the successful implementation of PCA activities in organizations are presented. The CFC implementation programs in large companies are analyzed and practical recommendations for the implementation of these measures are given.

**Keywords.** Corporate physical education, employee health, corporate sports, sports events.

**Актуальность.** В современном мире, в условиях цифровизации, корпоративные спортивные и физкультурные мероприятия становятся все более популярными среди организаций, стремящихся улучшить здоровье и благополучие своих сотрудников. Внедрения корпоративной физической культуры в компанию помогает в улучшении здоровья и благополучия сотрудников, повышении продуктивности и эффективности работы организации, а также укреплению корпоративной культуры организации и поддержании семейных ценностей. Однако, успешное внедрение мероприятий корпоративной физической культуры требует тщательного планирования и организации [4].

**Цель исследования:** разработать практические рекомендации по внедрению мероприятий по корпоративной физической культуре в компании.

**Организация и методы исследования.** В рамках исследования был проведен анализ актуальных научных и практических исследований по теме корпоративной физической культуры, а также анализ программ внедрения корпоративной физической культуры в крупных компаниях.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведенного исследования были выявлены ключевые аспекты, способствующие успешному внедрению мероприятий корпоративной физической культуры (КФК) в организациях, которые представлены на рис. 1.



Рисунок 1 – Аспекты, способствующие успешному внедрению мероприятий корпоративной физической культуры



Рисунок 2 – Практические рекомендации по внедрению мероприятий корпоративной физической культуры

На основе проведенного анализа можно выделить следующие практические рекомендации по внедрению мероприятий корпоративной физической культуры в организации, которые представлены на рис. 2.

*Планирование мероприятий корпоративной физической культуры.* Разнообразие внедряемых спортивных и физкультурных мероприятий для своих сотрудников и членов их семьи, поможет привлечь больше квалифицированных кадров, поэтому важно составление плана внедряемых

мероприятий. Например, ПАО Газпром занимается созданием эффективной системы управления корпоративным спортом и проведение спортивных мероприятий разного уровня для работников в соответствии с планом Программы развития корпоративного спорта в ПАО «Газпром» [5]. Открытое акционерное общество «Российские железные дороги» реализует проект «Концепция здорового образа жизни в ОАО «РЖД», в котором подробно представлен план мероприятий по реализации Концепции здорового образа жизни в ОАО «РЖД» на 2020–2025 годы [3]. Государственная корпорация развития ВЭБ.РФ, основываясь на статистику и анализ, разработала план мероприятий, который регулярно корректируется и адаптируется под запросы работников, что является отличительной особенностью [1, стр.14].

*Соответствие целям корпоративной физической культуры.* Внедряемые в компанию спортивные и физкультурные мероприятия должны соответствовать целям корпоративной физической культуры, большинство компаний, таких как ПАО Газпром, ОАО «РЖД», ПАО «СИБУР Холдинг» и другие, выделяют главными целями корпоративного спорта, а именно: забота о работниках, членах их семей, популяризацию активного образа жизни и ответственное отношение к здоровью [1; 3; 5].

*Разнообразие формата мероприятий корпоративной физической культур.* Рекомендуется включать как офлайн, так и онлайн формат мероприятий корпоративной физической культуры, такие компании, как: VK; АК «АЛРОСА» (ПАО); АНО «Атом-Спорт» (Госкорпорация «Росатом»); «ЛК«Европлан» ПАО; «Каменскволокно» АО являются примером компаний, создавших информационные ресурсы по вовлечению сотрудников в занятия спортом и ЗОЖ, предоставляя сотрудникам разнообразные возможности для занятий спортом [1; 2].

*Многообразие используемых средств.* Используемые средства корпоративной физической культуры должны включать различные спортивные мероприятия, мобильные платформы, вебинары, тренировки и другие методы для стимулирования участия в спорте среди сотрудников [1; 2; 3].

*Доступная инфраструктура и создание подходящих условий для сотрудников.* Необходимо обеспечить доступ к инфраструктуре, обеспечивающей доступ к физкультурно-оздоровительным комплексам, спортивным клубам, мобильным приложениям для занятий спортом, инвентарю, а также наличие квалифицированных специалистов, проводящих спортивные и физкультурные мероприятия. Это создаст условия для регулярного участия сотрудников в физической активности [4].

*Качественные результаты* внедряемых физкультурных и спортивных мероприятий должны включать в себя повышение осознанности здорового образа жизни у сотрудников, формирование новых поведенческих моделей и увеличение физической активности [4].

*Количественные результаты* должны отражать увеличение числа сотрудников, участвующих в корпоративных спортивных мероприятиях и занятиях, что свидетельствует об успешности программ [4].

*Мотивация сотрудников.* Стимулирование участия в спортивных мероприятиях с помощью наград и поощрений может повысить интерес сотрудников к здоровому образу жизни и спорту [4].

*Оценка эффективности.* Важно проводить мониторинг результатов корпоративных спортивных мероприятий, чтобы оценить их влияние на работоспособность и здоровье сотрудников, позволит вносить коррективы и улучшать программы на основе обратной связи от сотрудников [4].

*Поддержка руководства.* Успех внедрения мероприятий корпоративной физической культуры зависит от активной поддержки со стороны руководства. Лидеры должны не только инициировать мероприятия, но и участвовать в них, демонстрируя личный пример [4].

**Заключение.** Подводя итоги проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что внедрение мероприятий корпоративной физической культуры требует тщательного планирования и организации. Соблюдение вышеуказанных практических рекомендаций позволяет обеспечить успешную реализацию мероприятий корпоративной физической культуры, повысить общее благополучие и работоспособность коллектива, а также продуктивность и эффективность работы организации.

#### ***Список литературы:***

1. Инвестиции в развитие здоровой страны. Лучшие корпоративные практики-2023 // библиотека корпоративных программ оздоровления сотрудников URL: <https://aotrf.ru/upload/biblioteka-praktik-2023.pdf> (дата обращения: 27.07.2024).
2. Инвестиции в развитие здоровой страны. Лучшие корпоративные практики-2022 // библиотека корпоративных программ оздоровления сотрудников URL: <https://aotrf.ru/upload/biblioteka-praktik.2022.pdf> (дата обращения: 27.07.2024).
3. Концепция здорового образа жизни в ОАО «РЖД» на 2020–2025 годы // Добро.РФ. URL: <https://storage.yandexcloud.net/dobro-static/prod/docs/33bafde7-a166-4ca2-3ed0-51acc16a88bd/1%20%20Концепция%20ЗОЖ%20с%20реквизитами%20%282%29.pdf> (дата обращения: 10.08.2024).
4. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы" от 30.12.2021 № 1089 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-30122021-n-1089-ob-utverzhdanii/#101981> (дата обращения: 10.08.2024).
5. Ключевые документы ПАО «Газпром», регулирующие вопросы устойчивого развития // Отчет о социальной деятельности Группы Газпром за 2023 год URL: <https://sustainability.gazpromreport.ru/2023/> (дата обращения: 07.08.2024).

## ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ

*Дворкина Н.И.*

*доктор педагогических наук, профессор  
dvorkina.64@mail.ru*

*Бойко Т.В.*

*tanayboyko999@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма»  
Краснодар, Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию влияния круговой тренировки на снижение показателей жирового компонента и повышение показателей физической подготовленности у женщин первого зрелого возраста. В состав круговой тренировки, входили аэробные и анаэробные упражнения, которые выполнялись не менее 2-3 кругов за тренировочное занятие, по 12-15 повторений, что существенно отразилось на снижении показателей веса и жира в массе тела женщин и увеличении мышечной ткани, а так же повышении физической подготовленности, в частности силовой и скоростной выносливости женщин 30-35 лет.

**Ключевые слова.** Круговая тренировка, женщины 30-35 лет, компонентный состав тела, избыточный вес, физическая подготовленность.

## THE EFFECT OF CIRCULAR TRAINING ON INDICATORS OF FAT COMPONENT AND PHYSICAL FITNESS OF WOMEN 30-35 YEARS OLD

*Dvorkina N.I.*

*doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
dvorkina.64@mail.ru*

*Boyko T.V.*

*tanayboyko999@gmail.com*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of  
Physical Culture, Sports and Tourism"  
Krasnodar, Russia*

**Annotation.** This article is devoted to the study of the effect of circular training on reducing the indicators of the fat component and increasing the indicators of physical fitness in women of the first mature age. The circular training included aerobic and anaerobic exercises that were performed at least 2-3 rounds per training session, 12-15 repetitions each, which significantly affected the reduction of weight and fat in women's body weight and increased muscle tissue, as well as increased physical fitness, in particular strength and speed endurance of women 30-35 years old.

**Keywords.** Circular training, women 30-35 years old, body composition, overweight, physical fitness.

В настоящее время в эпоху технического прогресса и динамизма в целом, женщины зрелого возраста сталкиваются с серьезной проблемой — уменьшением уровня их физической активности, что зачастую приводит к

избыточному весу, ухудшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также снижению общих физических показателей и работоспособности [2, 3, 4].

Исследования Н.И. Дворкиной показали, что лишний вес у женщин начинает появляться в возрасте 35-40 лет, поэтому возраст 30-35 лет является важным для проведения профилактических мер, направленных на увеличение физической активности [1, 5]. В свете растущей популярности фитнеса и спортивной активности, метод круговой тренировки на наш взгляд представляет собой подход, способствующий не только ускоренному снижению жировых отложений, но и улучшению общей физической подготовки, для женщин, имеющих избыточный вес.

В связи с этим *целью исследования* стало определение эффективности метода круговой тренировки направленного на коррекцию снижения жирового компонента и повышение физического состояния женщин 30-35 лет.

**Организация и методы исследования.** В исследовании были использованы следующие научные методы: анамнез, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, антропометрические и статистические методы. Педагогический эксперимент проводился на базе медицинского центра доктора Бубновского г. Краснодар, в котором участвовали женщины в возрасте 30-35 лет имеющие избыточный вес  $ИМТ=29,2\text{кг/м}^2$ , разделенные на экспериментальную ( $n=15$ ) и контрольную ( $n=13$ ) группы. Все участницы имели опыт посещения фитнес-клуба не менее одного месяца, длительность экспериментальных исследований составила шесть месяцев.

Экспериментальная группа тренировалась по индивидуально разработанному плану, который включал аэробные упражнения (55%) и силовые (45%) с применением кругового метода. Ключевой особенностью этих тренировок был индивидуальный подбор упражнений, учитывающий проблемные зоны тела женщин. Участницы выполняли от 2 до 3 кругов по 12-15 повторений, с перерывами между кругами от 1 до 2 минут (таблица 1). В то же время контрольная группа следовала традиционной методике занятий в тренажерном зале (табл.1).

Перед началом и после окончания эксперимента у женщин проводился сбор антропометрических данных:

- ✓ Вес тела, кг.
- ✓ Содержание жира в массе тела (%).
- ✓ Содержание мышечной ткани в массе тела (%).
- ✓ Для оценки физической подготовленности участниц педагогического эксперимента проводилось фитнес тестирование по показателям тестов:
- ✓ Прыжок в длину с места,
- ✓ Наклон вперед в положении сидя,
- ✓ Вис на согнутых руках,
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с,
- ✓ Поднимание туловища в сед за 30 с.

Таблица 1 – Тренировочный план занятий для женщин 30-35 лет, экспериментальной группы

Дни недели	Содержание тренировки	Методические рекомендации
<b>Понедельник</b>	Кардио-разминка 10 минут. 1.Приседания (15 повторений) 2.Тяга нижнего блока сидя (узким хватом, 15 повторений) 3.Скручивания к правому и левому колену (по 15 повторений на каждую сторону) 4.Планка (40–90 секунд) 5.Отжимания на скамье ( 15 повторений) 6.Разгибание ног в тренажере (15 повторений) 7.Гиперэкстензия (15 повторений)	Отдых 2 минуты, повтор кругов - 2 раза. Заминка (упражнения на растяжку)
<b>Среда</b>	Кардио-разминка 10 минут. 1.Разводка гантелей лежа на наклонной скамье на верх грудной (15 повторений) 2.Подъем гантелей на бицепс сидя (15 повторений) 3.Подъем ног в виси (15 повторений) 4.Махи в наклоне сидя гантелями на заднюю дельту (15 повторений) 5.Пуловер канатом в кроссовере (15 повторений) 6.Тяга вертикального блока к груди широким хватом (15 повторений)	Отдых 2 минуты, повтор кругов - 2 раза. Заминка (упражнения на растяжку)
<b>Пятница</b>	Кардио-разминка 10 минут 1.Махи сидя перед собой гантелями молотки (15 повторений) 2. Жим гантелей сидя вверх (15 повторений) 3.Скручивания корпуса с пола (15 повторений) 4. Икры в тренажере (15 повторений) 5.Сгибание голени (15 повторений) 6.Отведение бедра в тренажере (15 повторений) 7.Жим платформы ногами (15 повторений)	Отдых 2 минуты, повтор кругов - 2 раза. Заминка (упражнения на растяжку)

**Результаты исследования.** Проведенный анамнез женщин 30-35 лет согласившихся принять участие в исследованиях показал, что главной причиной прихода женщин в медицинский центр Бубновского является неудовлетворенность женщин своим физическим состоянием, выраженным желанием снизить вес, который стремительно стал увеличиваться по сравнению с молодежным возрастом. Исследуемые исходные показатели жирового компонента и физической подготовленности в обеих группах женщин не имели достоверных различий, что говорит об их однородности. Через шесть месяцев тренировочных занятий, в экспериментальной группе женщин занимающихся круговой тренировкой с применением аэробных и анаэробных упражнений наблюдались достоверные снижения в весе тела на 4,5 кг и количестве жира в массе тела на 5,4%, однако мышечная масса тела увеличилась в среднем на 3,03% (при  $p < 0,05$ ).

В контрольной группе женщин 30-35 лет за период исследования произошли изменения в исследуемых показателях, однако они были не достоверны при  $p > 0,05$ :

- Вес тела в среднем снизился на 1 кг;
- Содержание жира в массе тела в среднем уменьшилось на 0,67%;
- Содержание мышечной ткани в массе тела в среднем увеличилось на 0,65%.

Анализ физической подготовленности женщин 30-35 лет экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента показал достоверный прирост по всем пяти тестам за шесть месяцев, в контрольной группе достоверный прирост оказался только в двух тестах «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с», «поднимание туловища в сед за 30 с», по остальным тестам значительных изменений не выявлено. Было установлено, что во всех случаях межгрупповые различия были более выражены в пользу экспериментальной группы.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, о том, что круговая тренировка с применением в процессе физической подготовки упражнений аэробного (55%) и анаэробного характера (45%) наиболее эффективна в плане коррекции веса тела и его компонентов, в том числе показателей силовой и скоростной выносливости, гибкости по сравнению с традиционными силовыми занятиями.

#### ***Список литературы:***

1. Дворкина, Н.И. Влияние занятий силовым фитнесом с использованием кругового метода на показатели физического здоровья женщин 21-35 лет / Н.И. Дворкина, М.А. Демидова, Ш.С. Хоконов // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года.
2. Дворкина, Н. И. Влияние занятий фитнесом на мышечно-жировой состав тела женщин 30-35 лет / Н. И. Дворкина, М. А. Демидова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2023. – № 3. – С. 38-42.
3. Романенко, Н. И. Влияние занятий функциональной направленности на снижение избыточной массы тела женщин 30-35 лет / Н. И. Романенко, В. В. Сударь, Е. Д. Юркина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 211-213.
4. Сударь, В. В. Эффективность влияния цикла оздоровительных занятий силовой направленности с девушками на основе метода круговой тренировки / В. В. Сударь, К. В. Шкалаберда, М. В. Андрейцева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань, 16–17 февраля 2023 года. Том 2. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 248-251.
5. Шкалаберда, К. В. Влияние методики оздоровительной тренировки силовой направленности на коррекцию телосложения женщин 25-35 лет / К. В. Шкалаберда, В. В. Сударь // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 173-175.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО ЛЕТНЕГО ОТДЫХА: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

**Захарова И.В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

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

*Ульяновск, Россия*

*Inna73 reg@yandex.ru*

**Тарасова А.А.**

*студент*

*tanya.arasova@gmail.com*

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

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема формирования ценностей здорового образа жизни учащихся в процессе летнего отдыха в условиях детского оздоровительного лагеря. Указаны педагогические условия эффективности данной работы. Сформулированы ведущие ценности, формирование которых происходит в процессе воспитательной работы в детском оздоровительном лагере. Приведён опыт работы с учащимися в период летних каникул в Ульяновской области. Обосновывается, что оздоровительный и компенсаторный аспект летнего отдыха детей отвечают принципам гуманистического воспитания.

**Ключевые слова.** Летний отдых детей, детский оздоровительный лагерь, образовательная среда, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, ценности, педагогические условия.

## CHILDREN'S SUMMER HOLIDAYS: EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AND HEALTH CARE

**Zakharova I.V.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov*

*Inna73 reg@yandex.ru*

**Tarasova A.A.**

*student of the Faculty of Foreign Languages*

*Ulyanovsk, Russia*

*tanya.arasova@gmail.com*

**Abstract.** The article deals with the problem of forming the values of a healthy lifestyle of students during summer holidays in a children's health camp. The pedagogical conditions of the effectiveness of this work are indicated. The leading values are formulated, the formation of which occurs in the process of educational work in a children's health camp. The experience of working with students during the summer holidays in the Ulyanovsk region is given. It is proved that the wellness and compensatory aspect of children's summer holidays meet the principles of humanistic education.

**Keywords.** Summer holidays for children, children's health camp, educational environment, health care, healthy lifestyle, values, pedagogical conditions.

**Актуальность.** Самой привычной формой организации летнего отдыха детей на современном этапе являются детские оздоровительные лагеря (ДОЛ) загородного, санаторно-курортного типов, лагеря труда и отдыха. Методическим аспектам здоровьесбережения в ДОЛ посвящено немало современных исследований [1, 2]. Однако существует мнение, что создано большое количество различных программ учебного назначения по предмету «Физическая культура», однако, по мнению автора, существенного влияния на физическое развитие детей и их подготовленность это не оказывает [4].

**Цель** данной статьи – обоснование эффективности педагогических технологий формирования здорового образа жизни, применяемых в ДОЛ.

**Организация и методы исследования.** Для выявления возможностей педагогических технологий в формировании ЗОЖ детей в летнем лагере, в рамках данного исследования применены общенаучные теоретические методы анализа, сравнения, обобщения, а также междисциплинарный обзор литературы. Эмпирическая часть исследования выполнена на основе включённого наблюдения и обобщения педагогического опыта организации летнего отдыха детей в Ульяновской области.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современные концепции организации летнего отдыха и оздоровления детей и подростков рассматривают детский отдых в летних оздоровительных лагерях не как особую педагогическую систему или методику, а как неотъемлемую составляющую всей жизнедеятельности ребенка, где гармонично сочетаются духовно-эстетические, рационально-познавательные, идейно-нравственные начала, это освоение жизни ребенком самым непосредственным, естественным образом. Е.М. Рыбинским выделены два аспекта жизнедеятельности детей в ДОЛ [5]:

- *оздоровительный* связан с оптимальным двигательным режимом, закаливанием, сбалансированным питанием рациональным распорядком дня, соответствием окружающей среды гигиеническим требованиям, а также с принципами здорового образа жизни, реализуемыми в педагогическом процессе ДОЛ;

- *компенсаторный* аспект летнего организованного отдыха детей и подростков реализуется через принцип преемственности и непрерывности общения, воспитания, что способствует всестороннему развитию личности учащихся.

ДОЛ выполняет компенсаторную функцию по отношению к школе, организация детского летнего отдыха позволяет детям отдохнуть, снять физическую и психическую перегрузки, создающий новые условия для обогащения опытом, применения новых знаний и умений, развивающий детскую самореализацию, инициативу и самодеятельность. Согласно данным

статистики, в течение учебного года ребенок тратит на активные игры, спорт и отдых 936 часов, а за время летних каникул – 975 часов.

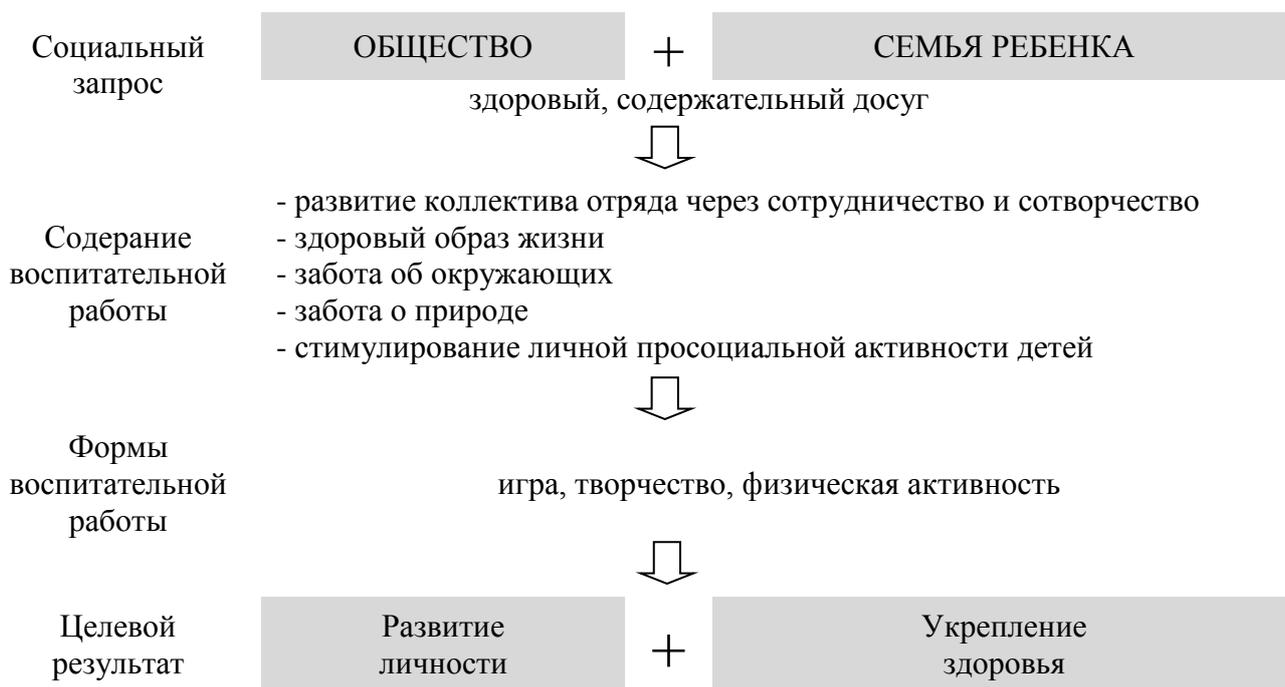


Рисунок – Основные элементы «педагогике летних каникул»

В Ульяновской области проводится целенаправленная деятельность по формированию здорового образа жизни детей и молодёжи. Активности молодых людей способствует развитие в регионе культурно-досуговой и спортивной инфраструктуры [3. с. 20]. Так, в 2024 году в рамках федерального проекта по модернизации объектов детского отдыха возведен современный жилой корпус в детском оздоровительно-образовательном центре «Юность» Мелекесского района Ульяновской области.

В регионе функционируют 22 загородных ДОЛ, в 2024 году они приняли более 19 тыс. детей. Всего в текущем году было организовано 104 смены, в том числе 49 профильных смен (спортивные, военно-исторические, профориентационные, научные, смены «Движения Первых», «Орлата России» и пр.).

Ежегодно осуществляется общественная оценка деятельности ДОЛ, по итогам по итогам летней оздоровительной кампании определяются лучшие педагоги – организаторы детского отдыха. В 2024 году по итогам регионального конкурса в номинации «Оздоровление детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью» лучшим стал ДОЛ р. п. Вешкайма ОГУСО «Социально-реабилитационный центр «Сосновый Бор». Данный детский лагерь стал финалистом XI Всероссийского конкурса «Лучшая инклюзивная школа 2024 года».

Оздоровительный и компенсаторный аспект летнего организованного отдыха детей отвечают принципам гуманистического воспитания. «Педагогика летних каникул» не стала самостоятельным направлением научного знания,

однако данный термин, введённый О.С. Газманом, обозначает важный элемент системы российского образования.

Отечественный опыт организации ДОЛ насчитывает почти столетие, и практикой подтверждены возможности формирования в детском лагере значимых социокультурных ценностей:

- в лагере происходит осознание детьми многих нравственных понятий не столько через обучение, сколько в реальных жизненных ситуациях;

- совместное проживание детей дает им возможность получить опыт жизнедеятельности в группе сверстников, выработать навыки поведения в коллективе, формирует ценности коллективизма;

- дети приобретают полезный опыт проведения досуга, физической активности, программа лагерной смены предусматривает формирование и развитие у учащихся навыков в различных спортивных дисциплинах;

- новая для детей социокультурная практика формирует их самостоятельность, участие в делах отряда, в планировании и реализации лагерной жизни, опыт самостоятельного принятия решений способствуют личностному развитию ребенка, лагерь позволяет ему раскрыть свои потенциальные возможности;

- жизнь в лагере не только даёт ребёнку опыт межличностных отношений, адаптации в коллективе, уважения прав других, но и стимулирует чувство ответственности за свои поступки;

- у учащихся формируются навыки заботы об охране природы, экологическое мышление и соответствующие ценности.

Как показывает практика и данные научных исследований, ДОЛ имеет широкие возможности для формирования ценностей здоровьесбережения и здорового образа жизни детей (рис.). Предпосылкой этого являются следующие педагогические условия:

- 1) создание благоприятной образовательной и развивающей среды;

- 2) обеспечение ребёнку эмоциональной и психологической поддержки, уважение его индивидуальности и потребностей;

- 3) взаимодействие педагогов и детей на принципах педагогики сотрудничества, совместная активность в играх, творческих и спортивных мероприятиях, при котором формируются доверительные отношения и ценностно-смысловое единство;

- 4) содействие взаимодействию детей, педагоги создают условия для активной коммуникации между ними, поощряют коллективную игру, творчество и сотрудничество;

- 5) целенаправленность воспитательных воздействий, с учётом задач формирования ценностей здоровьесбережения и здорового образа жизни

- 6) взаимодействие с семьёй ребёнка, учёт особенностей семьи, сформировавшихся в ней взаимоотношений, традиций, а также педагогической культуры родителей;

7) адаптивность содержания и методов педагогического взаимодействия с детьми, необходимая корректировка программы отдыха, изменения и дополнения её мероприятий, исходя из потребностей и интересов детей;

8) педагогическая рефлексия степени достижения поставленных воспитательных и образовательных целей, деятельности и достижений детей, анализ эффективности использованных методов и приёмов организации отдельных мероприятий и организации детского отдыха в целом, определение необходимых корректив для улучшения деятельности в будущем.

В результате данных условий в ДОЛ создаются благоприятные возможности для привлечения всех воспитанников к занятиям физической культурой и спортом, туризмом, природоохранной работе, для расширения и углубления знаний об окружающем мире, развития творческих способностей детей, организации общественно полезного труда.

**Заключение.** Летний отдых детей – значимое социально-педагогическое явление, его воспитательная эффективность обусловлена разнообразием возможных форм воспитательной и образовательной деятельности, интенсивностью общения детей и взрослых в этот период. Формирование у учащихся ценностей здоровьесбережения и здорового образа жизни происходит при активном участии взрослых в деятельности детей, при их взаимодействии с учётом потребностей, интересов, физического состояния учащихся.

#### ***Список литературы:***

1. Голубева, О. А. Подготовка студентов факультета физической культуры и спортивного мастерства к работе в детских оздоровительных лагерях / О. А. Голубева, В. В. Алонцев, О. А. Алонцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 1. – С. 147-152. – DOI 10.24411/2500-0365-2020-15122.
2. Захарова, И. В. Сайт детского оздоровительного лагеря: методическая площадка или административный инструмент? / И. В. Захарова, Е. З. Мисанец // Поволжский педагогический поиск. – 2022. – №1(39). – С. 8-13. – DOI 10.33065/2307-1052-2022-1-39-8-13.
3. Захарова, И. В. Цели и принципы региональной молодежной политики / И. В. Захарова, Д. О. Селезнев // Парадигмы управления, экономики и права. – 2023. – № 3(9). – С. 14-24.
4. Михайлова, Т. А. Педагогические условия подготовки инструктора по физической культуре и спорту для работы в детских оздоровительных лагерях / Т. А. Михайлова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – №5(165). – С. 108-115. – DOI 10.25588/CSPU.2021.165.5.009.
5. Рыбинский, Е. М. Управление системой социальной защиты детства. Социально-правовые проблемы / Е. М. Рыбинский. – М.: Академия, 2004. – 224 с.

## МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СИЛОВОГО ФИТНЕСА

**Илькин А.Н.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
sportfak71@mail.ru*

**Авдеева О.Н.**

*тренер-инструктор  
фитнес-клуба «ULTRA Репино»*

**Касаткина Н.А.**

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

**Аннотация.** В статье отражено экспериментальное подтверждение важности вовлечения женщин второго зрелого возраста в занятия физическими упражнениями для повышения их морфофункционального статуса как важной характеристики полноценной и здоровой жизни. Физические тренировки, совмещающие как аэробные, так и анаэробные физические нагрузки, обеспечивают многостороннее позитивное влияние на различные структуры женского организма. Комплексное применение средств силового фитнеса на основе функционального тренинга с использованием упражнений с собственным весом тела и различными отягощениями разнонаправленного действия (тяжести и сопротивления), а также аэробных нагрузок в режиме высокоинтенсивной интервальной табата-тренировки, в сочетании с индивидуальными рекомендациями по питанию обеспечивает повышение морфофункционального статуса женщин второго зрелого возраста (40–45 лет) и гармонизацию их телосложения.

**Ключевые слова.** Оздоровительная тренировка, силовой фитнес, женщины второго зрелого возраста, функциональный тренинг, аэробная нагрузка, рациональное питание.

## THE METHOD OF WELLNESS TRAINING FOR WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE BY MEANS OF STRENGTH FITNESS

**Ilkin A.N.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
sportfak71@mail.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ulyanovsk State  
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov»*

**Avdeeva O.N.**

*trainer-instructor  
fitness club «ULTRA Repino»*

**Kasatkina N.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ulyanovsk State  
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov»  
Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article reflects experimental confirmation of the importance of involving women of the second mature age in physical exercises to improve their morphofunctional status as an important characteristic of a full and healthy life. Physical training, combining both aerobic and anaerobic physical activity, provides a multifaceted positive effect on various structures of the female body. The complex application of strength fitness tools based on functional training using exercises with their own body weight and various weights of multidirectional action (gravity and resistance), as well as aerobic loads in the mode of high-intensity interval tabata training, combined with individual nutrition recommendations, provides an increase in the morphofunctional status of women of the second mature age (40-45 years) and harmonization their physiques.

**Keywords.** Wellness training, strength fitness, women of the second mature age, functional training, aerobic exercise, rational nutrition.

**Актуальность.** В современном российском обществе большую часть трудоспособных граждан страны составляют женщин второго зрелого возраста, роль которых велика в различных сферах жизни: производственной, образовательной, репродуктивной [1]. Они несут большую нагрузку по выполнению своих социальных и трудовых функций, а инволюционные возрастные процессы начинают активно давать о себе знать. Значит особое внимание необходимо уделять их вовлечению в занятия физическими упражнениями, поощряя их потребность в организованной физической активности для повышения их морфофункционального статуса как важной характеристики полноценной и здоровой жизни [2, 3, 4].

Морфофункциональный статус включает в себя такие физические и функциональные компоненты как: выносливость сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, силу скелетных мышц, гибкость и состав тела. Систематическая физическая тренировка женщин второго зрелого возраста оздоровительной направленности призвана не только препятствовать процессам возрастных изменений, но и вести к структурному и функциональному совершенствованию организма, корректируя последствия нарушения гармоничности физического развития за счет увеличения жировой составляющей массы тела с целью совершенствования телесной компоненты имиджа, поддержания женской красоты и здоровья [1–5].

**Цель исследования:** повышение морфофункционального статуса женщин второго зрелого возраста (40–45 лет) и гармонизация их телосложения.

**Организация и методы исследования.** Педагогический формирующий эксперимент с применением разработанной нами методики оздоровительной тренировки для женщин второго зрелого возраста с целью повышения их морфофункционального статуса и гармонизации их телосложения, которая основывалась на средствах силового фитнеса, осуществлялся в течение 9 месяцев на базе фитнес-клуба г. Ульяновска «ULTRA Репино» с участием 16 женщин в возрасте 40–45 лет, не имеющих хронических заболеваний и противопоказаний к оздоровительно-физкультурным занятиям. Они составили контрольную и экспериментальную группы по 8 в каждой. Объем занятий у женщин обеих групп был одинаковый – 3 раза в неделю по 1–1,5 часа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При построении комплекса оздоровительных тренировок с использованием средств силового фитнеса в

основу легли упражнения функционального тренинга (Functional Training) – *функциональные упражнения* выполняются в различных плоскостях, наиболее естественных для работающего сустава, что снижает риск получения травм, при этом включающие в работу большое количество мышечных групп и развивающие координацию и баланс, укрепляющие все тело, а не только отдельные группы мышц [5]. В оздоровительных тренировочных занятиях использовались упражнения функционального тренинга с весом собственного тела, такие как: приседания, выпады, отжимания, прыжки, гиперэкстензия, упражнения на мышцы пресса (подъемы корпуса, «скручивания», «велосипед»), упражнения статического характера «планка», комплексные упражнения силовой и прыжковой направленности «берпи», а также силовые функциональные упражнения с отягощениями: с бодибаром, гантелями, медболом, и резиновыми эспандерами. Одновременное использование отягощений и комплексов упражнений с резиновыми эспандерами обеспечило сочетание методов непердельного и статодинамического усилий, что обеспечивало комбинирование разнонаправленных силовых воздействий на мышцы и способствовало более полноценному нагрузочному эффекту от их работы, поскольку суммирование двух прилагаемых сил (тяжести от отягощений и сопротивления от резиновых амортизаторов) увеличивало расход энергии и способствовало совершенствованию морфофункционального статуса женщин второго зрелого возраста.

В силовых тренировках оздоровительной направленности, которые проводились два раза в неделю из трех планируемых занятий, количество повторений каждого упражнения варьировалось в пределах 15–20 раз, силовые упражнения с отягощениями выполнялось методом круговой тренировки на групповых занятиях по 3–4 круга. Отдых между подходами составил не более 1–2 минут, а между кругами до восстановления ЧСС до исходного уровня, но не более 2–3 минут. В качестве «заминки» после силовых нагрузок занимающиеся самостоятельно индивидуально выполняли ходьбу на беговой дорожке по заданию тренера в течение 10–12 минут при скростном режиме – 6 км/час, – угол наклона – от 0 до 4.

Перечисленные выше упражнения с весом собственного тела использовались также в различных сочетаниях при проведении тренировочных занятий, характеризующихся аэробной нагрузкой, – в нашем случае, это высокоинтенсивные интервальные тренировки в режиме *табата*, предполагающие серии кратковременных нагрузочных четко регламентированных интервалов, которые проводились раз в неделю.

Примерное содержание тренировочного микроцикла для женщин второго зрелого возраста схематично представлено в таблице 1.

В недельном микроцикле оздоровительной тренировки, предполагающем 3 занятия в неделю продолжительностью по 1–1,5 часа: в понедельник, среду и пятницу – занятия в экспериментальной группе строились следующим образом: понедельник – с гантелями, бодибаром или медболом, в среду – тренировка в

режиме табата на основе функциональных упражнений с собственным весом, в пятницу – силовая функциональная тренировка с фитнес-резинками.

Таблица 1 – Примерное содержание тренировочного микроцикла для женщин второго зрелого возраста

Дни	Содержание	Дозировка	Методические указания
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	<p>Подготовительная часть. Ходьба на беговой дорожке. ОРУ</p> <p>Основная часть: Силовая тренировка с отягощениями (гантели)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) присед с гантелями;</li> <li>2) выпады с гантелями;</li> <li>3) станова тяга гантелей;</li> <li>4) жим гантелей из положения лежа на скамье;</li> <li>5) подъем гантелей с супинацией на бицепс;</li> <li>6) «ягодичный мост» с гантелей;</li> <li>7) разведение гантелей из положения лежа на спине;</li> <li>8) жим гантелей вверх из положения сидя на скамье.</li> </ol> <p>Заключительная часть Упражнения на растяжку</p>	<p>15 мин 10 мин 5 мин 60 мин</p> <p>15–20 раз×3 15–20 раз×3 15–20 раз×3 15–20 раз×3 15–20 раз×3 15–20 раз×3 15–20 раз×3 15–20 раз×3 10 мин 10 мин</p>	<p>Скорость 4–6 км/, угол наклона 0–1.</p> <p>Пауза отдыха между походами 1,5–2 мин.</p>
С Р Е Д А	<p>Подготовительная часть Ходьба на беговой дорожке ОРУ</p> <p>Основная часть Интервальная тренировка с весом собственного тела (табата)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) отжимание из упора лежа с колен;</li> <li>2) приседания;</li> <li>3) «планка на локтях» – упор лежа на предплечьях;</li> <li>4) «берпи» (упор присев, упор лежа, упор присев);</li> <li>5) упражнение на пресс («складной нож»);</li> <li>6) выпады со сменой ног прыжком;</li> <li>7) из упора лежа сзади согнув ноги врозь, поочередно выпрямляя правую/левую ногу одноименный поворот с касанием рукой разноименной;</li> <li>8) бег на месте с высоким поднимаем бедра.</li> </ol> <p>Бег на эллипсе Заключительная часть Упражнения на растяжку</p>	<p>10-12 мин 4–6 мин 4–6 мин 40–45 мин 20 мин</p> <p>20 + 10 с 20 + 10 с 15–20 мин 5–7 мин 5–7 мин</p>	<p>Скорость 4–6 км/, угол наклона 0–1.</p> <p>Интервальная тренировка (табата): 4 раунда по 4 минуты. Каждый раунд – 8 упражнений. Между сериями пауза отдыха – 1 минуту.</p> <p>Скорость 4–6 км/, сопротивл. – 0–1.</p>
П Я Т Н И Ц А	<p>Подготовительная часть Велотренажер ОРУ</p> <p>Основная часть Силовая тренировка с резиновыми эспандерами (фитнес-резинками)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) приседания с отведением ноги в сторону;</li> <li>2) отведение ноги назад из положения стоя в</li> </ol>	<p>15 мин 10 мин 5 мин 60 мин</p> <p>20 раз×3</p>	<p>Скорость 12–15 км/, сопротивление 1– 2.</p> <p>Пауза отдыха между походами</p>

наклоне с упором об стену; 3) «ягодичный мост» с фитнес-резинкой; 4) ходьба вправо-влево приставными шагами; 5) подъем рук с резиновым эспандером с супинацией на бицепс; 6) становая тяга с фитнес-резинкой; 7) вынос прямых рук с резиновым эспандером вперед; 8) разведение рук с резиновым эспандером в стороны; Заключительная часть Упражнения на растяжку	20 раз×3	составляла 1–1,5 мин. Продолжение таблицы 1 Жесткость фитнес-резинок – 6–8 кг.
	20 раз×3	
	10 мин	
	10 мин	

Если занимающиеся длительное время задействуют в оздоровительно-тренировочном процессе на основе силового фитнеса одни и те же средства и методы физической нагрузки, то происходит адаптация, и организм не отвечает на физическую активность без увеличения нагрузок. Поэтому с целью повышения эффективности воздействия занятий в фитнес-клубе в каждом месяце проводилась ротация физических упражнений, менялась дозировка тренировочной нагрузки, увеличивалось количество серий и повторений, а также корректировалось питание.

С целью повышения морфофункционального статуса и гармонизации телосложения женщин второго зрелого возраста, учитывая их исходные антропометрические данные и уровень активности, был составлен рацион сбалансированного питания, направленного на снижение веса испытуемых в пределах 1400–1600 ккал в сутки, который подбирался испытуемыми самостоятельно в зависимости от наличия рекомендованных продуктов. Рациональное питание базировалось на следующих принципах: - разнообразие рациона; - дробность питания; - большая часть меню должна приходиться на натуральные продукты, без искусственных добавок, сахара и подсластителей.

В ходе нашего исследования все участницы педагогического эксперимента принимали участие в тестировании (табл. 2.).

Таблица 2 – Прирост показателей морфофункционального статуса и гармоничности телосложения женщин второго зрелого возраста

№	Показатели	Группа	Результат		Прирост %
			До	После	
1	Индекс Кетле (кг/м <sup>2</sup> )	КГ	29,2±3,45	25,9±1,18	11,3
		ЭГ	28,4±2,88	22,5±0,99*	20,8
2	Индекс соотношения ОТ/ОБ (у.е.)	КГ	0,81±0,09	0,78±0,07	3,8
		ЭГ	0,80±0,08	0,75±0,05	6,6
3	ИГСТ (у.е.)	КГ	82,7±1,46	85,4±1,53	3,3
		ЭГ	83,2±1,18	90,9±1,59*	9,3
4	Бег 1000 м, (с)	КГ	375,2±11,89	346,6±8,97	7,6
		ЭГ	364,2±15,85	318,3±9,08*	12,6

5	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	КГ	11,8±1,65	13,9±1,11	17,8
		ЭГ	12,1±1,60	15,1±0,89	24,8
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	КГ	12,1±2,13	13,4±1,96	10,7
		ЭГ	13,2±1,76	16,4±1,81*	24,3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	КГ	28,6±3,11	30,6±2,75	6,9
		ЭГ	27,9±2,95	32,8±2,41	17,6
8	Наклон вперед (см)	КГ	10,8±1,85	11,6±1,32	7,4
		ЭГ	10,4±2,01	12,1±1,51	16,3

*Примечание: \* – достоверно при  $p < 0,05$  между показателями экспериментальной и контрольной групп*

Анализируя показатели морфофункционального статуса (его физического и функционального компонентов) и гармоничности телосложения испытуемых ЭГ после педагогического эксперимента, можно наблюдать, что у испытуемых ЭГ прирост результатов произошел в показателях индекса Кетле на 20,8%; в показателях индекса соотношения объема талии к объему бедер на 6,6 %; в показателях индекса Гарвардского степ-теста на 9,3%; в результатах бега на 1000 м на 12,6%; в результатах подтягивания из виса лежа на низкой перекладине на 24,8%; в результатах сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу на 24,3%; в результатах поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин на 17,6%; в результатах наклона вперед на 16,3%. У женщин контрольной группы приросты данных показателей несколько ниже, в 4 показателях из 8 у занимающихся ЭГ изменения итоговых результатов являются достоверными по отношению к итоговым данным КГ.

**Заключение.** Реализация разработанной экспериментальной методики в сочетании с организацией рационального питания занимающихся на основе индивидуальных рекомендации способствует повышению морфофункционального статуса женщин второго зрелого возраста (40–45 лет) и гармонизации их телосложения, что в целом подтверждает ее эффективность.

#### **Список литературы:**

1. Абрашина, И. В. Современные фитнес-технологии и их влияние на здоровье населения / И. В. Абрашина, Е. В. Попова, М. А. Солдатова, С. В. Титовец // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 2. – С. 46–48.
2. Лисицкая, Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т. С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 1001 с.
3. Сайтов, Р. М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед наук / Р. М. Сайтов. – Москва, 2016. – 22 с.
4. Сапожникова, О. В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста: дис. ... канд. пед наук / О. В. Сапожникова. – С.П.-б.: ФГОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта», 2010. – 140 с.

5. Сергина Т. И. Функциональная тренировка с весом собственного тела: учебно-методическое пособие / Т. И. Сергина, Н. П. Тагирова, И. В. Воробьева – Казань: КФУ, 2023. – 91 с.

**УДК 615.89**

## **НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Кириллов Н.А.**

*доктор биологических наук, профессор  
kna27zergut@mai.ru*

**Васильева В.С.**

*студент  
veronikavas873@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова»,  
Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** Работа направлена на поиск и разработку биологически активной добавки для сохранения показателей соматического и психического здоровья, продления физической активности в среднем и пожилом возрасте на основе знаний, накопленных народной медициной в течение многих столетий. На основе литературных данных и результатов собственных исследований авторы для профилактики сезонных инфекционных заболеваний, улучшения общего самочувствия, физической выносливости и работоспособности рекомендуют использовать отвар овса молочно-восковой спелости в течение трех недель.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, функциональный продукт, овес молочно-восковой спелости, профилактика, когнитивные способности.

## **ON THE WAY TO A HEALTHY LIFESTYLE**

**Kirillov N.A.**

*doctor of biological sciences, professor  
kna27zergut@mai.ru*

**Vasilyeva V.S.**

*student  
veronikavas873@gmail.com*

*I. N. Ulyanov Chuvash State University,  
Cheboksary, Russia*

**Abstract.** The work is aimed at the search and development of a biologically active supplement to preserve indicators of somatic and mental health, prolong physical activity in middle and old age based on the knowledge accumulated by traditional medicine over many centuries. Based on the literature data and the results of their own research, the authors recommend using a decoction of milk-wax ripeness oats for three weeks to prevent seasonal infectious diseases, improve general well-being, physical endurance and performance.

**Keywords.** Healthy lifestyle, functional product, milk-wax ripeness oats, prevention, cognitive abilities.

**Актуальность.** К числу слагающихся компонентов здорового образа жизни относится не только физическая активность, полноценный отдых, отказ

от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, но и сбалансированное питание, предполагающее потребление разнообразных продуктов питания с необходимым набором витаминов, макро- и микроэлементов, незаменимых аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот [1-5]. Поэтому этому определению соответствует образ жизни, позволяющий сохранить показатели соматического и психического здоровья через позитивные изменения образа жизни.

Стоит отметить, что проблема обеспечения основными продуктами питания в нашей стране сегодня во многом решена и в магазинах не ощущается дефицита продовольственных товаров. Тем не менее, для жителей отдельных регионов страны вопросы нехватки в рационах питания некоторых ингредиентов пищи (йода и других микроэлементов, витаминов, биологически активных веществ) в зимний и весенний периоды остаются нерешенными [1-2, 5]. Это, в первую очередь, касается людей, занимающихся спортом или другой активной физической деятельностью, а также лиц после перенесения болезней или хирургического вмешательства, которым требуется больше отдельных ингредиентов в пище для восстановления сил и работоспособности. Решению этой задачи может способствовать использование биологически активных добавок (БАД) растительного происхождения, которые позволяют не только восполнить потребности организма, но и предупреждать развитие заболеваний различной этиологии, включая сезонные инфекции [1-2, 5].

**Цель исследования.** Работа направлена на выявление эффективности овса молочно-восковой спелости для профилактики заболеваний и улучшения показателей здоровья и физического состояния.

**Организация и методы исследования.** Для исследований был использован овес молочно-восковой спелости, выращенный на личном приусадебном участке без применения гербицидов, пестицидов и фунгицидов. Сырье собирали вручную, в сухую погоду. Собранный материал сушили в темном, хорошо проветриваемом месте и хранили до момента использования в закрытой посуде. Отвар для исследования готовился непосредственно перед применением и принимался ежедневно участниками эксперимента по одному стакану утром и вечером за 20-30 минут до еды в течение трех недель. В исследовании, проведенном в марте 2024 г., участвовали женщины, занимающихся в группе лечебной гимнастики с элементами йоги в возрасте 55-70 лет, часть которой принимала отвар из овса молочно-восковой спелости.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучение литературных источников показало, что родовое название овса (*Avena*) в переводе с латинского обозначает понятие быть здоровым. Появившись в качестве сорного растения в посевах пшеницы, с началом новой эры овес стал постепенно претендовать на роль одного из основных злаковых культур после пшеницы, кукурузы и риса во многих странах мира, так как возделывался не столько для питания, а в качестве ценного корма для лошадей, ослов и мулов. Довольно быстро овес распространился по Юго-Восточной (Китаю, Монголии, Индии) и Средней Азии (Турции и Сирии), Африке (Алжиру, Тунису, Марокко, Эфиопии

и Эмиратах) и Америке (США, Канаде, Аляске, Аргентине, Чили, Бразилии, Уругвае), а в конце восемнадцатого века появился даже в Австралии и Новой Зеландии благодаря английским мореплавателям [3-4].

В некоторых российских губерниях овес по занимаемым площадям уступал лишь пшенице, так как выступал тогда незаменимой кормовой культурой, у которой все надземные части, включая солому, использовалось в качестве зеленой сечки, комбинированного корма и сенажа. Сами зерна овса содержат высокие концентрации жиров (от 6 до 10%) и белков с наилучшим среди зерновых культур соотношением аминокислот, включая незаменимых (лизина и триптофана), широкий ряд макро- и микроэлементов. Так, в 100 г овса обнаружено до 900 мг лецитина, 4 мг железа, 400 мг витамина В<sub>1</sub>, 4,2 мг витамина Е, что выше, чем в аналогичных продуктах (гречке, пшенице и в других крупяных культурах). Само слово «каша» по-английски (porridge) обозначает овсяную кашу, с которой англичане обычно начинают новый день. Русские крестьяне также из этого сырья готовили толокно («дежень») или пекли блины из овсяной муки, что способствовало профилактике базедовой болезни [3-4].

Широко применялся овес и в народной медицине в качестве обволакивающего и болеутоляющего средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), печени, поджелудочной железы, ревматических болях, железодефицитной анемии, хронических заболеваниях органов дыхательной системы, при нарушениях сердечного ритма. В зернах овса обнаружен полифенол, способный снижать концентрацию холестерина в плазме крови.

Народные лекари из высушенной части зелени готовили настойку против бессонницы и лихорадки, которая обладала успокаивающим и мочегонным действием, а горячие компрессы из овса применялись для отхождения камней из канальцев почек. В промышленности из соломы и мякоти овса получают фурфурол, применяемый в птицеводстве для профилактики заболеваний, а в парфюмерии овес используется при производства туалетного мыла [3-4].

Согласно современным исследованиям, в составе овса обнаружены витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, F, А, D, Е, К), высокие концентрации макро- и микроэлементов (кальция, железа, калия, цинка, марганца, фосфора, фтора, йода, кобальта, марганца, молибдена, никеля, хрома, магния, кремния, серы, меди), протеиногенных аминокислот (в том числе и незаменимых), антиоксидантов, пищевых волокон, энзимов, эфирных масел, пантотеновой, никотиновой и щавелевой кислот [3-4]. Фитотерапия рекомендует использовать вместо созревшего зерна овес молочной спелости при расстройствах нервной и эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, ослаблении иммунитета, отравлении грибами и тяжелыми металлами (например, свинцом, ртутью).

В многочисленных исследованиях описаны потогонные, мочегонные, антиоксидантные и противогрибковые свойства препаратов из овса молочной спелости; показана способность укреплять сердечную мышцу и кровеносные сосуды, снижать уровень липопротеидов низкой плотности и холестерина в

плазме крови. Имеются данные о позитивном действии отвара из овса молочной спелости при разных формах гепатита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастрите, диабете, неврологических болезнях и патологиях кожи (при экземе, дерматитах и детском диатезе). На основе этих данных разработан фиточай, реализуемый в одноразовых пакетиках Овесол, содержащий кроме овса, календулу и мяту, рекомендуемый в качестве успокаивающего, антибактериального, противовоспалительного и желчегонного средства, способного снизить уровень холестерина и сахара в крови [3-4].

Сегодня в продаже появились и другие комбинации чая под брендом «Овесол» в которые, кроме овса молочной спелости, добавлены плоды шиповника, трава володушки, мяты перечной, побеги розмарина. Также известен препарат «Аскопол» на основе компонентов из овса и аскарбиновой кислоты, рекомендуемый к применению при инфекционных заболеваниях печени, лучевой и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Как было отмечено выше, нами для исследования были отобраны растения овса молочно-восковой спелости, содержащие более высокие концентрации белков, аминокислот, а также витаминов, минералов и других физиологически активных веществ по сравнению с овсом молочной спелости, которые к концу вегетации мигрируют в зерна. В данную фазу развития овса в зернах уменьшается содержание крахмала, что также позитивно влияет на ценность данного диетического продукта.

Наблюдения и опрос участников исследования позволили выявить позитивные изменения в состоянии здоровья лиц, принимающих отвар из овса. В частности, за время проведения исследования среди них не было зафиксировано фактов потери трудоспособности из-за сезонных заболеваний или обострения хронических болезней, хотя в контрольной группе часть участников вынуждены были прерывать занятия из-за ОРВИ. Большинство опрошенных отмечали появление некоторой легкости в теле, прилива сил, повышение работоспособности, а также улучшение отдельных когнитивных функций (памяти, концентрации внимания, скорости обработки информации) после начала приема отвара. Стоит отметить, что полученные нами результаты совпадают с данными других исследователей, полученными ранее.

**Заключение.** Таким образом, гипотеза о позитивном влиянии отвара из овса молочно-восковой спелости, выдвинутое нами в начале эксперимента на основе анализа литературных данных, получила подтверждение, что позволяет нам рекомендовать данное средство использовать для профилактики заболеваний различной этиологии и улучшения отдельных когнитивных функций лиц среднего и пожилого возрастов.

#### *Список литературы:*

1. Кириллов, Н. А. Адаптоген из лекарственного растения / Н.А. Кириллов, В.А. Меленкина, С.Н. Григорьев // Здравоохранение Чувашии. 2023. № 4. С. 116-120.
2. Кириллов, Н. А. Лечебный напиток для спортсменов / Н.А. Кириллов, М.Н. Кириллова, Е.Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных

социально-экономических условиях: матер. междуна. научн.-прак. конф. Чебоксары, 2024. С. 1087-1097.

3. Курицын, А. В. К вопросу применения овса посевного в спортивной медицине /А.В. Курицын, И.А. Кылосова, О.В. Яборова, Т.В. Федорова // Здоровье и образование в XXI веке. 2020. №11. С.30-34.

4. Макарова, Г. А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы: монография. М.: Советский спорт, 2013. 232 с.

5. Тобоев, Г. М. Функциональный продукт для человека, сельскохозяйственных животных и птицы / Г.М. Тобоев, Н.А. Кириллов, С.Н. Григорьев // Матер. междуна. научн.-прак. конф. Чебоксары, 2023. С. 230-232.

**УДК 338.48-44(1-88) +796**

## **РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Косолапов А.Б.***

*доктор медицинских наук, профессор*

*abkosvlad@mail.ru*

***Бобрынова Е.В.***

*соискатель*

*bobrinova1981@mail.ru*

*ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма»*

*Москва, Россия*

***Аннотация.*** В статье рассмотрен подход, объединяющий организационные принципы внутреннего туризма и достижения спортивной науки, связанные с обоснованием социально-экономической значимости и физиологической эффективности адаптивной физической культуры. Влияние концепций адаптивной физической культуры на развитие внутреннего туризма обсуждается на основе фундаментального принципа, интегрирующего технологии туристского бизнеса, практики физкультурно-оздоровительной работы и спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

***Ключевые слова.*** Адаптивная физическая культура, адаптивный туризм, ограниченные возможности здоровья.

## **DEVELOPMENT OF DOMESTIC TOURISM BASED ON THE CONCEPT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

***Kosolapov A.B.***

*doctor of Medical Sciences, Professor*

*abkosvlad@mail.ru*

***Bobrynova E.V.***

*the applicant*

*bobrinova1981@mail.ru*

*Moscow State University of Sports and Tourism*

*Moscow, Russia*

***Abstract.*** The article considers an approach that combines the organizational principles of domestic tourism and the achievements of sports science related to the substantiation of the socio-economic significance and physiological effectiveness of adaptive physical education. The

influence of adaptive physical education concepts on the development of domestic tourism is discussed based on the fundamental principle that integrates tourism business technologies, physical education and health practices, and sports training for people with disabilities.

**Keywords.** Adaptive physical education, adaptive tourism, disabilities.

**Актуальность.** Приоритетное направление государственного регулирования туристской деятельности в Российской Федерации, ориентированное на развитие внутреннего туризма, стало привлекательным туристским брендом в условиях существующих международных санкций в отношении нашей страны. В связи с этим необходимы дальнейшие теоретические обоснования и прикладные исследования новых направлений туристского использования территорий, перераспределения внутренних туристских потоков, повышения внимания участников туристского рынка к превращению внутреннего российского туризма в эффективную отрасль экономики и, как следствие – в драйвер и регулятор социального благополучия общества. Однако анализ научных публикаций последних пяти лет свидетельствует о нарастающей стагнации концепций, идей, организационных подходов, ориентированных на оптимизацию российского рынка внутреннего туризма. Эта негативная тенденция обусловлена диссонансом между предлагаемыми решениями и трудностями их региональной реализации. В качестве примеров можно привести многократно постулируемые, но труднореализуемые рекомендации о необходимости улучшения туристской инфраструктуры в местах массового пребывания туристов, снижении транспортных тарифов на туристские перевозки, принятии законодательных актов, регулирующих социальный туризм в условиях снижающегося уровня жизни населения и др. Понимая объективную реальность сложившихся противоречий между рекомендуемыми и реально достигаемыми мероприятиями туристской направленности, отметим, что пути выхода из создавшейся ситуации, очевидно, находятся в ином проблемном поле научно–практических изысканий, не ограниченных рамками упомянутых рекомендаций.

**Цель исследования.** Оценка возможности межотраслевого и междисциплинарного подхода, объединяющего организационные принципы внутреннего туризма и достижения спортивной науки, связанные с теоретико–практическим обоснованием социально–экономической значимости и физиологической эффективности адаптивной физической культуры (АФК) для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Организация и методы исследования.** Анализ научно–методической литературы, социологический опрос.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Вовлечение в туристские активности лиц с ОВЗ является серьезной социально–экономической и организационной проблемой, причем, более значимой, чем занятия АФК и спортом, которые имеют государственную и муниципальную поддержку. Физические, ментальные, финансовые и другие ограничения, характерные для лиц с ОВЗ, снижают их туристскую мобильность, как, впрочем, и любую другую даже в условиях доступной (преимущественно городской) среды.

Обращаясь к статистическим данным, можно отметить, что число лиц с инвалидностью на конец 2023 г. в Российской Федерации достигло 11,0 млн чел. [2], что составило 7,5 от общей численности населения страны, равной 146,2 млн чел. При этом наиболее неблагоприятна динамика показателей инвалидности в детском возрасте – от рождения до 18 лет (рис.), что предопределяет дальнейший рост числа лиц с ОВЗ.

В социальном, но не юридическом значении статус ОВЗ, по нашему мнению, присущ не только лицам, имеющим группу инвалидности, но и более многочисленной группе граждан старших возрастов, страдающих хроническими заболеваниями, затрудняющие социальную, физическую и психофизиологическую адаптацию [1].

Оценка демографических кривых старения и показателей повозрастной хронической заболеваемости населения показывает, что общее число лиц с ОВЗ в РФ достигает приблизительно 40 млн или 27,3 % от общей численности населения. Следовательно, каждый пятый гражданин нашей страны имеет отклонения в состоянии здоровья, препятствующие полноценной жизнедеятельности. В то же время, значительная часть лиц с ОВЗ может участвовать в адаптированных туристско-экскурсионных программах и практически все они нуждаются в применении средств и методов АФК. Однако по данным анкетирования 116 респондентов, опрошенных нами совместно с сотрудниками лаборатории медицинской и рекреационной географии Тихоокеанского института географии ДВО РАН только менее трети опрошенных лиц (31,4 %) прибегали к средствам АФК и только 18,5 % причисляли себя к туристам за последние 5 лет, предшествовавших опросу [5].

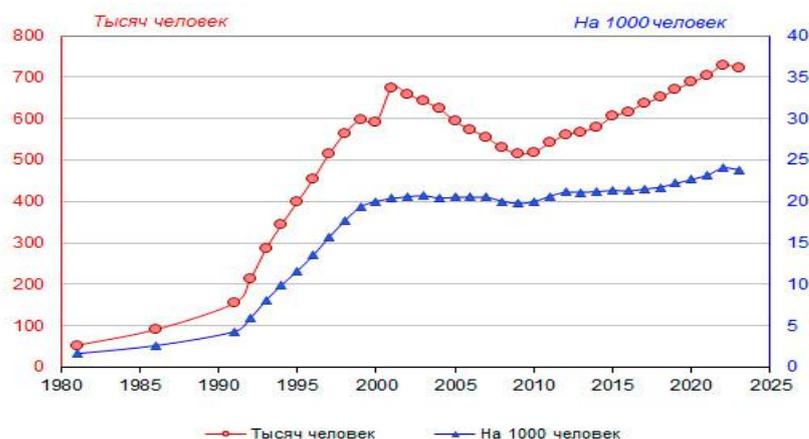


Рисунок – Численность детей-инвалидов в России, тыс. человек и в расчете на 1000 человек населения детского возраста 1990-2023 гг. [4]

Таким образом, лица с ОВЗ, составляющие значительную часть общества, слабо вовлечены в программы внутреннего туризма (экскурсионно-познавательного, экологического, сельского, водного и др.). Между тем, возможность коррекции существующего «нетуристского» статуса лиц с ОВЗ при разработке и реализации региональных туристских проектов достаточно перспективна. Так, Манильская Декларация по мировому туризму, принятая в

1980 г., содержит требование предоставления максимальных возможностей и льгот в сфере туризма для лиц преклонного возраста и лиц с физическими недостатками (п. 15).

Российское законодательство последних десятилетий также уделяет пристальное внимание проблемам интеграции в общественную жизнь лиц с особенностями в состоянии здоровья [3]. Приведенные данные свидетельствуют о низком охвате российским рынком внутреннего туризма значительной части потенциальных потребителей. При этом, важной предпосылкой оптимизации туристской активности лиц с ОВЗ является очевидная близость АТ и АФК, является наличие значительного числа «точек соприкосновения», представленных в обобщенном виде ниже представленной таблицы.

Рассматривая влияние концепций АФК, представленных в таблице, на развитие внутреннего туризма, следует остановиться на фундаментальном подходе, интегрирующем технологии туристского бизнеса и практику физкультурно-оздоровительной работы и спортивной подготовки лиц с ОВЗ. Этот подход связан с наличием универсальных ответных реакций организма человека, вовлекаемого в АТ и АФК, а также с возможностью объективной фиксации изменений его реактивности и управления ею. Не затрагивая физиологические экспериментальные модели, основанные на концепции стресса и теории адаптации Г. Селье, в частности, на учете стадий общего адаптационного синдрома: реакции тревоги, стадии сопротивляемости и стадии истощения, приведем примеры взаимопроникновения АФК и сферы туризма. В каждом из них возможно применение методов АФК для нейтрализации или частичного уменьшения неблагоприятного действия внешних факторов.

1. Трансконтинентальные авиационные перемещения туристов приводят к изменению реактивности организма с возвращением к исходному состоянию через число суток, равное числу пересекаемых часовых поясов.
2. Распределенная во времени и пространстве физическая адаптация лиц, планирующих восхождения на горные вершины высотой от 1,5–2 и более тыс. м.
3. Состояние стресса, возникающее у туристов при перемещении «из зимы в лето» и обратно с возникновением респираторных и иных острых заболеваний, а также с обострением хронических патологических процессов.

В отдельных случаях туристских перемещений практические приемы АФК и адаптивной физиологии могут дополняться коррекционными нефармакологическими пищевыми и фармакологическими средствами, применяемыми в том числе для адаптации спортсменов после длительных перелетов.

Таблица – Объединяющие константы адаптивного туризма и адаптивной физической культуры

Адаптивный туризм	АФК
Цель – обеспечение равных возможностей для всех, независимо от способностей и ограничений с учетом потребностей и особенностей лиц с физическими или	

интеллектуальными ограничениями.		
обеспечение комфортного и безопасного отдыха.	поощрение активного образа жизни всех членов общества.	
<b>Ключевые концепции адаптивного туризма и АФК:</b>		
Концепция	Адаптивный туризм	АФК
<b>Инклюзия (барьерная доступность):</b>	создание доступной среды	
	доступ ко всем туристским объектам и услугам для лиц с ОВЗ, разработка адаптированных туристских программ.	включение лиц с ОВЗ в физическую активность и спорт, независимо от их способностей или ограничений.
	наличие специальных методов и технологий для создания специальной инфраструктуры для туристского перемещения или занятий АФК лиц с ОВЗ: пандусы, лифты, адаптированные автобусы, такси, инвалидные кресла с колесами и т.д.	
<b>Адаптация:</b>	Фундаментальная основа адаптивного туризма и АФК, базирующаяся на концепции стресса и теории адаптации Г. Селье	
<b>Индивидуализация:</b>	учет индивидуальных особенностей индивида, в т.ч., учет уровня физической подготовки, интересов, потребностей и специфических ограничений.	
<b>Обучение и обслуживание:</b>	овладение профильными специалистами специальными методами и подходами для обеспечения лицам с ОВЗ:	
	необходимой поддержки и комфорта во время путешествия.	качественного обучения и педагогической, социальной и иной поддержки
<b>Развитие физических сил и навыков:</b>	контролируемое использование двигательных и иных функций организма лиц с ОВЗ с учетом цели занятий АФК или путешествия и физиологических возможностей организма	
<b>Психологическое благополучие:</b>	формирование психологического комфорта лиц с ОВЗ: уверенности в себе, критической самооценки и позитивного отношения к физической и психофизиологической активности.	
<b>Спортивная и реабилитационная ориентация:</b>	разработка и реализация физкультурных, спортивных и туристских реабилитационных программ (адаптационных маршрутов) для лиц с ОВЗ, имеющих хронические заболевания, последствия травм и операций с учетом разных потребностей и интересов.	
<b>Системный здоровьесберегающий характер:</b>	Адаптивный туризм и АФК играют важную роль в укреплении здоровья и повышении качества жизни лиц с ОВЗ независимо от их физических или интеллектуальных особенностей.	
<b>Продвижение</b>	Популяризация адаптивного туризма и АФК, проведение информационных кампаний.	

**Заключение.** Таким образом, основой для дальнейшего развития внутреннего туризма в Российской Федерации может быть стратегия расширенного вовлечения в туристские активности лиц с ОВЗ. Однако для появления синергетического эффекта от взаимопроникновения сфер туризма и АФК необходимо научно–методическое и организационное двухсторонне «сближение». Такой симбиоз может быть выражен в следующих формах и направлениях.

1. Финансирование и научные разработки:

Увеличение финансирования исследований в области АФК и АТ для привлечения молодых ученых и проведения углубленных исследований.

2. Междисциплинарные исследования:

Содружество специалистов из разных областей (спортивная медицина, педагогика, психология, инженерия, градостроительство и др.) для разработки комплексных подходов к достижению целей и задач АТ и АФК.

3. Технологии и инновации:

Использование современных технологий, таких как биометрия и анализ данных, для более точных исследований и разработки инновационных методов тренировок, дозированных физических и эмоциональных нагрузок при нахождении на туристско-экскурсионных маршрутах.

3. Обмен знаниями:

Поддержка активного обмена знаниями между исследователями, тренерами, педагогами и лицами с ОВЗ для внедрения новых научных данных в практику.

5. Поддержка образования:

Разработка и реализация образовательных программ и инициатив, направленных на обучение специалистов в области науки о спорте, АФК и туризма.

Можно констатировать, что развитие внутреннего туризма на основе концепций АФК – перспективное научное направление дальнейших междисциплинарных исследований. Это направление требует привлечения внимания теоретиков спортивной науки и практиков – педагогов-тренеров, врачей, владеющих фундаментальными основами естественных наук, нейрофизиологов, психологов, а также других специалистов, ориентированных на работу с лицами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, но не утратившими функции социального общения.

**Список литературы:**

1. Косолапов, А. Б. Формирование здоровьесберегающего поведения граждан старших возрастных групп в рамках социального проекта / А. Б. Косолапов, П. В. Пустошило, А. А. Иванцов // Теория и практика физической культуры, 2023. № 8. – С. 60.
2. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Положение инвалидов. URL.: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964>
3. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 N 181-ФЗ (последняя редакция). URL.: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8559/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/)
4. Щербакова, Е. А. Инвалиды в России. URL.: <http://www.demoscope.ru/weekly/2023/0989/barom04.php>
5. Lozovskaya, S. A., Kosolapov, A. B. Environment and Health of the Russian Far East Population / S. A. Lozovskaya, A. B. Kosolapov // Proceedings of the 5rd Pan-Eurasian Experiment Conference and the 9th PEEEX Meeting. Helsinki, 2022. V. 2012. – P. 262-269.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

*Ляшко И.А.*

*старший преподаватель  
lia99999@mail.ru*

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

**Аннотация.** Специфичность и разнообразие форм спортивного туризма, непрерывное возникновение различных факторов опасности и риска в соревновательной деятельности, предъявляют высокие требования к уровню специальной подготовленности туристов, вследствие чего возникает необходимость поиска более эффективных и интегральных средств специальной подготовки. Стоит также отметить, что на данном фоне наименее изученным остается раздел специальной психологической подготовки в спортивном туризме.

**Ключевые слова.** Спортивный туризм, специальная подготовка, кейс-задачи.

## IMPROVING SPECIAL SKILLS OF THOSE ACTIVITIES IN SPORTS TOURISM

*Lyashko I.A.*

*senior lecturer*

*Kuban State University physical culture, sports and tourism Russian Federation  
lia99999@mail.ru*

**Abstract:** The specificity and diversity of forms of sports tourism, the continuous emergence of various danger and risk factors in competitive activity place high demands on the level of special preparedness of tourists, as a result of which there is a need to search for more effective and integral means of special training. It is also worth noting that against this background, the section of special psychological training in sports tourism remains the least studied.

**Keywords.** Sports tourism, special training, case problems.

**Актуальность.** Спортивный туризм имеет богатую историю становления и в настоящее время активно развивается как вид спорта. В действующей «Программе развития спортивного туризма в Российской Федерации» одной из приоритетных задач спортивного резерва в спортивном туризме, поэтому актуальным вопросом становится применение научно-методологического подхода в практической подготовке туристов [3].

На сегодняшний момент спортивный туризм – вид спорта, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных природных искусственных объективных рисков, субъективных опасностей, преодоления препятствий, динамичными изменениями психических состояний участников.

Спортивный туризм находится в действующем Всероссийском реестре видов спорта. Согласно реестру в составе данного вида спорта выделяется 28 дисциплин. Из них 8 относятся к классу дисциплин «Маршруты», а остальные 20 – к классу дисциплин «Дистанция». Соревнования по группе спортивных дисциплин «Маршрут» заключаются в прохождении включающих участки категорированных по технической трудности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и пр.), и выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп. При определении результатов учитывается несколько показателей. Наиболее весомый вклад в результат на маршрутах при переводе на баллы вносят техническая сложность локальных и протяженных препятствий и соблюдение безопасности при их преодолении.

Соревнования по группе спортивных дисциплин «Дистанция» заключаются в прохождении туристами без нарушения действующих правил вида спорта и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы. Во время соревнований часто создаются ситуации, когда привычный режим деятельности меняется на экстремальный.

В этом случае происходит значительное усложнение поставленных задач за счет ограничения деятельности, появления опасности, большой цены ошибки или сильно ощутимого ухудшения условий деятельности, а также сочетания всех этих признаков экстремальности [1].

Также в процессе соревновательной деятельности на организм туристов воздействует множество факторов, которые определяют направленность, характер и величину соревновательных нагрузок. Основными составляющими данной подсистемы являются показатели психической, физической физиологической нагрузок [1, 2].

**Цель исследования** – определить основные средства спортивной тренировки направленных на совершенствования специальных навыков, занимающихся спортивным туризмом в группах на тренировочном этапе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рассмотрим разработанную модель специальной подготовки в спортивном туризме.

Целью специальной подготовки является достижение специальной подготовленности к соревновательной деятельности в спортивном туризме.

На тренировочном этапе 1-го года обучения задачами специальной подготовки туристов являются формирование психомоторных способностей, развитие и совершенствование психических процессов, в том числе уровня тактического мышления, а также повышение результативности соревновательной деятельности в сдвигающихся факторах естественной среды.

Специальную подготовку реализуют в процессе специальной психологической, специальной физической и технико-тактической подготовки (рис.).



Рисунок – Виды и средства специальной подготовки в спортивном туризме

Средства специальной психологической подготовки в спортивном туризме изучены слабо, поэтому данный компонент был в значительной мере дополнен. В состав средств, специальной психологической подготовки включены психомоторные упражнения, подвижные и туристские игры и работа с психологическими тренажерами.

1. Психомоторные упражнения - применяют на общеподготовительном этапе для развития:

- скорости реакции (увертывание от различных летящих предметов, застегивание и выстегивание карабинов на скорость),
- чувства тела в пространстве (подвижные игры),
- чувства свободы движений (подвижные игры, в том числе специальные туристские игры).

2. Психологические тренажеры - применяют для совершенствования наиболее важных свойств внимания:

- упражнения с различными предметами для активации свойств внимания (набивание, отбивание мячей в различной последовательности),
- тренажер свойств внимания на основе таблиц Шульте-Платонова.

3. Подвижные и туристские игры:

- подвижные туристские игры, проводимые в природной среде (игра погоня за «Лисицей», игра кто первый, игра эстафета в лесу),
- подвижные туристские игры в условиях туристского полигона (чемпион по глазомеру, узкая тропинка, бег по кочкам, вверх по откосу, воздушная переправа, прыжок с шестом, туристская эстафета и др.),
- подвижные игры в условиях зала (дуэль, поединок, ниндзя, заяц-волк).

Специальную физическую подготовку проводят с использованием традиционных средств:

- специально-подготовительных упражнений,
- залинга,
- скалолазания,
- прохождения кросс-походов.

Процесс специальной физической подготовки с применением кейс-задач представляет из себя прохождение дистанции с выполнением специальных

физических упражнений в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в условиях решения проблемной ситуации, которая ставится в кейс-задаче.

В основу разработки кейс-задач легли варианты многофакторных моделей дистанций и маршрутов. Кейс-задачи состоят из: вводной части, содержащей общую инструкцию; основной части, где описывается возникшая проблемная ситуация; заключительной части, включающей теоретические вопросы для обсуждения полученного опыта. От спортсмена требуется их эффективное практическое решение.

Кейс-задачи представляют собой смоделированную практическую ситуацию прохождения дистанции с выполнением специальных физических упражнений в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Кейс-задачи являются средством интеграции всех видов специальной подготовки в спортивном туризме. Их применение способствует развитию психомоторных способностей, которые формируются в специфических условиях деятельности, повышению технико-тактической подготовленности спортсменов, и, как следствие, развитию тактического мышления.

**Заключение.** Тренировочный этап подготовки является наиболее важным в спортивной подготовке туристов, поскольку на нем происходит формирование специальных физических качеств и совершенствование технико-тактического мастерства, которые необходимы для прохождения туристских дистанций. Рекомендуется в учебно-тренировочном процессе создавать ситуационные задачи различной сложности в виде кейс-задач, которые могли бы помочь туристам проявить различные интеллектуальные и двигательные способности, а также приобрести опыт разноплановой тренировочной деятельности на основе ранее полученных знаний, что также может способствовать повышению интереса к проводимым занятиям.

#### *Список литературы*

1. Воронов, Ю.С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменов-ориентировщиков на основе учета вариативности средств подготовки / Ю.С. Воронов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 6 – С. 35-38.
2. Гулидин, П.К. Туризм спортивный: курс лекций / П.К. Гулидин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 116 с.
3. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»/ сост. В.Н. Доможирова: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://30.10.2018-programma-sportivnyiy-turizm-Vertikal-Miass-kopiya>.

## ВКЛЮЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОСУГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

**Петрунина С. В.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Sweta1974@rambler.ru*

**Кiryukhina И. А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*kiryukhina69@inbox.ru*

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет*

*Пенза, Россия*

**Аннотация:** В статье анализируется влияние подвижных игр на физическое развитие детей в оздоровительных лагерях. Рассмотрены основные понятия игровой деятельности и физического воспитания, значение игр в организации досуга.

**Ключевые слова.** Подвижная игра, двигательная активность, подходы к детской игре, оздоровительный лагерь, физическое развитие.

## THE INCLUSION OF OUTDOOR GAMES IN THE LEISURE ACTIVITIES OF CHILDREN IN SPORTS AND RECREATION CAMPS.

**Petrunina S. V.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Sweta1974@rambler.ru*

**Kiryukhina I. A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*kiryukhina69@inbox.ru*

*Penza State University*

*Penza, Russia*

**Annotation:** The article analyzes the impact of outdoor games on the physical development of children in health camps. The basic concepts of gaming and physical education, the importance of games in leisure activities are considered.

**Keywords.** Outdoor play, motor activity, approaches to children's play, health camp, physical development.

**Введение.** Подвижные игры играют огромную роль в организации досуга детей в оздоровительных лагерях. Они не только способствуют физическому развитию детей, но и позитивно влияют на их психоэмоциональное состояние. Во время игр дети развивают координацию движений, гибкость, выносливость и силу. Они учатся работать в команде, соблюдать правила, проявлять спортивный дух и уважение к сопернику. В результате дети становятся более активными, уверенными в себе и физически подготовленными.

Также подвижные игры способствуют развитию дружеских отношений между детьми, помогают им научиться общаться, решать конфликтные

ситуации и строить плодотворное взаимодействие. Это особенно важно в условиях оздоровительных лагерей, где дети проводят много времени вместе и совместно участвуют в различных мероприятиях.

Актуальность данного исследования состоит в том, что в современном мире педагогам, родителям и психологам важно отслеживать как умственное, так и физическое развитие детей. Одним из помощников формирования личности ребенка, его коммуникативных и творческих навыков служит игра.

На основании всего вышеизложенного появляется проблема исследования: влияние подвижных игр на физическое развитие детей

Определение проблемы и актуальности темы позволяет сформулировать достаточно конкретно **цель исследования:** разработать и доказать эффективность подвижных игр для физического развития детей.

Объект исследования – процесс физического развития детей средствами игровой деятельности.

Предмет исследования – влияние подвижных игр на физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере.

Из поставленной цели исследования вытекают следующие задачи:

- 1) Изучить научную, научно-методическую и специальную литературу по данной проблеме;
- 2) Дать характеристику современного состояния применения игровой деятельности в развитии детей в детском оздоровительном лагере;
- 3) Выявить значимость подвижных игр в развитии детей;

Гипотеза исследования:

Практическая значимость исследования заключается в том, что дана характеристика современного состояния применения игровой деятельности в развитии детей в детском оздоровительном лагере, разработан комплекс подвижных игр для ДОЛ, способствующих процессу активного развития детей, выявлена значимость подвижных игр в развитии детей.

Игра оказывает колоссальное воздействие на становление индивида: и это такая осмысленная работа, в какой проявляется и создается умение изучать, сопоставлять, мотивировать результат и исполнять решения, проводя заключения. Игровые уроки способствуют развитию у ребят способностей к действиям, которые обладают важной ролью в ежедневной практической работе.

Для развития силы неплохо использовать виды развлечений, вызывающие проявления небольших по нагрузке, недолгих скоростно-силовых усилий. Игры с многократным возобновлением активных движений, с постоянной двигательной активностью, что стимулируют значительные затраты силы и энергии, способствуют развитию выносливости.

Усовершенствование гибкости протекает в играх, сопряженных с частой переменной направленности движений. Подвижная игра, требующая созидательного расклада, всегда будет увлекательной и интересной для абсолютно всех ее участников.

С целью координации физической и психологической нагрузки допустимо использовать дальнейшие методы:

1. Менять длительность и число повторений элементов игры.
2. Повысить или сократить объем площадки.
3. Осложнить или облегчить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего габарита.
5. Применять незначительные паузы, сформировать «дома отдыха» для ребят в играх с постоянными игровыми действиями и т.д.

Безусловно, при проведении маневренных игр руководителю трудно принимать во внимание личные способности и физическое состояние любого участника в данный промежуток времени. Руководитель обязан иметь в виду, что лишние мышечные процедуры, которые порождают скорое переутомление, не рекомендуется давать участникам в начале игры. Активные упражнения меняются с передышкой.

Существенное требование при подборе нагрузки подвижной игры - это характер предыдущей работы и внутреннее состояние детей. В случае если игра ведется после немалых физических или интеллектуальных усилий, тогда следует рекомендовать игру неподвижную, изъясв приемы, требующие немалых усилий.

Активные виды развлечений необходимо менять с неинтенсивными. С повышением эмоционального состояния игроков увеличивается и нагрузка. Захваченные игрой, ребята утрачивают ощущение меры, стремясь опередить друг друга, не рассчитывают собственных возможностей и устают. Они могут никак не ощутить усталости. Вследствие этого руководитель отнюдь не должен полагаться на их состояние здоровья. Необходимо брать во внимание возрастные свойственные особенности учеников, их подготовку и самочувствие. В отдельных случаях разумно прервать игру, невзирая на то, что игроки еще не ощутили потребность в отдыхе. Желательно для того, чтобы все без исключения игроки получили приблизительно одинаковую нагрузку.

Согласно данному обстоятельству нельзя позволить, чтобы водящие продолжительный период находились в движении без требуемого отдыха. Водящего правильнее всего время от времени заменять, в том числе, если у него никак не получилось «отыграться». Устранять из игры проигравших (в случае, если это необходимо инструкциями игры) необходимо только на небольшой промежуток времени, но правильнее в целом только фиксировать им штрафные баллы.

Особенно соответствующий интерес должен уделяться непосредственно физически некрепким детям. Им необходима индивидуальная дозировка: малые дистанции, простые задачи, менее длительное нахождение в игре.

В случае если игра проводится на улице, то следует обратить внимание на состояние климата. Физическое воздействие движений на организм увеличивается во время уроков на улице. В зимних играх на улице ученики должны совершать передвижения интенсивно, без пауз. Не нужно давать ученикам крупные кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, для

вызывания потливости, а потом скорого остывания. Зимние игры на свежем воздухе просто должны быть недолгими. В случае, если игроки облачены не по зимнему, игру необходимо воспроизводить в качественно стремительном темпе, если же учащиеся в теплой одежде - интенсивность соответственно должна быть поменьше, чтобы не простудить детей.

Стало быть, подвижные игры оказывают влияние не только лишь на физическое формирование, но и на интеллектуальное, создавая воображение, восприятие, волю и личность детей, однако не нужно выпускать из виду, что подвижная игра должна приемлемо соответствовать интенсивности и насыщенности нагрузки на уроке в целом. Целью нашего эксперимента было определение воздействия подвижных игр на физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале и конце эксперимента было проведено испытание для оценки физического развития. Ребята выполняли физические упражнения, после чего результаты фиксировались в табл. 1

Таблица 1 – Результаты тестирования в начале и в конце эксперимента ( $M \pm m$ )

Тесты	Экспериментальная группа	
	май	август
Бег 30 метров, с.	8,2±0,28	7,7±0,22
Змейка 10 метров, с.	6,6±0,12	**5,9±0,14
Прыжок в длину с места, см.	118±4	124±3,39
Метание набивного мяча, см.	489±47,74	498±48,36
Наклон, см.	4±0,72	7±0,62

После упражнений проводились подвижные игры такие как, «Сила», «Хвост кометы», «Отзывчивость», «Сообразительность», «Ловкость», которые должны были улучшить физическую активность. Далее, после проведения квеста, снова проводились упражнения для сравнения результатов. Оценивая установленные сведения физического развития экспериментальной группы (табл. 1) при сопоставлении показателей начала и конца педагогического эксперимента, прослеживается увеличение результатов по всем признакам.

В тесте «Бег 30 метров»: средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 8,2±0,28 с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 7,7±0,22 с. Таким образом, средний результат детей в данном тесте увеличился на 5%.

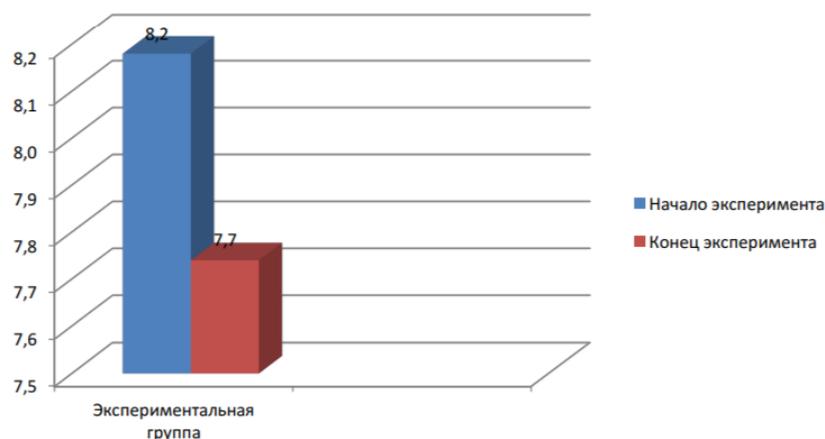


Рис. 1 – Прирост показателей физического развития детей в секундах, в тесте «Бег 30 метров»

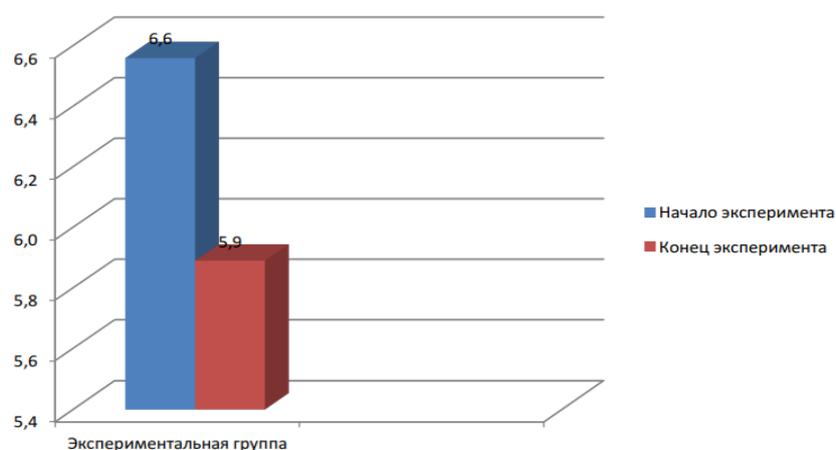


Рис. 2 – Прирост показателей физического развития детей в секундах, в тесте «Змейка 10 метров»

В тесте «Змейка 10 метров»: средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $6,6 \pm 0,12$  с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $5,9 \pm 0,14$  с. Таким образом средний результат детей в данном тесте увеличился на 10%.

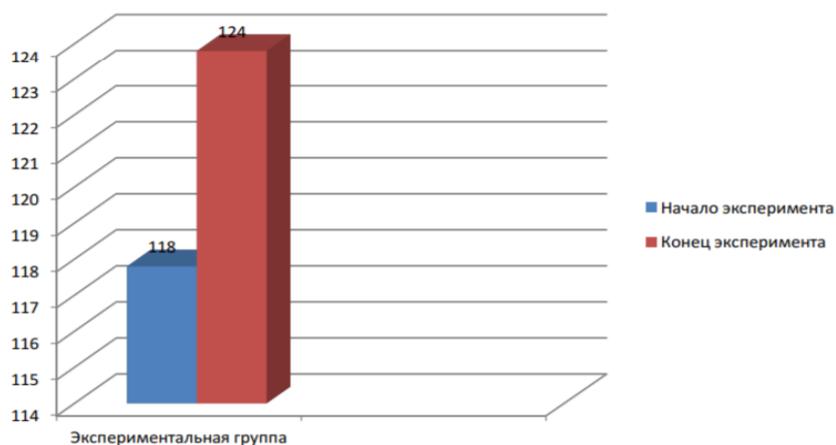


Рис. 3 – Прирост показателей физического развития детей в сантиметрах, в тесте «Прыжки в длину с места»

В тесте «Прыжки в длину с места»: средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $118 \pm 4$  см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $124 \pm 3,39$  см. Таким образом средний результат детей увеличился на 5%.

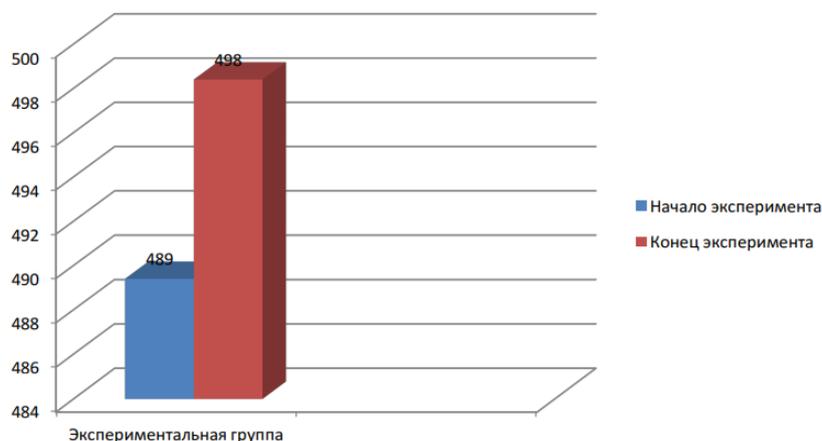


Рис. 4 – Прирост показателей физического развития детей в сантиметрах, в тесте «Метание набивного мяча»

В тесте «Метание набивного мяча»: средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $489 \pm 47,74$  см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $498 \pm 48,36$  см. Таким образом, средний результат детей в данном тесте увеличился на 2%.

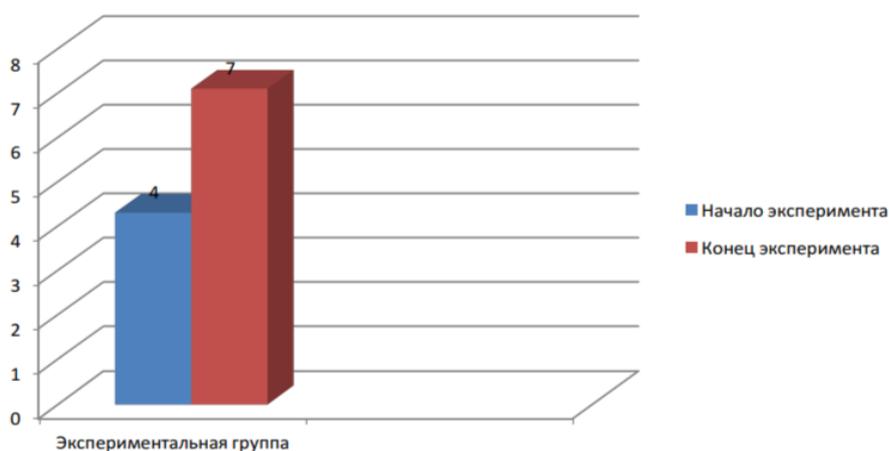


Рис. 5 – Прирост показателей физического развития детей в сантиметрах, в тесте «Наклоны»

В тесте «Наклоны»: средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $4 \pm 0,72$  см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $7 \pm 0,62$  см. В итоге средний результат детей в данном тесте увеличился на 65%.

**Заключение.** Оценивая установленные сведения влияния подвижных игр на физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере, выявлено

повышение результатов по всем показателям в тестах. Результаты исследования, полученные в ходе эксперимента свидетельствует о том, что подвижные игры в детском оздоровительном лагере оказывают положительное воздействие на физическое развитие детей. Из-за развития современных технологий и внедрения в нашу жизнь различных гаджетов, физическая активность детей сильно снизилась. Дети и подростки не видят смысла в уроках физической культуры и всячески пытаются прогуливать их. Такие действия негативно влияют на показатели физической подготовленности, здоровья. Несмотря на все современные технологии, в приоритете всегда будет человек быстрый, активный и физически развитый. Игра – это отличный способ разнообразить занятия спортом и сделать занятия физкультурой более продуктивными и интересными. Игровая деятельность помогает развивать умение работать в команде, помогает отработать упражнения на различные части тела в интерактивной форме.

Таким образом, подвижные игры являются неотъемлемой частью организации досуга детей в оздоровительных лагерях. Они способствуют физическому и эмоциональному развитию детей, формированию социальных навыков и ценностей. Главное, чтобы такие игры были интересными, разнообразными и безопасными, чтобы каждый ребенок мог получить максимум пользы и удовольствия от проведенного времени.

#### *Список литературы*

1. Аникеева, Н. П. Воспитание игрой. Книга для учителя. / Н. П. Аникеева. – М.: Просвещение, 1987. – 144 с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев. – Физкультура и спорт, 1977. – 123 с.

**УДК 796.035**

### **ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 36-40 ЛЕТ**

**Романенко Н.И.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
romanenko\_ni@mail.ru*

**Лобченко К. А.**

*студент  
Kseniialobchenko@gmail.com*

**Попова Э.С.**

*студент  
Eleonora3742@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»  
Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В настоящее время занятия фитнесом являются популярными у различных групп населения и, особенно у женщин 36-40 лет. Данный возрастной период характеризуется переломным в физиологическом аспекте, так как начинают снижаться функциональные возможности организма, соответственно понижается и физическая подготовленность. По этой причине женщины хотят улучшить свое физическое состояние и посещают комплексные занятия для более выраженного эффекта избирательного воздействия на организм. В статье представлены результаты влияния комплексных занятий фитбол-аэробикой и йогалатес на морфофункциональное состояние и физическую подготовленность женщин 36-40 лет.

**Ключевые слова.** Комплексные занятия, фитбол-аэробика, йогалатес, морфофункциональное состояние, физическая подготовленность, женщины 36-40 лет.

## THE IMPACT OF COMPLEX PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS ACTIVITIES ON THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN AGED 36-40 YEARS

**Romanenko N.I.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*romanenko\_ni@mail.ru*

**Lobchenko K. A.**

*students*

*Kseniialobchenko@gmail.com*

**Popova E.S.**

*Students*

*Eleonora3742@gmail.com*

*Kuban State University of  
Physical Culture, Sports and Tourism  
Krasnodar, Russia*

**Abstract.** Currently, fitness classes are popular among various age and gender segments of the population and especially among women 36-40 years old. This age period is characterized by a turning point in the physiological aspect, as the functional capabilities of the body begin to decrease, and physical fitness decreases accordingly. For this reason, women want to improve their physical condition and attend comprehensive classes for a more pronounced effect of selective action on the body. The article presents the results of the influence of complex fitball aerobics and yogalates classes on the morphofunctional state and physical fitness of women aged 36-40 years.

**Keywords.** *Comprehensive classes, fitball aerobics, yogalates, morphofunctional state, physical fitness, women 36-40 years old.*

**Актуальность.** В настоящее время популярным средством оздоровительной физической культуры у женщин различного возраста являются различные виды фитнеса. Социологические исследования показывают, что активным возрастным контингентом являются женщины 36-40 лет [1]. Это связано с тем, что именно в этом возрасте у женщин появляется больше свободного времени, а физиологические изменения, характерные для данного возрастного периода диктуют условия для улучшения физического состояния [2, 5]. У женщин большой интерес вызывают комплексные формы занятий на основе использования разнообразных средств аэробной, силовой,

психорегулирующей направленности [3, 4]. Однако технология комплексных занятий в настоящее время не получила методического обоснования. Мы предполагаем, что чем разнообразнее будет двигательная активность, тем более выражен эффект избирательного воздействия на организм занимающихся.

**Цель исследования** – выявить влияние комплексных физкультурно-оздоровительных занятий на основе фитбол-аэробики и йогалатес на физическое состояние женщин 36-40 лет.

**Организация и методы исследования.** Исследование осуществлялось на базе фитнес-клуба «Х-фит Меридиан» города Краснодара. Под наблюдением находились две группы женщин 36-40 лет. Контрольная группа (n=15) занималась силовой аэробикой, где выполнялись аэробные связки и комплексы упражнений с гантелями (1-1,5 кг). В экспериментальной группе (n=15) проводились комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитбол-аэробики с силовым компонентом и модулей-связок йогалатес в рамках одной тренировки.

Влияние физкультурно-оздоровительных занятий оценивалось на основе динамики изменения показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первичное тестирование морфофункционального состояния, развития силовой выносливости и гибкости женщин 36-40 лет обеих групп выявило низкий уровень исследуемых показателей. Через пять месяцев обнаружено достоверное улучшение показателей физического состояния женщин экспериментальной группы.

Упражнения фитбол-аэробики способствовали достоверному уменьшению веса тела на 4,8 кг, снижению обхватных размеров талии на 3,8 см, таза на 7,3 см. Использование комплексов упражнений йогалатес позволило улучшить показатели экскурсии грудной клетки на 1,8 см, повысить значения проб Штанге на 16 с и Генчи на 8,1 с. У женщин контрольной группы прослеживалась положительная динамика, однако достоверными оказались значения в обхвате таза и в пробе Штанге. Выявлена межгрупповая достоверность в тестах обхват талии и таза, в пробах Штанге и Генчи (табл.1).

Таблица 1 – Показатели морфофункционального состояния женщин 36-40 лет

Тесты	Экспериментальная группа (n=15)			Контрольная группа (n=15)			P <sub>1</sub> - P <sub>2</sub>
	исходные	итоговые	P <sub>1</sub>	исходные	итоговые	P <sub>2</sub>	
	M±m	M±m		M±m	M±m		
Вес тела (кг)	78,9±1,1	74,1±0,7	<0,01	79,3±1,5	75,9±1,1	>0,05	>0,05
Длина тела (см)	166,9±2,7	166,9±2,7	>0,05	167,3±2,9	167,3±2,9	>0,05	>0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	3,1±0,7	4,9±0,5	<0,05	3,3±1,3	4,1±0,9	>0,05	>0,05
Обхват талии (см)	83,9±1,3	80,1±0,5	<0,05	84,6±1,7	82,5±0,8	>0,05	<0,05
Обхват таза (см)	116,6±1,1	109,3±0,2	<0,01	117,6±1,4	112,4±1,5	<0,05	<0,05
Проба Штанге (с)	29,4±1,7	45,4±1,3	<0,001	30,1±1,9	39,2±1,6	<0,05	<0,05
Проба Генчи (с)	18,6±3,1	26,7±0,7	<0,01	19,8±1,5	23,5±1,3	>0,05	<0,05

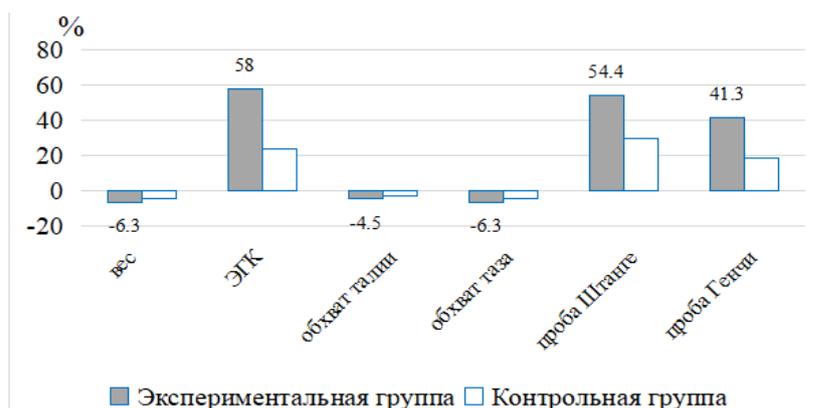


Рисунок 1 – Относительный прирост показателей морфофункционального состояния 36-40 лет

Наибольший относительный прирост обнаружен в экскурсии грудной клетки, пробе Штанге и Генчи (рис. 1). У женщин экспериментальной группы выявлено достоверное преимущество по развитию динамической силы в тестах сгибание рук в упоре на колени, прыжок в длину с места, подъем туловища в сед ( $p < 0,01$ ), а также в развитии статической выносливости в тесте удержание рук и ног лежа на животе ( $p < 0,001$ ). Достоверно ( $p < 0,05$ ) повысились показатели в тесте захват рук за спиной, оценивающий подвижность плечевого пояса (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели силовой выносливости и гибкости женщин 36-40 лет

Тесты	Экспериментальная группа (n=15)			Контрольная группа (n=15)			P <sub>1</sub> - P <sub>2</sub>
	исходные	итоговые	P <sub>1</sub>	исходные	итоговые	P <sub>2</sub>	
	M±m	M±m		M±m	M±m		
Сгибание рук в упоре на коленях (раз)	3,3±0,6	5,7±0,4	<0,01	3,1±1,8	4,3±0,3	>0,05	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	121,8±1,5	130,1±1,1	<0,01	123,6±1,5	128,2±1,4	<0,05	>0,05
Подъем в сед (раз)	13,5±1	18,7±1,2	<0,01	14,1±2,1	16,2±0,3	>0,05	<0,05
Статическое удержание рук и ног лежа на животе (с)	20,7±0,9	48,9±1,4	<0,001	22,2±1,3	37,5±1,8	<0,05	<0,01
Захват рук за спиной (см)	5,6±0,8	3,1±0,6	<0,05	5,5±1,5	4,5±0,9	>0,05	<0,05



Рисунок 2 – Относительный прирост показателей силовой выносливости и гибкости 36-40 лет

Эффективность применения комплексных физкультурно-оздоровительных занятий на основе фитбол-аэробики и йогалатес подтверждает и расчет относительного прироста показателей, так на первом месте оказался тест статическое удержание рук и ног лежа на животе, на втором – сгибание рук, на третьем – захвате рук за спиной (рис. 2).

**Заключение.** Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают, что комплексные занятия на основе фитбол-аэробики и йогалатес эффективно влияют на физическое состояние женщин 36-40 лет, а именно на снижение веса тела, обхватных размеров, улучшение деятельности дыхательной системы, а также повышение силовой выносливости и гибкости.

#### **Список литературы:**

1. Маврудиев, П. Новые направления тренировок в фитнес индустрии / П. Маврудиев, А. Н. Кудяшева, Г. Р. Шамгуллина // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Сб. науч. тр. ПГУФКСТ. – Казань: ПГУФКСТ, 2023. – С. 242-244.
2. Манакова, Я. А. Влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женщин 40-44 лет / Я. А. Манакова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Сб. науч. тр. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – С. 512-517.
3. Романенко, Н. И. Методика занятий yogalates с женщинами 30-35 лет / Н. И. Романенко, Н. В. Маршалкина, С. А. Горбунова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2022. – № 1. – С. 222-224.
4. Рычкова, Н.Р. Методика занятий психорегулирующей направленности с женщинами второго зрелого возраста / Н. Р. Рычкова, Е. А. Галабир, О. С. Трофимова, Е. А. Мазуренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 408-411.
5. Сударь, В. В. Влияние групповых занятий фитнесом разной направленности на показатели физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста / В. В. Сударь, Л. С. Комнатная // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 298–302.

**УДК 796/799**

## **ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ГРАМОТНОСТИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Ситничук С.С.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*sitnichukss@kspu.ru*

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет*

*им. В.П. Астафьева»*

**Тимошенко Е.Н.**

*ассистент*

*elenatimoshenko1999@mail.ru*

*Красноярский институт железнодорожного транспорта –  
филиал ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В статье приводится примерная программа развития грамотности в области здорового образа жизни у обучающихся старших классов средствами физического воспитания. Описывается педагогический эксперимент по внедрению данной программы в образовательную организацию г. Красноярска. Выявляется результативность применённой программы на примере сравнения двух групп обучающихся.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, обучающиеся, программа, грамотность, физическое воспитание, средства.

## **PROGRAM FOR DEVELOPING LITERACY IN THE FIELD OF HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**

**Sitnichuk S.S.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*sitnichukss@kspu.ru*

*Krasnoyarsk State Pedagogical University" after V.P. Astafieva"*

**Timoshenko E.N.**

*assistant*

*elenatimoshenko1999@mail.ru*

*Krasnoyarsk Rail Transport Institute, a branch of Irkutsk State Transport University*

*Krasnoyarsk, Russia*

**Abstract.** The article provides an approximate program for developing literacy in the field of a healthy lifestyle among high school students through physical education. A pedagogical experiment on the implementation of this program in an educational organization in Krasnoyarsk is described. The effectiveness of the applied program is revealed by comparing two groups of students.

**Keywords.** Healthy lifestyle, students, program, literacy, physical education, means.

**Актуальность.** Забота о здоровье обучающихся это вклад в высокотехнологическое развитие страны. Наиболее доступным средством поддержания здоровья являются средства физического воспитания. Организм во время обучения не удовлетворяет свою двигательную потребность, что отрицательно сказывается на физиологических механизмах [2]. Исследователи выявляют, что среди всех ценностей у современных старшеклассников к здоровью сформировано противоречивое отношение, заключающаяся в осознание его высокой значимости и эпизодическим выполнением рекомендации по его сохранению и укреплению, это свидетельствует о низком развитии грамотности в вопросах здорового образа жизни [3].

Физические упражнения, подвижные и спортивные игры всегда были популярны у обучающихся любого уровня и являлись основным видом физической активности, позволяющим удовлетворить двигательную потребность организма и на данный момент времени средства физического воспитания также могут помочь в формировании грамотности в области здорового образа жизни у обучающихся. Физическое воспитание тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием жизненно важных психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом отражается на психофизической надежности обучающихся старших классов.

**Целью нашего исследования** являлось применение программы развития грамотности в области здорового образа жизни у обучающихся старших классов средствами физического воспитания и научить использовать различные средства физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент был организован нами с февраля по май 2024 года на базе МАОУ СШ № 151 г. Красноярска, были подобраны две группы «экспериментальная» и «контрольная» обучающиеся 11 классов. Здоровьесберегающая образовательная среда МАОУ СШ № 151 включает в себя спортивные залы, спортивные уличные площадки, а также спортивные секции. В образовательной организации достаточно на высоком уровне осуществляется проведение учебных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий. В рамках организации здоровьесберегающей образовательной среды укомплектованы современно оборудованные классы, в которых проходит обучение по всем предметам, в содержание которых входит формирование знаний о здоровье и ЗОЖ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью развития грамотности в области здорового образа жизни у обучающихся старших классов была разработана и внедрена программа (рис.).

Краткая характеристика программы. Разнообразие средств физического воспитания позволило обогатить как урочные занятия, так и внеурочные мероприятия. Занятия проходили с февраля по май 2024 года, с применением дистанционных форм в мессенджерах «В Контакте» и «Telegram». В данных мессенджерах публиковалась информация по сбалансированному питанию и по выстраиванию двигательной активности в течение дня.

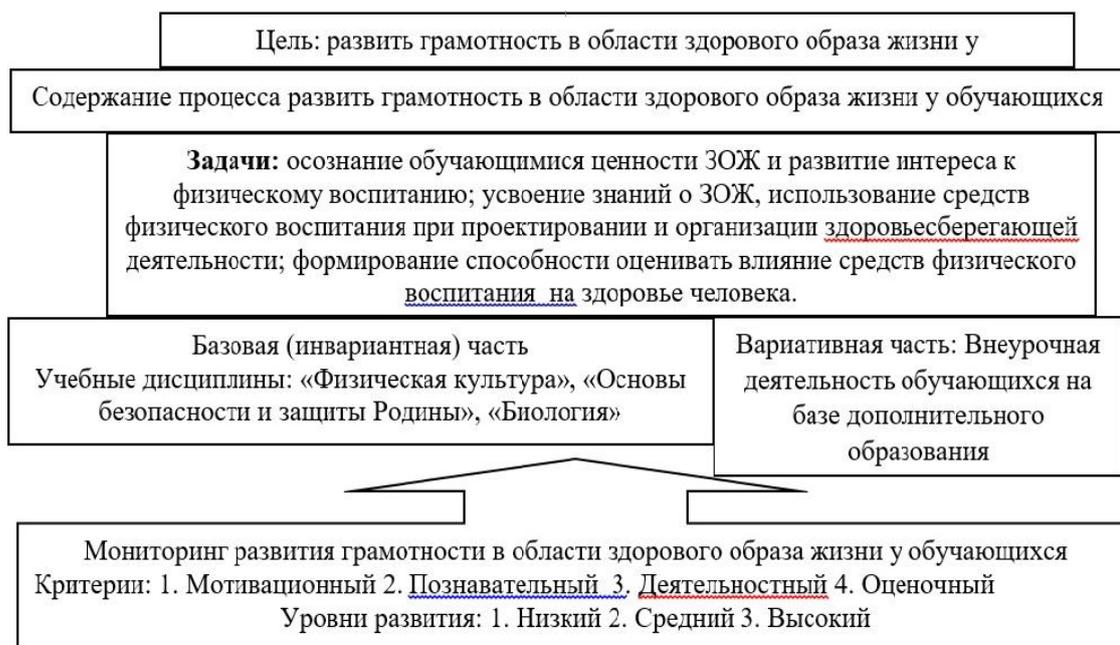


Рисунок - Программа развития грамотности в области здорового образа жизни

В рамках внеурочной деятельности организовывались познавательно-оздоровительные мероприятия, как прогулки на природе, пикники с изучением витаминов, микро- и макроэлементов, содержащихся в продуктах питания, которые были принесены с собой; физкультурно-спортивные макроциклы, включающие соревнования и конкурсы, туристические слеты, спортивные встречи и многое др. Между уроками проводились динамические часы.

**Заключение.** Для проверки результативности программы был проведен анализ результатов формирующего и констатирующего этапов эксперимента. Результативность оценивалась при помощи методики «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни» А.Г. Носова [2]. Различия в развитии познавательного компонента на заключительном этапе у обучающихся контрольной и экспериментальной групп составило 10%. Различия в развитии деятельностного компонента составило 15%, что говорит о большой результативности большого числа проводимых физкультурно-спортивных мероприятий у обучающихся экспериментальной группы. Различия в развитии мотивационного компонента на заключительном этапе у обучающихся контрольной и экспериментальной групп составило 17%. Различия в развитии оценочного компонента составило 5%. Таким образом, можно сделать вывод о том, что по результатам педагогического эксперимента динамика результатов в экспериментальной группе превосходит контрольную, что говорит о результативности внедренной программы.

#### ***Список литературы:***

1. Амлаев, К.Р. Грамотность в вопросах здоровья: понятие, классификация, методы оценки, меры по повышению (научный обзор). / К.Р. Амлаев, Х.Т. Дахкильгова // Профилактическая и клиническая медицина - 2018. - №4(69). - С. 21-26.
2. Кооль, М.В. Формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре / М.В. Кооль // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2016. - №1 (3). - С. 83-86.
3. Ситничук, С. С. Двигательная активность и состояние здоровья обучающихся университетов в условиях Енисейской Сибири (на примере КГПУ им. В.П. Астафьева) / С. С. Ситничук // Развитие региональных кластеров непрерывного образования педагогических кадров: материалы II Международного Педагогического форума Енисейской Сибири, Красноярск, 16–17 ноября 2023 года / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2023. – С. 141-144.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДЕНЦЕВ В ПЕРВЫХ РОССИЙСКИХ ЯСЛЯХ

**Федорченко Н.В.**

*старший преподаватель  
natalia.usenko@gmail.com*

*Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и  
здоровья им. П.Ф. Лесгафта*

*консультант по естественному вскармливанию*

*МОО Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию (АКЕВ),  
Санкт-Петербург, Россия.*

**Аннотация.** Впервые идеи педагогического просвещения матерей с детьми первых месяцев жизни возникли на рубеже 19 и 20 веков и были вызваны необходимостью преодоления с огромной младенческой смертности. В этот период лекции, консультации, выставки, проводимые для женщин, не рассматривались как педагогическая работа, а существовали в русле становления педиатрической помощи. Вместе с тем, меры просвещения матерей с полной уверенностью можно назвать первой практикой педагогической поддержки и сопровождения семьи в деле здоровьесбережения детей раннего возраста.

В статье рассмотрены исторические документы – уставы и отчеты обществ – организаторов первых в России детских яслей дневного пребывания для работающих женщин. Автором сделана попытка выделить педагогические меры по сохранению здоровья младенцев через работу с матерями.

**Ключевые слова.** Здоровьесбережение детей, борьба с детской смертностью, педагогическая поддержка матерей, ясли, «Капля молока», консультации для грудных детей.

## PEDAGOGICAL MEASURES OF HEALTH PRESERVING OF INFANTS IN THE FIRST RUSSIAN DAYCARE CENTERS

**Fedorchenko N.V.**

*senior lecturer*

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health*

*Breastfeeding consultant*

*Non-profit Organization "the Natural Feeding Consultant Association" (NFCA), Russia.*

*natalia.usenko@gmail.com*

*Saint Petersburg, Russia*

**Annotation:** For the first time, the ideas of pedagogical education of mothers with children in the first months of life arose at the turn of the 19th and 20th centuries and were caused by the need to overcome the enormous infant mortality rate. During this period, lectures, consultations, and exhibitions held for women were not considered as pedagogical work, but existed in line with the development of pediatric care. At the same time, measures to educate mothers can be confidently called the first practice of pedagogical support and assistance to families in preserving the health of infants. This article examines historical documents - charters and reports of the organizing societies of Russia's first daycare centers for working women. The author has made an attempt to highlight pedagogical measures to preserve the health of infants through working with mothers.

**Keywords.** Preserving the health of children, infant's death control, pedagogical support for mothers, daycare centers, "A Drop of Milk", consultations for infants.

**Актуальность.** Забота о состоянии здоровья детей первых месяцев жизни всегда была актуальной и проявляла себя как через общинную, так и через общественную благотворительную, позже государственную помощь молодым матерям. В первую очередь задачи сбережения здоровья решались через развитие мер медицинского характера. Особенно ярко это проявилось. Начиная с конца 19 века, когда повсеместно в Российской Империи стали появляться консультации для грудных детей «Капля молока» и учреждения Обществ по борьбе с детской смертностью (о чем мы писали ранее)[8]. Вместе с тем, в это же время начинают открываться «ясли» или «дневные приюты» для детей младенческого и раннего возраста, которые, в числе прочих задач, осуществляли педагогическое просвещение матерей, направленное на сохранение здоровья их детей.

**Цель исследования** исторических источников – определение форм, методов и организационных основ осуществления просвещения молодых матерей в яслях и дневных приютах для целей здоровьесбережения младенцев.

**Организация и методы исследования.** Нами были рассмотрены исторические документы – отчеты и уставы яслей, работающих на рубеже 19-20 вв. в России.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Конец 19 – начало 20 вв. во всем мире и в Российской Империи характеризовались высокой рождаемостью и катастрофически высокой младенческой смертностью [4]. Ситуация разворачивалась на фоне стремительной индустриализации и развития городов, что вызывало отрыв женского населения от общинных структур и расширенных семей, передающих опыт предыдущих поколений, способных оказать помощь в уходе и воспитании детей[1]. В связи с этим при фабриках и заводах, а также при благотворительных обществах стали появляться дневные приюты для маленьких детей или ясли.

Такие учреждения существовали на благотворительные пожертвования[6, 7, 9], такие как:

- членские взносы лиц, открывающих общества, организующие ясли;
- доходы от капиталов и имущества общества;
- пожертвований членов общества и посторонних лиц;
- кружечные сборы;
- сборы от публичного чтения лекций, драматических представлений, литературных чтений, концертов;
- сбор средств по подписным листам;
- натуральная помощь вещами;
- проведение медицинской и иной работы в яслях безвозмездно;
- проценты на процентные бумаги;
- родительская плата за пребывание детей в яслях.

Многие ясли включали в себя приюты или «убежища» для «бесприютных детей», таким образом, часть детей проживала в учреждениях постоянно. Положение о «вторых» Яслях с убежищем для бесприютных детей Василеостровского Отдела Общества попечения и бедных и больных детях гласит - «Приют Ясли устроен для дневного презрения малолетних детей, а Убежище для временного призрения бесприютных детей» [6].

В данной статье мы рассматриваем ясли, предназначенные именно для дневного пребывания маленьких детей, поскольку в ходе анализа источников нам встретились ясли, работающие как приюты, где дети проживали постоянно, вскармливались кормилицами или отдавались на вскармливание в деревню. Также существовали «работные ясли», представляющие из себя учебно-трудовые учреждения для детей подросткового возраста.

Дневные Ясли принимали детей с самого малого возраста, например, учреждения Общества «Детская помощь» бесплатно с 4-х недельного возраста [3], «Вторые Ясли» на Большом Сампсониевском пр., д. 23 в Санкт-Петербурге принимали младенцев с 6-ти недельного возраста с оплатой не более 10 копеек за одного ребенка, если работают оба родителя, не более 5 копеек, если работает только один родитель (или бесплатно, в случае крайней нужды) [5]. Киевские Ясли были учреждены «с целью оказания помощь бедным матерям, дети которых не достигли двухлетнего возраста», пребывание было бесплатным [9]. Количество мест было небольшим, но состав детей не был постоянным, таким образом, в течение месяца ясли могли посетить несколько десятков детей.

Ясли являлись медицинскими учреждениями, поэтому кроме пребывания детей в «дневном приюте», родителям «бесплатно подавалась врачебная помощь», была организована раздача «доброкачественного молока» и других питательных продуктов в консультациях, предоставление белья и «платья», являвшегося собственностью приюта.

Вместе с тем, организаторы яслей понимали, что здоровье детей невозможно без организации должного воспитания в семье. В связи с этим, уставные цели учреждений предполагали *проведение педагогического просвещения матерей* по вопросам ухода за маленькими (особенно грудными) детьми [9]. Следует отметить, что в конце 19 века уже велась обширная (в разных формах) педагогическая работа врачей, благотворителей и общественных деятелей по просвещению женщин с детьми первого года жизни в рамках борьбы с детской смертностью. Этот положительный опыт был использован и в работе Яслей, в частности – через организацию публичных лекций, рефератов, чтений, издания печатных работ по правильному уходу за детьми, проводимых как платно, так и бесплатно. В проведении таких просветительских мероприятий принимали участие самые именитые врачи, например профессор Н.П. Гундобин [6] и, возможно, Е.Л. Скловский [9].

С именем доктора Н.П. Гундобина связаны многие идеи по развитию мер педагогической работы с матерями. Требования к правильному уходу, гигиене и питанию профессор изложил в своем труде «Воспитание и лечение ребенка

до семилетнего возраста» (1907г.) [2]. В качестве просветительских мер врач предлагал открыть в Петербурге «Музей детской гигиены» с демонстрацией предметов по уходу, воспитания, рационального питания детей и организацию мобильных бригад медицинских работников для просвещения матерей, проживающих в сельской местности.

**Заключение.** Дневные ясли, работающие в конце 19 – начале 20 вв. для детей из рабочих и малоимущих семей Российской Империи, имели, главным образом, цели присмотра и оздоровления. Проведение просветительской педагогической работы с матерями для целей сохранения здоровья маленьких детей еще не имело широкой практики в таких яслях. Однако, в одном из рассмотренных документов мы обнаружили меры педагогической поддержки матерей в качестве уставных. Такие, прогрессивные для того времени, идеи связаны с именем профессора медицины Н.П. Гундобина, супруга которого, М.С. Гундобина курировала работу «Вторых» Яслей в Петербурге[6].

Примечательно, что упраздненные в дальнейшем, в результате революционных событий дневные ясли для нуждающихся работающих семей, нашли свое продолжение в системе советской охраны материнства и младенчества. Более того – имущество, отчетность, методы работы, даже основные идеологи общественного здоровьесбережения маленьких детей - В. О. Губерт, А.О. Гершензон, Е.Л. Скловский и др., во главе с профессором Г.Н. Сперанским, перешли в ведение системы Наркомздрава.

Таким образом, идеи педагогического влияния на состояние здоровья детей через просвещение и поддержку семей, проявляющие себя в дореволюционной России лишь в виде исключения, легли в основу будущих принципов работы педагогических консультаций в системе охраны материнства и младенчества. Более того, названные прогрессивные идеи прорастают в наше время в виде современного здоровьесберегающего подхода, реализуемого в педагогической науке и практике.

#### ***Список литературы:***

1. Беляева, М. А. Репродуктивная культура: тенденции развития и механизмы трансляции в современном российском обществе: автореферат дис. доктора культурологии / М. А. Беляева : Вят. гос. гуманитар. ун-т. Киров, 2013. – 48 с.
2. Гундобин, Н. П. Воспитание и лечение ребенка до семилетнего возраста / Н. П. Гундобин. – С-Петербург: Издание К.Л. Риккера, 1907. – 246с.
3. "Детская помощь", общество (Петербург). Устав с.-петербургского общества "Детская помощь" : [Утв. 25 янв. 1894 г.] / "Детская помощь", о-во. Петербург. – [Санкт-Петербург], 1894 [ценз.]. – 10 с.
4. Иванов В.М. Детская смертность и значение «Капли Молока» в борьбе с нею. / Новочеркасск: Типография «Донской Печатник», 1911. – 35 с.
5. Отчет по приюту "Вторые" ясли с убежищем для бесприютных детей Василеостровского отдела Общества попечения о бедных и больных детях...за подготовительное время с 11/ХІІ 93 по 29 X 95 и со дня открытия приюта 29 X 95 по 31/ХІІ 95. – 1896. – 23 с.
6. Отчет по приюту "Вторые" ясли с убежищем для бесприютных детей Василеостровского отдела Общества попечения о бедных и больных детях... за 1900 год. – 1901. – 29 с.
7. Отчет С.-Петербургского общества "Рождественские ясли" за 1913 год. – 1914. – 20 с.

8. Федорченко Н. В. Общественные инициативы «охранения жизни младенцев и воспитания детей»: из истории народного просвещения / Н. В. Федорченко // Интернет-журнал «Мир науки». – 2018. – Т 6. – №6. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/110PDMN618.pdf> (дата обращения: 16.04.2024).

9. "Ясли", общество (Киев). Устав киевского общества "Ясли". - Киев, 1912. – 18 с.

УДК 796.5

## ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ И ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Хабарова С.М.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Sweta19632009@rambler.ru*

*Тихонова Ю.И.*

*кандидат социологических наук*

*yuliya-69@list.ru*

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет*

*Пенза, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования физического развития первоклассников, показано влияние на него уроков физической культуры в начальной школе.

**Ключевые слова.** Физическое развитие, контрольные измерения, тестирование, дети, уроки физической культуры.

## FEATURES OF THE PHYSICAL ACTIVITY AND THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

*Khabarova S.M.*

*Sweta19632009@rambler.ru*

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Tikhonova Yu.I.*

*yuliya-69@list.ru*

*candidate of sociological sciences*

*Penza State University*

*Penza, Russia*

**Annotation.** The article presents the results of a study of the physical development of first-graders and shows the influence of physical education lessons in elementary school on it.

**Keywords.** Physical development, control measurements, testing, children, physical education lessons.

**Введение.** Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Школьное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства

физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки [1, 2].

Современный ребенок проводит много времени за компьютером, соответственно ведёт малоподвижный образ жизни, это может привести к гиподинамии. Гиподинамия – это недостаток двигательной активности. Вследствие чего не только слабеют мышцы сердца и тела, но и происходят другие нарушения. Например, при недостаточной двигательной нагрузке истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь. Он оседает на стенках сосудов, из-за чего сосуды становятся ломкими, теряют эластичность и легко повреждаются. Потерявшая эластичность стенка не способна при необходимости расширяться, и поэтому затрудняется поддержание нормального артериального давления крови в сосудах. Обеспечить ребенка достаточной физической нагрузкой в школе, следовательно, положительно повлиять на развитие ребенка призваны уроки физической культуры. [3]

**Цель исследования** - выявить влияние регулярного применения физических упражнений на уроке и в процессе самостоятельных занятий на показатели физической подготовленности учащихся 1 класса.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводились на базе гимназии № 42, среди учащихся двух первых классов «А» и «В»: в 1 «А» классе - 31 ученик (21 девочка, 10 мальчиков), в 1 «В» - 29 учеников (девочек 13, мальчиков 16). Исследование проводилось в течение двух месяцев (февраль, март 2024 г). Занятия по физической культуре в школе проводились три раза в неделю. Кроме того, учащиеся получали домашнее задание от учителя физической культуры для выполнения этих упражнений. Были проанализированы результаты тестирования в упражнениях подтягивание на перекладине, пресс 30 с, прыжки на скакалке 30 с, бег 30 м. В течение двух месяцев каждый урок учитель физической культуры отводил специальное время для выполнения этих упражнений и 2 раза проводил контрольные измерения по этим упражнениям.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первое тестирование, которое проводилось на уроках физической культуры, были прыжки со скакалкой — одна из самых эффективных и простейших тренировок, как на уроках, так и дома. Это прекрасный способ повысить уровень физической подготовленности. Прыжки со скакалкой развивают выносливость и гибкость, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Упражнения со скакалкой эффективно тренируют не только мышцы ног, но и комплексно воздействуют на другие. Во время прыжков работают все основные мышцы: руки, ягодицы, ноги, пресс. Укрепляется спина, благодаря чему корректируется осанка и расправляются плечи. [1]

Среди девочек 1«А» результаты следующие: среднее кол-во прыжков в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 18, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество прыжков стало 21. Среди мальчиков 1«А» результаты следующие: среднее кол-во прыжков в

феврале, в результате первого контрольного измерения было – 23, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество прыжков стало 25. Среди девочек 1«В» результаты следующие: среднее кол-во прыжков в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 17, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество прыжков стало 22. Среди мальчиков 1«В» результаты следующие: среднее кол-во прыжков в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 25, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество прыжков стало 27. Их результаты несколько лучше результатов 1 «А», так как в 1 «В» классе многие дети занимаются в спортивных секциях (рис.1).

Подтягивание на перекладине является одним из самых удобных и эффективных способов развить верхнюю часть мышц вашего тела. Они доступны в исполнении. Среди девочек 1 «А» результаты следующие: среднее кол-во подтягиваний в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 3, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подтягиваний стало 4. Среди мальчиков 1«А» результаты следующие: среднее кол-во подтягиваний в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 4, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подтягиваний стало 5.

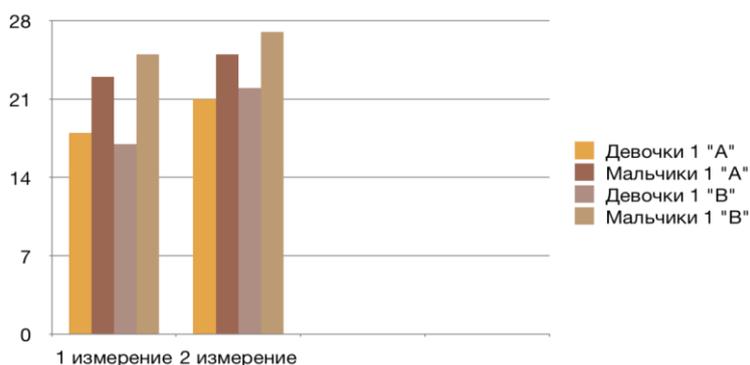


Рисунок 1 – Результаты теста со скакалкой

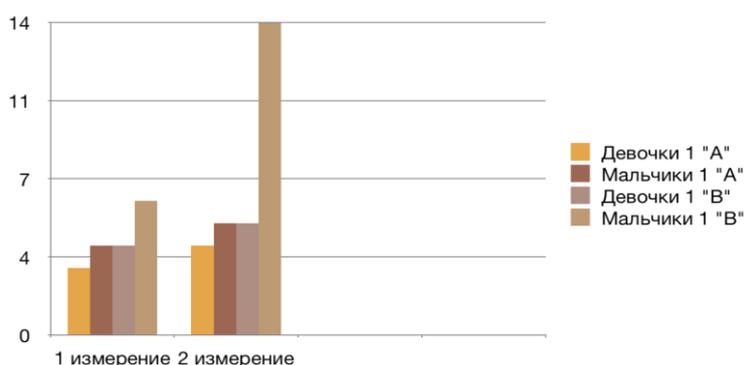


Рисунок 2 – Результаты теста с подтягиванием

Среди девочек 1 «В» результаты показали следующие: среднее кол-во подтягиваний в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 4, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подтягиваний стало 5. Среди мальчиков 1«В» результаты следующие: среднее

кол-во подтягиваний в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подтягиваний стало 14 (рис.2).

Упражнения для мышц брюшного пресса повышают приток крови к внутренним органам, нормализуют кровообращение и артериальное давление, улучшают работу пищеварительного тракта и даже улучшают память [1]. Среди девочек 1 «А» результаты следующие: среднее кол-во выполнения упражнения подъем туловища из положения, лежа на спине: в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 8, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 10. Среди мальчиков 1«А» результаты следующие: среднее кол-во выполнения упражнения подъем туловища из положения, лежа на спине: в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 10, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 11. Среди девочек 1 «В» результаты показали следующие: среднее кол-во выполнения упражнения подъем туловища из положения лежа на спине: в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 9, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 11. Среди мальчиков 1«В» результаты следующие: среднее кол-во выполнения упражнения подъем туловища из положения лежа на спине: в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 12, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подъемов туловища стало 14 (рис.3).

Последнее тестирование, которое проводилось, было выполнение упражнения бег 30 м на время. Это упражнение позволяет организму насыщаться кислородом и в результате это благоприятно сказывается на работе многих внутренних органов, на улучшение состояния кожи. Бег положительно влияет на сердце и сосуды [1]. Среди девочек 1 «А» результаты следующие: среднее время выполнения упражнения бег 30 м в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6,9 секунд, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 6,7. Среди мальчиков 1«А» результаты следующие: среднее время выполнения упражнения бег 30м в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6,6 секунд, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 6,4.

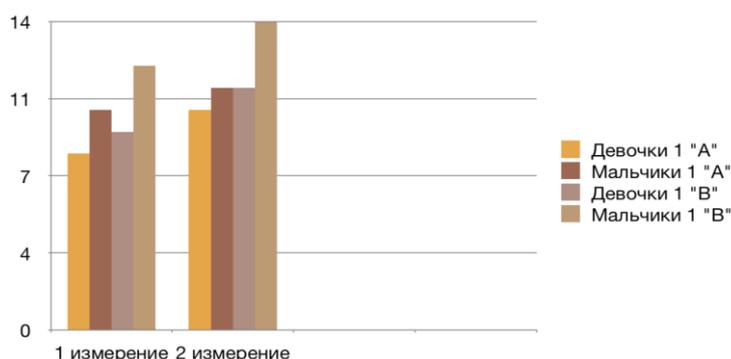


Рисунок 3 – Результаты теста для мышц пресса

Среди девочек 1 «В» результаты следующие: среднее время выполнения упражнения бег 30м в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6,8 секунд, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 6,7. Среди мальчиков 1«В» результаты следующие: среднее время выполнения упражнения бег 30м в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6,4 секунд, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 6,2 секунд (рис.4).

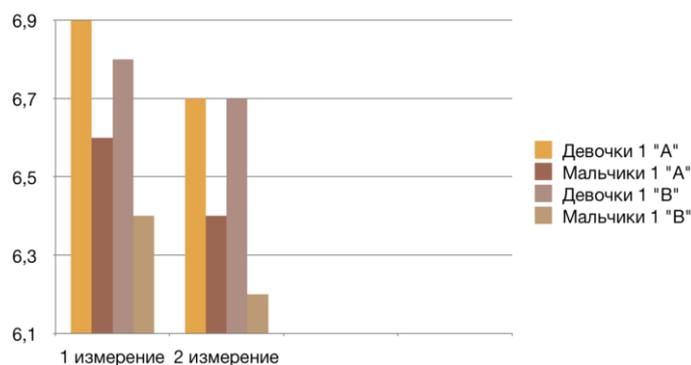


Рисунок 4 – Результаты бега на 30 м

**Заключение.** Таким образом, уроки физической культуры оказывают заметное влияние на физическое развитие детей младшего школьного возраста. Первоклассники за два месяца занятий существенно улучшили свои физические показатели. Достоверные изменения в результатах выполнения тестовых упражнений наблюдаются у учеников 1 «В» класса, которые помимо посещения обязательных уроков физической культуры и выполнения рекомендованного нами комплекса упражнений, выполняли домашние задания с использованием основных упражнений, направленных на развитие мышечной силы, быстроты, координации.

#### **Список литературы:**

1. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф.Базарный.– М.:Аркти,2005..
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. К. Бальсевич. – 2006. – №5. – С. 4-8.
3. Лисицкая, Т. С. Что такое ЗОЖ. Привести себя в норму / Лисицкая Т.С. // Физическая культура в школе. – № 3. – 2007. – С. 50-52.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА С РАЗНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

*Хозяинова Т.К.*

*кандидат педагогических наук, доцент  
hozainova-208@yandex.ru*

*Пермякова К.В.*

*студент*

*Kperm9310@mail.ru*

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»  
Екатеринбург, Россия*

**Аннотация.** Проведено анкетирование студентов 1 курса профессионально-педагогического университета с целью определения уровня физической активности. Установлено, что показатели индекса массы тела студентов 1 курса находятся в пределах нормы. Наблюдение и анализ физической активности и здоровья студентов – необходимая составляющая деятельности каждого учебного заведения.

**Ключевые слова.** Физическое развитие, студенты, индекс массы тела, анализ

## PHYSICAL ACTIVITY OF 1ST YEAR STUDENTS WITH DIFFERENT INDICATORS OF BMI (BODY MASS INDEX)

*Khozainova T.K.*

*candidate of pedagogical sciences, docent  
hozainova-208@yandex.ru*

*Permyakova K.V.*

*student*

*Kperm9310@mail.ru*

*Russian State Vocational Pedagogical University  
Yekaterinburg, Russia*

**Abstract.** A survey of 1st year students of the Russian State Vocational Pedagogical University was conducted in order to determine the level of physical activity. It was found that the BMI indicators of 1st year students are within the normal range. Observation and analysis of physical activity and health of students is a necessary component of the activities of each educational institution.

**Keywords.** Physical development, students, body mass index, analysis

**Актуальность.** Первый курс – это время, когда студенты формируют свои привычки и стиль жизни. В особенности необходима установка на активность и заботу о своем здоровье, что позволит сохранять физическую динамичность и продуктивность профессиональной деятельности на протяжении всей жизни [1]. Современный ритм жизни требует от студента постоянной собранности, концентрации внимания, умения напряжённо работать [2].

**Цель исследования:** изучение взаимосвязи между уровнем физической активности студентов и их физическим развитием, в том числе выявлении

возможных проблем, связанных с высоким уровнем стресса или физической усталостью.

**Организация и методы исследования.** Одним из важных показателей физического развития является получивший в настоящее время наибольшее распространение индекс Кетле или индекс массы тела (ИМТ) = Масса тела, кг / (длина тела, см)<sup>2</sup>.

В рамках проводимого исследования были изучены показатели массы тела и роста у 28 студентов первого курса РГППУ от 17 до 20 лет. Применялись методы математической статистики, анкетирование. Исследование проводилось в сентябре 2024 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Применение ИМТ необходимо для оценки общего состояния организма. Выявление студентов с дефицитом или избытком массы тела имеет определенное практическое значение с целью выявления групп повышенного риска в отношении различных заболеваний [4].

Согласно полученных данных в ходе исследования, интерпретации показателей ИМТ, было установлено, что большинство студентов имеют нормальную массу тела: 8 юношей с нормальным весом, 1 человек с предожирением (ИМТ=28,34) и 1 человек с ожирением 1 степени (ИМТ=32,65); у 5 девушек выявилась недостаточная масса тела, у 12 девушек – нормальный вес, 1 человек – с предожирением (ИМТ=28,65). Результаты представлены в таблице.

Для улучшения физического развития необходимо привлекать студентов к дополнительной самостоятельной физической активной деятельности, а также регулярно проводить анализ показателей ИМТ, чтобы вовремя обнаружить проблемы со здоровьем и предотвратить дальнейшее их развитие. Для студентов с разными показателями ИМТ нужны определенные адаптивные физические упражнения.

Таблица – Средние показатели физического развития студентов-первокурсников ( $\bar{X} \pm m$ )

Показатели	Рост, см	Вес, кг	ИМТ
Юноши (n=10)	176,3±8,42	69,8±13,90	22,53±4,31
Девушки (n=18)	166,3±8,07	55,39±8,96	20,10±3,18

Студентам с высоким уровнем ИМТ подойдут упражнения с гимнастическим мячом (фитболом) для скручиваний и подъемов на пресс, а также для тренировок с отягощениями. Для сжигания калорий и укрепления сердечно-сосудистой системы будет полезна аквааэробика. Студентам с низким ИМТ рекомендуется эффективный бег (перед бегом разминка, затем бег + ходьба, далее – отдых. Пульс во время бега не должен превышать 120-130 ударов в минуту), плавание (смягчает воздействие на суставы и поясницу).

Студентам с нормальным уровнем ИМТ нужно поддерживать текущий вес, укреплять мышцы и поддерживать физическую форму. Необходимо

подбирать упражнения таким образом, чтобы не навредить здоровью обучающихся.

Физическая активность – это любое движение тела, которое приводит в действие мышцы и требует затрат энергии. Она включает в себя широкий спектр действий, от повседневных задач, таких как ходьба и уборка, до организованных видов спорта и тренировок [5].

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и хорошего самочувствия. Регулярные упражнения помогают укреплять сердечно-сосудистую систему, улучшать обмен веществ, поддерживать здоровый вес, повышать уровень энергии, а также способствуют улучшению настроения и снятию стресса.

Для определения уровня физической активности было проведено анкетирование указанных студентов. На вопрос «В настоящее время Вы занимаетесь спортом или физической активностью? Если «Да», то чем занимаетесь, как часто, сколько минут длится одно занятие и с какой целью занимаетесь?» были получены следующие ответы.

«Нет» – ответили большинство человек; «Занимаюсь йогой, 4 раза в неделю по 30 минут, с целью поддержать здоровье»; «Зарядка. Ежедневно по несколько минут в день»; «Ежедневно по 10 минут. Для улучшения самочувствия и некоторого поддержания здоровья», «Ходил в зал на протяжении 6 месяцев, 3 дня в неделю, 1-2 часа тренировка, наращивал мышцы». Также был задан вопрос о причине отсутствия физической активности в жизни студентов: «Если не занимаетесь спортом или физической активностью, то что является причиной?», на что получили ответы:

«Отсутствие желания» - большинство студентов, «нет желания, есть другие хобби», «нехватка времени», «отсутствие желания, времени и мотивации».

На основании данных опроса студентов, мы выяснили, что достаточно много студентов не занимаются физической активностью по причине отсутствия желания и мотивации, а значит не поддерживают свое здоровье и не укрепляют мышцы. Однако есть те, кто регулярно занимается что хорошо влияет на их физическое и психическое здоровье. В случаях, когда студенты не занимаются физической культурой, необходимо внедрять в учебный процесс больше упражнений, поддерживающих общий тонус мышц и вызывающих интерес к занятиям и мотивацию к дальнейшим занятиям различными видами физкультурно-спортивной активности.

**Заключение.** Физическое развитие студентов первого курса, показатели их здоровья – это комплексная проблема, требующая внимания со стороны как самих студентов, так и образовательных учреждений, общества в целом. Поддержание активного образа жизни, правильное питание и забота о здоровье могут помочь студентам не только справляться с учебной нагрузкой, но и улучшить качество жизни, создать предпосылки для успешной дальнейшей жизнедеятельности.

Результаты исследования показывают, что студенты с нормальной массой тела (ИМТ 18.5-24.9) имеют более высокую физическую подготовленность, что

позволяет им легче справляться со стрессом в учебной деятельности. Регулярные занятия спортом помогают им поддерживать имеющийся уровень здоровья и физической формы, а также способствует улучшению академических показателей благодаря повышению концентрации внимания, поддержания когнитивных функций.

Студентам с недостаточной массой тела (ИМТ <18.5) важно не только поддерживать здоровье, но и набирать мышечную массу. Программа физической активности должна включать силовые тренировки и увеличение калорийности питания.

Для студентов с избыточной массой и ожирением (ИМТ  $\geq$  25) физическая активность является критически важной для снижения веса и улучшения общего состояния здоровья. Мягкие кардионагрузки и регулярные силовые тренировки могут способствовать улучшению физической подготовки и повышению самооценки. Важно создать поддерживающую среду, способствующую участию в активностях, что может снизить риск социальной изоляции и помочь в борьбе с депрессией.

Таким образом, физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни для студентов всех категорий ИМТ. Способствуя улучшению физического и психического состояния, физическая деятельность не только поддерживает здоровье, но и помогает интегрироваться в общественную жизнь. Поэтому необходимо создавать условия для вовлечения студентов в спортивные и физкультурные мероприятия, адаптированные под различные уровни физической подготовки, что позволит минимизировать возможные риски и максимизировать позитивное влияние физической активности на их жизнь.

#### ***Список литературы:***

1. Гибадуллин, И. Г. Показатели физических и психологических резервов организма студентов / И. Г. Гибадуллин, И. В. Нюняев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - №1(34). – С.37-41.
2. Панихина, А. В. Физиологические особенности адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе / А. В. Панихина // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2011. – Т.151. - №3. – С.248-250.
3. Морякина, С. В. Особенности физического развития, состояния здоровья и уровня адаптационного потенциала студентов младших курсов / С.В. Морякина, А.С. Минкаилова, Х.Р. Шабазова. – 2000.: URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 29.09.2024). – Текст: электронный.
4. Элипханов, С. Б. Определение уровня физического развития студентов 1 курса на основе функциональных возможностей / А.А. Батукаев, У.Б. Ахмадов// – 000. - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 29.09.2024). – Текст: электронный.
5. Ондар, А. О. Показатели физического здоровья и физической подготовленности студентов первого курса Тувинского Госуниверситета / Ондар А. О., Куулар Ч. Ю., Серен-чимит О. О., Шивит-хуурак И. К., Саая А. В. // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. – 2022. – №2 (93). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-fizicheskogo-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-pervogo-kursa-tuvinskogo-gosuniversiteta> (дата обращения: 07.11.2024).

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ РГППУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Хозяинова Т.К.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*hozainova-208@yandex.ru*

**Жаркова С.Е.**

*студент*

*zarkova245@gmail.com*

*ФГАОУ ВО «Российский государственный*

*профессионально-педагогический*

*университет»*

*Екатеринбург, Россия*

**Аннотация.** В ходе исследования было изучено отношение студентов РГППУ к здоровому образу жизни, их мотивация к оздоровлению средствами физической культуры. В опросе приняли участие студенты различных специальностей и курсов. В результате большинство студентов считают, что здоровый образ жизни важен, но они не всегда следуют его принципам в повседневной жизни. Основными факторами, влияющими на выбор образа жизни, являются нехватка времени, лень, отсутствие мотивации и финансовые ограничения. Также содержатся предложения по улучшению ситуации, включая создание благоприятных условий для занятий спортом

**Ключевые слова.** Студенты, здоровый образ жизни, мотивация, физическая культура.

## THE ATTITUDE OF STUDENTS OF RGPPU TO HEALTHY LIFESTYLE (HEALTHY LIFESTYLE)

**Khoziainova T.K.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*hozainova-208@yandex.ru*

**Zharkova S.E.**

*Student*

*zarkova245@gmail.com*

*Federal State Educational Institution of Higher Education "Russian State*

*Vocational Pedagogical University"*

*Yekaterinburg, Russia*

**Annotation.** The study examined the attitude of RSVPU student to a healthy lifestyle, their motivation for improving their health through physical education. Students of various specialties and courses took part in the survey. As a result, most students believe that a healthy lifestyle is important, but they do not always follow it's principles in everyday life. The main factors influencing the choice of lifestyle are lack of time, laziness, lack of motivation and financial constraints. It also contains suggestions for improving the situation, including creating favorable conditions for sports.

**Keywords.** Students, healthy lifestyle, motivation, physical education.

**Актуальность исследования.** В условиях современного мира, где стресс и быстрый темп жизни становится нормой, здоровье молодежи

становится особенно важным. Студенты, как активная и динамическая группа, играют ключевую роль в формировании общественного мнения о здоровье и благополучии. К сожалению, ведение здорового образа жизни часто сталкивается с рядом препятствий. Культура потребления пищи, которая навязывает нам фастфуд, сладкие напитки, алкоголь и сигареты, создает давление, подталкивая нас к неправильному питанию. Также ощущается недостаток поддержки в виде отсутствия удобных и доступных спортивных площадок, наличие дорогих тренажерных залов и секций. И важную роль играет наше окружение, которое затрудняет отказ от вредных привычек.

Изучение отношения студентов РГППУ к ЗОЖ поможет выявить проблемы и потребности, понять, что мотивирует студентов вести здоровый образ жизни и разработать рекомендации на основе полученных данных по улучшению здоровья.

**Цель исследования** – изучить отношение студентов РГППУ к здоровому образу жизни.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 82 студентов РГППУ (37 юношей, 45 девушек) в возрасте от 18 до 24 лет. Был проведен опрос посредством размещения гугл-ссылки на опросник в общегрупповые студенческие чаты.

Были изучены, во-первых, уровень осведомленности, где студенты продемонстрировали различный уровень знаний о принципах ЗОЖ. Во-вторых, в ходе опроса была выявлена мотивация к ведению ЗОЖ, к улучшению здоровья, внешнего вида к повышению работоспособности; исследованы факторы, влияющие на поддержание ЗОЖ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Один из вопросов был, как часто студенты занимаются физической культурой и спортом? Однозначного ответа мы не получили. Частота занятий физической культурой и спортом у студентов зависит от многих факторов, и у каждого студента был свои причины.

Только 40% студентов (19% юношей и 21% девушек) РГППУ регулярно занимаются физической культурой и спортом (2-3 раза в неделю или чаще).

Большинство (20% юношей и 30% девушек) студентов не часто тренируются, периодически включая физические нагрузки в свое расписание: например, только на уроках физкультуры или в свободное время. Также имеются и такие студенты (3% юношей и 7% девушек), которые и вовсе не занимаются физической культурой и спортом, не находя для этого время или не видя в этом какой-либо необходимости. Среди факторов, влияющих на уровень физической активности студенты отмечают, в первую очередь, учебную нагрузку и стресс, которые часто оставляют мало времени для занятий физической культурой и спортом. Далее: финансовые ограничения – студентам сложно в финансовом плане оплатить спортивные секции или тренажерные залы. Значимым фактором можно назвать отсутствие мотивации. У студентов отсутствует желание заниматься физической культурой и спортом, когда у них жизнь полна забот и проблем.

На вопрос о соблюдении правильного режима питания лишь 28% юношей и 20% девушек из опрошенных ответили, что соблюдают и следят за своим питанием. Большинство из опрошенных студентов (26% юношей и 26% девушек) не питаются здоровой пищей. Причинами на пути к правильному питанию являются нехватка времени, ограниченный бюджет, стресс и неудобный график. Студенты часто выбирают фаст-фуд, замороженные полуфабрикаты или недорогие продукты с низкой питательной ценностью вместо домашней еды. Но все же стоит отметить, что всё больше студентов осознают важность здорового образа жизни. Они стараются найти рецепты быстрого и здорового питания, готовят еду с друзьями.

Как правило, студентам трудно правильно питаться, но многие из них пытаются найти способы выработать здоровые привычки и сделать их частью студенческой жизни. Студенческая жизнь связана со стрессом и некоторыми проблемами, связанными с неправильным питанием, недостатком сна и отсутствием регулярной физической активностью. Студенты назвали проблемы психического здоровья, такие как стресс и тревожность, депрессия, проблемы со сном и неправильным питанием; проблемы физического здоровья – осанка, избыточный вес или ожирение, сердечно-сосудистые проблемы, злоупотребление алкоголем. Также студенты указали периоды, когда испытывали недомогания, имели простудные заболевания: чаще, чем в раз в полгода болеют 6% студентов (2% юношей, 4% девушек); раз в полгода болеют 52% студентов (22% юношей, 30% девушек); раз в год болеют 26% студентов (20% юношей, 6% девушек); 16% студентов (8% юношей, 8% девушек) отметили, что болеют реже чем раз в год. Студенты понимают, что благодаря здоровому образу жизни, можно быть более устойчивыми к простудным заболеваниям. Важно помнить, что здоровье – это главное богатство. И забота о нём должна становиться неотъемлемой частью студенческой жизни.

К перспективным направлениям относятся инновации, которые позволяют создавать удобные и доступные инструменты для поддержания ЗОЖ. Все большее количество студентов становятся активными участниками социальных движений. Молодое поколение все в большей мере осознает необходимость ЗОЖ для успешной жизни. И чтобы сохранить свое здоровье и энергию, считают необходимым включить ЗОЖ в свою ежедневную жизнь: соблюдать баланс между учебой и физической активностью, включать в рацион овощи и фрукты, белковые продукты; двигаться больше, найти спорт по душе; спать не менее 7-8 часов, создать режим сна. ЗОЖ – это путь к лучшей жизни.

Важным шагом в этом направлении является создание условий для студентов, чтобы они могли вести здоровый образ жизни. Это позволит студентам получить не только качественное образование, но и укрепить свое здоровье. Здоровый образ жизни действительно важен, но есть объективные и субъективные причины, по которым не соблюдается ЗОЖ:

- индивидуальные потребности и цели каждого человека;
- социальные аспекты. Встреча с товарищами, в которой включены еда и напитки, которые не соответствуют ЗОЖ;

- огромное внимание к ЗОЖ может привести к стрессу или тревоге, если людей принуждать к нему;
- у некоторых людей могут быть медицинские показания, которые ограничивают возможность вести активный образ жизни;
- иногда возникает желание просто насладиться чем-то вкусным и отдохнуть после тяжелой недели;
- не каждый человек может позволить себе абонементы в залы или здоровую пищу;
- информация о ЗОЖ представляется не в полном объеме, отсутствуют научно обоснованные рекомендации;

Здоровый образ жизни, это не строгие правила, а комплексный подход к организации всей жизнедеятельности. Он должен быть индивидуальным, а также учитывать все особенности людей.

**Заключение.** Результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты обладают базовыми знаниями о принципах здорового образа жизни. Тем не менее, есть необходимость более глубокого изучения вопросов ЗОЖ. Основными мотивами занятий физической активностью являются стремление к улучшению здоровья, поддержания физической формы и желание выглядеть лучше. На отношение студентов к ЗОЖ влияют доступность спортивных секций, наличие свободного времени полной информации о здоровом образе жизни. В связи с этим необходима разработка программ по повышению осведомленности студентов РГППУ о здоровом образе жизни, организация большего количества физкультурно-спортивных мероприятий, создание для студентов доступных информационных ресурсов по ЗОЖ. Результаты исследования подчеркивают важность формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни среди студентов.

#### ***Список литературы:***

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 48 с.
2. Здоровый образ жизни. Сборник статей. Выпуск 14: сборник научных трудов / под редакцией Д. В. Мацур. – Минск: БГУ, 2021. – 180 с.
3. Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы, 27-28 марта 2020 г.: материалы конференции / под редакцией С. С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2020. – 378 с.

## РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

*Хорьяков С.В.*

*преподаватель*

*khoryakov\_s@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет им. В. Шаталова»*

*Донецк, Донецкая Народная республика*

**Аннотация.** В статье анализируются направления внеурочной деятельности школьного спортивного клуба для мотивации учащихся к здоровому образу жизни. Определены проблемы и пути решения эффективной работы со всеми участниками образовательных отношений (учащимися, родителями, педагогами).

**Ключевые слова.** здоровый образ жизни, внеурочная деятельность, школьный спортивный клуб.

## THE ROLE OF THE SPORTS CLUB IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFE OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

*Khoryakov S.V.*

*Lecturer*

*khoryakov\_s@mail.ru*

*Donetsk State Pedagogical University named after V. Shatalova"*

*Donetsk, Donetsk People's Republic*

**Abstract.** The article analyzes the directions of extracurricular activities of the school sports club to motivate students to a healthy lifestyle. The problems and solutions of effective work with all participants in educational relations (students, parents, teachers) are identified.

**Keywords.** Healthy lifestyle, extracurricular activities, school sports club.

**Актуальность.** Приобщение детей к ценности здорового образа жизни является одной из основных задач школьного спортивного клуба. Сегодня дефицит двигательной активности большинства школьников нарушает защитные функции их организма, серьезно ухудшает здоровье учащихся.

Исследования последних лет показали, что абсолютно здоровых детей в России только 30 процентов, детей, относящихся ко второй группе здоровья (нет хронических заболеваний, но есть функциональные нарушения) – около 57 процентов, у остальных имеются значительные проблемы со здоровьем.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников особенно остро стоит в новых регионах Российской Федерации, в частности Донецкой Народной Республике. Вызвано это рядом понятных причин: военные действия в городах республики и невозможность посещать офлайн уроки в школе, спортивные секции, просто проводить достаточно времени на свежем воздухе; психологические, моральные травмы; проблемы с социализацией детей.

Настоящее время характеризуется наличием большого объема информации, нервных нагрузок, всеобщей механизацией и компьютеризацией. «Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни» [1].

Современная педагогика и физическая культура концентрируют внимание на междисциплинарной проблеме формирования здорового образа жизни у учащихся. В молодежной среде наблюдается распространение таких негативных явлений, как курение, употребление алкоголя, а также увеличение немедицинского применения наркотиков, психотропных и токсических веществ. Уровень физической активности молодежи остаётся низким, а культура питания требует улучшения. В этой связи забота о здоровье становится приоритетом внутренней политики Российской Федерации.

В текущих условиях возрастает значение школы как социального института, который формирует не только полноценного гражданина, но и здоровую личность. Спортивные клубы могут внести значительный вклад в это дело, однако их деятельность до сих пор не стала предметом специального анализа.

Для достижения успеха в современном обществе необходимо развивать силу, стойкость и способность работать в команде. Важную роль в этом процессе играют педагоги, и прежде всего учителя физической культуры. В контексте реформирования системы образования одной из ключевых задач становится воспитание обучающихся и обеспечение их знаниями, способствующими укреплению здоровья, формированию норм и правил здорового образа жизни, а также ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Актуальные теоретические концепции интеграции клубных форм в образовательный процесс рассматриваются П. М. Барским, И. И. Должиковым, Н. А. Новосельцевой, И. Ф. Смирновой, В. И. Столяровым, Ю. А. Стрельцовым и Г. И. Фроловой. Вопросы здоровья и формирование здорового образа жизни нашли отражение в исследованиях Н. А. Агаджаняна, И. И. Брехмана, В. М. Звоникова, В. П. Кашенко, А. П. Матвеева, С. Б. Мельникова и Г. Н. Сердюковской.

Анализ теоретических источников по данной теме и текущее состояние позволяет выявить ключевые противоречия между: ухудшением здоровья нации, включая школьников, из-за недостаточной государственной политики по формированию здорового образа жизни и растущей потребностью в нем; недостаточной оценкой спортивных школьных клубов и их истинной ролью в образовательной среде; целями оздоровления школьного спорта и чрезмерным акцентом на спортивные достижения; необходимостью вовлечения школьников

в здоровый образ жизни и отсутствием должного научно-методического обеспечения для внеклассной работы.

**Цель** исследования заключается в выявлении педагогических условий, способствующих эффективной деятельности спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в школе.

**Организация исследования**, касающегося работы спортивного клуба по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ), состоит из нескольких этапов:

- Констатирующий этап. Этот этап включает в себя анализ теоретических подходов к пониманию ЗОЖ, изучение психолого-педагогической и научной литературы, а также диссертационных работ и поиск диагностических инструментов.

- Формирующий этап. Реализация педагогических условий исследования, создание плана взаимодействия с родителями воспитанников и организация работы с детьми.

- Контрольный этап. Оценка результатов исследования и анализ полученных данных.

Исследование роли спортивного клуба в формировании ЗОЖ учащихся образовательных организаций осуществлялось через теоретический анализ литературы и педагогического опыта с целью выявления сущности проблемы; педагогическое наблюдение, метод беседы с целью выявления отношения детей к своему здоровью и их готовности к здоровому образу жизни; беседы с родителями и педагогами для совместного решения выявленных проблем.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мы считаем, что эффективность работы клуба по формированию ЗОЖ зависит от следующих условий:

1) свободное, открытое и самоуправляемое организационное строение клуба, которое создает среду для оздоровления и воспитания школьников;

2) применение дифференцированного подхода с выделением референтных групп;

3) активизация социального опыта участников клуба, отвечающего за формирование ответственного отношения к здоровью.

Подчеркнем, что потребность в физической активности у школьников находит свое выражение в деятельности спортивного клуба, а активное участие обучающихся способствует повышению их знаний о физической культуре, здоровом питании и профилактике заболеваний.

Рассмотрим клубную форму взаимоотношений на примере работы действующего спортивного клуба МБУ г. Горловки, ДНР «Лицей №85 «Гармония» «Прометей». Клуб насчитывает 97 школьников. Создание объединения пришлось на сложное для школы время. За время пандемии, специальной военной операции дети ощущали сильную потребность в общении и коллективной деятельности. Перед клубом стали задачи: разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в Лицее в рамках учебной и внеурочной деятельности; вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у

них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья; организация физкультурно-спортивной работы в Лицее во внеурочное время; формирование жизненно необходимых физических качеств. В 2023 году руководителем клуба проводились онлайн встречи с родителями, диспуты с учениками. Члены клуба приняли участие в городских соревнованиях по пауэрлифтингу и заняли призовые места. Данное мероприятие позволяет поддерживать у школьников хорошую физическую форму и стимулирует дальнейшие занятия спортом.

Предварительные выводы. Анализ воспитательной работы в школе показывает, что не существует единой системы, способствующей формированию здорового образа жизни, и подчеркивает важность спортивного клуба в этом процессе. Клубная деятельность способствует активному вовлечению учащихся в реализацию потребности вести здоровый образ жизни и формирует у них осознанное отношение к здоровью как важной ценности. Участники клуба на практике учатся использовать физическую культуру для поддержания и укрепления здоровья.

Работа школьного спортивного клуба демонстрирует, что углубление знаний о здоровье и здоровом образе жизни влияет на мотивацию учащихся к его формированию. Эффективное создание здорового образа жизни в образовательной среде возможно при активном участии спортивного клуба. Чем успешнее его целенаправленная деятельность, тем значительнее формирование позитивных привычек в отношении здоровья.

Наблюдается, что учащиеся начинают больше заботиться о своем здоровье, что проявляется в их собственной активности. Доказательства успешной работы клуба включают не только рост уровня здоровья, но и изменение подходов к сохранению здоровья, таких как регулярные физические занятия и отказ от вредных привычек. Спортивный клуб способствует мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни, повышая их интерес к физической активности и самореализации.

**Заключение.** Организация спортивных мероприятий, праздников, а также сюжетно-ролевых игр способствует более глубокому развитию различных аспектов физического воспитания. Это удовлетворяет как интересы, так и потребность школьников заниматься физической активностью и спортом, предлагая им широкий выбор видов активного отдыха в свободное время от учебы. В процессе таких занятий ученики осваивают важные практические навыки, а также развивают ключевые двигательные качества, такие как скорость, выносливость, сила, ловкость и реакцию.

«Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе» [4]. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, формирование здорового образа жизни, а так же увеличение продолжительности жизни и активного творческого периода – важнейшие социально-экономические задачи, стоящие перед государством, здравоохранением и школой. Школа должна стать для детей благоприятной

средой, средой счастливого обитания, где они могут трудиться, играть, смеяться, двигаться, думать.

Проблему формирования здорового образа жизни надо рассматривать комплексно, решать программными методами на федеральном уровне, силами многих министерств и ведомств, согласовывая с приоритетами и целями социально-экономического развития Российской Федерации.

**Список литературы:**

1. Брехман, И. И. Введение в валеологию науку о здоровье / И. И. Брехман. – Ленинград : Наука, 1987. – С. 38–45.
2. Давиденко, М. И. Роль спортивного клуба в формировании здорового образа жизни школьников / М. И. Давиденко // CYBERLENINKA : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sportivnogo-kluba-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnikov> (дата обращения: 20.10.2024).
3. Должиков, И. Н. Клуб Добрыни Никитича / И. Н. Должиков, В. В. Сергеев, Е. Шустиков // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 35–41.
4. История педагогики в России : хрестоматия / сост. С. Ф. Егоров. – Москва : Академия, 2000. – 400 с.

**УДК 371.72**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ,  
СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**

**Швайликова Н.В.**

*преподаватель*

**Селиверстова Н.В.**

*старший преподаватель*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины  
Гомель, Беларусь*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию понятий здорового образа жизни, физической рекреации, спортивного и оздоровительного туризма. В работе рассматриваются основные компоненты здорового образа жизни. Проведен анализ спортивного и оздоровительного туризма, упомянуты важные аспекты активного отдыха, способствующие улучшению физического состояния. В заключении подчеркивается необходимость формирования культуры здорового образа жизни в обществе.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, здоровье, рекреация, туризм, отдых

**HEALTHY LIFESTYLE, PHISICAL RECREATION, SPORTS AND  
WELLNESS TOURISM**

**Shvilikova N. V.**

*senior lecturer*

**Seliverstova N. V.**

*senior lecturer*

*Gomel State University named after Francisk Skorina  
Gomel, Belarus*

**Abstract.** The article is devoted to the study of the concepts of a healthy lifestyle, physical recreation, sports and wellness tourism. The paper considers the main components of a healthy lifestyle. The analysis of sports and wellness tourism is carried out, important aspects of active recreation that contribute to improving physical condition are mentioned. In conclusion, the need for the formation of a healthy lifestyle culture in society is emphasized.

**Keywords.** Healthy lifestyle, health, recreation, tourism, recreation.

**Актуальность.** Актуальность данной темы обусловлена несколькими факторами:

1. Увеличение уровня заболеваний. В современном мире наблюдается рост хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и ожирение. Здоровый образ жизни и регулярная физическая активность могут значительно снизить риск этих заболеваний.

2. Стресс и психическое здоровье. Современная жизнь полна стресса, что негативно сказывается на психическом здоровье. Физическая активность и отдых на природе помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общее качество жизни.

3. Популяризация в культуре активного отдыха. Спортивный туризм становится все более популярным, так как люди ищут новые способы провести время на свежем воздухе, исследовать природу и активно отдыхать. Это создает возможности для развития туризма и местной экономики.

4. Экологическая осознанность. С учетом глобальных экологических проблем, таких как изменение климата, многие люди стремятся к более устойчивым формам отдыха. Спортивный туризм может способствовать экологической осознанности и уважению к природе.

5. Интеграция в повседневную жизнь. В связи с растущей популярностью удаленной работы и гибкого графика, у людей появляется больше возможностей для интеграции физической активности в повседневную жизнь.

Таким образом, тема является актуальной как для отдельных людей, так и для общества в целом, способствуя улучшению здоровья и повышению качества жизни.

**Цели исследования.** Целями данного исследования являются повышение осведомленности о важности здорового образа жизни и его влиянии на физическое и психическое здоровье, популяризация физической активности, стимулирование интереса к регулярным физическим упражнениям и активному отдыху как способам улучшения общего состояния здоровья, поддержка спортивного туризма. Рассмотреть преимущества спортивного туризма как формы отдыха, способствующей как физическому, так и эмоциональному благополучию.

4. Обсуждение социальных аспектов: подчеркнуть значение социальных связей и взаимодействия в контексте физической активности и спортивного туризма.

5. Экологическая осознанность: привлечь внимание к экологическим аспектам активного отдыха и его роли в сохранении природы.

6. Предоставление практических рекомендаций: дать читателям советы и рекомендации по внедрению здоровых привычек и активного образа жизни в повседневную практику.

7. Мотивация к изменениям: вдохновить читателей на принятие активных шагов к улучшению своего здоровья и качества жизни через физическую активность и участие в спортивных мероприятиях.

**Организация и методы исследования.** В данной статье использовались такие методы исследования, как: общенаучные методы, такие как: дедукция, индукция, анализ, синтез, сопоставление и сравнение; специальные методы научного исследования.

**Результаты исследования.** Изучив данную тему, можно сказать, что важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах.

Весь комплекс действий индивида, способствующих здоровому образу жизни, можно разделить на две категории:

1. Поведение, содействующее профилактике заболеваний и укреплению иммунитета: разумное распределение рабочего (учебного) времени и отдыха, удовлетворительные условия проживания, здоровое питание, достаточная физическая активность, закаливание, культура взаимоотношений, соблюдение гигиены, своевременное обращение к врачу.

2. Поведение, направленное на преодоление вредных привычек: отказ от курения, умеренное употребление алкоголя и наркотиков, борьба с хулиганством, соблюдение режима сна и питания и т.д.

Каждый компонент здорового образа жизни имеет важное значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами нашей жизнедеятельности.

Можно выделить несколько компонентов здорового образа жизни. В их число входят:

Труд (учеба). Правильное развитие и совершенствование человека невозможны без трудовой (учебной) деятельности. Труд создал человека способствует расцвету его физических и нравственных сил.

Благоприятно влияет на человека и на его здоровье только свободный, приносящий удовлетворение, правильно организованный с гигиенической точки зрения труд.

Также следует упомянуть психологическую составляющую. Правильно организованный труд или учеба имеет значительное положительное влияние на психическое здоровье. Это может выражаться в:

1. Снижении уровня стресса. Труд или учебная деятельность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень тревожности.

2. Повышать самооценку. Достижения высоких результатов, например, в учёбе способствуют формированию уверенности в себе.

Отдых. Правильно организованный отдых – необходимое условие здорового образа жизни и важнейшее средство укрепления здоровья. Каждому человеку нужен ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. Выбор форм и места отдыха, способов использования свободного времени зависит от возраста, состояния здоровья, индивидуальных наклонностей и возможностей. Лучше всего провести отпуск (каникулы) в обстановке, отличной от привычных условий жизни. Структура отдыха должна соответствовать тяжести труда (учебы) и возрасту человека. Для рабочих, чей труд относится к категории тяжелого, предпочтительнее пассивный отдых. Лицам, занимающимся умственным, в том числе и учащимся, или легким физическим трудом, особенно связанным с нервным напряжением, нужен активный отдых.

Важная форма отдыха – сон. Его продолжительность нельзя сокращать, так как частое недосыпание ведет к расстройству нервной системы, может вызвать различные болезни. Нежелательны также нарушения ритма сна по времени суток.

Рациональное питание. Для поддержания нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья на высоком уровне каждый человек не только должен получать необходимое количество различных питательных веществ, но и рационально питаться [1].

Правильное питание — одна из основ здорового образа жизни. Оно не только поддерживает физическую активность, но и влияет на общее состояние организма. Основные принципы здорового питания включают:

1. Разнообразие продуктов. Включение в рацион различных групп продуктов (овощи, фрукты, белки, углеводы, жиры) обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами.

2. Контроль порций. Знание меры в потреблении пищи помогает избежать переедания и поддерживать здоровый вес.

3. Снижение потребления сахара и соли. Следует помнить, что избыточное количество сахара и соли может привести к различным заболеваниям, включая диабет и гипертонию.

Правильно организованное питание значительно способствует укреплению иммунной системы, повышая устойчивость организма к различным внешним воздействиям, вирусам и болезням. Оно также играет ключевую роль в гармоничном развитии как физических, так и духовных аспектов, поддерживая общее здоровье и предотвращая возникновение заболеваний, включая расстройства желудочно-кишечного тракта.

Следующий аспект, который стоит рассмотреть — это физическая рекреация. Она охватывает разнообразную деятельность, ориентированную на восстановление жизненных сил и улучшение физического состояния. То есть, это различные виды активностей, которые направлены на восстановление сил и улучшение физического состояния. Физическая рекреация не только способствует укреплению мышц и улучшению выносливости, но и помогает снять стресс, что в свою очередь положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека.

Стоит отметить, что в разных странах понятие «физическая рекреация» понималось по-разному. В СССР, а теперь в России и Беларуси – активный отдых; в Германии – народный спорт; во Чехии – двигательный отдых. Но для лучшего понимания следует использовать полное определение физической рекреации [2].

Физическая рекреация — это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

Физическая рекреация является важнейшим компонентом здорового образа жизни. Занятие физической активностью не только укрепляют физическое здоровье, но и оказывают положительное влияние на психическое и социальное благополучие. Социальные и психологические аспекты физической рекреации играют важную роль в мотивации людей к занятиям физической активностью и поддержанию здорового образа жизни.

Эти активности не только улучшают физическое состояние, но и способствуют социальной интеграции и улучшению настроения.

Отдельной частью физической рекреации можно выделить туризм. Если говорить о туризме, то его делят на два вида: спортивный туризм и оздоровительный.

Спортивный туризм — это отдельное направление туризма, которое сочетает в себе элементы разных видов спорта. Можно назвать его отдельные характерные черты: единый календарь с датами соревнований, наличие профессиональных тренеров, спортсменов и судей, а также структурированный тренировочный процесс с системой разрядов и званий.

Сегодня спортивный туризм можно охарактеризовать как вид спорта, основанный на маршрутных соревнованиях, где участники преодолевают различные природные препятствия. Это могут быть перевалы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и иные особенности ландшафта. Эти маршруты могут проходить как по естественным ландшафтам, так и по специально подготовленным трассам и дорогам.

Что касается оздоровительного туризма, то он представляет собой отдельную форму организации социума в Республике Беларусь. Этот вид физической нагрузки основывается на принципах саморазвития как отдельных индивидов, так и общества в целом, способствуя развитию здорового образа жизни.

Полезные аспекты оздоровительного туризма:

1. Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, укрепление иммунитета и физического здоровья в целом.
2. Снижение уровня стресса, улучшение настроения и общего самочувствия.
3. Возможность общения с единомышленниками и людьми с похожими интересами, то есть укрепление социальных связей.

Спортивно-оздоровительный туризм многообразное явление, представляет разнообразные аспекты жизнедеятельности человека и выполняет разнообразные функции для разных групп населения:

1. Эмпирический способ познания окружающего мира. Большинство мероприятий в рамках занятий оздоровительным туризмом проводятся в природной среде. Человек познаёт окружающий мир, непосредственно соприкасаясь с его многообразием, и получает бесценные знания о природе в целом.

2. Средство патриотического воспитания молодёжи и профилактики асоциальных явлений, в том числе формирования наркозависимости.

3. Средство самосовершенствования человека, проверки физических, психологических и волевых качеств. Пешеходный, водный, горный, лыжный, конный, спелео, вело, автомото, парусный туризмы. Каждый из этих видов специфичен и даёт возможность совершенствоваться по любому из названных направлений.

4. Средство рекреации и укрепления здоровья. Как отмечают многие авторы, пребывание в природной среде с благоприятными условиями совмещенное с дозированными физическими нагрузками способствует оздоровлению организма.

5. Форма активного отдыха и средство вовлечения в занятия физкультурой. Данный постулат основывается на положении, что в рамках любого передвижения в природной среде существует нагрузка на те, или иные группы мышц человека, что и подразумевает активность отдыха.

**Заключение.** Изучив данную тему можно сделать вывод, что рассматриваемый вопрос является важным для современного общества. Мы можем сказать, что здоровый образ жизни способствует не только улучшению физического состояния, но и повышению качества жизни в целом. Нужно развивать идеи по популяризации занятия физической культурой и туризмом, чтобы каждый человек мог найти свою форму физической активности и наслаждаться ею, а также укреплять свое здоровье.

Здоровый образ жизни, физическая рекреация и спортивный туризм являются неотъемлемыми частями современного общества. Их внедрение в повседневную жизнь способствует улучшению здоровья, повышению качества жизни и созданию устойчивых социальных связей. Важно продолжать развивать эти направления и привлекать больше людей к активному образу жизни, чтобы обеспечить здоровое будущее для всех.

Здоровый образ жизни, физическая рекреация и спортивный туризм — это не просто модные веяния или тенденции, а важные аспекты нашего существования. Забота о своем здоровье — это важная часть нашего будущего, которая требует постоянных усилий и настойчивости. И здоровый образ жизни, и физическая активность, и спортивный туризм являются взаимосвязанными аспектами, которые могут значительно улучшить здоровье и качество жизни.

***Список литературы:***

1. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г., Фурманов, В. А. Горовой, 2012. – 201 с.
2. Горовой, В. А. Физическая рекреация: методические рекомендации / В. Ф. Горовой, 2011.– 158 с.

## РАЗДЕЛ 5. «ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

УДК 614

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Александров Е.В.*

*eg.was@mail.ru*

*Поздняков С.В.*

*старший преподаватель*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»*

*pozdneyakovsv@yandex.ru*

*Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В статье описаны современные технологии, применяемые в процессе преподавания основ безопасности жизнедеятельности для формирования культуры здорового образа жизни у школьников. Раскрыты ключевые направления внедрения здоровьесберегающих технологий на уроках, включая использование информационно-коммуникационных технологий, мобильных приложений, ролевых игр и онлайн-курсов. Перечислены методы, способствующие развитию у учащихся осознанного отношения к своему здоровью, формирования навыков безопасного поведения и укрепления физического и психического благополучия.

**Ключевые слова.** ОБЖ, основы безопасности жизнедеятельности, здоровый образ жизни, технологии, обучение, здоровье.

### MODERN TECHNOLOGIES FOR THE APPLICATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS OF TEACHING THE BASICS OF LIFE SAFETY

*Alexandrov E. V.*

*eg.was@mail.ru*

*Pozdneyakov S. V.*

*senior Lecturer*

*pozdneyakovsv@yandex.ru*

*State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Stavropol State*

*Pedagogical Institute"*

*Stavropol, Russia*

**Annotation.** The article describes modern technologies used in the process of teaching the basics of life safety for the formation of a healthy lifestyle culture among schoolchildren. The key

directions of the introduction of health-saving technologies in the classroom, including the use of information and communication technologies, mobile applications, role-playing games and online courses, are revealed. The methods that contribute to the development of students' conscious attitude to their health, the formation of safe behavior skills and the strengthening of physical and mental well-being are listed.

**Keywords.** Housing and communal services, fundamentals of life safety, healthy lifestyle, technology, education, health.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно определить как деятельность человека в конкретных социально-экономических, политических, экономических и прочих условиях, направленную на сохранение, улучшение, и укрепление здоровья. В это понятие входит, с одной стороны, формирование позитивного поведения человека, с другой стороны, преодоление факторов риска здоровью. В современном мире вопросы здоровья и безопасности становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, особенно в рамках преподавания основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) [3].

**Актуальность.** Каждый человек должен обязательно заботиться о собственном физическом здоровье. Причём, чтобы уберечь себя от массы проблем в будущем, необходимо это начинать делать с детских лет. В настоящее время ЗОЖ школьника может значительно повлиять на всю его дальнейшую жизнь. ЗОЖ школьника является основой его хорошего самочувствия, умственного и физического здоровья. Формировать его нужно ещё со школьной скамьи, так как именно в это время у человека возникает определённый образ жизни, который впоследствии уже очень сложно изменить. Состояние здоровья обучающихся напрямую связано с их способностью усваивать учебный материал и безопасно взаимодействовать с окружающей средой. Технологии, направленные на внедрение ЗОЖ в школьное обучение, помогают не только формировать физическую активность, но и развивать навыки, способствующие сохранению здоровья на долгосрочную перспективу. Таким образом, актуальность данной статьи заключается в исследовании современных технологий, применяемых для интеграции ЗОЖ в процесс преподавания ОБЖ.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и анализ современных технологий применения здорового образа жизни в процессе преподавания ОБЖ.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось путем анализа педагогической литературы, нормативных документов и программных методик, связанных с преподаванием ОБЖ и формированием ЗОЖ. Методы исследования включали теоретический анализ и синтез современных подходов, сравнительный анализ технологий и методик, а также систематизацию информации для выявления оптимальных практик внедрения ЗОЖ в образовательный процесс.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Формирование у учащихся на уроках ОБЖ потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, умений оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных и

бытовых ситуациях, выступает в качестве одного из целевых ориентиров в преподавании предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Использование современных технологий в преподавании ОБЖ охватывает широкий спектр инструментов и методик, начиная от традиционных форм обучения и заканчивая инновационными подходами. Если раньше ОБЖ было ограничено лекциями, ролевыми играми и обсуждениями, то сегодня благодаря технологиям возможности для обучения стали значительно шире. Например, учащиеся могут использовать мобильные приложения для мониторинга своего здоровья или участвовать в виртуальных симуляциях, которые помогают им научиться действовать в чрезвычайных ситуациях.

Здоровьесберегающие технологии являются непременной составляющей всех уроков ОБЖ по формированию культуры здоровья. При этом, рассматривая здоровье в различных аспектах (физическом, эмоциональном, социальном, личностном, духовном, интеллектуальном) учитель стремится создать на своих уроках комфортные условия, благоприятный психологический и эмоциональный климат, использует учебный материал для популяризации здорового образа жизни [2].

Целевые установки применения здоровьесберегающей технологии на уроках ОБЖ следующие:

- стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать им, что жизнь – это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Цель обучения учащихся здоровому образу жизни на уроках ОБЖ – это формирование у учащихся устойчивой мотивации на ЗОЖ, ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества; формирование в детях социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Организация уроков ОБЖ по формированию здорового образа жизни предполагает решение следующих задач:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья;
- безопасного и ответственного поведения;
- закрепление гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;
- обучение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Первым шагом в этом направлении может служить выяснение представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования новых представлений и установок на здоровье, ЗОЖ. В первую очередь это имеет значение для

молодого поколения, так как его здоровье, это общественное здоровье через 10-30 лет [4].

Технологии здорового образа жизни в преподавании ОБЖ включают:

– информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Они позволяют сделать уроки ОБЖ интерактивными и насыщенными. Презентации, видеоуроки, вебинары и онлайн-тесты позволяют учащимся самостоятельно изучать материал и проверять свои знания. Использование мультимедийных технологий помогает учащимся глубже осознавать важность здоровья и безопасности, что способствует лучшему восприятию информации.

– ролевые игры и моделирование реальных ситуаций помогают учащимся глубже проникнуться материалом и развить критическое мышление. Примером может быть моделирование чрезвычайных ситуаций, где учащиеся играют роли медиков, спасателей или пострадавших. Это позволяет им не только понять теоретические аспекты, но и на практике применять полученные знания.

– онлайн-курсы и дистанционное обучение. Дистанционное обучение стало важной частью образовательного процесса, и оно активно используется для преподавания ОБЖ. Онлайн-курсы позволяют учащимся изучать темы, связанные с безопасностью и здоровьем, в удобное время и с помощью разнообразных ресурсов. Такие курсы часто содержат видеоуроки, тесты, задания и практические рекомендации, что делает обучение более гибким и доступным для всех категорий учащихся.

– мобильные приложения для здоровья. Современные школьники активно используют мобильные технологии в повседневной жизни, и преподавание ОБЖ может воспользоваться этим трендом. Существуют мобильные приложения, которые помогают отслеживать физическую активность, состояние здоровья, планировать питание и физические нагрузки. На уроках ОБЖ такие приложения могут быть использованы для практических занятий, где учащиеся будут учиться анализировать свои физические показатели, оценивать свое здоровье и формировать планы для поддержания активного образа жизни.

– биометрические устройства и гаджеты для здоровья. Современные гаджеты, такие как фитнес-трекеры и умные часы, позволяют ученикам отслеживать свое физическое состояние в режиме реального времени. Эти устройства могут стать частью уроков ОБЖ, когда школьники анализируют свои показатели активности, пульс или качество сна. Такие технологии способствуют формированию у учащихся осознанного отношения к здоровью и поддерживают их мотивацию вести активный образ жизни [1].

Организация уроков ОБЖ по формированию здорового образа жизни осуществляется с учетом основных направлений формирования культуры здоровья: выработка установки на сохранение, поддержание и укрепление собственного здоровья; определение своего отношения к собственному здоровью (как к долгу, или как к своему личному делу); обеспечение устойчивого интереса и грамотности в вопросах здоровья; формирование «здорового» мышления; мотивации ведения здорового образа жизни (в

широком смысле); эмоционально-волевого и ценностного отношения к себе и всему окружающему, здоровью, культуре, жизни и т.д.; воспитание интеллектуальной свободы личности, ответственности за свою жизнедеятельность; выработка активной жизненной позиции, позитивного мышления, навыка саморегуляции и рефлексивной деятельности и др.; формирование коммуникативной культуры личности; культуры выражения эмоций; культуры профилактики и преодоления факторов, разрушающих здоровье; культуры самообразования в вопросах здоровья и т.п. как составные части системы мер по воспитанию общей культуры здоровья [5].

На наш взгляд, современные технологии предоставляют новые возможности для преподавания ОБЖ. Использование ИКТ, мобильных приложений, онлайн-курсы и дистанционное обучение делает процесс обучения более увлекательным и продуктивным. Применение инновационных технологий помогает учащимся не только осваивать теоретические знания о здоровье и безопасности, но и формировать устойчивые практические навыки, которые будут полезны в реальной жизни. Применение этих технологий позволяет сделать уроки ОБЖ более интерактивными и адаптированными к современным потребностям школьников. Учащиеся могут погружаться в материал, не только изучая его на теоретическом уровне, но и применяя на практике полученные знания. Инновационные технологии помогают развить у школьников осознанное отношение к своему здоровью, что является важнейшей задачей в условиях современного общества.

**Заключение.** Современные технологии, направленные на пропаганду здорового образа жизни, играют важную роль в процессе преподавания ОБЖ. Они способствуют более активному и осознанному восприятию учащимися информации о здоровье и безопасности, формируют у них необходимые навыки для поддержания физического и психического благополучия. Интерактивные методы, ИКТ и включение физической активности в образовательный процесс – это эффективные инструменты, которые можно использовать для достижения этих целей. В дальнейшем необходимо продолжать развивать и совершенствовать технологии, направленные на популяризацию здорового образа жизни среди учащихся, чтобы способствовать формированию здорового и безопасного будущего поколения.

#### ***Список литературы:***

1. Воробьев, Ю. П. Формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на уроках ОБЖ / Ю. П. Воробьев, А. С. Собченко // Развитие науки, образования и технологий в современных условиях: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Москва: Индивидуальный предприниматель Туголуков Александр Валерьевич, 2022. – С. 67-71.
2. Галимов, Е. Р. Формирование здорового и безопасного образа жизни учащихся на уроках ОБЖ / Е. Р. Галимов, В. Д. Мешков, М. Е. Сенькин, Н. А. Колбин // Формирование и развитие новой парадигмы науки в условиях постиндустриального общества : Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: ООО "Омега сайнс", 2024. – С. 99-101.

3. Кузнецова, Н. А. Формирование установки на здоровый образ жизни у обучающихся в деятельности учителя ОБЖ / Н. А. Кузнецова // Современное образование: традиции и инновации : Материалы международной научно-практической конференции. – Шадринск: Шадринский государственный педагогический университет, 2020. – С. 234-237.
4. Пимкин, М. Ю. Роль предмета ОБЖ в процессе формирования мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни / М. Ю. Пимкин, П. Ю. Кашеев // Наука и Образование, 2022. – Т. 5, № 1.
5. Попова, Г. А. Изучение раздела здорового образа жизни в школьном курсе ОБЖ / Г. А. Попова, А. Н. Рубцов, Е. В. Скворцова // Мир педагогики и психологии, 2022. – № 8(73). – С. 51-61.

УДК 371.8.062.2

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ОБЗР (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

**Бельский В.М.**

*преподаватель-организатор ОБЗР высшей категории  
МОУ СШ №85  
v.belsky2013@yandex.ru  
Ульяновск, Россия*

**В.В. Богданов**

*кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
VVBSH001@gmail.com  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье приведены некоторые примеры достижений в сфере преподавания ОБЗР и формирования личности выпускника – защитника Отечества на этапе трансформации школьного предмета ОБЖ в ОБЗР. Обнаруживаемые сложности, всеобъемлющего процесса адаптации системы образования к вызовам современного мира, требуют совершенствования нормативно-правовой базы на всех уровнях. Насколько будет успешен процесс обучения зависит от всех участников образовательного процесса.

**Ключевые слова.** Образовательный процесс, преподавание ОБЗР, национальная безопасность России.

## SOME PECULIARITIES OF TEACHING BHSD (FROM WORK EXPERIENCE)

**Belsky V.M.**

*teacher-organizer of the higher category  
MOU secondary school №85  
v.belsky2013@yandex.ru  
Ulyanovsk, Russia*

**Bogdanov V.V.**

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov  
VVBSH001@gmail.com  
Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The article provides some examples of achievements in the field of teaching OBL and the formation of the personality of a graduate - defender of the Fatherland at the stage of transformation of the school subject of LS into BHSD. Detectable difficulties, comprehensive process of adapting the education system to the challenges of the modern world, require improvement of the legal framework at all levels. How successful the learning process will be depends on all participants of the educational process.

**Keywords.** Educational process, teaching BHSD, national security of Russia.

С 1 сентября 2024 года на основании изменений, утвержденных Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 1 февраля 2024 года №62 [1], в школах страны заработал новый обязательный предмет «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР). Объективно это новый шаг в развитии воспитания и образовании молодежи. Он призван значительно и реально изменить отношение гражданского общества к процессу укрепления системы патриотического воспитания и повысить уровень готовности молодого поколения к защите национальных интересов страны, в том числе и с оружием в руках, в случае необходимости, вступить в ряды защитников Родины.

Формирование у учащихся комплексного понимания вопросов национальной безопасности и развитие практических навыков, необходимых для защиты Родины, является основной целью введения предмета ОБЗР, входящего в выделенную предметную область "Основы безопасности и защиты Родины", являющегося обязательным для изучения на уровне основного общего образования. Становлению предмета ОБЗР способствуют отработанная нормативно-правовая база и платформа предмета ОБЖ, который имеет свою определенную историю и авторитет.

Предмет нужный и важный в системе подготовки человека к самостоятельному комфортному пребыванию во всех жизненных ситуациях, предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: "предвидеть опасность - по возможности ее избегать - при необходимости действовать". Универсальная схема уверенно обеспечивает последовательное формирование знаний, навыков, умений ученика, опираясь на известные постулаты «От простого к сложному», «От частного к общему».

ОБЗР системообразующий учебный предмет, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов.

Среди ключевых задач предмета ОБЗР в школе выделим основные направления:

1. Воспитание патриотизма и гражданской ответственности.
2. Формирование знаний о современных угрозах национальной безопасности и способах противодействия им.

3. Развитие практических навыков в области самообороны, выживания и оказания первой помощи.

4. Повышение уровня прикладной физической подготовки учащихся.

5. Обучение основам информационной безопасности и критическому мышлению.

Сам предмет является практико-ориентированным. Нарботана методика преподавания, обогащается практика реализации задач ОБЗР. Продолжением классных занятий предполагается дальнейшая отработка практических навыков в системе дополнительного образования и внеурочных мероприятий.

Всё сообщество учителей ОБЗР планово осуществляет подготовительные мероприятия к проведению пятидневных учебных сборов с юношами 10-х классов. Особое место в работе с допризывной молодежью, реализуемой на базе МБОУ СШ№85 г.Ульяновска, занимают такие пункты как разъяснение необходимости в жизни юноши иметь способности воина – защитника родины, проведение Дней призывника, соревнований и конкурсов на военно-прикладные темы, организация встреч с выпускниками школы – курсантами военных учебных заведений, с офицерами участниками локальных конфликтов, СВО.

Примечательно что ежегодно в военно-учебные заведения поступают 2-3 человека из выпускных классов МБОУ СШ№85 г.Ульяновска. Образовательная организация в лице преподавателей-организаторов ОБЗР и администрации поддерживает тесные связи с выпускниками-курсантами и это становится позитивной традицией, обеспечивая преемственность передачи жизненного опыта учеников и становления призвания в служении Отечеству. В школе царит атмосфера глубокого уважения к защитникам, к тем, кто служит, и к тем, кто проявил героизм и мужество – сложил голову, защищая Родину. Никто не остается в стороне от патриотической акции сбора средств на нужды действующего фронта. Письма, рисунки, самодельные игрушки служат укреплению единства армии и народа, формированию патриотических начинаний учеников.

22 февраля 2024 года на фасаде МБОУ СШ№85 г.Ульяновска торжественно открыли мемориальное панно выпускникам школы, участникам СВО, погибшим при выполнении воинского долга.

В календарный план патриотического воспитания включены торжественные мероприятия в честь Дней воинской славы России, памятных дат страны и региона. В торжественные для школы дни проводится церемония выноса Флага РФ и Знамени школы знаменной группой с исполнением Гимна России. Обязательным атрибутом этих мероприятий является возложение цветов к мемориальному панно. На основании методических рекомендаций изложенных в письме Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2022г [2] символы государства должны изучаться в школе и учащиеся должны знать текст Гимна РФ. На торжествах преподаватели и учащиеся исполняют Гимн Российской Федерации в песенном варианте.

На базе МБОУ СШ№85 г.Ульяновска активно функционируют кружки и другие формирования патриотического содержания и направленности:

- Меткий стрелок;
- Юнармец;
- Школа выживания;
- Начальная военная подготовка;
- Первая помощь пострадавшим;
- Безопасное колесо.

Уже два года содержательно проводят поисковую работу и экскурсии члены волонтерской группы при музее школы. Очередной раз объявлен конкурс сочинений на тему «Мой родственник защитник Родины», посвящённый 80-летию Великой Победы, участникам СВО и ветеранам локальных войн. Продолжаются доработка заключительных документов исследовательских проектов, посвященных 30-летию Дня школы. Учащиеся всех классов школы регулярно принимают участие в смотре-конкурсе строя и песни. Более 2000 школьников продемонстрировали стремление и желание быть лучшими в строю будущих защитников Родины. Команда младших классов в последние 6 лет завоевывает первые места на городском Смотре.

В 2024г юноши 10-х классов на учебных сборах с выездом выполнили все нормативы, заслужили грамоты и приветственный адрес от руководства ОГБУ УМЦ ВПВ "Авангард" им. А. Матросова.

Сборные команды школы среднего и старшего звена занимают первые места в районных, городских и областных соревнованиях «Юнармец», «Ульяновец», «Спаси себя», «Школа выживания».

Утвердился девиз в наших командах: «Когда мы едины - мы непобедимы!» и лозунг: «Один за всех, все за одного». Высокий командный дух, формируемый преподавательским составом, знания и навыки, получаемые учениками на уроках ОБЗР, и уверенность каждого ученика в собственных силах и неременную помощь товарища, как и умение самому оказать такую же помощь, двигают к хорошим результатам. Комплексный подход к проведению содержательных мероприятий в области предмета ОБЗР объективно служит наполнению и реализации назначения предмета.

На фоне многочисленных примеров успешной реализации цели и задач предмета ОБЗР, в школе можно обнаружить и нереализованные возможности. Работа по созиданию личности нового гражданина общества требует единоначалия, плановости, времени, организаторской, воспитательной и творческой активности, инициативы каждого участника образовательного процесса, преодоления препятствий и недопонимая некоторых окружающих. Нельзя обходить стороной негативные высказывания, возникающие в среде родительской общественности, формируемые самостоятельно или при активном доминировании мнений классных руководителей и отдельных предметников, которые обозначают предмет ОБЗР как необязательный и даже лишний.

С целью совершенствования системы преподавания предмета ОБЗР возникают следующие предложения и пожелания:

- Дополнить количество часов на предмет ОБЗР во всех классах за счёт обязательной части, а не внеурочной деятельности, с фиксацией этого учебного времени на проведении практических занятий. Без практики – теория мертва;

- Увеличить количество часов для курса военной подготовки: Объем часов для ОБЗР не увеличился, а вот объем материала значительно возрос за счет введения новых элементов, связанных с начальной военной подготовкой.

- Финансовое обеспечение на создание и пополнение учебно-материальной базы предмета ОБЗР реализовать на Федеральном уровне, не оставляя один на один с решением этой проблемы учителя. Военный комиссариат забрал три года назад все приборы РХБЗ теперь в школе нет приборов, но обучать защите детей нужно. Отсутствуют комплекты ОЗК (Л1), респираторы, макеты пулеметов, мин, гранат, комплекты боевого снаряжения и обмундирования, портативные радиостанции (2 комплекта) тактического звена, БПЛА школьные, манекены, аптечки, перевязочный материал (Упаковка перевязочного бинта после трёхразового применения приходит в негодность. Упаковка рассчитана на практическое обучение двух учеников. В классе 25-28 учеников. На один урок требуется 13-14 упаковок. На 5 уроков в одной параллели требуется уже 65-70 упаковок – серьезные деньги), комплекты для школы выживания (для участия требуется снарядить команду – 4 юноши и 2 девушки).

- Требуется глубокого рассмотрения и решения вопроса оценки и оплаты труда преподавателей на учебных сборах. На учебных сборах ответственный преподаватель-организатор ОБЗР находится с учениками 24 часа и отвечает за их жизнь и здоровье, проводя все мероприятия и занятия весь день активно «на ногах». 35 часов протарифицированы и за один день преподавателю-организатору ОБЗР оплачивается 7 часов. А где еще 17 часов рабочего времени? В нормативно-правовых документах даже не упоминается о них. В прошлом году не оплатили и в текущем нет даже намека на оплату. В период пребывания юношей на выезде в Центре «Авангард» девушки 10 классов изучают ОМЗ и вопросы оказания помощи пострадавшим. Кто проводит, кто протарифицирован? Нигде официально и документально не определено. Так и упоминаются слова уважаемого Виктора Степановича Черномырдина: «Хотели как лучше, а получилось как всегда». Серьезные и важные дела надо делать с достоинством и с честью.

**Заключение.** Таким образом, обнаруживается необходимость в совершенствовании нормативно-правовых решений на всех уровнях власти в системе преподавания предмета ОБЗР. Успех реализации программы обучения всегда зависит от качества подготовки преподавателей, уровня оснащённости учебно-материальной базы, адекватности учебных материалов и способности образовательной системы адаптировать курс к меняющимся реалиям (включение новых тем в соответствии с изменяющимися угрозами

безопасности, разработка интерактивных и цифровых учебных материалов, расширение практической составляющей курса). Важно также сохранить баланс между патриотическим воспитанием и развитием критического мышления у учащихся, чтобы формировать не только лояльных, но и думающих граждан. В перспективе, при условии грамотной реализации, предмет ОБЗР может внести существенный вклад в укрепление национальной безопасности России и воспитание ответственных граждан, готовых к вызовам современного мира.

Главным действующим лицом в массовой школе был, есть и будет – учитель, выполняющий государственный заказ на выпуск высококачественных, здоровых, крепких духом, мыслящих, умеющих защищать национальные интересы России, граждан. Требуется уважительно и с достоинством относиться к учителю на всех уровнях власти для достижения высоких результатов. Именно этим отношением, в первую очередь, определяется статус учителя в обществе.

#### **Список литературы:**

1. О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 1 февраля 2024 года № 62 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408528757/?ysclid=m38f2ik3ob229187791>
2. Об использовании государственных символов Российской Федерации. Письмо Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2022г. №СК-295/06. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/404460798/?ysclid=m38fgew828374400628>

**УДК 631.524.85**

## **КАК ВЫЖИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

**Бухвалова С. Ю.**

*старший преподаватель*

*bukhvalova.s.i@mustr.ru*

*ФГБОУ ВО «Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева»*

*Москва, Россия*

**Подгорная П. А.**

*студент*

*podgornaya.polina05@yandex.ru*

*Высший химический колледж Российской академии наук*

*(на правах факультета РХТУ)*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена информация о методах выживания в экстремальных условиях, включая физические, психологические и тактические аспекты. Анализируются ключевые стратегии, такие как создание укрытия, добыча вод, создание пунктов связи, оказание первой помощи. Особое внимание уделяется психологии выживания, включая управление стрессом и поддержание мотивации. Статья предлагает практические

рекомендации для подготовки к возможным чрезвычайным ситуациям, подчеркивая важность знаний и навыков для повышения шансов на выживание.

**Ключевые слова.** ПТСР, адаптация, укрытия, ресурсы, выживание

## HOW TO SURVIVE IN EXTREME CONDITIONS

**Bukhvalova S. Yu.**

senior Lecturer

bukhvalova.s.i@muctr.ru

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian Chemical-Technological University named after. DI. Mendeleev"

Moscow, Russia

**Podgornaya P. A.**

student

podgornaya.polina05@yandex.ru

Higher Chemical College of the Russian Academy of Sciences

(as a faculty of the Russian Chemical Technical University)

Moscow, Russia

**Abstract.** The article discusses information about methods of survival in extreme conditions, including physical, psychological and tactical aspects. Key strategies such as shelter creation, water extraction, establishment of communication points, as well as first aid are analyzed. Special attention is paid to the psychology of survival, including stress management and maintaining motivation. The article also offers practical recommendations for preparing for possible emergencies, emphasizing the importance of knowledge and skills to increase the chances of survival.

**Keywords.** PTSD, adaptation, shelters, resources, surviving

**Актуальность.** Выживание в экстремальных условиях требует сочетания физиологической адаптации, практических навыков и психологической устойчивости. Ниже представлен обзор стратегий и приспособлений, которые могут помочь людям переносить суровые условия окружающей среды.

**Цель работы:** исследование и систематизация информации о методах и приемах выживания в различных экстремальных ситуациях, а также в анализе практических рекомендаций, основанных на опыте специалистов и исследований, доступных в интернете. Работа направлена на развитие навыков критического мышления и способности применять полученные знания в реальных условиях.

**Методы исследования:** обзор источников по исследуемой теме в открытых базах данных сети Интернет.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

*Физиологическая адаптация людей.*

Физиологические реакции на высокогорье варьируются между различными популяциями, свидетельствуя о сложных механизмах адаптации. У людей может возникнуть временная толерантность к высокогорью благодаря физической подготовке и контролю движений, но эти изменения обратимы на низких высотах. Тибетцы, в отличие от жителей равнин, сохраняют повышенный объем легких на протяжении всей жизни, что позволяет им эффективнее усваивать кислород. У них также наблюдается высокий уровень

оксида азота в крови, способствующий расширению сосудов и улучшению кровообращения. Уровень гемоглобина у тибетцев не отличается от уровня у жителей низменных регионов, что помогает избегать гипоксии и горной болезни. Даже на вершинах, таких как Эверест, тибетцы имеют лучшие показатели потребления кислорода, вентиляции легких и качества сна по сравнению с жителями низин. Народы Тибета, живущие на высокогорьях более 3000 лет, адаптировались к условиям низкой концентрации кислорода, составляющей около 60% от уровня моря. В отличие от других популяций, они не имеют повышенного уровня гемоглобина, но вдыхают больше воздуха и дышат быстрее. Тибетцы обладают лучшей оксигенацией крови и увеличенным объемом легких при рождении, а также высокой приспособленностью к физической нагрузке и выносливостью. У них наблюдается увеличенный мозговой кровоток, более низкая концентрация гемоглобина и меньшая подверженность хронической горной болезни по сравнению с другими группами населения, что связано с их длительным проживанием на больших высотах.

Горцы Анд, такие как кечуа и аймара, демонстрируют различные адаптации к высокогорью. Кечуа на высотах до 11 000 метров имеют повышенный уровень гемоглобина для эффективного переноса кислорода, но в низинах уровень гемоглобина снижается до среднего, при этом их репродуктивное здоровье остается нормальным. Аймара лучше адаптированы и имеют значительно выше уровень гемоглобина (19,2г/дл для мужчин и 17,8г/дл для женщин) и ниже вентиляцию в состоянии покоя по сравнению с тибетцами. Генетическая изменчивость у аймара невысока.

Гены EPAS1, EGLN1 и PPARA важны для регуляции кислорода и энергетического обмена. У тибетцев мутации в этих генах, особенно в EGLN1, позволяют им лучше справляться с гипоксией, поддерживая нормальный уровень гемоглобина и адаптируя метаболизм. Мутация EGLN1 возникла около 8000 лет назад и помогает избегать избыточного эритропоэза, что критично для выживания в условиях низкого содержания кислорода.

Упоминание о генах, связанных с репродуктивной системой и реакцией на повреждение ДНК, подтверждает многофакторный подход к адаптации. Высокая масса тела при рождении и более темный оттенок кожи могут быть результатом естественного отбора и адаптаций к окружающей среде. Люди в холодном климате научились поддерживать тепло тела через одежду и управление энергией. Генетические мутации у народов арктической зоны, как мутация гена ACTN3, приводят к преобладанию медленных мышечных волокон, которые выделяют тепло. Мутация в гене TRPM8, улучшающая реакцию на холод, характерна для североевропейцев и редка у африканцев. Мутации в генах, отвечающих за липидный обмен, помогли коренным народам Крайнего Севера выживать в условиях холода, влияя на работу бурой жировой ткани, которая активируется при низких температурах и выделяет энергию для согревания [2,3].

### *Практические навыки выживания.*

*Строительство укрытия.* Строительство снежных пещер-укрытий – важный навык для выживания в зимних условиях. Для успешного выполнения этой задачи следует соблюдать несколько основных пунктов.

*Выбор места:* Найдите защищенное от ветра место с глубоким снегом, избегая рисков лавин и падающих деревьев.

*Подготовка:* очистите выбранное место от верхнего слоя снега, проверьте плотность и толщину снежного покрова.

*Строительство:* для входа сделайте выемку в снегу. Выдолбите основную камеру, создавая наклонные стены для предотвращения обрушения, достаточно большой для людей и снаряжения.

*Укрепление стен:* используйте снежные блоки для прочности. Проверьте стабильность стен.

*Утепление:* дополните стены снежными блоками или изоляционными материалами, утеплите пол.

*Вентиляция:* прорежьте отверстия в верхнем слое укрытия для вентиляции, чтобы избежать накопления углекислого газа.

*Поддержание:* регулярно проверяйте состояние укрытия, обновляйте вентиляцию, особенно при использовании горелок.

Также в ветреную или штормовую погоду от сильных ветров можно защититься, найдя естественные укрытия, такие как валуны.

В условиях военных конфликтов важно создавать различные сооружения для выживания. Убежища, такие как подземные укрытия и блиндажи, защищают от обстрелов и атак; они могут быть оборудованы вентиляцией и запасами воды и пищи. Создание системы водоснабжения, включая дождеуловители и фильтрационные системы, критично при отключении центрального водоснабжения. Оптимизация хранения пищи включает защищенные хранилища и садовые участки для выращивания пищи в летнее время. Обеспечение жилья светом и теплом требует источников электричества, например солнечных панелей и топливных генераторов. Для связи нужны радиостанции и сигнальные системы, такие как флаги или дымовые сигналы, для передачи информации. Наличие аптечек первой помощи в каждом укрытии или лагере необходимо на случай ранений [5].

*Рациональное использование ресурсов.* Рациональное использование ресурсов в экстремальных условиях критически важно для выживания. Первый шаг – оценка запасов: проведение инвентаризации для понимания доступных ресурсов и возможной продолжительности выживания. Вода – ключевой ресурс; необходимо экономить, очищать и сохранять ее, собирая дождевую воду или используя природные источники, проверяя её чистоту. Рекомендуется пить небольшими порциями в течение дня. По поводу пищи важно учитывать как количество, так и качество: предпочтение следует отдавать легким для усвоения продуктам с высокой энергетической отдачей, таким как орехи, сушеные фрукты и энергетические батончики. Также следует изучить местную

флору и фауну для понимания безопасных для употребления растений и животных [1].

*Психологическая устойчивость.* Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает после травматического события, и важно заниматься его профилактикой и терапией.

К профилактике ПТСР относятся:

*Своевременная проработка травмы:* общение с близкими, обмен переживаниями. В сложных случаях необходима профессиональная помощь психолога или психотерапевта.

*Поддержка близких:* укрепление отношений с друзьями и семьей, участие в группах поддержки с людьми, пережившими похожие ситуации.

*Забота о себе:* регулярная физическая активность снижает стресс; сбалансированное питание поддерживает физическое и психическое здоровье.

*Методы релаксации:* практики медитации и йоги уменьшают тревожность. Осознанное дыхание помогает успокоить ум и тело.

При наличии развившегося ПТСР рекомендуется:

Профессиональная психотерапия, включая когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) для изменения негативных мыслей и поведения, а также EMDR (ДПДГ – десенсибилизация и переработка с помощью движений глаз) для обработки травматических воспоминаний.

1. Медикаментозное лечение, включая назначение антидепрессантов или других препаратов для помощи в лечении ПТСР.

2. Самопомощь: ведение дневника для понимания своих переживаний и установление рутины для снижения тревожности.

3. Избегание триггеров, т.е. определение стрессовых ситуаций или мест и их избегание, если это возможно.

4. Обучение навыкам самообладания, включая развитие навыков управления стрессом, таких как тайм-менеджмент и техники решения проблем [4].

**Заключение.** Выживание в экстремальных условиях предполагает сочетание биологической адаптации, практических навыков выживания и стойкости духа. Понимая стратегии адаптации, люди могут лучше подготовиться к потенциальным вызовам, связанным с суровой окружающей средой.

#### *Список литературы:*

1. Абдурахманов, Э. Ф. Об основах питания военнослужащих в экстремальных условиях / Э. Ф. Абдурахманов, В. И. Бабенков, С. В. Лубский // Юность и знания-гарантия успеха-2020, 2020. – С. 9-14.

2. Борисенко, О. В. Методика оптимизации пребывания человека в условиях среднегорья / О. В. Борисенко и др. // Саратовский научно-медицинский журнал, 2013. – Т. 9. – №. 4. – С. 684-686.

3. Киселев, А. Р. Физиологические и патофизиологические аспекты краткосрочной адаптации человека к условиям среднегорья / А. Р. Киселев и др. // Кардиоваскулярная терапия и профилактика, 2022. – Т. 21. – №. 8. – С. 97-105.

4. Мосолов, С. Н. Терапия и профилактика посттравматического стрессового расстройства при чрезвычайных ситуациях (алгоритм биологической терапии): Алгоритм биологической терапии / С.Н. Мосолов // Современная Терапия Психических Расстройств, 2022. — №. 3. — С. 32-44.
5. Потяев, П. Ю. Методические особенности обучения военнослужащих сооружению снежных укрытий для действий в арктических условиях / П. Ю. Потяев, К. А. Пшеничников // Мир науки, культуры, образования, 2020. — №. 4 (83). — С. 73-76.

**УДК 37.01**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

***Ващило А.Д.***

*преподаватель-организатор «Основ безопасности и защиты Родины»*

*МБОУ СОШ №26*

*студент*

*Vashilo.Sanua@mail.ru*

***Хагай В. С.***

*кандидат педагогических наук, профессор*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»*

*Valera217035@mail.ru*

*Ставрополь, Россия.*

***Аннотация*** В статье проводится анализ формирования культуры безопасности жизнедеятельности у обучающихся старшего школьного возраста. Проведено исследование, в результате которого выявлены основные проблемы этого процесса; обоснованы структурные компоненты и раскрыта сущность культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников. Установлено, что качество знаний по учебному предмету ОБЗР падает более чем на 5% при переходе из основного уровня образования в средний.

***Ключевые слова.*** Культура, безопасность, жизнедеятельность, проблема, образование.

## **MODERN PROBLEMS OF FORMATION OF A CULTURE OF LIFE SAFETY AMONG STUDENTS OF SENIOR SCHOOL AGE**

***Vashchilo A.D.***

*teacher-organizer of the "Fundamentals of security and protection of the Motherland"*

*Municipal budgetary educational institution*

*Secondary school №26*

*student oVashilo.Sanua@mail.ru*

*Stavropol, Russia*

***Khagai V. S.***

*candidate of Pedagogical Sciences, Professor of*

*Valera217035@mail.ru*

*State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Stavropol State*

*Pedagogical Institute"*

*Stavropol, Russia*

**Abstract.** The article analyzes the current problems of forming a culture of life safety among students of high school age. Various approaches to determining the essence of the culture of life safety are considered: sociological, cultural, psychological and pedagogical; the structural components are substantiated and the essence of the culture of life safety of high school students is revealed.

**Keywords.** Culture, safety, vital activity, problem, education.

**Актуальность.** В современных условиях проблема формирования культуры безопасности жизнедеятельности (БЖД) человека обусловлена резким возрастанием возможных опасностей природного, техногенного, криминогенного и военного характера. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у старшеклассников крайне актуально в современной динамичной и опасной среде. Развитие технологий и урбанизация повышают степень риска и угроз, а недостаточный уровень знаний и навыков среди обучающихся делает их уязвимыми. Все это осложняется проблемами, возникающими в процессе формирования культуры БЖД.

**Цель исследования.** Изучить современные проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности у обучающихся старшего школьного возраста.

**Организация и методы исследования.**

В исследовании приняли участие 178 учащихся МБОУ СОШ №26 г.Ставрополя 2023-2024 года обучения:

4 группы обучающихся 8-9 классов: 25, 27, 28 и 24 человека соответственно;

4 группы обучающихся 10-11 классов: 18, 19, 17 и 20 человек соответственно.

Разделение по половому признаку не производилось, поскольку усвоение учебного предмета ОБЗР не имеет ярко выраженной привязки к половым особенностям обучающихся, в отличие от учебного предмета «Физическая культура».

Исследование проходило в несколько этапов:

1) Проведение тестирований на протяжении учебного года, для определения уровня усвоения материала.

2) Оценка уровня усвоения материала по итогам учебного года.

3) Анкетирование обучающихся для определения проблем в формировании культуры БЖД.

4) Анкетирование преподавателей-организаторов ОБЗР средних общеобразовательных организаций г. Ставрополя.

Эксперимент шел на протяжении 1 учебного года (9 календарных месяцев). Сбор данных производился средствами анкетирования и тестирования. Обработка данных производилась по формуле:

$$K = \frac{a+b+c+\dots}{n} \text{ где:}$$

K – средний балл группы за учебный год;

a, b, c – балл каждого обучающегося за учебный год;  
 n – количество человек в группе.

Проведено сравнение среднего балла каждой из групп. В процессе исследования было проведено анкетирование среди всех групп, в котором был выявлен ряд проблем в формировании культуры БЖД у обучающихся старшего школьного возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На протяжении учебного года все 8 групп проходили обучение ОБЗР в соответствии с учебным планом.

В течение этого времени было проведено 12 тестирований среди обучающихся каждой группы. Оценка уровня усвоения материала осуществлялась по 5-бальной шкале (табл.1).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень усвоения знаний по ОБЗР у обучающихся среднего школьного возраста (8-9 класс) выше, чем у учеников старшего школьного возраста (10-11 класс) более чем на 5%

Такое различие в уровне усвоения знаний, умений и навыков позволяет сделать вывод о том, что в формировании культуры БЖД прослеживаются определенные проблемы, непосредственно связанные с переходом из основного общего образования в среднее общее.

Таблица 1 – Оценка уровня усвоения материала

Класс	Количество человек	Средний балл группы за I четверть	Средний балл группы за II четверть	Средний балл группы за III четверть	Средний балл группы за IV четверть	Средний балл группы за год	Средний балл по группам возрастов
8 класс	25	4,5698	4,7135	4,8546	4,7619	4,7250	4,7515
8 класс	27	4,7776	4,6449	4,7555	4,8766	4,7636	
9 класс	28	4,6676	4,7417	4,7508	4,8095	4,7424	
9 класс	24	4,8309	4,7469	4,8449	4,6776	4,7751	
10 класс	18	4,5229	4,5799	4,4726	4,5717	4,5368	4,4875
10 класс	19	4,3606	4,5015	4,5815	4,4246	4,4671	
11 класс	17	4,4451	4,3121	4,4497	4,5425	4,4373	
11 класс	20	4,5234	4,4413	4,5160	4,5539	4,5086	

Среди обучающихся было проведено анкетирование, в котором участники выбирали основные проблемы, препятствующие, по их мнению, усвоению учебного материала и формированию культуры БЖД. Данные анкетирования представлены на рис. 1.

**Какие факторы по вашему мнению  
препятствуют усвоению учебного материала  
ОБЗР?**

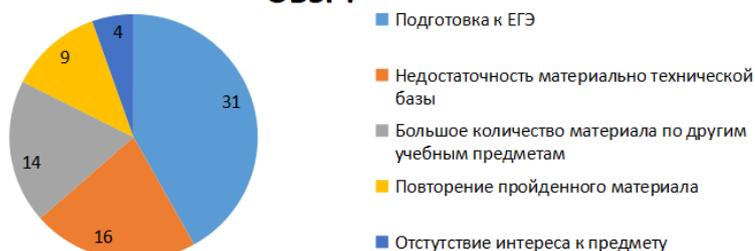


Рисунок 1 – Результаты анкетирования обучающихся

Исходя из данных, полученных в ходе анкетирования, выделены наиболее значимые проблемы, возникающие в ходе формирования культуры БЖД в современном обществе:

1) *Несовершенство образовательной системы.* Проблема несовершенства образовательной системы не является новой и существует уже не одно десятилетие. Вместе с переходом в старшую школу возрастает учебная нагрузка, к которой прибавляется подготовка к выпускным экзаменам (ЕГЭ). Сущность данной проблемы заключается в том, что подросткам тяжело уделить внимание всем учебным предметам в полной мере. Возникает ситуация, при которой в теории качество знаний должно расти пропорционально нагрузке, а на практике обучающиеся выставляют в приоритет несколько предметов и отказываются уделять должное внимание остальным. Согласно анкетированию (рис. 1) более 40% опрошенных обучающихся старшего школьного возраста считают подготовку к выпускным экзаменам главной причиной падения успеваемости по учебному предмету ОБЗР. Около 20% респондентов выдвигают на передний план другие учебные предметы.

2) *Кадровая проблема.* Одним из острых проблемных вопросов в формировании культуры БЖД старшеклассников является отсутствие квалифицированных кадров, призванных не только дать определенный набор теоретических знаний, но и сформировать практические навыки действий в той или иной чрезвычайной ситуации. В то время как совместная деятельность педагога и школьников является системообразующим фактором воспитания культуры безопасности [1].

В условиях современного образования нередки ситуации, когда в школах работают не квалифицированные кадры, а студенты педагогических ВУЗов, еще не окончившие обучение.

3) *Проблема материально технической и методической базы.* В современном, быстро меняющемся мире научно технический прогресс развивается очень стремительно. В то же время уровень оснащения школ находится на достаточно низком уровне.

Нами было проведено анкетирование 15-ти преподавателей-организаторов учебного предмета «Основы Безопасности и Защиты Родины» (ОБЗР) средних общеобразовательных организаций № 4, 5, 7, 13, 16, 20, 21, 22,

34, 41, КШ им. Генерала Ермолова, 42, 50, 55, 64 г.Ставрополя. Результаты анкетирования представлены на рисунке 2.

Достаточный ли в вашей школе уровень материально  
- технического и методического оснащения для  
полноценного преподавания ОБЗР?

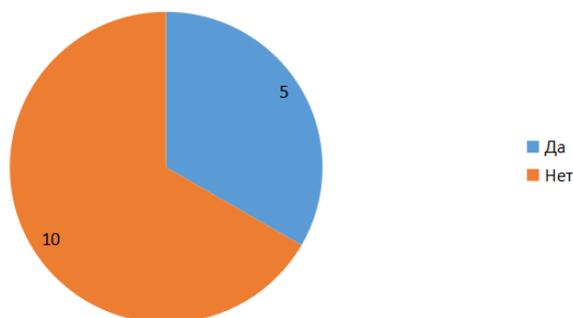


Рис. 2. Результат анкетирования преподавателей-организаторов ОБЗР общеобразовательных учреждений г. Ставрополя.

В быстро меняющемся мире наибольшее значение в образовании имеет актуальность информации и материально технического оснащения. В условиях дефицита этого оснащения, преподаватели вынуждены давать знания сугубо теоретические, без опора на практику. В связи с этим обучающиеся испытывают трудности с пониманием материала, который необходим в повседневной жизни человека.

С одной стороны основным индивидуальным стрелковым оружием Армии России является автомат АК-12, поступивший на вооружение 29 января 2018 года, однако макетами данного автомата обладают лишь 5% ставропольских школ, участвовавших в анкетировании. В остальных 95% школ встречаются автоматы АК-74, АК-74М, АКС-74 2000-х годов производства.

Аптечка АИ-2, применяющаяся для оказания первой помощи при поражениях оружием массового поражения, запрещена для производства и применения приказом Минздравсоцразвития России от 10.04.2012 г. № 335 «О признании не действующим на территории Российской Федерации Приказа Министерства здравоохранения СССР от 18 августа 1988 г. N 660. „Об утверждении состава АИ-2“». Однако данный тип аптечек до сих пор используется в ставропольских школах в качестве наглядного пособия, что является недопустимым.

В сочетании с дефицитом средств первой доврачебной помощи, современных средств РХБЗ, средств, использующихся для обучения начальной военной подготовке и форменной одежды для военно-патриотических клубов, все это свидетельствует об острой проблеме оснащенности материально технической и методической базы предмета ОБЗР, отражающейся в недостаточном уровне сформированности культуры БЖД школьников.

4) *Проблема семейного воспитания.* В последнее время проблема семейного воспитания становится все более актуальной, поскольку школа не

может в полной мере реализовать воспитательную функцию в отрыве от родителей. Образование и воспитание – системы, где школа и родители функционируют сообща, но заменить друг друга они не в состоянии. Исследования показывают, что дети, воспитывающиеся в семьях с положительным отношением к образованию, имеют более высокие академические показатели и более позитивное отношение к школе. С другой стороны, дети из семей, где родители пренебрежительно относятся к образованию, с большей вероятностью будут демонстрировать негативное отношение к школе и испытывать трудности в учебе. Все это закладывается на этапе начальной школы, поэтому обучающемуся старшего школьного возраста изменить отношение к учебным предметам и образованию в целом достаточно трудно.

*5) Проблема пренебрежения безопасным поведением.* Старшеклассники часто стремятся к независимости и риску, что может привести к принятию безрассудных решений и игнорированию правил безопасности. Такое поведение можно связать с недооценкой рисков, возникающих у обучающихся в обыденной жизни. Эта проблема тесно связана с известными проблемами семейного воспитания, которые в совокупности препятствуют формированию культуры БЖД и формированию личности безопасного типа.

**Заключение.** Исследование показало, что при формировании культуры безопасности жизнедеятельности у обучающихся старшего школьного возраста возникают проблемы, которые препятствуют полноценному усвоению материала ОБЗР. Результаты, полученные в ходе исследования позволяют сделать вывод, что данные проблемы в большей степени влияют именно на старшеклассников, в то время как на детей среднего возраста данные проблемы влияют в меньшем объеме. Качество знаний по учебному предмету ОБЗР падает более чем на 5% при переходе из основного уровня образования в средний. 5 проблем, выявленных в ходе исследования являются основными препятствиями в формировании культуры безопасности жизнедеятельности обучающихся старшего школьного возраста.

#### ***Список литературы:***

1. Филиппчук, А. В. Актуальные вопросы формирования культуры безопасности жизнедеятельности старшеклассников в условиях современной школы / А. В. Филиппчук. — Текст: непосредственный // Молодой ученый, 2014. — № 5 (64).—С. 567-569.

## К ВОПРОСУ О МИГРАЦИОННЫХ ПРОЦЕССАХ СОВРЕМЕННОСТИ

**Качалов В.Ю.**

*кандидат социологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

*kite70@yandex.ru*

*Казань, Россия*

**Сычёва О.В.**

*заместитель начальника правового отдела УФНС по РТ  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье речь идёт о миграции как о большой современной проблеме, а также о вопросах, вызванных её быстрым ростом, которым уделяется большое внимание. Миграция – это перемещение людей внутри страны или за её пределы с целью проживания на новом месте в течение определенного времени либо навсегда, которое играет важную роль в современном обществе.

**Ключевые слова.** Миграция, проблемы миграции, последствия миграции, миграционная политика, нелегальная миграция, межнациональные проблемы, причины миграции.

## MIGRATION AS A GLOBAL PROBLEM OF OUR TIME

**Kachalov V.Y.**

*associate Professor, candidate of Sociological Sciences  
Volga Region State University physical culture, sports and tourism*

*kite70@yandex.ru*

*Kazan, Russia*

**Sycheva O.N.**

*Deputy Head of the Legal Department of the Federal Tax Service of the Republic of Tatarstan  
Kazan, Russia*

**Abstract.** This article deals with migration as a major modern problem, as well as issues caused by its rapid growth, which are given great attention. Migration is the movement of people inside or outside a country in order to live in a new place for a certain time or forever. It is rapidly gaining momentum and plays an important role in modern society.

**Keywords.** Migration, migration problems, consequences of migration, migration policy, illegal migration, interethnic problems, causes of migration.

Нарушение границ стало обычным явлением в современном обществе, вызвано это прежде всего отсутствием возможностей для людей развиваться и процветать на своей родине. Мигранты приносят с собой свои культуры, традиции и верования, что влияет на формирование новых ценностей и обычаев. Они становятся неотъемлемой частью мирового рынка труда, что приводит к изменениям в структуре экономики развитых стран. Увеличивается неофициальное трудоустройство, возрастают конфликты между этническими группами и усиливаются межнациональные противоречия.

Важно понимать, что миграционные потоки имеют огромное значение для формирования отношений между странами. Именно поэтому улучшение миграционной политики становится неотъемлемой частью планов всех государств, которые стремятся минимизировать негативные последствия миграции.

Ученые называют миграцию перманентной или временной мерой смены места жительства, независимо от цели переезда [4]. Миграция издревле играла важную роль в становлении человечества. Под ее воздействием складывались культуры различных народов и цивилизация. Миграция рассматривается как сложный социальный процесс, который оказывает существенное влияние на различные аспекты жизни общества. Сегодня миграция – ключевое понятие для глобальных изменений.

Проблемой, требующей быстрого и действенного решения, миграция стала с 70-х годов 20 века, когда люди стали осознавать всеобъемлющее воздействие этого процесса на сферы жизни общества. На это повлиял нефтяной кризис 1973-74 годов, который произвел внедрение серьезных социально-экономических проблем в быстроразвивающихся странах западной Европы. Количество безработных росло, большое количество предприятий обанкротилось, количество новых рабочих мест сокращалось. В результате использование иностранных рабочих (гастарбайтеров) прекратилось, хотя заполнить рабочие места было почти невозможно. Несмотря на это, до сих пор в странах западной Европы до сих пор проживает огромное количество иммигрантов.

Сообщества иммигрантов обширно критикуются местными жителями, в частности теми, кто не удовлетворён миграционной политикой правительства. По мнению таких людей, наибольшее количество социальных проблем связано именно с иммигрантами. Политики указывают на то, что местные жители остаются без работы, из-за того, что рабочие места заняты иммигрантами. Высокие показатели миграции приносят им выгоду, в виде широкой поддержки среди коренного населения [2]. Подобные настроения распространены во многих странах как западной, так и восточной Европы.

В большинстве случаев миграция устроена так: люди, которых не устраивают условия жизни, преимущественно из стран третьего мира, бегут за лучшими условиями жизни, стараясь обеспечить себе принципиально новый, высокий, уровень жизни. Переселенцы также стараются перевезти и приспособить своих близких на новые территории [1].

Как насущная проблема текущего дня, значительное количество мигрантов является проблемой глобального масштаба, также это свидетельствует о непрекращающемся процессе глобализации [7]. Из-за глобализации государственные территории размываются, людям становится все проще и проще пересекать границы, это приводит к увеличению скорости миграции [9]. Это способствует различным изменениям в жизни, как мигрантов, так и жителей стран, принимающих мигрантов. Многие жизненные процессы и особенности культуры

сливаются воедино, способствуют развитию в сфере науки, культуры и экономики, это затрагивает все сферы жизни людей.

Количество мигрантов показывает то, насколько страна вовлечена в глобальные процессы. Миграция стимулирует экономику стран, в которые люди перемещаются, неся в себе новоприбывшую рабочую силу, но в то же время это вызывает ее переизбыток, вытесняя с рабочих мест местное население. Так же среди мигрантов распространено обильное деторождение, но зачастую люди проживают в недостойных условиях. Нельзя забывать и о проблемах ассимиляции мигрантов.

Миграция оказывает существенное влияние на генофонд стран, из которых уезжают мигранты, так и стран, в которые мигранты переселяются. Особый вид миграции, ставший актуальным в последнее время, так называемая «утечка мозгов» - высококвалифицированные кадры, не имеющие шансов получить высокую зарплату в своих странах, переезжают в карьерных целях в страны с большим уровнем развития, способные удовлетворить их денежные потребности. Глобализация достигла таких масштабов, что люди могут усыновить детей из других стран, такие прецеденты далеко не редкость в последнее время, это закрывает ряд потребностей граждан, связанных с институтом семьи.

Мигранты, новоприбывшие в другие страны, не имеющие высокого уровня образования, как правило, занимают самые низкооплачиваемые должности, зачастую нелегально или неофициально, избегая налогов. Обычно, права таких рабочих не соблюдаются в полной мере, а сами условия труда – тяжелые. Сегодня в России более 24 млн. человек работают нелегально, что имеет важные последствия для экономики страны [10].

Решение проблем миграции – инструмент любого грамотного правительства, ведь она может, как и улучшить положение страны в мире, так и ухудшить его в зависимости от выбранной стратегии. На сегодняшний день большинство международных мигрантов проживают в зоне Евросоюза, Канады, Австралии и США, т.к. эти страны ведут открытую миграционную политику, облегчая въезд для граждан других государств и предлагая различные миграционные программы, имеющие цель привлечения высококвалифицированной рабочей силы [5].

Серьезнейшей проблемой стран Европы в современности становится неконтролируемый прирост уличной уголовной преступности, которая является в прямой зависимости от бесконтрольного и безудержного прироста количества нелегальных мигрантов из Северной Африки и ряда территорий Ближнего Востока. Даже тот факт, что, вопреки своей либеральной политике, некоторые страны Европы просто отказываются сегодня принимать беженцев – никак не ослабляет потоков населения в «благополучные европейские края». Большинство стран Европейского Союза приняли решение отказаться от приема беженцев и позволили покинуть свою территорию только некоторым из них [8]. Обилие беженцев привело к увеличению количества преступлений в стране, усилило антиправительственные протесты, это привело к укреплению позиции радикальных и популистских партий [3]. Данные причины стали основанием для назревающего политического кризиса в Германии.

Нелегальная миграция достигла огромных масштабов. Это ведет к криминализации самого процесса миграции. В качестве примера можно привести границу между Мексикой и США: нелегальные мигранты прибегают к помощи людей, обеспечивающих пересечение границ, сама же граница охраняется и нередко происходят вооруженные столкновения между полицией и мигрантами, которые в дальнейшем подвергаются тюремному заключению с последующей депортацией. Мигранты, которым удалось избежать наказания, создают на территории США криминальные ячейки, что активизирует наркотрафик в страну.

Сегодня поток миграции обеспечивается, как правило, из-за различных конфликтов, военных столкновений, притеснений, преследований, экологических, социальных, экономических и политических проблем. Сама же миграция в свою очередь, влечёт за собой новые трудности, связанные со взаимодействием мигрантов с местным населением территорий, на которые они переселяются. Эти трудности состоят в неприязни местного населения к мигрантам или же наоборот, увеличение количества преступлений, совершаемых как мигрантами, так и по отношению к ним. Процесс ассимиляции мигрантов – небыстрый и, как правило, неполный, что ведет к столкновению культурных традиций и ценностей [6].

Сегодня количество мигрантов составляет 3% от всего населения планеты. Несмотря на то, что обильный рост их числа не прогнозируется, существует опасность смешения культур и потери их идентичности. Государствам необходимо сплотиться для решения проблем миграции и развивать ее положительные стороны. В ряде стран общество начинает негативно относиться к иммигрантам, что является причинами для гонений, расизма и ксенофобии. Правительствам необходимо эффективнее ассимилировать мигрантов и снижать уровень преступности, который они создают.

#### *Список литературы:*

1. Вертелецкая, Н. П. Миграционная политика в условиях глобализации / Н. П.Вертелецкая . // Мир и политика. – №11, – 2012.
2. Бойль, П. Изучение современной миграции / П. Бойль, К. Халфакри, В. Робинсон : – Harlow: Longman, 1998. – 282 с.
3. Маддл, К. Что означает поразительный успех АДГ для Германии и Европы / К. Маддл : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://inosmi.ru/politic/20170925/240363846.html>.
4. Воробьева, О. Д. Миграционная политика России: учебное пособие для вузов / О. Д. Воробьева, Л. Л. Рыбаковский, О. Л. Рыбаковский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 182 с.
5. Ивахнюк, И. В. Развитие миграционной теории в условиях глобализации /И.В. Ивахнюк : – // Век глобализации. – №1. – 2015. – С.36-50.
6. Римашевская, Н. М. Человек и реформы: Секреты выживания / Н.М. Римашевская. – М.: ИСЭПН РАН, 2003. – 392 с.
7. Вершинина, И. А. Миграционные процессы в условиях глобализации: Социологический анализ факторов и тенденций развития / И. А. Вершинина: дис. к.с.н 22.00.04. – Социальная структура, социальные институты и процессы. – М.: 2006. – 138 с.
8. Соглашение между ЕС и Турцией о беженцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dw.com/en/the-eu-turkey-refugee-agreement-a-review/a-43028295>.
9. Мировой порядок XXI века / Уткин А. И. – М.: ЭКСМО: Алгоритм, 2002. – 509 с.
10. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gks.ru>.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

*Поздняков С. В.*

*старший преподаватель  
pozdneyakovsv@yandex.ru*

*Дегтярев Л. А.*

*студент*

*degt\_90@mail.ru*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»*

*Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрыто значение формирования культуры безопасности жизнедеятельности у школьников и рассмотрены современные педагогические технологии, способствующие её развитию. Перечислены и проанализированы такие технологии, как проектный метод обучения, интерактивные занятия, мультимедийные ресурсы и тренинговые программы. Приведены примеры их применения в образовательной практике, а также рассмотрены перспективы интеграции данных технологий в школьные программы.

**Ключевые слова.** Педагогические технологии, культура безопасности жизнедеятельности, школьники, обучение.

## PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF A CULTURE OF LIFE SAFETY AMONG SCHOOLCHILDREN

*Pozdneyakov S.V.*

*senior lecturer*

*pozdneyakovsv@yandex.ru*

*Degtyarev L.A.*

*student*

*degt\_90@mail.ru*

*Stavropol State Pedagogical Institute*

*Stavropol, Russia*

**Annotation.** The article reveals the importance of forming a culture of life safety among schoolchildren and examines modern pedagogical technologies that contribute to its development. Technologies such as project-based teaching methods, interactive classes, multimedia resources and training programs are listed and analyzed. Examples of their application in educational practice are given, and the prospects for integrating these technologies into school curricula are considered.

**Keywords.** Pedagogical technologies, life safety cultures, schoolchildren, education.

Главнейшим ресурсом государства и общества в целом является безопасность его граждан, что актуализирует важность и востребованность формирования культуры безопасности жизнедеятельности у каждого индивида. Вопросы культуры безопасности жизнедеятельности и педагогические практики ее формирования у обучающихся в современных социокультурных условиях находятся в фокусе внимания образовательных организаций. Именно образовательные организации должны заложить у обучающихся основы

компетенций безопасной жизнедеятельности в социуме и сформировать мотивацию к безопасной деятельности [1].

**Актуальность.** На сегодняшний день существует множество педагогических подходов к формированию культуры безопасности жизнедеятельности, однако их эффективность часто остается недостаточно изученной. Важно провести всесторонний анализ существующих технологий, чтобы выявить наиболее действенные методы и средства воспитания культуры безопасности среди школьников. Внедрение таких технологий сталкивается с рядом проблем, включая отсутствие единого подхода к их реализации и недостаточную подготовку педагогов. Поэтому существует необходимость в глубоком теоретическом изучении и систематизации существующих технологий.

**Цель исследования:** определение эффективных педагогических технологий для формирования культуры безопасности жизнедеятельности у школьников.

**Организация и методы исследования.** Исследование включает в себя теоретический анализ научной литературы, посвященной вопросам формирования культуры безопасности жизнедеятельности. Методы исследования включают педагогический анализ и сравнительный анализ технологий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Культура безопасности жизнедеятельности рассматривается как часть общей культуры, которая характеризует уровень подготовки в области безопасности жизнедеятельности и осознанную потребность в соблюдении норм и правил безопасного поведения.

По М.В. Трегубовой безопасность жизнедеятельности рассматривает три составляющие: человека, биосферу и техносферу, как единый организм, в котором все элементы безопасно взаимодействуют друг с другом (рис. ).

В основу формирования культуры безопасности жизнедеятельности заложен процесс образования, который формируется из трех составляющих: воспитания, обучения и развития личности. Воспитание культуры безопасности школьника на сегодняшний день является самым приоритетным в современном научном направлении педагогики безопасности, где объектом выступает образовательный процесс развития опыта безопасной жизнедеятельности личности. Основные задачи, которые решает педагогика безопасности – это воспитание культуры безопасности и обучение безопасной жизнедеятельности, в том числе в ситуациях, опасных для жизни и здоровья человека.

Для формирования культуры безопасности жизнедеятельности система образования должна решить следующие задачи: научить обучающихся совершать осознанные поступки, которые позволят им сохранить свое здоровье; сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, о влиянии негативных факторов и эмоций на здоровье [3].



Рисунок - Структура понятия безопасности жизнедеятельности [5].

К педагогическим технологиям формирования культуры безопасности жизнедеятельности у школьников относятся:

- проектные методы обучения, где школьники активно включаются в разработку проектов, связанных с безопасностью, что помогает формировать навыки самостоятельного принятия решений в критических ситуациях. Например, в рамках школьного проекта по изучению правил дорожного движения ученики могут создать макеты городских перекрестков и разработать схемы безопасного передвижения по ним. Кроме того, школьники могут организовать исследовательские проекты, направленные на изучение экологических рисков в своем районе, что будет способствовать не только осознанию актуальных проблем безопасности, но и развитию умений самостоятельно искать пути их решения. Такие проекты учат школьников не только работать с информацией, но и представлять результаты своего исследования на школьных конференциях или уроках.

- интерактивные методы, такие как ролевые игры, моделирование чрезвычайных ситуаций, позволяют на практике отработать алгоритмы поведения в опасных условиях. Например, в рамках ролевой игры «Эвакуация при пожаре» школьники могут разделиться на группы, в которых одна группа будет отвечать за действия пожарных, а другая за эвакуацию школьников из здания. Это помогает не только усвоить алгоритмы поведения, но и развивать навыки командной работы и быстрого принятия решений. Также можно организовать моделирование природных катастроф, таких как наводнения или землетрясения, где школьники должны будут принять решение о безопасных действиях в зависимости от условий, предложенных учителем.

- мультимедийные технологии, которые позволяют визуализировать различные аспекты безопасного поведения через видеоуроки, виртуальные экскурсии и интерактивные программы. Например, интерактивные уроки с использованием виртуальных симуляторов чрезвычайных ситуаций позволяют школьникам визуализировать возможные риски и пути их предотвращения. Один из примеров – использование видеоуроков и анимаций, демонстрирующих последствия неправильного поведения в условиях пожара или дорожно-транспортного происшествия. Такие уроки помогают школьникам

лучше понять важность соблюдения правил безопасности. Кроме того, использование интерактивных викторин и тестов по безопасности позволяет учителю проверять усвоение материала, а ученикам – закреплять полученные знания.

– тренинговые программы и практические занятия, направленные на развитие личных навыков безопасности, таких как оказание первой помощи или эвакуация при чрезвычайных ситуациях. Учителя могут использовать манекены и симуляционные инструменты, чтобы учащиеся могли отработать навыки сердечно-легочной реанимации или наложения жгутов при кровотечениях. Также полезны тренировки по эвакуации из школьного здания, где дети могут на практике применять знания о том, как действовать в случае пожара или другой угрозы. Эти занятия не только способствуют формированию необходимых практических навыков, но и помогают школьникам почувствовать уверенность в своих действиях в экстренных ситуациях [4].

Анализ применения этих технологий в школьной практике показывает, что их интеграция способствует значительному повышению осведомленности школьников о принципах безопасного поведения, а также улучшению их готовности к реагированию на потенциальные угрозы. Эти технологии активизируют интерес школьников к вопросам безопасности, делая процесс обучения более наглядным и увлекательным. Влияние данных технологий на формирование культуры безопасности у школьников выражается в осознанном отношении к собственной безопасности и к безопасности окружающих. Школьники, участвующие в интерактивных формах обучения, демонстрируют лучшее понимание принципов безопасности, повышенный уровень социальной ответственности и готовность применять полученные знания в реальной жизни.

Перспективы внедрения и адаптации этих технологий связаны с необходимостью повышения квалификации педагогов в области использования современных методов обучения. Важной задачей является адаптация технологий к возрастным и психологическим особенностям школьников, а также интеграция этих методов в существующие образовательные программы на системной основе [2].

**Заключение.** Таким образом, наиболее активный процесс формирования культуры безопасности жизнедеятельности личности должен происходить в период активного овладения человеком действительности, приходящийся на период детства, в котором закладываются основы всех культур личности, и юношества – период осознанного развития этих основ. Учитывая, что культура безопасности жизнедеятельности человека предусматривает обязательную субъективацию позитивно воспринятых общественных ценностей (здоровье, здоровый образ жизни, забота о собственном здоровье, преодоление негативного влияния и т.п.), необходимым оказывается создание условий в учебно-воспитательном процессе для обеспечения такой субъективации. Современные педагогические технологии, такие как проектные методы, интерактивные занятия, мультимедийные ресурсы и тренинговые программы, являются эффективными средствами формирования культуры безопасности

жизнедеятельности у школьников. Эти технологии способствуют развитию навыков безопасного поведения и социальной ответственности, а также повышению готовности школьников к адекватному реагированию на чрезвычайные ситуации.

#### **Список литературы:**

1. Астарханова, Н. Р. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у учащейся молодёжи / Н. Р. Астарханова, П. М. Рабаданова, Т. И. Гаджимагомедова // Мир науки, культуры, образования, 2023. – № 4(101). – С. 205-208.
2. Зель, А. В. Формирование компетенций безопасности жизнедеятельности в условиях контекстного обучения / А. В. Зель // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки, 2024. – № 1(67). – С. 120-123.
3. Панина, Е. А. Культура безопасности жизнедеятельности: понятие и проблема формирования в условиях образовательных организаций / Е. А. Панина // Вестник Майкопского государственного технологического университета, 2024. – Т. 16, № 1. – С. 57-64.
4. Приведа, Е. Б. Особенности формирования культуры безопасности жизнедеятельности в условиях образовательной организации / Е. Б. Приведа // Образование в новых регионах Российской Федерации: реалии и перспективы: Материалы первой региональной научно-практической конференции. – Симферополь: ООО "Издательство Типография "Ариал", 2024. – С. 226-230.
5. Трегубова, М. В. Формирование у обучающихся 12-13 лет культуры безопасности жизнедеятельности / М. В. Трегубова // Модернизация современного образования и совершенствование педагогической деятельности : сборник статей VI Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 23-25.

**УДК 373.51**

## **ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Постнов Ю.М.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
postnov.ulspu@mail.ru*

**Богатова С.В.**

*кандидат биологических наук, доцент  
bogatova.sv@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлены методические аспекты подготовки школьников к олимпиаде по основам безопасности и защиты Родины в Ульяновской области. Авторы раскрывают особенности теоретической и практической подготовки на базе центра выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»

**Ключевые слова.** Основы безопасности и защиты Родины, безопасность жизнедеятельности, подготовка, Всероссийская олимпиада, обучение, практика.

# PREPARING SCHOOLCHILDREN FOR THE ALL-RUSSIAN OLYMPIAD OF SCHOOLCHILDREN ON THE BASICS OF SECURITY AND PROTECTION OF THE MOTHERLAND IN THE ULYANOVSK REGION

*Postnov Yu.M.*

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
postnov.ulspu@mail.ru*

*Bogatova S.V.*

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
bogatova.sv@mail.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov  
Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** This article presents the methodological aspects of preparing schoolchildren for the Olympiad on the Basics of security and protection of the Motherland in the Ulyanovsk region. The authors reveal the features of theoretical and practical training on the basis of the center for the identification and support of gifted children in the Ulyanovsk region "Scarlet Sails"

**Keywords.** Fundamentals of homeland security and protection, life safety, preparation, All-Russian Olympiad, training, practice.

**Введение.** С 2009-2010 учебного года в нашей стране ежегодно проводится Всероссийская олимпиада школьников по основам безопасности жизнедеятельности. Основными целями олимпиады по основам безопасности и защиты Родины (далее, ОБЗР) являются:

1. Выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научно-исследовательской деятельности в области безопасности жизнедеятельности, создание необходимых условий для поддержки одаренных детей, пропаганда научных знаний по проблемам безопасности и защиты личности, общества, государства.

2. Пропаганда и популяризация среди молодежи здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью, уважения к героическому наследию России, ее государственной символике, патриотизма и чувства долга по защите Отечества. Основные задачи олимпиады по ОБЗР.

3. Определение уровня теоретической и практической подготовленности участников олимпиады, обеспечивающей успешные действия при решении вопросов личной и общественной безопасности, умений оказания само- и взаимопомощи, систематизировать знания по вопросам безопасности жизнедеятельности и эффективно применять их в повседневной жизни.

4. Развитие бдительности, осмотрительности, разумной осторожности и педагогической ориентированности (установки) на выявление и принятие во внимание различных негативных факторов при оценке угроз и опасностей;

5. совершенствование правового, нравственного, экологического и экономического понимания задач безопасности жизнедеятельности.

6. Формирование общественного мнения в поддержке всероссийской олимпиады школьников по ОБЗР и вовлечения в нее возможно большего числа

обучающихся образовательных организаций Российской Федерации. Программа проведения олимпиады предусматривает проведение теоретического и практического тура.

**Цель исследования** – раскрыть особенности подготовки школьников к олимпиаде по ОБЗР в условиях центра выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»

**Результаты исследования и их обсуждение.** Теоретический тур – это выполнение теоретических и тестовых заданий по темам, касающихся области обеспечения личной безопасности в повседневной жизни, обеспечения личной безопасности в чрезвычайных ситуациях, государственной системы обеспечения безопасности населения, основам обороны государства и воинской обязанности, оказания первой медицинской помощи, ликвидации последствий пожарной опасности и химического заражения местности. Междисциплинарный, комплексный характер содержания образования по ОБЗР помогает обучающимся на практике осуществлять межпредметные связи, формируя научное, системное мировоззрение. На олимпиаде школьники соревнуются в эрудированности, осведомленности в различных отраслях науки, связанных с вопросами личной, общественной и государственной безопасности.

Очень важным в олимпиаде по основам безопасности и защиты Родины является практический тур. Уровень индивидуальной подготовленности, сформированный у учеников в ходе практического освоения предмета ОБЗР, в выполнении приемов первой медицинской помощи, по выживанию в условиях природной среды, по действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, по предотвращению попадания в чрезвычайные ситуации социального характера может помочь школьнику грамотно действовать в критических ситуациях, и тем самым сохранить свое здоровье, а также здоровье окружающих, и даже жизнь.

Ученики школ Ульяновской области стали принимать участие в заключительном этапе Всероссийской Олимпиады школьников по ОБЗР с 2010 года. За этот период, и по настоящее время школьники становились участниками заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по основам безопасности жизнедеятельности, однако в число призеров заключительного этапа наши школьники вошли лишь в 2020 году, а победителем Хапрова Кира, ученица средней школы № 17 города Ульяновска стала в 2023-2024 учебном году. Всего за последние 4 года призерами и победителями заключительного этапа ВсОШ по основам безопасности жизнедеятельности школьники Ульяновской области становились 7 раз.

Стоит отметить, что подготовка школьников к Всероссийской олимпиаде школьников по основам безопасности и защиты Родины осуществляется на постоянной основе, и ведется не первый год. Сначала это были учебные сборы со школьниками отдельных муниципалитетов, впоследствии стали привлекаться ученики школ города Ульяновска и большинства муниципальных образований области.

С созданием в регионе Областной государственной автономной нетиповой образовательной организации «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса» деятельность по подготовки школьников к всероссийской олимпиаде стал носить более системный характер и вышла на другой уровень.

В 2023 году на базе Центра "Алые Паруса" была сформирована региональная сборная команда по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», в последствии учебный предмет стал называться «Основы безопасности и защита Родины».

Был сформирован тренерский штаб, в состав которого вошли педагоги, имеющие опыт подготовки школьников к всероссийской олимпиаде по основам безопасности жизнедеятельности, разработаны правила отбора в сборную команду и программа подготовки. По результатам конкурсного отбора произведен набор в сборную команду области по ОБЖ из числа обучающихся в 8-10-х классов.

В течении учебного года с членами сборной команды проводятся занятия по изучению теоретических основ безопасности и защиты Родины, читается курс лекций на различные тематики. В целях закрепления полученных знаний и формирования практических навыков организована система учебно-тренировочных сборов, проводимых на базе загородного кампуса Центра "Алые Паруса", а также совместные учебные сборы с школьниками соседних регионов. Дважды такие сборы проводились в г. Чебоксары и в этом году на наши сборы были приглашены школьники из Чувашии, имеющие опыт участия в заключительном этапе ВсОШ по основам безопасности и защиты Родины. Проводимые учебно – тренировочные сборы включают в себя как теоретические занятия, на которых разбираются темы, входящие в тематику олимпиадных заданий по Основам безопасности и защиты Родины (ОБЖ). Основной акцент сборов делается на формирование и отработку практических навыков. В ходе УТС отрабатываются навыки:

- по действиям в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, использование средств индивидуальной защиты;
- действия в условиях вынужденной автономии, в том числе отработка навыков по туризму, ориентированию на местности, работы с картой;
- практическая отработка навыков по оказанию первой помощи пострадавшим в различных условиях, в том числе в сложных условиях чрезвычайных ситуаций и условиях ведения боевых действий;
- отработка навыков обращения с оружием, выполнение нормативов по разборке, сборке различных видов оружия, выполнении нормативов контрольных стрельб из пневматического оружия, а также с использованием лазерного стрелкового тренажера и других нормативов по основам военной службы;
- отработка навыков по пожарно - технической подготовке, действия пожарного расчета, эвакуация пострадавшего и другие;

Стоит упомянуть тот момент, что учебно-тренировочные сборы по Основам безопасности и защите Родины проводятся не однократно, во время учебного года, а систематически согласно составленного плана. В 2024-2025 учебном году таких сборы запланированы четыре раза, каждый из которых продолжительностью по пять дней.

При проведении сборов в полной мере используется материальная база Центра "Алые Паруса", которая на сегодняшний день, благодаря серьезным материальным вложениям, обеспечивает практически все вопросы практической подготовки школьников к олимпиадам по основам безопасности и защиты Родины по всем направлениям.

Нельзя не отметить тот факт, что важную роль в подготовке к олимпиадам отведена психологической подготовке. В штате «Центра выявления поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса» работает психолог. Причем психолог, во многом спортивной направленности. Ведь Олимпиада по ОБЗР носит в том числе и соревновательный характер. И очень важна как групповая подготовка, так и индивидуальная работа, ведь олимпиада, это серьезный стрессовый фактор и психолог в некоторых случаях просто незаменим в работе с детьми.

**Заключение.** В завершении хочется отметить, что работа, которая проводится тренерским штабом очень серьезная. Материал, который им дается во время учебных занятий, выходит далеко за рамки школьной программы по предмету основы безопасности и защиты Родины. В состав тренерского штаба входит и преподаватель биологии и географии, привлекаются специалисты регионального центра медицины катастроф, в обеспечении практических занятий огромную помощь оказывают сотрудники регионального МЧС.

И очень важно желание самого школьника, его мотивация на достижения высоких результатов в олимпиадном движении.

Все это в совокупности дает положительный результат, приносит успехи и позволяет Ульяновским школьникам входить в число победителей и призеров заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по основам безопасности и защиты Родины.

#### ***Список литературы:***

1. Етимян Н.А. В сборнике: СТУДЕНТ ГОДА 2021. сборник статей XVII Международного научно-исследовательского конкурса. Пенза, 2021. С. 104-107.
2. Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 31 августа 2023 года № 1787-р "Об утверждении составов тренерских команд для подготовки к всероссийской олимпиаде школьников участников региональных сборных команд Ульяновской области"
3. Программа: профильная (интенсивная) региональная смена «УТС региональной сборной команды ВсОШ по основам безопасности и защиты Родины» (продвинутый уровень) для обучающихся 7-10 классов.

## ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

*Уварова Н.Н.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Uvarova.NN@rea.ru*

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»*

*Москва, Россия*

**Annotation.** Some potencies inherent in information and telecommunication technologies in the sense of planning and implementing future professionals independent work aimed at the citizenship formation are being investigated. The related features of independent work are considered. The most effective forms of it, implying the digital technologies use, are given.

**Keywords.** Independent work of students, forms of implementation of independent educational activities, development of citizenship of university students, digital educational technologies.

**Актуальность.** В настоящий момент наша страна стоит перед необходимостью ответа на ряд значимых международных вызовов. В свою очередь, эффективные поиски решения соответствующих проблем подразумевают не только качественную предметную подготовку специалистов организациями ВО, но также интенсификацию воспитания у них гражданственности и патриотизма [1].

При планировании соответствующей деятельности педагогу-исследователю и практику необходимо учитывать существенные метаморфозы, происходящие сегодня в интересующем нас сегменте отечественной образовательной системы. Во многом они связаны с ростом значения цифровых технологий [5]. В свою очередь, подобные инновации способствуют увеличению доли самостоятельной деятельности студентов в образовательном процессе, в т.ч. при формировании интересующего нас качества [3].

**Цель исследования.** Выявление роли использования информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы обучающихся, в развитии гражданского потенциала студенческой молодежи, включая такие его компоненты, как система убеждений, ценностные ориентации, мотивация и социальная активность.

Попытка конкретизации возможностей, присущих информационным и телекоммуникационным технологиям (ИКТ) в плане её эффективной организации, осуществлена на страницах настоящего исследования.

**Организация и методы исследования.** Формирование и реализация гражданского потенциала наиболее очевидно проявляется в основных видах деятельности студенческой молодежи, реализуемых в образовательном пространстве вуза, включая учебную, научную, воспитательную, самостоятельную, просветительно-информационную, спортивно-оздоровительную, досуговую, волонтерскую и др.

На практике понятие «гражданственность» выражается, прежде всего, посредством надлежащего выполнения гражданского и профессионального долга (М.А. Горшкова, М.В. Николаев, Е.В. Ушенков). Современной наукой данное качество рассматривается как личностное мировоззренческое образование, содержащее индивидуальные социально значимые мотивы и установки, знания в сфере прав, свобод и обязанностей гражданина, а также умения и навыки, связанные с реализацией соответствующего поведения [5].

Далее, исследования последних лет позволяют отказаться от однозначной идентификации современной студенческой молодёжи как негражданственной (Л.Л. Босова, А.Ю. Босова, М.А. Горшкова, А.А. Ложилова, В.В. Николина). Тем самым расширяются возможности для анализа особенностей формирования данного качества у будущих профессионалов, а также потенциалов, существующих для эффективного использования позитивного опыта некоторых из её представителей, связанного с социальным участием [4]. Действительно, современное студенчество является группой, которая не только осваивает доминирующие нормы гражданственности в процессе интеграции во взрослую жизнь, но и включает активных участников процесса создания представлений о гражданстве и способах его реализации. Подобная ситуация ведёт к формированию значительных поколенческих сдвигов в интерпретации данного качества [2].

Дело в том, что у большинства лиц, осваивающих сегодня программы российских вузов, гражданственность формировалась и формируется в специфических условиях двух последних десятилетий. С одной стороны, начало соответствующего периода ознаменовалось определённой редуциацией доступных молодым людям способов публичного гражданского участия [1]. С другой – меры по ликвидации данной негативной тенденции, предпринимавшиеся общественными и государственными структурами на протяжении существенной части означенного временного промежутка привели к тому, что молодёжь, не стала аполитичной или негражданственной [4]. Многие её представители склонны к активным индивидуальным и групповым поискам путей деятельной реализации гражданства, новых каналов участия, влияния и солидаризации, в т.ч. в пространстве повседневной жизни [3].

**Результаты исследования и их обсуждение**, мы можем констатировать наличие у многих современных студентов осознанного стремления к самостоятельной деятельности, направленной на формирование гражданственности. И современный вуз должен принять самое активное участие в её организации.

Исследование было организовано на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова в сентябре-октябре 2024 г. В нем приняло участие 812 студентов всех курсов и направлений подготовки, реализуемых в университете. В ходе социологического опроса методом анкетирования оценивалась роль использования ИКТ в самостоятельной работе в сформированности гражданского потенциала студенческой молодёжи. Использовалась авторская методика диагностирования гражданского потенциала студенческой молодёжи.

Прежде всего, самостоятельная работа, в т.ч. реализуемая с широким использованием средств ИКТ, должна носить непрерывный характер, быть планируемой организационно и методически [2]. Придание ей соответствующих черт с большой вероятностью позволит эффективно формировать у студентов следующие способности: осуществлять поиск, обработку и презентацию информации, касающейся прав, свобод и обязанностей гражданина, их реализации в повседневной жизни, в условиях практически безграничных потоков данных; самостоятельно развивать познавательную активность и творческое мышление; планировать собственную деятельность; проявлять ответственность и инициативность [5].

Одной из наиболее эффективных форм её организации, подразумевающей широкое использование цифровых технологий, является компьютерный практикум. Он позволяет учащимся приобретать навыки познавательной деятельности в области, интересующей нас, а также умения реализации гражданского поведения как в виртуальной среде, так и в реальной [4]. В процессе самостоятельной работы, направленной на формирование гражданской ответственности, могут, конечно, использоваться и иные виды деятельности, в той или иной степени подразумевающей реализацию возможностей ИКТ. К ним относятся: работа с размещёнными в Интернете или локальной сети ОО полнотекстовыми версиями учебной, методической литературы, федеральными, региональными и муниципальными нормативно-правовыми актами; связанная с ней подготовка учащимися презентаций, докладов и рефератов на соответствующую тематику; моделирование реальных ситуаций, подразумевающих практическое применение формируемых компетенций; организация текущего и промежуточного контроля степени их развития, в т.ч. в дистанционной и смешанной формах [3].

**Заключение.** Таким образом, современные цифровые технологии являются действенным инструментом организации самостоятельной работы студентов, направленной на формирование гражданской ответственности. Проведенное исследование показало, что старшекурсники проявляют наибольший интерес к самостоятельной работе и внедрению в ее основы ИКТ, в то время как первокурсники проявляют большую активность во всех формах внеучебной деятельности. В виду наличия у многих представителей учащейся молодёжи осознанного стремления к реализации таковой именно грамотное применение ИКТ позволит при дать ей такие черты, как непрерывный характер и возможность организационного и методического планирования.

#### ***Список литературы:***

1. Горшкова, М.А. Проектирование воспитательной системы вуза в современных социокультурных условиях: дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.01 / Горшкова Марина Абдуловна. – Симферополь, 2020. – 452 с.
2. Купчигина, И.М. Актуальность формирования гражданско-патриотической культуры обучающихся в воспитательной среде университета / И.М. Купчигина, С.В. Шмидт // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – № 2(105). – С. 73-75.

3. Николаев, М.В. Формирование гражданской ответственности обучающихся в процессе самостоятельной работы в условиях цифровизации / М.В. Николаев // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-4. – С. 244-246.
4. Николина, В.В. Концепция адаптивной системы воспитательной деятельности по формированию культурноисторической памяти и гражданской идентичности молодёжи России, проживающей на территориях новых регионов РФ / В.В. Николина, А.А. Лощилова // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – № 3(106). – 266-269.
5. Сорокопуд Ю.В., Коломиец О.М., Канюк А.С., Соколова Н.И. Генезис развития профессионального образования России: детерминанты и ведущие тенденции развития. // Мир науки, культуры, образования. 2024; № 2 (105): 320-324

# ШКОЛА МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

## РАЗДЕЛ 1. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

УДК 796.011.7

### ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Ермакова А.Д.*  
*магистрант*

*Чарыкова А.Ф.*

*кандидат биологических наук, доцент*  
*Alfiya-sanzhapova@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»*  
*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В ходе нашего исследования экспериментально обоснованы педагогические условия, позволяющие соответствующим образом реализовать систему психолого-педагогических воздействий эстетической направленности; выявлены средства, методы и методические приемы физического воспитания в формировании эстетической культуры школьника, позволяющие обогатить эстетическое и физическое воспитание в их ценностном воздействии на учащихся ценностями физической культуры.

**Ключевые слова.** Эстетическая культура, физическое воспитание, амплитудность, динамичность, пластичность, ритмичность.

### FORMATION OF AESTHETIC CULTURE OF SCHOOLCHILDREN 15-16 YEARS OLD IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

*Ermakova A.D.*  
*master's student*

*Charykova A.F.*

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*  
*Alfiya-sanzhapova@yandex.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov*  
*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** In the course of our research, the pedagogical conditions have been experimentally substantiated, allowing for the appropriate implementation of a system of psychological and pedagogical influences of an aesthetic orientation; the means, methods and methodological techniques of physical education in the formation of a student's aesthetic culture have been identified, allowing to enrich aesthetic and physical education in their value impact on students with the values of physical culture.

**Keywords.** Aesthetic culture, physical education, amplitude, dynamism, plasticity, rhythmicity.

**Актуальность.** Одной из важнейших задач воспитания является формирование у подрастающего поколения духовности и культуры. Духовная культура отражает богатство эстетического сознания личности, являющегося духовной основой эстетической культуры. Личностное развитие ребенка, формирование базовой культуры личности как многокомпонентного образования, включающего, в том числе эстетический компонент определяет стратегию общего образования. Многочисленными исследованиями установлено, что направленное использование ценностей физической культуры обеспечивает становление личности, ее биосоциальных начал, сущностных характеристик телесной, душевной и духовной природы человека, развитие различных ее способностей и потребностей. Занятия физической культурой гармонично воздействуют на становление телесной и духовной составляющих личности ребенка, обуславливают ценностную ориентацию на освоение культуры социальной и физической, тем самым, способствуя становлению эстетической культуры личности. Направленное использование ценностей физической культуры в период обучения в школе является определяющим условием самореализации школьника, самосовершенствования и успешной социализации [1, 2].

Однако проблема актуализации ценностного и содержательного потенциала физического воспитания в современных условиях реализации школьного образования, показ возможностей образовательной области физическая культура для решения задач эстетического воспитания личности, которые могут быть успешно применены в системе формирования эстетической культуры школьника, требуют дальнейшего теоретико-методологического обоснования. Это обусловлено объективной потребностью современного общества в формировании личности, обладающей эстетической культурой, отражающей красоту телесной и духовной сфер подрастающего поколения, и недостаточным использованием ценностей физической культуры в формировании эстетической культуры личности школьника [3, 4].

**Цель исследования:** формирование эстетической культуры девушек 15-16 лет в процессе физического воспитания.

**Методы и организация исследования.** Для достижения цели исследования, и экспериментального обоснования выявленных педагогических условий формирования эстетической культуры школьников в процессе физического воспитания на базе МАОУ города Ульяновска "Физико-математический лицей №38" был организован констатирующий и формирующий педагогический эксперименты в естественных условиях образовательного процесса. Констатирующий эксперимент проводился в мае 2023 г., в нем приняли участие учащиеся 9 классов (девушки, 30 человек, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе). Было проведено исходное тестирование физической подготовленности, отдельных показателей сформированности эстетической культуры. По результатам констатирующего эксперимента были сформированы контрольная группа (КГ) – 15 чел.; экспериментальная группа (ЭГ) – 15 чел. В ходе формирующего

эксперимента (сентябрь 2023 – март 2024 гг.) в ходе учебно-воспитательного процесса была проведена апробация выявленных педагогических условий формирования эстетической культуры школьников [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале формирующего эксперимента было проведено входное тестирование уровня сформированности базовых компонентов эстетической культуры (когнитивного, аксиологического, деятельностного, двигательного), по итогам которого у девушек КГ и ЭГ не выявлено достоверных различий в исследуемых показателях, что свидетельствует об однородности сформированных групп.

Сформированность когнитивного компонента эстетической культуры школьников опытной и контрольной групп выявлялась по следующим показателям: оценка теоретических знаний в сфере эстетической культуры; оценка творческого отношения к физкультурно-спортивной деятельности и оценка эстетического интереса.

Исходные результаты по каждому показателю у школьниц КГ и ЭГ не имели достоверных различий ( $P < 0,05$ ). По окончании формирующего эксперимента уровень сформированности знаний школьниц КГ значительно ниже, чем у испытуемых ЭГ. В контрольной группе  $3,80 \pm 0,43$  балла, в экспериментальной, соответственно  $4,81 \pm 0,23$  балла ( $P < 0,05$ ). Показатель творческого отношения к физкультурно-спортивной деятельности в ЭГ возрос до  $79,5 \pm 3,43$  балла, при исходном показателе  $47,0 \pm 5,56$  балла. В КГ, соответственно с исходного показателя  $47,1 \pm 5,56$  балла, результат улучшился до  $61,7 \pm 5,56$  балла ( $P < 0,05$ ). Подобная тенденция повышения показателей школьниц ЭГ выявлена и в оценке эстетического интереса. По завершению педагогического эксперимента показатель когнитивного компонента эстетической культуры школьниц ЭГ превысил показатели КГ в 1,29 раза ( $P < 0,05$ ). Полученные результаты динамики прироста когнитивного компонента эстетической культуры школьниц ЭГ обусловлены значительным усилением теоретической подготовки в процессе урочной и внеурочной деятельности, на основе интегративного усвоения теоретических знаний о нравственно-эстетической сфере физической культуры и формирования интереса к занятиям и творческого отношения к физкультурно-спортивной деятельности; соблюдения последовательности в формировании знаний, осмысление взаимосвязей явлений и процессов, оценку их роли для личности и жизнедеятельности.

Сформированность аксиологического компонента эстетической культуры учащихся определялась по следующим показателям: оценке личной эстетической позиции, оценке включенности в процесс эстетического самосовершенствования, оценке состояния эстетического идеала. Сравнительный анализ исходных и итоговых результатов сформированности аксиологического компонента эстетической культуры школьниц в формирующем педагогическом эксперименте показывает, что школьницы ЭГ обнаружили высокий уровень показателя личной эстетической позиции (к началу эксперимента был низкий уровень), в то время как, в КГ, данный

показатель изменился с низкого только до среднего уровня. В итоге формирующего педагогического эксперимента средний балл показателя личной эстетической позиции в ЭГ оказался выше, чем в КГ в 1,25 раза; показатель включенности в процесс эстетического самосовершенствования превысил результат в КГ в 1,21 раза; состояния эстетического вкуса - в 1,26 раза ( $P < 0,05$ ).

В целом средняя оценка сформированности аксиологического компонента эстетической культуры школьников ЭГ в 1,24 раза выше, чем КГ. Достоверно высокие показатели аксиологического компонента эстетической культуры школьников ЭГ обеспечивались целевой ориентацией всех форм физического воспитания на его формирование (теоретические и комплексные уроки физической культуры; секции по видам спорта; работа с родителями; самостоятельная подготовка); высокой эмоциональностью занятий и обращенностью к общесоциальным ценностям и ценностям физической культуры; эстетической составляющей образовательного процесса; включением в программно-содержательное обеспечение процесса физического воспитания массовых спортивных мероприятий, музыкального сопровождения и элементов искусства, способствующих обращению учащихся к эстетике двигательной деятельности, к миру искусства.

Сформированность двигательного компонента эстетической культуры школьников КГ и ЭГ выявлялась по следующим показателям качественных сторон двигательных действий: ритмичность, пластичность и амплитудность.

На начало педагогического эксперимента в качественных показателях двигательных действий школьников КГ и ЭГ достоверных различий не выявлено ( $P > 0,05$ ). По окончании педагогического эксперимента показатель ритмичности двигательных действий в ЭГ превысил показатели КГ 1,13 раза; пластичности движений - в 1,54 раза; средний балл за амплитудность движений - в 1,34 раза. В целом средний показатель оценки двигательного компонента эстетической культуры школьников ЭГ превысил в 1,19 раза показатели КГ ( $P < 0,05$ ).

Положительная динамика сформированности двигательного компонента эстетической культуры школьников ЭГ обусловлена оптимальным распределением по основным видам программного обеспечения средств физического воспитания эстетической направленности, включающих упражнения для коррекции и укрепления опорно-двигательного аппарата, танцевальные и хореографические упражнения на уроках видовой принадлежности, упражнения с предметами.

Интеграция и вариативное включение в содержание занятий средств гимнастики, танцевальных упражнений, оздоровительной аэробики; формирование эстетического отношения к телосложению, к занятиям; организация и проведение вводных уроков физической культуры, актуализирующих роль эстетики физических упражнений и интегрирующих специальную теоретическую и двигательную подготовку; включение игрового и соревновательного методов, ориентирующих занимающихся на содержательную сторону упражнений, красоту движений обеспечили

достоверное увеличение показателей двигательного компонента школьников ЭГ по отношению к КГ.

Сформированность деятельностного компонента эстетической культуры учащихся определялась по следующим показателям: шкале мотивов в эстетической деятельности, шкале состояния эстетического вкуса; оценке навыков эстетического поведения и оценке способности к переносу эстетического опыта в повседневную практику.

Анализ исходных и конечных данных показателей сформированности деятельностного компонента эстетической культуры школьников в формирующем педагогическом эксперименте представлен в табл. 6. Исходные результаты сформированности мотивов эстетической деятельности школьников КГ и ЭГ не имеют различий и характеризуются как «низкий». «Эстетический вкус» также оценивается в КГ и ЭГ как «неудовлетворительный» ( $P < 0,05$ ). Подобная тенденция в начале педагогического эксперимента наблюдается и в оценке способности к «переносу» эстетического опыта школьников КГ и ЭГ ( $P < 0,05$ ).

По результатам формирующего эксперимента выявлено, что средний балл сформированности мотивов эстетической деятельности в КГ составило  $13,10 \pm 0,43$  балла; в ЭГ, соответственно,  $17,04 \pm 0,39$  балла ( $p < 0,05$ ). «Эстетический вкус» в ЭГ повысился до  $4,25 \pm 0,15$  балла; в контрольной группе, соответственно,  $3,55 \pm 0,47$  ( $p < 0,05$ ). Подобная тенденция наблюдается и в сформированности навыков эстетического поведения, оценки способности к переносу эстетического опыта в повседневную практику.

Педагогические наблюдения, результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о том, что в ЭГ поведение 76% школьников оценено как «сотрудничество», 24% - как «приспособление», в то время как в контрольной группе 20% - «сотрудничество», 80% - «приспособление».

Способность к переносу эстетического опыта в повседневную социальную практику, отражает в полной мере процесс самосовершенствования личности направленным использованием знаний, умений, навыков эстетического поведения и ценностей эстетической культуры в активной учебной, трудовой и социальной жизни и деятельности, в «трансляции» эстетического опыта в социум. Итоговая оценка способности к переносу эстетического опыта выше у школьников ЭГ и определяется как «высокий уровень». В контрольной группе показатели оцениваются как «средний уровень».

**Заключение.** Результаты экспериментальной апробации педагогических условий формирования эстетической культуры старших школьников в процессе физического воспитания подтверждают эффективность их реализации в системе школьного образования. В экспериментальной группе наблюдались достоверные положительные сдвиги по отношению к контрольной группе во всех исследуемых компонентах сформированности эстетической культуры личности. Выявление и реализация педагогических условий, предусматривающих направленное использование ценностей физической

культуры в процессе физического воспитания старших школьников обеспечила возможность планирования оптимального программно-методического и дидактического обеспечения формирования эстетической культуры с учетом структуры эстетической культуры, обусловила достоверный прирост в исследуемых показателях компонентов эстетической культуры школьников экспериментальной группы.

Ведущими факторами формирования эстетической культуры школьников являются: оптимальное обеспечение системного и культурологического подходов к реализации основных форм физического воспитания; целевая направленность разделов содержания физического воспитания на проявление и преобразование эстетической стороны различных видов физкультурно-спортивной деятельности; широкое использование ценностей физической культуры, сопряженных с эстетической культурой, в практике физического воспитания; интеграция и оптимальное соотношение дидактического содержания физического воспитания в становлении компонентов эстетической культуры школьника; использование всей совокупности средовых возможностей в ходе физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Полученные результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанных педагогических условий формирования эстетической культуры школьников 15-16 лет в процессе физического воспитания; целесообразности ориентирования физического воспитания на широкое использование ценностей физической культуры и современных видов физкультурно-спортивной деятельности в становлении основных компонентов эстетической культуры личности; необходимости соблюдения методических приемов реализации педагогических условий в становлении эстетической культуры школьников в практике физического воспитания; адекватности разработанного программно-содержательного и дидактического обеспечения физического воспитания процессу формирования эстетической культуры школьников и ее основных компонентов (когнитивного, двигательного, аксиологического, деятельностного).

#### ***Список литературы:***

1. Гусак, Н. А. Эстетика в системе физического воспитания современного школьника / Н. А. Гусак // Вопросы педагогики. - 2020.- № 3-2. - С. 65-69.
2. Ключникова, С. Н. Шейпинг: развитие пластичности / Ключникова С. Н., Костюнина Л. И., Назаренко Л. Д. - Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т, 2010. - 124 с.
3. Райханат, Т. Г. Эстетическое воспитание учащихся в процессе занятий физической культурой / Т.Г. Райхат // Вестник НИЦ МИСИ: Актуальные вопросы современной науки. - 2017. - № 4. - С. 14-19.
4. Титов, П. Б. Эстетика и эстетическое воспитание в философии спорта / П. Б. Титов. // Социально-гуманитарное обозрение. - 2017. Т. 2. - № 2-3. - С. 84-86
5. Шапкина, С. В. Эстетическое развитие личности в системе непрерывного образования средствами балльных танцев: автореф. дис.... канд. пед. наук / С. В. Шапкина. - Тамбов, 2004. - 23 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Закиров М.И.**

*магистрант*

*marat\_zakirov95@mail.ru*

**Мутаева И.Ш.**

*кандидат биологических наук, профессор*

*mutaeva-i@mail.ru*

**Герасимова И.Г.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*irina-chelny74@mail.ru*

*Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)*

*федеральный университет»*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены теоретическое и практическое обоснование планирования урока физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности для обучающихся старших классов. Представлены варианты комплексной реализации физических упражнений параллельном и последовательном развитии физических качеств и двигательных способностей обучающихся старшего звена. Комплексная реализация физических упражнений различной направленности на одном уроке позволяют решить несколько задач. Разработано несколько вариантов реализации физических упражнений оздоровительно-тренировочной направленности.

**Ключевые слова.** Школьники, планирование, физические качества, физические упражнения, урок, оздоровительно-тренировочная направленность.

## FEATURES OF PLANNING A HEALTH-AND-TRAINING PHYSICAL EDUCATION LESSON

**Zakirov M.I.**

*master's student*

*Yelabuga Institute (branch) of the Federal State Autonomous Educational Institution of  
Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal University"*

*Yelabuga, Russia*

*marat\_zakirov95@mail.ru*

**Mutaeva I.Sh.**

*PhD in Biology, Professor*

*mutaeva-i@mail.ru*

**Gerasimova I.G.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*irina-chelny74@mail.ru*

*Yelabuga Institute (branch) of the Federal State Autonomous Educational Institution of  
Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal University"*

*Yelabuga, Russia*

**Abstract.** The article presents theoretical and practical justification for planning a physical education lesson for senior schoolchildren with a health and training focus. Options for the comprehensive implementation of physical exercises in parallel and sequential development of physical qualities and motor abilities of senior schoolchildren are presented. The comprehensive implementation of physical exercises of various focus in one lesson allows solving several problems. Several options for implementing physical exercises with a health and training focus have been developed.

**Keywords.** Schoolchildren, planning, physical qualities, physical exercises, lesson, health and training focus.

**Актуальность.** В работах специалистов отмечена необходимость совершенствования содержания уроков физической культуры, особенно у школьников старших классов. Это связано, прежде всего, с резким падением физического здоровья, двигательного потенциала современных школьников, что связано с использованием информационных технологий (компьютеризация, планшеты, гаджеты) [2, 4, 5].

В работах В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой подчеркивается значимость концепции спортизации школьного физкультурного образования, что стало основой концепции спортивно-ориентированного физического воспитания в образовательных учреждениях [1]. Важность такого подхода прослеживается в работах других специалистов. В основе формирования физического здоровья школьников важным звеном является создание и внедрение паспорта здоровья школьников [2, 3].

По мнению Р.И. Садыкова (2011) уроки физической культуры, особенно для юношей старших классов, должны быть направлены на развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение физических кондиций школьников [5].

При этом важно отметить, что высокую эффективность от уроков физической культуры можно получить на основе использования комплексного выполнения разнообразных физических упражнений, направленных на развитие физических качеств (скорости, силы, выносливости, координации, гибкости и скоростно-силовых способностей). По мнению специалистов, высокая эффективность урока физической культуры добывается путем оптимального подбора содержания с использованием разнообразных средств оздоровительно-тренировочной направленности [1, 2, 3, 4, 5].

Как Р.И. Садыков (2011) утверждает, что урок оздоровительно-тренировочной направленности позволяет решить несколько задач:

- формировать физическое здоровье школьников;
- совершенствовать физические качества;
- совершенствовать функциональные показатели физиологических систем организма школьников;
- способствовать успешному выполнению нормативных требований по физической подготовке и комплекса ГТО.

Важно отметить, что планирование содержания уроков физической культуры должно осуществляться с учетом педагогических условий развития физических качеств. Например, занятия могут планироваться для развития

выносливости, где важно экономично распределять свои функциональные возможности на весь урок, повышая при этом психологическую устойчивость к однонаправленной физической нагрузке.

Таким образом, уроки физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности позволяют эффективно развивать физические качества, необходимые для выполнения нормативных требований по общей физической подготовке и комплекса ГТО.

**Целью работы** явилось определить педагогические условия планирования урока физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности.

Задачи исследования:

1) провести анализ научно-методической литературы по вопросам планирования урока физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности;

2) разработать варианты планирования физических упражнений различного сочетания и различной последовательности на уроках физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности.

**Организация и методы исследования.** Базой исследований выбран МБОУ «Лубянская средняя школа» Кукморского района Республики Татарстан с 01.09.2023-31.05.2024 гг. Разработанный вариант планирования физических упражнений различного сочетания и различной последовательности на уроках физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности будет реализован на уроках физической культуры школьников старших классов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам планирования урока физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности показал перспективность нашей работы. Специалисты предлагают использовать принципы спортивной подготовки особенно для школьников (юноши) старшего возраста, что необходимо для повышения эффективности физической подготовки. Во многих работах также доказано, что школьники старшего возраста, занимающиеся спортом, намного опережают школьников, не занимающихся дополнительно физкультурно-спортивной деятельностью [1, 2, 3, 5]. Результаты исследований свидетельствуют о том, что у школьников, наблюдается низкий уровень физического здоровья (37%), с тенденцией к увеличению данного показателя в группе школьников среднего (39%) и старшего возраста до 39% и 42% соответственно [3, 5].

Учитывая то, что на уроках физической культуры решаются три задачи (образовательная, оздоровительная, воспитательная), приоритет необходимо отдавать второй задаче. Повышение физического здоровья школьников старшего возраста обуславливает возможность сопряженного развития их двигательного и физико-функционального потенциала, адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам, обеспечения стрессоустойчивости к неблагоприятным ситуациям.

Поэтому комплексное решение педагогических задач является выигрышным при планировании урока оздоровительно-тренировочной направленности. Для планирования урока оздоровительно-тренировочной направленности необходимо в каждой части урока реализовать комплекс упражнений с учетом их направленности и влияния на функции физиологических систем организма школьников. Например, в подготовительной части необходимо реализовать физические упражнения общеразвивающего и специализированного характера, чтобы выработать и подготовить организм к решению основных задач и получению максимальной дозы физической нагрузки различной физиологической интенсивности. При этом учитывается исходный уровень как физической, так и функциональной подготовленности школьников и мотивированности к выполнению физических упражнений.

У школьника с начала учебного года идут процессы вработывания организма к умственной и физической нагрузке, что необходимо учитывать при планировании вариантов реализации физической нагрузки различной интенсивности.

Первое условие для планирования урока физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности является соблюдение принципа постепенного повышения физической нагрузки и учета адаптации организма к физическим нагрузкам. Эффективная адаптационная перестройка организма школьников к физическим нагрузкам различной направленности и интенсивности осуществляется с учетом:

- исходного уровня физической и функциональной подготовленности;
- определения величины физической нагрузки;
- расчета физиологической интенсивности на каждого школьника;
- реакции сердечно-сосудистой системы к нагрузкам различной мощности (по показателям ЧСС). Условием для эффективной адаптации является планирование динамики физической нагрузки в основной части урока, что лучше достигается на основе использования принципа комплексности.

Педагогическое наблюдение показало, что для школьников важно использование физических упражнений аэробной направленности, для повышения эффективности механизма аэробного энергообеспечения мышечной деятельности, что обусловлено низким уровнем показателей выполнения лено в нормативных требований комплекса ГТО в беге на 1000 и 2000 м. Определены также варианты использования различных вариантов сочетания физических упражнений аэробной, смешанной и анаэробной направленности с учетом развития физических качеств. Нами разработаны различные варианты планирования и реализации физических упражнений на основе усиления оздоровительно-тренировочной направленности.

Известно, что фундамент высокого уровня физической подготовки школьников определяется результатами в тестовых упражнениях и высоким уровнем развития общей и специальной выносливости. Такое положение позволило нам выдвинуть предположении о том, что развитие общей

выносливости на основе использования упражнений циклического характера (беговая программа) является основой реализации заданий оздоровительно-тренировочной направленности.

Таблица - Учебно-тренировочный комплекс оздоровительно-тренировочный направленности для школьников старшего возраста

№ п/п	Содержание упражнения и направленность урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Кроссовый бег по пересеченной местности (аэробная работа)	От 20 до 30 мин, 15 мин ОФП	Выполняем при ЧСС 120-150 уд/мин
2	Бег на отрезках 80-100 м, через 80-100 м легкого бега трусцой	10 мин	В беге трусцой показатели ЧСС должно достигать ниже 120 уд/мин, количество повторений по самочувствию
3	Бег на месте упором и без упора	4-6 раз x 15 с 6-8 раз x 10 с	В максимальном темпе
4	Прыжок со скакалкой	3x1 мин 4x1,5 мин	отдых 2-3 мин. между сериями
5	Полоса препятствий с разнонаправленными горизонтальными и вертикальными препятствиями	до 10 препятствий	Количество препятствий определяется с учетом физической подготовленности юношей
6	Комбинированная эстафета	4-6 раз	100+200+150+ 400 + 100 м

Первый вариант планирования физических упражнений включал в себя:

- упражнения на выносливость (25%) в виде бега на различные дистанции, кроссовый бег, темповый бег, повторный бег и т.д. Далее с постепенным переходом на упражнения силовой направленности (15%) и развитие координации (10%).

Второй вариант планирования физических упражнений включал в себя:

- упражнения на развитие скоростной выносливости (повторный бег на отрезках до 80-100 м) с удельным весом от общего объема до 20%;

- упражнения на выносливость (20%) в виде бега на различные дистанции, повторный бег 100, 200, 300 м;

- упражнения на развитие скоростно-силовых возможностей школьников (прыжки с количеством отталкиваний от 20 до 200; прыжки со скакалкой; прыжки на возвышения; прыжки с возвышения до 30-50 см);

- общефизическая подготовка (30%).

Третьей вариант планирования физических упражнений включал в себя использование учебно-тренировочных комплексов различной направленности на развитие физических качеств. Важна при этом последовательность реализации физических упражнений в виде скоростной работы, совершенствования техники двигательных действий (например, бег на короткие дистанции с низкого старта), работы на развитие специальной выносливости

(скоростной, силовой) и общефизической подготовки силовой направленности 15 мин.

Положительное сочетание нагрузок возможно при последовательном выполнении упражнений или заданий анаэробно-алактатной и аэробной направленности, что позволяет получить аэробный эффект (развитие общей или специальной выносливости).

В таблице в качестве примера приведен комплекс физических упражнений, направленный на развитие общей и специальной выносливости у школьников старшего возраста на уроках оздоровительно-тренировочной направленности. Из таблицы видно, что на уроках физической культуры можно реализовать физические упражнения тренировочной направленности на развитие физических качеств, особенно специальной выносливости, что положительно влияет на уровень физико-функциональной подготовленности школьников и подтверждается результативностью выполнения нормативных показателей комплекса ГТО.

**Заключение.** Планирование физических упражнений на уроках физической культуры оздоровительно-тренировочной направленности для школьников старшего возраста позволяет решать одновременно несколько задач. При этом отмечен оздоровительный эффект от беговой программы в виде снижения показателя ЧСС в условиях относительного покоя до 7-9 уд/мин, что подтверждается экономичной работой сердца. Следовательно, аэробная нагрузка имеет положительный эффект и влияет на функциональное состояние организма. Повышение показателей скорости, силы, выносливости, координации и скоростно-силовой выносливости влияет на укрепление механизма аэробного, смешанного и анаэробного энергообеспечения мышечной деятельности.

#### ***Список литературы:***

1. Бальсевич, В. К. Технология спортивного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ / В. К. Бальсевич // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – С. 107-111.
2. Зотова, Ф. Р. Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах / Ф.Р. Зотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 2.
3. Лубышева, Л. И. Концепция спортивного образования в старшей школе / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 2.
4. Матвеев, А. П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе / А.П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 2.
5. Садыков, Р. И. Структура и содержание уроков физической культуры, направленных на развитие двигательных способностей у юношей / Р.И. Садыков // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2011. – № 3. – С. 58-62.

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА НА СПОРТ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ «ПОКОЛЕНИЯ Z»

*Лукиных П.А.*

*студент*

*frau.lukinykh@yandex.ru*

*Веденина О.А.*

*старший преподаватель*

*vo\_74@mail.ru*

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»*

*Екатеринбург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается роль социальных медиа в мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Социальные медиа могут быть эффективным инструментом в пропаганде физической активности среди студентов и могут помочь преодолеть недостаток мотивации и интереса к физической культуре. Изучая ответы студентов, принадлежащих к «поколению Z», можно выявить их отношение к социальным сетям и спортивному контенту, распространённому в них.

**Ключевые слова.** Социальные медиа, физическая активность, «поколение Z», психологический аспект, здоровое питание, тренировки, контент.

## THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY OF GENERATION Z

*Lukinykh P.A.*

*student*

*frau.lukinykh@yandex.ru*

*Vedenina O.A.*

*chief teacher*

*vo\_74@mail.ru*

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education Russian State Professional Pedagogical University"*

*Yekaterinburg, Russia*

**Abstract.** The article discusses the role of social media in motivating students to engage in physical activity and sport. Social media can be an effective tool in promoting physical activity among students and that it can help to overcome the lack of motivation and interest in physical education. By studying the responses of students belonging to generation Z, it is possible to identify their attitudes towards social media and sports content distributed on them.

**Keywords:** Social media, physical activity, generation Z, psychological aspect, healthy eating, exercise, content.

**Актуальность.** «Зумеры» или «поколение Z» — это люди, родившиеся в период с 1995 по 2010 годы, которые стали первыми, кто с детства застал повсеместное распространение компьютерных средств и информационных технологий. Именно поэтому при рассмотрении вопроса о физической активности этой социальной группы невозможно оставить без внимания

влияние социальных сетей и приложений, транслирующих контент о спорте, на популяризацию здорового образа жизни. В открытом доступе становится всё больше информации о правильном питании и тренировках, исходящей как от СМИ и медийных личностей, так и от простых пользователей, делящихся жизненным опытом и советами.

Важным вопросом является сбор данных о влиянии социальных сетей на популяризацию физической активности среди «поколения Z», а также о распространении контента, связанного с физической культурой, в информационном поле этой группы людей. В обществе сложилось устоявшееся мнение о том, что социальные сети несут исключительно вред физическому и психологическому здоровью их активным пользователям. Но в эпоху цифровизации всех сфер общественной жизни следует сделать акцент на аспектах цифрового пространства, которые транслируют преимущества здорового образа жизни и физической активности.

**Цель исследования** - выявление аспектов социальных медиа, с помощью которых возможно продвижение и распространение привлекательного образа здорового образа жизни среди представителей «поколения Z».

**Организация и методы исследования.** Для изучения влияния социальных медиа на современную молодежь использовался метод изучения и анализа литературных источников. Анализ литературы был связан с рассмотрением вреда и пользы просматриваемого «зуммерами» контента, а также с выявлением влияния последнего на физическую активность и образ жизни. На втором этапе проводилось анкетирование, в котором приняли участие студенты высших учебных заведений города Екатеринбурга, для выявления реальной статистики использования студентами социальных сетей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова в своей статье акцентируют внимание на важности влияния социальных сетей на физическую активность студентов, приводя в качестве примера посты, пропагандирующие спорт и информирующие о спортивных достижениях и победах обычных студентов. По мнению указанных авторов, такой контент мотивирует молодёжь и привлекает её к участию в соответствующих мероприятиях и спортивных секциях. Визуальный контент, такой как фотографии к этим постам, может вдохновить студентов пробовать новые виды физической активности и делиться собственным опытом.

Не последнюю роль в этом могут сыграть и профессиональные создатели контента. Авторы предполагают, что авторитеты в социальных сетях (так называемые инфлюенсеры) могут играть важную роль в продвижении физической культуры среди студентов. Влиятельные люди могут делиться собственным опытом и достижениями, а также вдохновлять и мотивировать своих подписчиков [2].

Сиджимова Д.А. и Попов Т.Н. в своей статье также подчёркивают важность влияния социальных сетей на «зуммеров». В ней рассматривается пример социальной сети YouTube, в частности, инфлюенсеров этой платформы, своим авторитетом влияющих на мнение своей аудитории о спорте и здоровом

образе жизни. Их пример также может мотивировать молодёжь и прививать ей верные ценности о важности здоровья и правильного питания [1].

Федорова Т. А. и Рыбникова О. Л. также отмечают и негативное влияние социальных сетей. Сами социальные сети устроены таким образом, чтобы захватить внимание пользователя, поэтому злоупотребление ими в любом случае приводит к снижению физической активности в жизни молодых людей. Кроме того, социальные сети из-за алгоритмов, позволяющих любым пользователям негативно комментировать и оценивать авторский контент, могут демотивировать начинающих делиться, в частности, спортивным контентом и заниматься спортивной деятельностью [2].

Лучше понять и проанализировать актуальную ситуацию влияние социальных медиа на людей «поколения Z» поможет анкетирование современных студентов. В опросе приняло участие 123 респондента, преимущественно в возрасте от 18 до 22 лет (86%) женского пола (80%), являющихся студентами таких Екатеринбургских ВУЗов, как Российского государственного профессионально-педагогического университета, Уральского государственного медицинского университета и Уральского государственного архитектурно-художественного университета. Среди них ежедневное использование социальных медиа составляет впечатляющие 96%, что, несомненно, говорит о распространённости такого вида времяпрепровождения в повседневной жизни студентов.

Среди наиболее популярных социальных сетей можно выделить YouTube (86%), ВКонтакте (88%) и Telegram (98%), а также платформы с короткими видео (YouTube Shorts, ВК клипы и др.) (67%). Исходя из этих данных можно сделать вывод об обширном влиянии визуального контента на повседневную жизнь «зумеров». Такой формат позволяет наиболее быстро усвоить и обработать информацию. Мессенджеры играют ключевую роль в жизни современной молодёжи и есть практически у каждого участника анкетирования.

Влияние социальных медиа на физическую активность варьируется, при этом большинство респондентов (51%) считает его нейтральным, в то время как остальные 49% разделились поровну: 24% опрошенных отмечают негативное влияние социальных сетей на физическую активность, а другие 24% наоборот говорят об их положительном влиянии. Таким образом, мнение среди «зумеров» также неоднозначное.

Также важно определить влияние инфлюенсеров в сфере спорта на респондентов. 53% опрошенных подписаны на одного или более блогера, производящего контент про спорт, здоровый образ жизни или правильное питание. Но лишь 11% от общего числа опрошенных считают мнение инфлюенсера важным или очень важным. Можно предположить, что «зумеры» следят за спортивным контентом ради развлечения, мотивации или вдохновения, но не воспринимают его как авторитетный источник информации или рекомендаций, что, в свою очередь, может свидетельствовать об умении респондентов критически мыслить и здраво оценивать информацию из интернета.

Стоит отдельно разобрать типы спортивного контента, с которыми чаще всего сталкиваются люди в социальных сетях:

1. Тренировочные видео являются наиболее распространенным типом контента, с которым сталкиваются респонденты (62%). Контент в формате видео всегда будет привлекать аудиторию, так как в большинстве случаев содержит простые и понятные инструкции, благодаря которым повторить упражнения не составит труда. Также благодаря видео появляется возможность выполнить тренировку в любое время и в любом месте без участия тренера и часто без дополнительного оборудования.

2. Советы по питанию – второй по популярности тип контента (59%). Эту тенденцию можно назвать позитивной, так как здоровый образ жизни начинается именно с этого аспекта. Привлекательность такого вида контента говорит об осознанности «зуммеров» и их внимании к собственному здоровью и состоянию своего тела.

3. Мотивационные посты составляют 46% и могут служить источником вдохновения для пользователей, стимулируя их таким образом заниматься физической активностью. Но не всегда подобный контент приводит его потребителей к реальному занятию спортом, оставляя его в состоянии «пустого вдохновения».

4. Личные достижения пользователей – этот тип контента (37%) показывает, что респондентов мотивирует успех других людей и побуждает их совершать собственные достижения.

5. Новости спорта в опросе стали наименее популярным типом контента (29%). Возможно, такой контент больше интересен профессиональным спортсменам, чем простым студентам. Даже прошедшая недавно Олимпиада в Париже не смогла повлиять на повышение популярности такого вида контента по сравнению с вышеназванными.

Исходя из этих данных, можно сделать вывод о привлекательности спортивного контента для поколения «зуммеров» в целом. Они стремятся получить информацию, которая может помочь им улучшать свои навыки и здоровье. Больше всего опрошенные проявляют интерес к практическим советам, чем к мотивации или новостям.

В конце следует отметить, что 85% опрошенных высказали мнение о положительном или умеренно положительном влиянии социальных медиа на формирование позитивного имиджа спорта и физической активности в обществе. Остальные же 15% респондентов отметили нейтральное влияние социальных медиа. В таких ответах прослеживается общая положительная тенденция: большинство респондентов видят в социальных медиа инструмент для популяризации здорового образа жизни.

Исходя из результата опроса и анализа источников были сформированы общие положения, описывающие влияние социальных медиа на физическую активность. В представленных выше статьях встречаются тезисы, пересекающиеся с ответами респондентов. Опрос показал, что молодежь предпочитает визуальный контент, такой как тренировочные видео и советы по

питанию, что соответствует утверждениям авторов статей о мотивирующем влиянии фотографий и видео на студентов, стимулирующих пробовать новые виды физической активности. Также опрос подтверждает мнение авторов о позитивном влиянии контента о здоровом образе жизни на пользователей.

Можно также выявить несоответствие ответов респондентов с мнением авторов статей: в то время как Сиджимова Д.А. и Попов Т.Н. акцентируют внимание на авторитете инфлюенсеров, результаты опроса показывают, что большинство респондентов не воспринимают их мнение как авторитетное (лишь 11%). Это может свидетельствовать о более критическом подходе молодежи к информации из социальных медиа по сравнению с тем, как это представляют авторы статьи. В обеих проанализированных статьях акцентируется внимание на позитивном влиянии контента о спортивных достижениях обычных студентов и блогеров как источника мотивации. В опросе же респонденты проявляют больший интерес к практическим советам по тренировкам и питанию, чем к мотивационным постам.

**Заключение.** В заключение стоит отметить, что технические средства и интернет-ресурсы занимают неотъемлемую часть жизни людей «поколения Z». Современные тенденции таковы, что доступ к социальным медиа имеет преобладающее число молодых людей, просматривающих огромное количество контента ежедневно. Поэтому грамотное использование инструментов социальных сетей и медиа, а также продвижение в них идей о спорте и здоровом образе жизни могут стимулировать аудиторию к приобщению к здоровому образу жизни, тем более что общее отношение к такому виду контента среди «поколения Z» имеет позитивный характер. Именно поэтому, например, ВУзам, большая часть студентов которых принадлежит к этому поколению, следует использовать современные цифровые методы донесения информации о важности физической активности и правильного питания вместе с другими, уже существующими и доказавшими свою эффективность, методами.

#### ***Список литературы:***

1. Сиджимова, Д. А. Возможности популяризации здорового образа жизни среди молодежи при помощи новых технологий / Д. А. Сиджимова, Т. Н. Попов // Наука. – Мысль: электронный периодический журнал. 2016.– №9.
2. Федорова, Т. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой средствами социальных сетей / Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова // Педагогические исследования. – 2023. Вып. 1. – С. 120–133

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ  
СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФАКУЛЬТЕТЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ФГБОУ ВО УЛГПУ ИМ. И.Н. УЛЬЯНОВА**

*Сарычев А.А.*

*магистрант*

**Чарыкова А.Ф.**

*доцент, кандидат биологических наук*

*Alfiya-sanzhapova@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В ходе исследования нами обобщены полученные данные на основе системного подхода к разработке проблемы адаптации иностранных студентов к учебной деятельности, выявлена специфика этого процесса, вскрыты противоречия, характеризующие процесс адаптации; определены педагогические условия, способствующие успешной социальной адаптации студентов. Условия адаптации иностранных студентов к обучению в ВУЗе привели к улучшению показателей адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности, изменениям в тревожности студентов, а также изменения в учебных мотивах.

**Ключевые слова.** Педагогические условия, адаптация иностранных студентов, физическая культура.

**PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE ADAPTATION OF FOREIGN  
STUDENTS TO ACADEMIC ACTIVITIES AT THE FACULTY OF  
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS I.N. ULYANOV FEDERAL STATE  
BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION**

*Sarychev A.A.*

*master's student*

**Charykova A.F.**

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*Alfiya-sanzhapova@yandex.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov  
Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** In the course of the study, we summarized the data obtained on the basis of a systematic approach to the development of the problem of adaptation of foreign students to educational activities, identified the specifics of this process, revealed the contradictions characterizing the adaptation process; identified pedagogical conditions conducive to successful social adaptation of students. The conditions of adaptation of foreign students to study at the university led to an improvement in the indicators of adaptation to the study group and to educational activities, changes in student anxiety, as well as changes in educational motives.

**Keywords.** Pedagogical conditions, adaptation of foreign students, physical education.

**Актуальность.** В настоящее время в высших учебных заведениях России обучается большое число иностранных студентов. Среди множества проблем, возникающих у иностранных студентов в процессе обучения, одной из наиболее значимых является проблема их адаптации к нашему обществу.

Иностранные студенты, прибывшие для образования в Россию, сталкиваются с многообразными трудностями. Академическая жизнь представляет собой значительное испытание, требуя от них не только усвоения новых знаний в рамках высшего образовательного процесса и подготовки к будущему профессиональному пути, но также приспособления к совершенно иной социокультурной среде [1, 2].

Этот тип социальной адаптации является многоуровневым процессом, включающим активное взаимодействие индивида с непривычной социокультурной средой. В его рамках иностранные студенты, обладая уникальными этническими характеристиками и психологическими чертами, сталкиваются с необходимостью преодоления культурных, языковых и коммуникативных препятствий, а также адаптации к новым способам профессионального и социального взаимодействия.

Процесс адаптации в образовательной среде вуза способствует успешному взаимодействию студентов с социальными и интеллектуальными аспектами учебного заведения, способствуя формированию и развитию личностных качеств, профессиональной самоидентификации. Этот процесс подразумевает приобретение студентами нового социального статуса, освоение и адаптацию к различным социальным ролям, формирование и принятие новых ценностей, а также понимание и уважение к традициям выбранной профессии.

В российской научной сфере процесс адаптации иностранных студентов анализируется через призму выявления трудностей их интеграции в академическую среду и выявления путей оптимизации психолого-педагогической и дидактической адаптации на основе системного изучения контингента иностранных студентов [3, 4].

**Цель исследования:** выявление педагогических условий адаптации иностранных студентов к учебной деятельности на факультете физической культуры и спорта.

**Методы и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» с сентября 2021 года по январь 2024 года. В педагогическом эксперименте приняли студенты-иностранцы факультета физической культуры и спорта. Контрольная и экспериментальная группы – по 8 человек. В экспериментальной группе были подобраны и использованы педагогические условия адаптации иностранных студентов (граждане Туркменистана). Состав курса постоянен с начала обучения.

В исследовании участвовали студенты-иностранцы, обучающиеся на факультете физической культуры и спорта. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы, каждая из которых насчитывала по восемь человек. В рамках экспериментальной группы были

разработаны и апробированы специальные педагогические методы и условия, направленные на адаптацию иностранных обучающихся (граждан Туркменистана). Образовательная программа для участников эксперимента оставалась неизменной на протяжении всего периода обучения.

Уровень развития коллектива можно оценить, как средний или коллектив в процессе сплочения - в нем устанавливаются понятные и признаваемые всеми цели, ясные и твердые нормы и принципы взаимодействия, соответствующие общечеловеческой морали. Причем официальные нормы начинают дополняться и подкрепляться неофициальными установлениями и традициями. Формальная и неформальная структура максимально сближены, большинство членов коллектива поддерживают между собой дружеские отношения, нет устойчивых антипатий. И сам коллектив, и его руководство в воздействии на человека опираются на положительную оценку, одобрение, на признание и стимулирование его творческих потенций [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования установлено, что 58% обучающихся продемонстрировали низкий уровень интеграции в учебную среду, что указывает на затруднения во взаимодействии с однокурсниками. Такие студенты склонны избегать активного участия в групповых мероприятиях, проявляют осторожность и сдержанность в коммуникации. Они испытывают трудности в поиске взаимопонимания, не разделяют общепринятые ценности и нормы поведения, что ведет к отсутствию опоры и помощи среди сверстников.

У 42% учащихся, по данным оценок адаптации в образовательной среде, обнаружена средняя степень взаимодействия с учебной группой. Это указывает на потенциальные препятствия в коммуникации с одноклассниками. Они с трудом находят общий язык с однокурсниками, но разделяют принятые в группе нормы и правила, встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, могут обратиться к ним за помощью.

Примерно у пятой части студентов (17%) наблюдаются средний уровень адаптации к академической нагрузке, что указывает на их способность усваивать учебный материал, эффективно справляться с заданиями и проектами. Эти студенты также готовы искать поддержку у преподавателей при возникновении сложностей, а также активно участвовать в дискуссиях, демонстрируя свои уникальные взгляды и навыки в процессе обучения.

У 83% обследованных студентов обнаружены низкие результаты по критериям адаптации к образовательному процессу, что указывает на затруднения в усвоении учебного материала и выполнении академических заданий. Эти студенты испытывают проблемы с активным участием в образовательном процессе, включая выражение собственных мыслей и уверенное общение с преподавателями. Для успешного освоения курсов они часто нуждаются в дополнительной поддержке и не могут полностью продемонстрировать свои уникальные способности и таланты в процессе обучения.

Диагностическая оценка по методике Спилбергера Ч.Д., Ханина Ю.Л не обнаружила высокой или средней степени ситуативной тревожности.

Все участники исследования продемонстрировали низкие результаты, при этом у данных студентов наблюдается пониженное восприятие мотивационных стимулов и осознание собственной ответственности. Также данные свидетельствуют о том, что процедура диагностики не вызвала тревогу.

В исследовании, основываясь на шкале оценки личностной тревожности, было обнаружено, что 8% участников демонстрируют высокий уровень тревожности. Такая тревожность может быть вызвана как фактическими проблемами в важных сферах жизнедеятельности и социальном взаимодействии учащегося, так и возникать вопреки общему благополучию из-за внутриличностных конфликтов или проблем в формировании самооценки. Студенты, демонстрирующие высокие академические достижения и серьезное отношение к учебе и активное участие в общественной жизни, часто испытывают этот вид тревожности. На первый взгляд, они могут казаться благополучными, однако их успех достигается за счет значительных усилий, что может привести к эмоциональным срывам, особенно при внезапном увеличении нагрузок.

Остальные же испытуемые с низким 34% и средним 58% уровнями показали результаты, соответствующие норме. Эта группа отличается эмоциональной стабильностью, способностью адекватно воспринимать действительность, психологическим равновесием, умением легко устанавливать социальные связи и эффективностью в решении проблем.

Результаты диагностики достаточно наглядно свидетельствуют о преобладании «Коммуникативных мотивов». Достаточно близки по значению «Социальных мотивов», «Профессиональных мотивов» и «Учебно-познавательных мотивов». Чуть менее выражен «Мотив престижа», и менее всех выражен «Мотив избегания». Это говорит о том, что основные мотивы обучения у опрошенных направлены на процесс и результаты образования. Можно сделать вывод, что опрошенные студенты имеют достаточно высокий уровень учебной мотивации.

Всем участникам исследования рекомендуется принять активное участие в выполнении задач, направленных на психолого-педагогическую адаптацию иностранных студентов к учебному процессу в высших образовательных учреждениях.

После констатирующего эксперимента исследования психолого-педагогических условий адаптации иностранных студентов к обучению в ВУЗе, у иностранных студентов была проведена контрольная диагностика.

Выявлены изменения в низком уровне адаптированности к учебной группе, после экспериментального воздействия он отсутствует. Это говорит нам о том, что студенты больше не испытывают трудностей в установлении контактов, им стало комфортно находиться в своей учебной группе.

Средний же уровень уменьшился и составил 25% испытуемых для них характерно сохранение трудностей в общении в учебной группе.

Высокий уровень показали 75% испытуемых, они чувствуют себя в группе комфортно, легко находят между собой общий язык, следуют принятым в группе нормам и правилам.

Результаты повторного проведения диагностики адаптированности студентов в ВУЗе по методике Т.Д. Дубовицкой по шкале адаптированность к учебной деятельности показали отсутствие низкого уровня адаптированности к учебной деятельности, это значит, что студентам легче осваивать учебные предметы и выполнять учебные задания, выступать на занятиях и свободно выражать свои мысли.

Однако у испытуемых также наблюдается низкая адаптируемость к образовательному процессу, что указывает на трудности в освоении учебного материала и выполнении академических заданий в установленные сроки.

Процент успешно справляющихся со своими академическими обязанностями студентов возрос до 83%, достигнув отметки в 100%. Это демонстрирует их способность эффективно усваивать учебный материал, успешно преодолевать академические вызовы. При необходимости они готовы запросить дополнительную поддержку от преподавательского состава, а также активно участвуют в образовательном процессе, демонстрируя свои мысли, личные качества и таланты в рамках учебных дисциплин.

Повторное проведение диагностики уровня тревожности Спилбергера Ч.Д., Ханина Ю.Л. после экспериментального воздействия показало изменение низкого уровня ситуативной тревожности на 12%, что составило 84% испытуемых, для них характерно состояние расслабленности.

Примерно 12% участников исследования демонстрировали средний уровень ситуативной тревожности, представляя собой уровень функциональной тревожности, для которых типичны состояния умственной сосредоточенности и ориентированности на выполнение насущных задач.

Отсутствие высокого напряжения наблюдается, поскольку у студентов не возникает беспокойства касаясь реализации научного исследования.

Повторное проведение диагностики уровня тревожности Спилбергера Ч.Д., Ханина Ю.Л. по шкале личностной тревожности выявило динамику уровней: доля лиц с низкой тревожностью возросла с 50% до 84%, что указывает на преобладающее состояние спокойствия у этой группы без признаков неопределенности и беспокойства в повседневной жизни. Средний уровень уменьшился на 50% и составил 8% испытуемых, он находится в состоянии сосредоточенности. Высокий уровень личностной тревожности остался без изменений.

При повторном проведении диагностики учебной мотивации у иностранных студентов, мы обнаружили следующие изменения: стали преобладать «Профессиональные мотивы» и «Мотивы творческой самореализации» над «Коммуникативными мотивами», далее по уровню предпочтения идут «Учебно-познавательные мотивы» и «Социальные мотивы», «Мотивы избегания» и «Мотивы престижа» по-прежнему не актуальны среди студентов. Такие результаты могли получиться в результате адаптации

иностранных студентов к учебной деятельности, и поэтому их ведущий мотив теперь ярко выражен, профессиональный мотив, а мотив коммуникации уже не так актуален, как при проведении первой диагностики.

Следовательно, применение метода Т.Д. Дубовицкой при статистической обработке данных оценки адаптации к академической среде подтвердило динамику в интеграции иностранных обучающихся в учебный процесс. Условия адаптации иностранных студентов к обучению в ВУЗе привели к улучшению показателей адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности, изменениям в тревожности студентов, а также изменения в учебных мотивах.

**Заключение.** В ходе исследования нами обобщены полученные данные на основе системного подхода к разработке проблемы адаптации иностранных студентов к учебной деятельности, выявлена специфика этого процесса, вскрыты противоречия, характеризующие процесс адаптации; определены педагогические условия, способствующие успешной социальной адаптации студентов. Выявленные в ходе исследования ключевые аспекты позволяют углубить понимание процесса социальной адаптации иностранных студентов в высших учебных заведениях и могут стать основой для создания новых методик и стратегий улучшения их адаптации.

#### *Список литературы:*

1. Антипова, Л. А. Эффективные педагогические методы для адаптации студентов в академической среде ВУЗа / Л. А. Антипова // Журнал казанской педагогики. - 2012. - Выпуск 2. – С. 180.
2. Виноградова, А. А. Исследование процесса адаптации студентов начальных курсов в академической среде высших учебных заведений / А. А. Виноградова // Образование и наука. Сообщения Уральского филиала Российской академии образования. – 2013. – № 3. – 230 с.
3. Кашпирева, Т. Б. Роль системы курации в способствовании социокультурной адаптации иностранных обучающихся / Т. Б. Кашпирева // Исследования и будущее образования: тезисы международной заочной научной конференции (Пермь, апрель 2011). – Пермь: Изд-во Меркурий, 2011. – С. 87–89.
4. Мирзаянова, Л. Ф. Проактивная адаптация будущих педагогов к образовательной работе: Проблематика, стратегии превентивного воздействия и аллевиации / Л. Ф. Мирзаянова. – Минск: Интерсофт, 2017. – 111 с.
5. Поздняков, И. А. Анализ социально-психологических аспектов адаптации и образовательного процесса иностранных студентов в университетах России / И. А. Поздняков // Вестник психотерапии. – 2011. – Вып. 40 (45). – С. 63–78.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 1 И 2 КУРСА С ПРИМЕНЕНИЕМ TRX ПЕТЕЛЬ

**Суворов П.П.**

*студент*

*Pavel.suvorov05@gmail.com*

**Нечепуренко К.А.**

*преподаватель*

*nechepurenkoka@susu.ru*

**Ямалутдинова А.Э.**

*преподаватель*

*ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)»*

*iamalutdinovaae@susu.ru*

*Челябинск, Россия*

**Аннотация.** Авторы рассматривают проблему повышения эффективности формирования силовых способностей студенток 1 и 2 курса. В исследовании была предложена перспективная методика развития силовых способностей, доступная и актуальная для рассматриваемой целевой аудитории. Предлагается использовать современные виды фитнеса, такие как тренировки с использованием многофункциональных петель TRX, для повышения продуктивности и интереса студентов к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** TRX, физическая культура, студентки, силовые способности, фитнес.

## METHOD OF DEVELOPING STRENGTH ABILITIES OF FEMALE STUDENTS OF THE 1ST AND 2ND YEARS USING TRX LOOPS

**Suvorov P.P.**

*student*

*Pavel.suvorov05@gmail.com*

**Nechepurenko K.A.**

*teacher*

*nechepurenkoka@susu.ru*

**Yamalutdinova A.E.**

*teacher*

*iamalutdinovaae@susu.ru*

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "South Ural State*

*University (National Research University)"*

*Chelyabinsk, Russia*

**Abstract.** This article examines the problem of increasing the effectiveness of developing strength abilities of 1st and 2nd year female students. The study proposed a promising method for developing strength abilities, accessible and relevant to the target audience under consideration. It is proposed to use modern types of fitness, such as training using multifunctional TRX loops, to increase the interest and productivity of classes.

**Keywords:** TRX, physical education, female students, strength abilities, fitness.

**Актуальность.** Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, способствует поддержанию здоровья, улучшению психического состояния, повышению успеваемости и развитию социальных навыков. Но несмотря на очевидную пользу, у студентов в силу ментальных особенностей возраста не хватает мотивации к занятиям спортом [5]. Студентки предпочитают отказаться от полноценных занятий физической культурой исходя из отсутствия выбора предпочтительных им видов активности, посещая традиционные занятия физической культурой для получения «зачета». Согласно исследованиям, девушек интересуют такие направления как йога, танцы и пилатес [3]. Однако даже при получении доступа к таким занятиям, это не всегда способствует их сбалансированному развитию в связи с недостаточностью нагрузки для улучшения силовых способностей. Воздействовать на данную проблему можно создавая подходящие условия [4].

Университеты и институты готовы создавать удобные условия для занятий, они предлагают свои спортивные залы, бассейны, спортивные площадки для реализации физкультурно-спортивной деятельности. Менеджеры и организаторы образовательного процесса находятся в постоянном поиске новых концепций и перспективных подходов развития учебно-спортивной области [1].

Организация и проведение современных видов фитнеса в условиях студенческой физкультурной деятельности является наиболее перспективным и мотивирующим направлением для данной целевой аудитории. Функциональные тренировки с использованием петель TRX отличное дополнение к фитнес-программе студенческой молодежи, так как они представляют возможность для разнообразных и эффективных тренировок. Оборудование универсально: с помощью петель TRX можно выполнять широкий спектр упражнений для всех групп мышц, включая упражнения на верхние и нижние конечности, корпус и, что наиболее эксклюзивно, на стабилизирующие мышцы. Эффективность тренировок обусловлена возможностью активировать во время упражнения множество мышц одновременно при работе «без отягощения», то есть с использованием собственного веса тела, что помогает развивать все виды силовых способностей [2]. Разнообразие тренировочного процесса достигается за счет возможности проведения различных видов тренировок. Конструктивные особенности оборудования позволяют регулировать уровень нагрузки тем самым обеспечивая подходящую работу для занимающихся, имеющих разный уровень физической подготовленности. Вариативность нагрузки оказывает благоприятное влияние на безопасность тренировочного процесса, помогает избежать риска травматизации. Благодаря своей портативности петли можно использовать и в тренировочном зале, и на свежем воздухе, что позволяет добавить процессу занятий многосторонность. Тренировки с использованием петель могут быть интересными и разнообразными, это помогает стимулировать студентов к регулярным занятиям спортом [4].

Именно функциональные тренировки с использованием петель TRX наиболее полно раскрывают потенциал развития силовых способностей девушек с учетом их интересов и потребностей.

**Цель исследования** – разработать методику развития силовых способностей с использованием функциональных TRX петель для студенток 1 и 2 курса.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Центра спортивной науки (научно-исследовательская лаборатория) ЮУрГУ город Челябинск. В ходе исследования был проведен педагогический эксперимент со студентками, обучающимися в Южно-Уральском государственном университете, с целью развития силовых способностей в секции функциональных тренировок с использованием петель TRX. Были сформированы две группы по 20 человек ( $n = 20$ ), экспериментальная и контрольная группы. Студенты контрольной группы занимались в рамках курса физической культуры общей физической подготовкой. Студенты экспериментальной группы проходили обучение в секции. В начале эксперимента группы не имели достоверных различий по уровню физической и функциональной подготовленности. Исследование проводилось в течение 2023/2024 учебного года. Методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработана методика для развития силовых способностей. Занятия проводились в экспериментальной группе два раза в неделю по 90 минут, по методу круговой тренировки, включая в себя 10 упражнений. В тренировке были задействованы все основные группы мышц. В подготовительной части тренировки выполнялась суставная разминка. В основной части проводился комплекс упражнений, который включал в себя упражнения на пояс верхних и нижних конечностей, мышцы спины и кора, тазовый пояс. Каждое упражнение выполнялось по 40-45 секунд, после 15-20 секунд отдыха. Между кругами отдых составлял 2-3 минуты. В заключительной части тренировки осуществлялась заминка.

Комплекс упражнений:

1. Для пояса верхних конечностей: сгибание рук на бицепс, разгибание рук на трицепс, отжимание от TRX петель,

2. Для мышц кора и спины: статическая планка, альпинист с поворотами, подтягивание коленей, подъем ягодиц в планке, боковая планка, берпи, альпинист, ходьба в планке, горизонтальный бег, подтягивания от TRX петель, тяга стоя, верхняя тяга;

3. Для тазового пояса и пояса нижних конечностей: приседания, выпады с подвешенной ногой, плиометрические выпады с балансом, спринтер, мертвая тяга, тазовый мост, разведение ног в планке.

Перед проведением эксперимента проводилось входное тестирование. В табл. 1 показано, что две группы (экспериментальная и контрольная) полностью однородны по уровню физической подготовленности, не

обнаружено достоверных различий ни по одному показателю t-критерию Стьюдента ( $p > 0,05$ ).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

№	Тестовое упражнение, ед. измерения	Экспериментальная группа (n = 20), $X \pm \delta$	Контрольная группа (n = 20), $X \pm \delta$	p
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	$6,67 \pm 0,72$	$6,72 \pm 0,71$	$> 0,05$
2	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	$4,13 \pm 1,55$	$4,22 \pm 1,6$	$> 0,05$
3	Тройной прыжок в длину с места, см	$503,20 \pm 27,93$	$502,55 \pm 25,86$	$> 0,05$
4	Жим грифа 12 кг, кол-во раз	$13,13 \pm 2,55$	$13,38 \pm 2,21$	$> 0,05$
5	Планка, с	$26,39 \pm 7,72$	$25,66 \pm 7,02$	$> 0,05$

После шести месяцев эксперимента были повторно проведены тестовые упражнения по всем показателям. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

№	Тестовое упражнение, ед. измерения	Экспериментальная группа (n = 20), $X \pm \delta$	Контрольная группа (n = 20), $X \pm \delta$	p
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	$16,94 \pm 1,37$	$10,83 \pm 2,42$	$< 0,05$
2	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	$15,44 \pm 1,61$	$7,94 \pm 1,98$	$< 0,05$
3	Тройной прыжок в длину с места, см	$568,11 \pm 12,01$	$508,83 \pm 25,84$	$< 0,05$
4	Жим грифа 12 кг, кол-во раз	$27,83 \pm 2,75$	$17,78 \pm 0,87$	$< 0,05$
5	Планка, с	$59,11 \pm 5,18$	$36,55 \pm 6,22$	$< 0,05$

Сравнительный анализ до и после педагогического эксперимента показал значительное изменение у экспериментальной группы.

**Заключение.** Разработанная методика показала эффективность в ходе проведения эксперимента, что доказывают полученные результаты. Занятия на многофункциональных петлях TRX наилучшим образом способствуют улучшению физической подготовки у студенток. Разнообразие тренировок и индивидуальный подход к каждому занимающемуся способствует более значимому приросту показателей силовых способностей. Кроме того, предложенная методика может помочь студенткам повысить выносливость

мышц и суставов, а также предотвратить возможные травмы при выполнении силовых нагрузок.

Методика включает в себя специальные упражнения для укрепления стабилизаторов, что значительно улучшает общую координацию и баланс. Адаптивные программы тренировок помогут учитывать уровень физической подготовки каждой студентки, что делает занятия более эффективными и безопасными. Важной частью методики является обучение правильной технике выполнения упражнений, что не только улучшает результаты, но и минимизирует риски травматизма.

Интеграция данной методики в учебный процесс помогла не только улучшить физическую форму студенток, но и создала безопасную и продуктивную среду для занятий спортом. Регулярные выполнения упражнений на TRX петлях позволили комплексно развить силовые способности студенток и повысить их общую работоспособность.

#### ***Список литературы:***

1. Бастрикова, Д. Д. Влияние занятий физической культурой на здоровье студентов / Д. Д. Бастрикова // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 декабря 2022 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. – С. 120-122.
2. Лозович, Л.В. Влияние фитнес-технологий на спортивную деятельность студентов / Л.В. Лозович // Проблемы науки. – 2021. – №3 (62). – С. 66–68.
3. Люн, К. Тренировки с подвесными ремнями: / К. Люн; – Минск: Попурри, 2016. – 142 с. – ISBN 978-985-15-2821-5
4. Питкин, В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В. А. Питкин, Д. Д. Иванова, Л. А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171-177.
5. Современные методики кардио-силового тренинга в физическом воспитании студенческой молодежи / А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев, И. Е. Крамида [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 34-39. – DOI 10.15561/20755279.2016.0604.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Фаррахова Г.И.**

*студент*

*nchelny@mail.ru*

**Мутаева И.Ш.**

*кандидат биологических наук, профессор*

*mutaeva-i@mail.ru*

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» Елабужский институт*

*Елабуга, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности развития выносливости у школьников среднего и старшего звена на уроках физической культуры. Анализ научно-методической литературы указывает на необходимость реализации принципов спортивной тренировки в целях эффективной реализации физических нагрузок функциональной направленности. Предложен комплекс физических упражнений, направленный на развитие выносливости. Определен недельный объем беговой нагрузки.

**Ключевые слова.** Школьники, урок физической культуры, методика, условия, выносливость, планирование.

## FEATURES AND CONDITIONS OF DEVELOPING GENERAL ENDURANCE OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Farrakhova G.I.**

*student*

*nchelny@mail.ru*

**Mutaeva I.Sh.**

*candidate of biological sciences, professor*

*mutaeva-i@mail.ru*

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region)*

*Federal University" Yelabuga Institute*

*Yelabuga, Russia*

**Abstract.** The article reveals the features of endurance development in middle and senior schoolchildren during physical education lessons. The analysis of scientific and methodological literature indicates the need to implement the principles of sports training for the purpose of effective implementation of functional physical loads. A set of physical exercises aimed at developing endurance is proposed. The weekly volume of running load is determined.

**Keywords.** Schoolchildren, physical education lesson, methodology, conditions, endurance, planning.

**Актуальность.** Анализ научно-методической литературы указывает на необходимость развития выносливости с учетом возможностей использования функциональных упражнений. Развитие выносливости является основой физической подготовки, от которого зависит физическое, функциональное и

психическое здоровье подростков. Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности.

Проблема повышения уровня физического здоровья школьников связана с использованием инновационных средств и методов развития выносливости. При этом в решении оздоровительных задач на уроках физической культуры развитие выносливости является определяющим, что требует постоянного расширения используемых физических упражнений аэробной направленности. При этом проблема сочетания физических упражнений аэробной направленности со средствами стимуляции двигательной активности и повышения работоспособности школьников остается актуальной.

В работах ряда специалистов рассматривается использование дополнительных физических упражнений как основы развития физических качеств школьников, что подтверждается положительными оценками выполнения нормативных требований в беге на 1000 и 2000 м на [1, 3, 4, 5]. Подчеркивается важность учета сенситивных периодов развития физических качеств школьников, что является основой для планирования физических упражнений различной направленности [2]. В.И. Лях (2001, 2004) предлагает условия организации и планирования физического воспитания школьников в 1-11 классах, соблюдая приемлемость методики [3, 4].

**Цель исследования:** теоретически обосновать методику развития выносливости школьников на уроках физической культуры с использованием учебно-тренировочных комплексов.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия № 1-Центр национального образования» Елабужского муниципального района Республики Татарстан. Сбор данных проводился с помощью анализа научно методической литературы, изучения теоретических аспектов и педагогических условий развития выносливости школьников на уроках физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогические наблюдения и анализ уроков физической культуры в период педагогической практики выявили, что на уроках физической культуры для школьников среднего звена реализуются разнонаправленные физические упражнения и задания. Выявлены часто используемые упражнения: бег на различные дистанции, прыжки в длину, метания теннисного и набивного мяча, спортивные и подвижные игры. Определен недельный объем беговой программы на различные дистанции.

Кроссовый бег за сентябрь месяц реализован всего один раз, что составляет 3,5% от общего объема беговой программы. Бег на короткие дистанции реализован в объеме 1550 м (входит и выполнение нормативных требований в беге на короткие отрезки 60 и 100 м.). Прыжковые упражнения реализуется до 200 отталкиваний за месяц, что является минимальных уровнем. Упражнения, связанные с метанием набивных мячей и гранаты, вообще отсутствовало. Больше времени уходило на игру бадминтон.

Определение моторной и общей плотности урока физической культуры показало, что больше имеются простои (13-27%) и перемещения (7,3 -11,4%) на расстояние, так как спортивная площадка находится далеко от раздевалки.

Таким образом, выявлено, что упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости у школьников, составляют низкий удельный вес, что требует включения учебно-тренировочных комплексов. Важно также отметить, что у школьников выявлены низкие результаты в беге на 1000 и 2000 м, что указывает на низкий уровень функциональной подготовленности, отсутствие мотивации к беговой подготовке.

Общая выносливость, как физическое качество характеризует возможность организма противостоять утомлению при физических и умственных нагрузках или длительно выполнять их. Известно, что качество выносливости отражает уровень физической работоспособности. Доступным и простым тестом для определения выносливости является тест Купера, включающий 6-, 12-и минутный бег. Также уровень развития выносливости можно определить выполнением последовательных физических упражнений, реализуемых по кругу. Например, выполнение сгибания и разгибания рук, выпрыгивания из упора лежа, подъем ног из-за головы, лежа и приседания до 10 раз. Оценка производится по времени прохождения круга.

Таблица - Учебно-тренировочный комплекс физических упражнений, направленный на развитие выносливости у школьников среднего звена

Содержание упражнения	Дозировка и организационно-методические указания
Бег (кросс, беговая игра, повторный бег на различные дистанции).	Кросс до 30 мин, повторение повторного бега 4-6 раз x 2-4 серии. Выполняем при ЧСС 120-150 уд/мин. Развитие аэробных возможностей
Бег на отрезках 80-100 м, через 80-100 м легкого бега трусцой.	10 мин. В беге трусцой показатели ЧСС должно достигать уровень не ниже 120 уд/мин, количество повторений по самочувствию. Получение гликолитического эффекта.
Режим анаэробная – алактаная. Бег на месте с упором и без упора. Ускорение повторное и переменное с полным отдыхом между повторениями	4-6 раз x 15 с; 6-8 раз x 10 с Максимальная интенсивность.
Прыжок со скакалкой или прыжки на месте.	3x1 мин; 4x1,5 мин. Отдых 2-3 мин между сериями.
Полоса с разнонаправленными горизонтальными и вертикальными препятствиями.	Количество препятствий определяется с учетом физической подготовленности школьников.
Ходьба на стадионе или берпи с комбинаций элементов упора и прыжков в верх.	Следить за правильностью выполнения технике физических упражнений.

Для определения уровня проявления выносливости можно использовать и другие тесты, главное, чтобы они были информативными, удобными и понятными для школьников. Предлагаем также включить в работу Гарвардский степ-тест, пробу Руфье, и тест Купера беговой вариант 12 минут.

Условием развития выносливости у школьников является подбор разнообразных интересных физических упражнений, и предоставление их школьникам в комплексе. Важно мотивировать школьников заниматься активно для укрепления скелета, мышц, нервной системы и всего организма, развивая при этом силу, силовые возможности и выносливость.

Для развития выносливости на уроках физической культуры нами составлены учебно-тренировочные комплексы различной направленности, представленные выше в таблице.

Важно донести до школьников особенности и условия развития выносливости. Условиями повышения выносливости и поддержания ее на должном уровне являются:

- регулярные занятия физическими упражнениями не менее двух раз в неделю;

- в течение дня повышать двигательную активность с включением ходьбы, бега, игр, езды на велосипеде и плавания.

**Заключение.** Таким образом, нами отмечено, что содержание урока физической культуры зачастую планируется без учета особенностей развития физических качеств и особенно выносливости. недостаточно физической нагрузки аэробной направленности, что отражается на низком уровне выполнения нормативных требований на выносливость. Соотношение средств направленного воздействия на развитие общей выносливости минимально. Урок планируется без ориентации на достижение результатов в показателях общей выносливости. В уроки физической культуры учащихся среднего и старшего школьного возраста необходимо включить функциональный блок, где учитывается возможность постепенного нарастания физических нагрузок, обеспечивающих развитие общей и локальной выносливости, в заключительную часть урока включить бег слабой интенсивности; в основную часть урока включать режимы физической нагрузки с ЧСС 156-170 уд/мин с учётом индивидуального самочувствия школьника.

#### ***Список литературы:***

1. Зотова, Ф. Р. Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах / Ф. Р. Зотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 2.
2. Левушкин, С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / С. П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 2.
3. Лях, В. И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2001. – 123 с.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания в 1-11-х классах / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М., 2004. – 126 с.

5. Садыков, Р. И. Структура и содержание уроков физической культуры, направленных на развитие двигательных способностей у юношей / Р.И. Садыков // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2011. – № 3. – С. 58-62.

**УДК 796 01**

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКЕ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ**

**Шапоренко Д.Д.**

*курсант*

*serzhkot183@gmail.com*

**Горелкин С.И.**

*преподаватель*

*serzhkot183@gmail.com*

**Дыбов В.Е.**

*преподаватель*

*v.e.\_90@mail.ru*

*«Белгородский юридический институт*

*МВД России имени И.Д. Путилина»*

*Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос целесообразности и необходимости изучения бросков сотрудниками полиции. Определены точки зрения различных авторов и исследователей. Также выявлены особенности обучения бросковой техники сотрудниками полиции женского пола. Отмечена необходимость владения сотрудниками полиции бросковой техникой, поскольку это положительно влияет на результативность обеспечения общественного порядка. Обращено внимание на значение правомерности применения физической силы. Определены достоинства применения бросков при задержании правонарушителей.

**Ключевые слова.** Физическая подготовка, задержание правонарушителей, бросковая техника, обучение курсантов и слушателей, актуальные проблемы применения физической силы.

## **THE NEED FOR TRAINING IN THROWING TECHNIQUE FOR POLICE OFFICERS**

**Shaporenko D.D.**

*cadet*

*serzhkot183@gmail.com*

**Gorelkin S.I.**

*teacher*

*serzhkot183@gmail.com*

**Dybov V.E.**

*Teacher*

*v.e.\_90@mail.ru*

*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs named I.D. Putilin*

*Belgorod, Russia*

**Abstract.** The article considers the issue of expediency and necessity of studying throws by police officers. The points of view of various authors and researchers are defined. The peculiarities of training of throwing technique by female police officers are also revealed. The necessity of possession of throwing technique by police officers is noted, as it positively affects the effectiveness of ensuring public order. Attention is paid to the importance of the legitimacy of the use of physical force. The advantages of the use of throws in apprehension of offenders are determined.

**Key words.** Physical training, detention of offenders, throwing techniques, training of cadets and trainees, actual problems of the use of physical force.

**Актуальность.** Физическая подготовка для сотрудников полиции является неотъемлемой частью их служебной деятельности. В первую очередь это связано с тем, что в ходе решения служебных задач, а также выполнения обязанностей, возложенных на сотрудников полиции, приходится применять физическую силу и боевые приемы борьбы. Достаточно часто возникает необходимость применения физической силы в отношении лиц, которые оказывают сопротивление законным требованиям сотрудника полиции. Об этом свидетельствуют результаты проведенного опроса среди практических сотрудников полиции. В своей повседневной деятельности сотрудники полиции достаточно часто оказываются в положении, когда применение физической силы и специальных средств требует возникшая ситуация. В том числе, не стоит забывать, что правонарушителей может быть несколько. Данный факт требует от сотрудника знания не только боевых приемов борьбы, в том числе бросков, но и действиям совместно с напарником. От правильности выполнения технических действий при задержании лиц, напрямую зависит жизнь и здоровье не только сотрудников полиции, но и обычных граждан. В процессе обучения в специализированных образовательных организациях или при прохождении первоначальной подготовки, будущим сотрудникам закладываются все необходимые знания, умения и навыки.

**Цель исследования:** определить необходимость обучения бросковой технике сотрудников полиции, в том числе определить правомерность их применения.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе УМВД России по Белгородской области. Основными методами являлись:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Опрос действующих сотрудников полиции.
3. Педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При обучении будущих сотрудников полиции, по дисциплине физическая подготовка, стоит отметить, что одним из ключевых направлений является обучение болевым приемам борьбы и броскам. Броски имеют преимущество перед остальными приемами. При правильном выполнении броска, правонарушителя возможно достаточно быстро перевести в подконтрольное положение или минимизировать ущерб при задержании.

При проведении анализа научной и методической литературы были рассмотрены проблемы целесообразности и необходимости бросков в

деятельности сотрудников полиции, мы отметили противоречивость мнений различных авторов. В своих работах С.В. Кузнецов отмечал, что броски являются формой физического столкновения и отнесены к спортивным единоборствам. Стоит отметить, что в них, главным фактором является победа над противником. Мы же считаем, что он рассматривает единоборства и применение бросковой техники сотрудниками полиции в одной призма сравнения, что в корне является неверным.

В спортивных единоборствах нет понятия правомерности осуществления бросков и их осуществление регулируется установленными правилами [1]. В свою очередь, изучение сотрудниками полиции бросковой техники осуществляется строго в рамках закона.

Перед началом изучения практической части, проводятся занятия, в ходе которых изучаются правовые основы и особенности применения физической силы [5]. Большинство исследователей также придерживаются этой точки зрения. Однако, нельзя прийти к единому подходу, отражающему объективность позиции нецелесообразности изучения бросков сотрудниками полиции [2, 3]. Так как, некоторые приводят в качестве аргумента высокий уровень травматизма, как во время обучения, так и на практике, однако актуальных статистических данных ими не приводится. Другие, в качестве аргумента приводят тот факт, что обучение броскам происходит на основе методики соревновательной подготовки, что не позволяет использовать их в реальных служебных условиях [4].

В процессе освоения образовательной программы, касающейся физической подготовки, сотрудники изучают сначала спортивный раздел бросков, после служебно-прикладной. В процессе обучения необходимо донести о необходимости правильного захвата, выведения из равновесия и выполнения самостраховки после броска. Если преподаватель видит, что обучающиеся освоили необходимый объем технических действий, то можно переходить к служебно-прикладной части. В данном случае, перед выполнением броска наносится расслабляющий удар, после чего ассистент переводится в подконтрольное положение лежа, где выполняется загиб руки за спину и осуществляются досмотровые мероприятия или, производится сковывание (связывание).

Именно поэтому мы считаем, что правильным будет рассмотрение обучения сотрудников полиции броскам, как процесса, совмещающего все аспекты технической базы приемов из спортивных единоборств, адаптированных под решаемые задачи сотрудниками полиции. В таких условиях они развивают не только технику проведения бросков, но применяют ее при проецировании на реальные условия, которые возникают в практической деятельности, например, при задержании вооруженных правонарушителей.

Путем моделирования реальных обстоятельств, при которых возникает необходимость применения бросков, приобретаются необходимые навыки и умения. На рисунке представлены результаты проведенного опроса

сотрудников полиции, которые применяли различные броски при задержании правонарушителя.

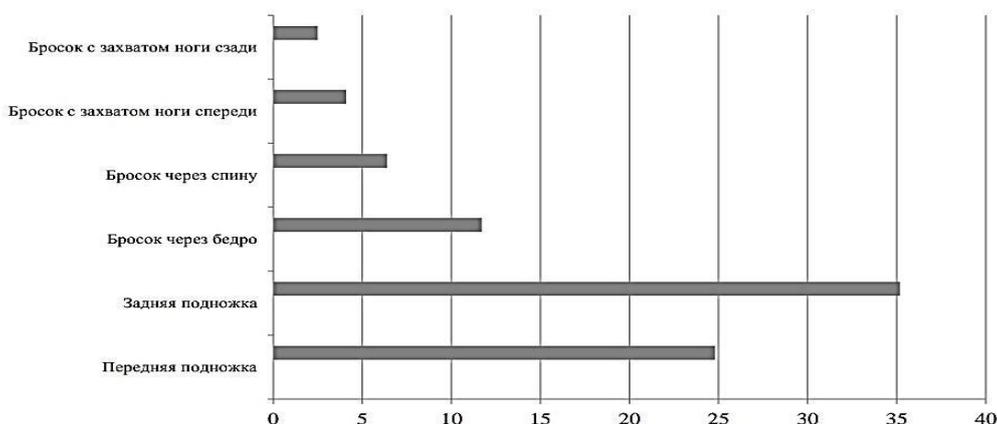


Рисунок – Анализ применения сотрудниками полиции различных бросков при применении физической силы за 2021 г.

Стоит отметить, что в рамках проведенного опроса, выявлено, что чаще всего выполняются следующие броски:

- 1) задняя подножка;
- 2) передняя подножка;
- 3) бросок через бедро

Дополнительно, к обучению броскам сотрудников полиции женского пола, стоит применять индивидуальную методику их изучения. Так как, они отличаются от мужчин не только развитием физических качеств, но и антропометрическими показателями. Так, например, уделить больше внимания на изучение отдельных бросков. Необходимо моделировать различные типовые ситуации, в том числе, с правонарушителем мужчиной.

**Заключение.** Подводя итог нашему исследованию, стоит отметить, что среди научных исследователей, нет единого мнения по данному вопросу. Однако большинство специалистов в исследуемой области говорят о нецелесообразности обучения бросковой технике сотрудников полиции. Мы считаем, что выполнение бросков, действительно способствует минимизации ущерба, причиняемого задерживаемым лицам и правонарушителям. Данные проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что сотрудники достаточно часто проводят задержание правонарушителя путем проведения бросков. Это свидетельствует о большой эффективности и целесообразности обучения броскам в образовательных организациях системы МВД России.

#### ***Список литературы:***

1. Алдошин, А. В. Анализ применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в оперативно-служебной деятельности / А. В. Алдошин, Е. А. Алдошина, Е. В. Гуняев // Автономия личности. – 2021. – № 1(24). – С. 71-77.
2. Земляной, А. И. Актуальные проблемы организации обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы / А. И. Земляной, Е. В.

- Смоляков, С. В. Касьянов // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2020. – № 4(50). – С. 141-144.
3. Кузнецов, С. В. Концептуальная модель применения сотрудниками полиции физической силы / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 05 февраля 2016 года / ФГКОУ ВО "Ростовский юридический институт" МВД России. Том Часть 1. – Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2016. – С. 84-88.
4. Кравчук, А. И. Подготовительные технико-тактические действия спортсменов при выполнении бросков на соревнованиях по рукопашному бою / А. И. Кравчук, Г. И. Груздев, А. Ю. Першин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 211-214.
5. Осипов, А. Ю. Совершенствование методической базы обучения боевым приемам борьбы сотрудников МВД России / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, А.А. Евтушенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54 (7). – С. 78-83.

## РАЗДЕЛ 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

УДК 796.015.

### ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

**Великанов Д. А.**

*студент*

*dima.velikanov.2019@bk.ru*

**Ибрагимов Р. Р.**

*студент*

*bedalaga.\_2006@mail.ru*

**Шмер В. В.**

*преподаватель сектора СПО*

*ФГБОУ ВО "Новосибирский государственный университет экономики и управления"*

*vshmer27@mail.ru*

*Новосибирск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние спортивных добавок на организм спортсменов, включая их положительные и отрицательные эффекты. Спортивные добавки, такие как протеины, креатин, аминокислоты и витамины, широко используются спортсменами для улучшения результатов и ускорения восстановления. В исследовании анализируется механика действия этих добавок, а также их влияние на здоровье и физическую форму. Кроме того, статья затрагивает вопросы безопасности и этичности использования спортивных добавок, а также рекомендации по их применению.

**Ключевые слова.** Физическая культура, спортивное питание; калории, белки, жиры, углеводы (КБЖУ).

### THE EFFECT OF SPORTS SUPPLEMENTS ON THE ATHLETE'S BODY

**Velikanov D.A.**

*student*

*dima.velikanov.2019@bk.ru*

**Ibragimov R.R.**

*student*

*bedalaga.\_2006@mail.ru*

**Shmer V.V.**

*Teacher of the Secondary Vocational Education Sector*

*vshmer27@mail.ru*

*Novosibirsk State University of Economics and Management*

*Novosibirsk, Russia*

**Annotation.** The article examines the effect of sports supplements on the human body, including their positive and negative effects. Sports supplements such as proteins, creatine, amino acids and vitamins are widely used by athletes to improve results and accelerate recovery. The study analyzes the mechanics of the action of these supplements, as well as their effects on health and

fitness. In addition, the article addresses the safety and ethics of using sports supplements, as well as recommendations for their use.

**Keywords.** Physical education, sports nutrition, energy value.

**Введение.** В настоящее время, молодые люди проявляют большой интерес к самостоятельным занятиям в тренажерных залах. Кроме спортивных результатов, их привлекают: красивая фигура, рельефные мышцы. Для определенной группы начинающих спортсменов, хочется быстрого результата.

Многие, только начинающие свое развитие в спорте студенты, не знают аспектов правильного употребления спортивного питания. При его неправильном употреблении могут возникнуть побочные эффекты, приводящие к замедлению или полной остановке прогресса в спорте.

Спортивное питание – это специальная группа продуктов и добавок, предназначенных для удовлетворения потребностей спортсменов и людей, активно занимающихся физической культурой. Основная цель спортивного питания – обеспечение организма необходимыми питательными веществами для повышения спортивных показателей, улучшения восстановления после тренировок и поддержки общего здоровья [5].

**Цель исследования** состоит в анализе литературных источников о влиянии спортивных добавок на организм, включая их положительные и отрицательные эффекты. Используя результаты исследования и, собственный опыт сформировать обоснованные рекомендации для спортсменов и тренеров по использованию спортивных добавок с учетом индивидуальных особенностей и потребностей организма.

В ходе исследования мы поставили следующие задачи:

1. Дать определение спортивному питанию.
2. Найти и разобрать универсальную формулу для подсчета КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы).
3. Изучить какие добавки существуют и, какие несут положительные и побочные эффекты.
4. Написать следуя из изученной информации заключение и рекомендации по приему спортивного питания.

**Организация и методы исследования.** Для нашей работы были использованы методы: анализ литературных источников, опрос, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для каждого человека есть, своя суточная норма КБЖУ, но, чтобы её рассчитать нужно знать свою норму потребления калорий. На основе личного опыта была сформирована группа начинающих спортсменов из 6 юношей. Для каждого из группы, проведены персональные тренировки, в том числе индивидуальный вид подбора спортивного питания, с расчетом КБЖУ. Для подсчета нормы есть универсальная формула.

$K = 33(\text{индекс}) * X_{\text{плюс/минус}} 250-300$  (число калорий для дефицита или профицита).

Имея данные о своем калораже, мы можем посчитать норму БЖУ, чтобы правильно употреблять спортивные добавки и не навредить своему организму.

**Белки.** Для человека, занимающегося спортивной деятельностью нужна, суточная норма 2,5 грамма белка \* X.

Для человека, не занимающегося спортивной деятельностью, нужно потреблять 2 грамма белка \* X в сутки.

Посчитав норму белка нам нужно  $V * 4$  (1 грамм белка = 4 калории), отсюда получаем калораж белка в сутки I.

**Жиры.** Для человека, занимающегося спортивной деятельностью нужна, суточная норма 1 грамм жира \* X.

Для человека, не занимающегося спортивной деятельностью, нужно потреблять 0,8 грамма жира \* X в сутки.

Посчитав норму жиров, нужно  $J * 9$  (1 грамм жира = 9 калории), получаем калораж жира в сутки Q.

**У-углеводы.** С углеводами уже посложнее, для их подсчета нужно K минус I минус Q. Оставшиеся калории мы делим на 4, поскольку в 1 грамме углеводов = 4 калории. Получаем суточную норму у, и вследствие чего имеем полноценное КБЖУ дневной нормы [2, 3].

K – калораж.

X – собственный вес.

Дефицит – уменьшение дневной нормы калорий для похудения.

Профицит – увеличение дневной нормы калорий для набора массы.

БЖУ – белки, жиры, углеводы.

V – Суточная норма белка.

I – суточная норма калорий белка.

J – Суточная норма жира.

Q – Суточная норма калорий жира.

У – суточная норма углеводов.

Имея данные по своему дневному КБЖУ, мы можем подобрать необходимые добавки, чтобы улучшить свой результат в спортивной деятельности и самое главное не навредить своему здоровью.

Вот основные виды спортивного питания:

1. Протеиновые порошки:

Необходимы для добора суточной нормы белка в сутки.

- Сывороточный протеин: быстро усваиваемый источник белка, идеально подходящий для приема после тренировки.

- Казеиновый протеин: медленно усваиваемый белок. Лучше всего принимать перед сном.

- Соевый и растительный протеин: альтернативы для вегетарианцев и веганов.

**Преимущества.** Протеиновые порошки являются одним из самых популярных видов спортивных добавок. Они позволяют увеличить потребление белка, что особенно важно для спортсменов и людей, занимающихся силовыми тренировками. Протеин способствует росту и восстановлению мышечной

ткани, улучшает восстановление после физических нагрузок, а также помогает поддерживать оптимальный уровень энергии.

**Недостатки.** Протеиновые порошки часто содержат добавленные ароматизаторы и консерванты. Потребление больших количеств белка может привести к нагрузке на почки, особенно у людей с предшествующими проблемами с органами. Также существует риск развития аллергических реакций на сывороточный или соевый белок. Белок, трудно усваиваемый микроэлемент для организма, так что при избытке употреблении белка или при переборе дневной нормы может быть несварение, из-за которого могут возникнуть проблемы с ЖКТ [1, 2].

## 2. Углеводные добавки:

Необходимы для добора углеводов в суточную норму.

- Энергетические напитки и порошки с высоким содержанием быстроусвояемых углеводов: быстрые источники энергии, используемые во время длительных тренировок или соревнований.

**Преимущества.** Углеводы являются основным источником энергии для организма. Углеводные добавки помогают поддерживать уровень глюкозы в крови во время длительных тренировок или соревнований. Это особенно важно для спортсменов, занимающихся выносливыми видами спорта. Быстрое восполнение запасов углеводов позволяет сократить время восстановления и повысить общую работоспособность.

**Недостатки.** Углеводные добавки могут вызвать резкие скачки уровня сахара в крови, что приводит к ухудшению метаболического состояния и повышенному риску развития инсулинорезистентности. Кроме того, такие добавки часто содержат искусственные подсластители и добавки, которые могут негативно сказаться на пищеварительной системе и микрофлоре кишечника [2].

## 3. Аминокислоты:

- ВСАА (разветвленные аминокислоты): три важнейшие аминокислоты изолейцин, валин и лейцин.

**Преимущества.** Аминокислоты, особенно незаменимые, играют ключевую роль в процессе восстановления и роста мышц. Добавки с аминокислотами, такие как ВСАА (разветвленные цепочки), помогают уменьшить мышечную боль и ускоряют восстановление после интенсивных тренировок. Они также могут способствовать улучшению спортивных показателей, увеличивая время до усталости и снижая уровень катаболизма мышечной ткани.

**Недостатки.** Избыточное употребление аминокислот, особенно в виде добавок, может привести к дисбалансу в организме. Например, высокий уровень определенных аминокислот может угнетать синтез других, что может негативно сказаться на общем состоянии здоровья. У людей с некоторыми заболеваниями, такими как болезнь печени, это может быть особенно опасно [2, 5].

## 4. Витамины и минералы:

- Специальные комплексы для поддержания здоровья и улучшения физической работоспособности, особенно важные в период интенсивных тренировок.

- Креатин: помогает увеличить физическую работоспособность во время кратковременных интенсивных нагрузок.

Преимущества. Спортивные добавки, содержащие витамины и минералы, являются важным компонентом для поддержания общего здоровья. Во время интенсивных тренировок организму требуются дополнительные микроэлементы, которые могут быть недостаточными в обычном рационе. Витамины, такие как С и Е, обладают антиоксидантными свойствами, защищая клетки от повреждений. Минералы, такие как магний и калий, поддерживают нормальную функцию мышц и предотвращают судороги.

Недостатки. Чрезмерное употребление витаминов и минералов в форме добавок может привести к токсичности. Например, избыток витамина А может вызвать проблемы с печенью, а избыток витамина D может привести к повышению уровня кальция в крови, что вызывает сердечно-сосудистые проблемы. К тому же, синтетические формы витаминов могут усваиваться организмом не так эффективно, как натуральные [4].

#### 5. Спортивные напитки:

- Электролитные напитки, которые помогают восстанавливать баланс жидкости и электролитов, потерянных во время потоотделения.

Преимущества. Спортивные напитки содержат электролиты и углеводы, что делает их идеальными для восстановления запасов жидкости и энергии вовремя и после физических нагрузок. Они помогают предотвратить обезвоживание, поддерживают водно-солевой баланс и способствуют более эффективному восстановлению. Употребление спортивных напитков во время интенсивных тренировок позволяет улучшить выносливость и производительность.

Недостатки. Спортивные напитки часто содержат высокие уровни сахара и искусственных добавок, которые могут приводить к увеличению веса и негативно сказываться на здоровье зубов. Питье таких напитков может также привести к проблемам с пищеварением и влечь за собой обезвоживание, если они употребляются в больших количествах без адекватного доступа к воде [5].

Ниже вы можете увидеть таблицу эффективности каждой спортивной добавки, которые были упомянуты ранее (табл. 1).

Влияние спортивных добавок на организм человека является многогранным и сложным явлением, требующим внимательного анализа и осознания. Хотя многие добавки могут способствовать улучшению физической производительности, повышению выносливости и ускорению восстановления, важно помнить о потенциальных рисках и побочных эффектах, связанных с их использованием.

После тренировочного цикла был проведен опрос участников данного эксперимента, который показал, что предложенный план спортивного питания был полезен, привёл к увеличению мышечной массы, привел к увеличению

физических показателей, без каких-либо побочных эффектов на здоровье подопечных. Этот опыт показал, что при правильном употреблении не должно возникнуть никаких проблем.

Таблица 1 – Эффективность добавок

Вид добавок	Рост мышц	Развитие выносливости	Развитие силы	Антикатаболически действия	Снижение веса	Работа на рельеф
Протеин	+++	++	++	+++	++ +	+++
Гейнер	+++	++	++	+++	---	-
ВСАА	+++	++	++	+++	++	+++
Креатин	+++	+	++ +	+	-	+/-
Витаминно-минеральный комплекс	++	+	+	+	++	+
Изотоники	+	+++	+	+	-	+/-

Исследования показывают, что адекватное применение спортивных добавок может быть целесообразным для некоторых категорий спортсменов, особенно тех, кто стремится к повышению результатов в условиях интенсивных тренировок. Однако необходимость использования добавок должна быть обоснована, и спортсмены должны быть осведомлены о составе, качестве и возможных последствиях применения препаратов.

**Заключение.** Рекомендуется подходить к выбору спортивных добавок с осторожностью, проконсультироваться с медицинскими и спортивными специалистами и отдавать предпочтение натуральным источникам питательных веществ. Учитывая индивидуальные особенности организма, важно учитывать, как потенциальные выгоды, так и риски, связанные с каждым видом добавок. В конечном итоге, сбалансированное питание, правильный режим тренировок и здоровый образ жизни остаются основными факторами, способствующими достижению высоких спортивных результатов [5]. Надеемся, что наш опыт применения спортивных добавок, будет полезен для начинающих спортсменов в достижении поставленных целей.

#### **Список литературы:**

1. Гончаров, Л. В. Влияние протеина на организм человека: Электронный ресурс: URL: <https://files.scienceforum.ru/pdf/2017/38587.pdf> (дата обращения: 07.10.2024).
2. Макарова, С. Г. Особенности питания юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта? / С. Г. Макарова, Т. Р. Чумбадзе, С. Д. Поляков: Электронный ресурс: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pitaniya-yunyh-sportsmenov-zanimayuschih-sya-tsiklicheskim-vidami-sporta/viewer> (дата обращения: 10.10.2024).
3. Раджабкадиев, Р. М. Энергетическая ценность рационов и фактическое питание спортсменов циклических видов спорта на примере биатлона : Электронный ресурс: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/energeticheskaya-tsennost-ratsionov-i-fakticheskoe-pitanie-sportsmenov-tsiklicheskih-vidov-sporta-na-primere-biatlona/viewer> (дата обращения: 07.10.2024).

4. Сиделева, Е. А. Эффективность биологически активных добавок как дополнение к базовому рациону спортсмена? / Е. А. Сиделева, Е. В. Ореховская // Электронная статья С.111-115. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-biologicheski-aktivnyh-dobavok-kak-dopolnenie-k-bazovomu-ratsionu-sportsmena/viewer>(дата обращения: 10.10.2024).

5. Старков, М. А. Спортивное питание в повседневной жизнедеятельности человека / М. А. Старков, Е. Д. Мельников : Электронный ресурс: URL: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20116/1/zsiaso\\_2017\\_085.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20116/1/zsiaso_2017_085.pdf) С. 357-362 (дата обращения: 05.10.2024).

УДК 796.054.23

## ТАКТИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ФУТБОЛУ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

*Дмитриев В.А.*

*старший преподаватель*

*rayb1@mail.ru*

*Чадина Д.М.*

*преподаватель*

*НИ ТГУ «Национальный исследовательский Томский государственный университет»*

*Томск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье приведена тактическая игровая схема сборной команды НИ ТГУ по футболу. Она раскрывает организационное построение игроков на поле и их действия. Также рассмотрена скоростно-силовая подготовка спортсменов в учебно-тренировочном процессе соревновательного периода.

**Ключевые слова.** Тактическая подготовка, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, соревновательный период.

## TACTICAL AND PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE NATIONAL FOOTBALL TEAM OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

*Dmitriev V.A.*

*senior lecturer*

*rayb1@mail.ru*

*Chadina D.M.*

*teacher*

*National Research Tomsk State University*

*Tomsk, Russia*

**Abstract.** This article presents the tactical game scheme of the National Research Tomsk State University football team. It revealed the organizational structure of the players on the field and their actions. It also touched upon the speed-strength training of athletes in the educational and training process of the competitive period.

**Keywords.** Tactical training, physical training, speed-strength qualities, competitive period.

**Актуальность.** Одним из главных компонентов в футболе является тактика, проявление которой характерно не только для каждого матча, но и для отдельных игровых эпизодов. Тактика, это прежде всего индивидуальные и совместные действия футболистов, их взаимосвязь друг с другом, способствующих в итоге успешной игре всей команды. Тактика оказывает огромное влияние на развитие футбола в целом, что наиболее четко отражается при встрече двух равноценных по силе команд. Следует отметить прямую зависимость техники от тактики и наоборот. Например, в сложной игровой ситуации спортсмен должен уметь моментально принимать решение в каком направлении двигаться и кому из партнеров сделать передачу, как лучше выполнить сложную обводку (финт), взяв на себя целиком инициативу ведения игры. Такие действия будут называться тактическим мышлением. После принятого тактического решения игрок в полном объеме сможет уже продемонстрировать и техническое мастерство. Поэтому техника футболиста становится специфическим средством в осуществлении действий тактического характера. Исходя из вышеизложенного, следует отметить, что развить тактическое мышление у студентов сборной команды НИ ТГУ по футболу можно с помощью методического процесса, называемого тактической подготовкой. При этом у игроков сформируются технические навыки, вместе с которыми развиваются индивидуальные и коллективные действия команды при атаке и защите [1].

В тренировочных занятиях соревновательного периода у футболистов сборной команды НИ ТГУ акцент делался на полноценную технико-тактическую подготовку. Накопленный соревновательный опыт являлся исключительным средством в совершенствовании техники вместе с тактикой [2].

**Цель исследования** – обоснование содержания тактической и специальной физической подготовки студентов-футболистов.

**Методы и организация исследования:** изучение и анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения; методы математической статистики; педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты-футболисты сборной команды НИ ТГУ по футболу. Все тренировочные занятия проводились на футбольном поле с искусственным покрытием и были обеспечены необходимым инвентарем. Ввиду того, что у игроков сборной команды помимо тренировок есть учеба, зачетная неделя и сессия, то было принято решение, что в наиболее напряженные образовательные периоды спортсменам рекомендовать самостоятельные занятия 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут с 10 минутным стретчингом в конце. Такие изменения в учебно-тренировочном процессе положительно сказывались на повышении работоспособности и снятии напряжения, т.к. именно в это время физические упражнения приносили максимальную пользу, давая студентам возможность перезагрузиться и отвлечься от учебы. Перед началом педагогического эксперимента все испытуемые прошли инструктаж по технике безопасности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тактические действия игроков команды при атаке и обороне осуществляются на основе выполнения четких обязанностей каждым спортсменом и отдельно взятых групп игроков разных позиций (линий) на поле. В современных реалиях футбола каждый футболист должен обладать свойственным ему универсализмом. Следует уточнить, что речь не идет о том, чтобы каждый футболист умел грамотно защищаться в оборонительной линии и одновременно блистать продуктивностью в атакующих действиях по системе гол+пас. Игроков должно объединять одно – технические приемы и четкие действия на своих линиях в быстро меняющихся игровых ситуациях. При правильном направлении умений футболистов каждой позиции будут решаться задачи атакующего и оборонительного характера, что целиком и полностью отразит тактическую полноценность команды.

Для игроков сборной команды НИ ТГУ по футболу была взята и применена в учебно-тренировочном процессе тактическая схема игры 1+4+4+2. Выбор такой схемы позволил грамотно насытить и укрепить среднюю линию по всей ширине (поперечно). При такой расстановке футболистов защитникам было разрешено подключаться к атакующим действиям команды. Они стали более подвижными и перешли на зонный метод в обороне, не обороняясь против конкретных игроков. В средней линии полузащитники также придерживались зонного метода в оборонительных действиях и активнее принимали участие в атаках с разных направлений. Линия нападения состояла из двух нападающих, но при поддержке полузащиты их количество трансформировалось до 5 атакующих. В данном случае на игроков этой линии ложится колоссальная нагрузка. Они должны умело действовать как на флангах, так и в центре, находясь в постоянном движении и маневрируя на скорости между защитниками команды соперника. При этом будет создаваться пространство для индивидуального удара по воротам или вывод игроков средней линии на ударную позицию.

Тактическая подготовка закреплялась товарищескими играми с более сильными командами Томской области. Цели победить не ставилось. Основной задачей было придерживаться четкого плана на игру и выполнять конкретные индивидуальные, групповые и командные тактические действия, посредством которых можно было отследить уровень технико-тактической подготовленности студентов-футболистов. Конечным итогом стали соревновательные календарные игры, где уже главную роль играл сам результат и технико-тактические действия. По этим показателям оценивались выполненная тактическая подготовка и эффективность всего учебно-тренировочного процесса.

Необходимо обратить внимание, что для выполнения тактических схем, требуется не только техническая, но и качественная физическая подготовка.

В учебно-тренировочном процессе соревновательного периода для подготовки студентов-футболистов сборной команды использовались специальные упражнения скоростно-силового характера. Результаты

педагогического эксперимента показали, что позиционные и функциональные упражнения оказывают положительный эффект на спортсменов. Такие тренировочные занятия строились по принципу индивидуальности для игроков разных линий. Например, к защитникам применялись следующие средства: возврат в оборонительную линию и изменение направления, возврат в оборонительную линию при потере мяча, поддержка атаки и пробежка назад, защита при угловых ударах и их блокировка, возврат мяча и начало новой атаки, защита и наблюдение боковой линии, прессинг для отбора мяча, диагональные пробежки назад. Данные упражнения проводились на штрафной площадке и около нее, чтобы, по возможности, моделировать игровые ситуации для сохранения ворот.

Игрокам средней линии (полузащитникам) предлагались следующие упражнения: ускорения с изменением направления, пробежка «звездой», ускорение для возврата в игру из положения лежа на груди, длинные передачи, ускорения по прямой вперед и возврат, возврат в защиту, прыжок, приземление и ускорение, прессинг и отбор мяча, подключения для атаки. Данные упражнения проводились в средней части поля.

И, наконец, для игроков линии нападения предлагались следующие упражнения: возврат на свою половину поля и защита, завершение поперечных передач, изменение направления и скорости, прессинг защитников, контратакующие ускорения, открывания под удар [3].

Одним из важнейших резервов оптимизации функциональной подготовленности является дифференциация тренировочных средств и методов в зависимости от игровой специализации футболистов. Представляется целесообразным внедрение в практику научно-обоснованных модельных тренировочных программ для представителей разных игровых амплуа как это указано выше. Их содержание должно предусматривать развитие доминантных для игроков, той или иной специализации, двигательных качеств и ведущих механизмов вегетативного обеспечения специальной работоспособности.

**Заключение.** Подводя итог, следует отметить, что тренировочные занятия, построенные на традиционных средствах и методах в совокупности с вариативными дополнительными методиками, эффективно сказываются на подготовке студентов-футболистов сборной команды НИ ТГУ. Тактическая подготовка в сочетании с физической подготовкой с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств обеспечила улучшение статистики технико-тактических действий, результативность игроков и победы в турнирных матчах.

#### ***Список литературы:***

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 118 с.
2. Новицкий, А. Н. Повышение технико-тактического мастерства как фактор результативности соревновательной деятельности футболистов / А. Н. Новицкий, Ю. Г. Матвеев // Материалы международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых 22 апреля 2021. Иркутск. – 2021. – Т. II. – С 128–130.
3. Шерри, Кен Скоростно-силовая тренировка футболистов / Кен Шерри, Энтони Джон Харрис. С. 90 – 176.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИРЕВИКОВ

**Золоедов Ю.А.**

преподаватель,  
zoloedov1987@mail.ru

**Беляев И.С.**

старший преподаватель  
belyaervis92@yandex.ru

«Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина»  
Белгород, Россия

**Власов А.П.**

тренер-преподаватель  
МБУ ДОУ ДЮСШ «Юность»

Прохоровского района  
fskprohorovka1@mail.ru

Белгород, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные проблемы подготовки квалифицированных гиревиков к соревнованиям. Тренировочный процесс квалифицированных гиревиков требует дальнейшего научного обоснования. Анализ научно-методической литературы по указанной теме выявил необходимость поиска практических рекомендаций. Поиск новых подходов, тренировочных планов, моделей процесса усвоения знаний и методик обучения, позволяет выявить проблему недостаточной изученности спортивной гиревой школы. Благодаря индивидуализированному тренировочному процессу можно увеличить эффективность соревновательных показателей спортсменов-гиревиков.

**Ключевые слова.** Тренировочный процесс, гиревой спорт, спортивная периодизация, физические упражнения.

## FEATURES OF THE CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS OF KETTLEBELLS

**ZoloedovYu.A.**

teacher  
zoloedov1987@mail.ru

**Belyaev I.S.**

senior lecturer  
belyaervis92@yandex.ru

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs named I.D. Putilin  
Belgorod, Russia

**Vlasov A.P.**

coach-teacher of MBU DPU  
Children's and Youth Sports School 'Yunost'

Prokhorovsky district  
fskprohorovka1@mail.ru

Belgorod, Russia

**Abstract.** The article discusses the main problems of training qualified kettlebell lifters for competitions. The training process of qualified kettlebell lifters requires further scientific justification. Analysis of scientific and methodological literature on this topic revealed the need to search for practical recommendations. The search for new approaches, training plans, models of the process of assimilation of knowledge and teaching methods allows us to identify the problem of insufficient study of the sports kettlebell school. Thanks to the individualized training process, it is possible to increase the effectiveness of the competitive indicators of kettlebell lifters.

**Keywords:** Training process, kettlebell sport, sports periodisation, physical exercises.

**Актуальность.** Рациональное построение многолетней программы подготовки гиревиков учитывает несколько факторов:

- продолжительность систематической подготовки: период времени, необходимый для достижения этих результатов.

- акцент на специфическом обучении: основное внимание уделяется обучению, поиску слабых мест в физической подготовке спортсмена и закреплению материала на каждом этапе подготовки.

- возраст, в котором спортсмен начал тренироваться, и в котором началась специализированная подготовка.

- изучение характеристик спортсмена: уникальные черты характера и развитие индивидуальных способностей.

Для достижения максимальной эффективности в выбранной спортивной дисциплине на тренировках следует систематически развивать каждый компонент в зависимости от продолжительности подготовки и достижения желаемых целей.

**Цель исследования:** разработка методических рекомендаций спортивной подготовки квалифицированных гиревиков.

Для всесторонней подготовки к соревновательному периоду спортсмену следует обратить внимание на следующие принципы построения тренировок на подготовительном этапе:

- улучшение физической подготовленности. Включение в тренировочный процесс новых, специфических упражнений, совершенствование тактики выступления.

- повышение технической подготовленности.

- воспитание и совершенствование умственных способностей.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе детской юношеской спортивной школы. Основными методами являлись: анализ научной и методической литературы; опрос спортсменов, занимающихся в секции гиревого спорта; педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе подготовки к различным соревнованиям по гиревому спорту, стоит отметить, что наиболее эффективная подготовка основываться на многогранном подходе, включающим в себя не только повышение физических возможностей организма, но и улучшение технической подготовленности. Выступление на соревнованиях в той или иной степени зависят от личности спортсмена.

Непосредственно подготовка к соревнованиям включает в себя:

- развитие позитивного отношения к конкуренции.
- преданность виду спорта.
- искренность и честность.
- уверенность в себе и оптимальный уровень стремления и формирование полезных привычек.

Процесс подготовки спортсмена гиревика должен быть циклическим, с повторением этапов и периодов тренировок в определенное, заранее запланированное время.

В зависимости от продолжительности тренировочных занятий можно выделить следующие циклы: малый (микроциклы), средний (мезоциклы) и большой (макроциклы).

- Микроциклы: Тренировочные периоды продолжительностью от 2–3 до 7–10 дней. Они являются наименьшими структурными единицами учебного процесса и используются для развития специфических навыков и умений.

- Мезоциклы: тренировочные периоды продолжительностью от 3 до 5–6 недель. Они состоят из нескольких микроциклов и используются для развития определенных физических качеств и навыков.

- Макроциклы: периоды тренировок продолжительностью от 3–4 до 12 месяцев и более. Они состоят из нескольких мезоциклов и используются для повышения общей работоспособности спортсмена.

Структура каждого мезоцикла определяется сочетанием микроциклов с учетом логики тренировочного процесса и специфических особенностей подготовительного этапа.

Использование различных циклов в тренировках позволяет системно организовать задачи, методы и средства тренировочного процесса, а также реализовать другие принципы тренировки, такие как непрерывность, единство общей и специальной подготовки, постепенное увеличение нагрузки и волнообразная динамика нагрузок.

Макроцикл является крупнейшей структурной единицей тренировочного процесса и включает в себя крупное соревнование или событие.

В качестве средства к подготовке к спортивным соревнованиям гиревиков могут использоваться упражнения как с использованием гири, так и без нее. Перечислим наиболее популярные и эффективные из них:

1) Упражнения без использования гирь:

Упражнения со штангой, направленные на развитие основных работающих мышц в гиревом спорте (жим лежа и стоя, приседание, становая тяга).

Для развития силы мелких групп мышц применяются упражнения с гантелями.

Для улучшения скоростно-силовых характеристик используется: бег с варьированием темпа и времени отдыха (фартлек); прыжки поочередно на разных ногах; прыжки в высоту и с места, через препятствие; толкание ядра.

Для повышения общей выносливости используются упражнения других циклических видов спорта: плавание, гребля, бег, велоспорт [3].

Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие гибкости и повышение эластичности мышц.

2) Упражнения с гирями можно разделить на подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Подготовительные упражнения используются для развития основных физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость и быстрота. Эти упражнения обычно выполняются в начале тренировочного занятия и могут включать: махи гири, приседания с гирей, жонглирование. Специальные подготовительные упражнения используются для развития определенных физических качеств и навыков, необходимых для конкретного вида деятельности. Эти упражнения обычно выполняются в основной части тренировочного занятия и могут включать одновременные и поочередные рывки руками, толчок двух гирь по длинному циклу. Соревновательные упражнения используются для подготовки к соревнованиям и обычно выполняются ближе к дате соревнований. Эти упражнения разработаны по конкретному виду соревновательной дисциплины и могут включать такие упражнения как: классический толчок двух гирь, толчок двух гирь по длинному циклу, рывок гири каждой рукой [1].

Методы, которые используются в ходе тренировочных занятий подразделяются на интервальный, повторный, соревновательный. Каждый метод имеет свои уникальные преимущества и может быть использован для достижения конкретных целей тренировки.

Интервальный метод включает чередование периодов высокоинтенсивных упражнений с периодами отдыха или упражнений низкой интенсивности. Этот метод может повысить анаэробные возможности организма и применяться для улучшения результатов в гиревом спорте.

Повторный метод предполагает многократное выполнение одного и того же упражнения или серии упражнений. Этот метод может повысить выносливость и может быть использован для улучшения результатов. Контрольный метод включает мониторинг и корректировку тренировочных параметров, таких как объем и интенсивность для достижения конкретных целей тренировки. Это способствует предотвращению перетренированности и может быть использован для анализа результатов. Повторный метод может характеризоваться равномерным и переменным режимом выполнения упражнения.

Равномерный характеризуется непрерывным выполнением упражнений в течение не менее 30 минут с определенным стабильным темпом. Интенсивность нагрузки устанавливается с учетом подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет совершенствовать структуру движений и увеличивает аэробные возможности организма.

Переменный включает в себя изменение темпа и интенсивности упражнений. Этот метод может помочь предотвратить травмы, а также улучшить общефизическую подготовленность.

Соревновательный метод предполагает имитацию требований соревнований на тренировках. Этот метод может помочь спортсменам подготовиться к соревнованиям и улучшить результаты в максимально приближенных условиях [2].

Для эффективности различных методологических приемов в гиревом спорте первостепенной задачей является совершенствование силовой выносливости. Данную цель можно достичь с использованием специально-подготовительных упражнений. Зачастую, упражнения выполняются с гирями различного веса. Также, применяются упражнения со свободными отягощениями и на тренажерах.

Следует отметить эффективность влияния количества подъемов гирь на спортивный результат. Наибольший прирост результата в соревновательных упражнениях приносят тренировки с числом подъемов 90% от максимального.

Темп выполнения упражнений спортсмена гиревика также влияет на спортивный результат спортсмена. Анализ специальной литературы показывает, что повышение темпа выполнения элементов способствуют росту результата в толчке по длинному циклу примерно на 28% от исходного состояния.

Увеличение веса снаряда, должно сопровождаться повышением технических возможностей. Важную роль играет правильное дыхание. Так, главным и необходимым условием является своевременное и достаточное потребление организмом кислорода в ходе выполнения упражнения. Независимо от ритма выполнения упражнений дыхание должно быть естественным, без задержек. Регулярные занятия позволяют выработать оптимальное дыхание для каждого упражнения гиревого спорта [5].

Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов-гиревиков необходимо путем модернизации методики тренировок с помощью применения характерных тренировочных элементов и тренажерных средств, которые будут отвечать следующим различным направлениям [3, 5]:

1. Разработка средств и методов, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов-гиревиков. Для начинающих спортсменов данный вариант поможет ускорить процесс построения рациональной техники.

2. Возможность вариативно менять сопротивление (отягощение) как в процессе выполнения, так и негативной фазе упражнения. Использование различного нестандартного веса гирь позволит улучшить выполнение отдельных элементов техники конкретного спортсмена за счет усложнения или облегчения условий.

3. Использование упражнений со спортивным снарядом длительной и имитирующей работы, направленной на повышение силовой выносливости.

**Заключение.** Подводя итог нашему исследованию, стоит отметить, что среди научных исследователей, нет единого мнения по данному вопросу. Поиск факторов и способов совершенствования тренировочного процесса с учетом индивидуальных возможностей спортсмена позволит повысить техническую и специальную физическую подготовленность. Определение модели

соревновательной подготовки в конкретной дисциплине является важным направлением тренировочного процесса.

**Список литературы:**

1. Ибрагимов, И. Н. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов-гиревиков с учетом количества и эффективности выполняемых действий / И. Н. Ибрагимов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 4. – С. 8-15.
2. Мухина, Ю. Р. Физкультурно-образовательные технологии в образовательном процессе / Ю. Р. Мухина, С. И. Горелкин, В. Е. Дыбов // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Воронеж, 19 апреля 2022 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022. – С. 145-148.
3. Недоступов, А. А. Методика тренировки гиревиков высших спортивных разрядов : выпускная квалификационная работа / А. А. Недоступов, А. В. Воронков. – Белгород, 2018. – 58 с.
4. Патент № 2784303 С1 Российская Федерация, МПК А61В 5/08, А61В 5/113, А63В 21/072. Способ оценки эффективности дыхательных движений спортсмена в упражнениях гиревого спорта : № 2022106391 : заявл. 11.03.2022: опубл. 23.11.2022 / В. Ф. Тихонов, В. Е. Афоншин ; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный технологический университет».
5. Симень, В. П. Структура многолетней спортивной подготовки гиревиков / В. П. Симень // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики : сборник научных статей, Чебоксары, 21 мая 2021 года / под редакцией В. П. Сименя. – Том Выпуск 8. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2021. – С. 79-83.

**УДК 796.015.14**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7 - 9 ЛЕТ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**Илюшин И.А.**

*магистрант*

*Iluhaniluschin46088@gmail.com*

**Быстрова О.Л.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*leons66@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье актуализируется вопрос, связанный с применением средств и комплекса практических методов направленных на физическую подготовку детей 7-9 лет занимающихся скалолазанием на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Представлен алгоритм распределения объемов нагрузки различной направленности и

применяемый на всех этапах учебно-тренировочного процесса комплекс практических методов для повышения показателей физической подготовленности.

**Ключевые слова.** Спортивное скалолазание, учебно-тренировочный процесс, тренированность, физическая подготовленность, дети 7-9 лет.

## METHODOLOGY FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES CLIMBERS ARE 7 - 9 YEARS OLD

**Ilyushin I.A.**

*Graduate student*

*Iluhaniluschin46088@gmail.com*

**Bystrova O.L.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*leons66@mail.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University*

*named after I.N. Ulyanov*

*Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The article actualizes the issue related to the use of tools and a set of practical methods aimed at the physical fitness of children 7-9 years old engaged in rock climbing at the initial stage of the educational and training process. An algorithm for distributing the volume of loads of various directions and a set of practical methods used at all stages of the educational and training process to increase physical fitness indicators is presented.

**Keywords.** Sports climbing, educational and training process, fitness, physical fitness, children 7-9 years old.

**Актуальность.** Скалолазание современный вид спорта и уже завоевал интерес у детей школьного возраста. Многими авторами утверждается, что данный вид двигательной активности способствует у детей 7-9 лет укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие вестибулярного аппарата, выносливости, ловкости, сенсомоторной координации, развитию скоростно-силовых, скоростных качеств. С помощью педагогического воздействия тренера на юных спортсменов формируется настойчивость, решительность, мотивация достижения и уверенность в себе [1, 3].

В связи с отсутствием природных рельефов, для скалолазания открываются специально оборудованные залы. Скалодромы являются современным техническим оборудованием для развития двигательных возможностей детей в системе дополнительного образования. Соответственно подготовка по спортивному скалолазанию проводится на искусственных скалодромах, которые все в больших количествах появляются в различных городах страны [3].

При анализе литературы мы столкнулись с тем, что методика развития данного вида спорта чаще описывается авторами, работающими в досуговых центрах, где они большей степени рекламируют данную двигательную активность, другие авторы данный вид спорта рассматривается чаще через призму спортивного мастерства [2].

В связи с вышеизложенным нами было проведено педагогическое исследование развития физической подготовленности детей 7-9 лет, занимающихся скалолазанием на начальном этапе применяя в тренировочном процессе методы: игровой, круговой, равномерный и повторный с учетом распределения объемов нагрузки различной направленности.

**Цель исследования** – оптимизация учебно-тренировочного процесса скалолазов 7 - 9 лет на начальном этапе подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогический эксперимент проходил на базе скалодрома СК «Доберман» г. Ульяновска, в период с сентября 2023 года по апрель 2024 года. В эксперименте приняло участие 14 спортсменов, занимающихся на начальном этапе спортивной подготовки, 7 мальчиков в контрольной группе и 7 мальчиков в экспериментальной.

В результате проведенного анализа литературы, программ дополнительного образования, спортивного стандарта по данному виду спорта для развития физической подготовленности были предложены средства и методы, основанные на сходных типах движений физической активности скалолазов. Цикл тренировок был разбит на периоды подготовительный период: (сентябрь-декабрь 2023 г.); тренировочный период: (январь-март 2024 г.); контрольный период – апрель 2024 г. Такая продолжительность отдельных периодов и этапов была обусловлена уровнем подготовленности детей 7-9 лет занимающихся скалолазанием, их индивидуальными особенностями и отведенным временем проведения эксперимента.

Таблица 1 - Распределение объемов нагрузки различной направленности (в % от общего объема каждого этапа подготовки)

Вид практических методов тренировки	Подготовительный период		Тренировочный период		Контрольный период
	I этап	II этап	I этап	II этап	
Равномерный метод	10% 1 раз в неделю	20% 1 раз в неделю	15% 2 раза в неделю	20% 2 раза в неделю	10% 3 раза в неделю
Игровой метод	90% 3 раза в неделю	80% 3 раза в неделю	70% 3 раза в неделю	60% 3 раза в неделю	50% 3 раза в неделю
Повторный метод	10% 1 раз в неделю	20% 1 раз в неделю	15% 2 раза в неделю	20% 2 раза в неделю	15% 3 раза в неделю
Метод круговой тренировки	10% 1 раз в неделю	20% 1 раз в неделю	15% 2 раза в неделю	20% 2 раза в неделю	25% 3 раза в неделю

В табл. 1 приведено процентное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности по периодам представленного цикла занятий.

Общий объем физической нагрузки возрастал в течение всего подготовительного периода, а в тренировочном и повышался, и снижался, что было вызвано изменением интенсивности тренировок за счет применения различных видов практических методов.

В целях выявления эффективности представленных средств и комплекса практических методов, нами было проведено контрольное исследование уровня развития физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

Таблица 2 - Результаты исследования уровня физической подготовленности детей 7-9 лет занимающихся скалолазанием до и после эксперимента в КГ И ЭГ

Показатели теста	До эксперимента M±m	После эксперимента M±m
Тест № 1 «Бег на 30 м» (с)	<u>7,00±0,42</u> 7,04±0,44	<u>6,86±0,31*</u> 6,94±0,34
Тест № 2 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (р)	<u>7,14±2,62</u> 7,00±2,00	<u>9,71±2,73*</u> 8,57±2,39
Тест № 3 «Бег на 1000 м» (с)	<u>421,86±27,84</u> 423,57±32,21	<u>409,14±16,34*</u> 414,43±21,39
Тест № 4 «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической доске» (см)	<u>0,79±0,66</u> 0,71±0,69	<u>1,04±0,507*</u> 0,91±0,478
Тест № 5 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см)	<u>101,71±9,13</u> 101,86±9,10	<u>105,71±6,59*</u> 103,86±8,65
Тест № 6 «Метание теннисного мяча в цель с дистанции шести метров» (количество попаданий)	<u>1,29±2,73</u> 1,29±1,85	<u>2,00±2,00</u> 2,00±1,41

Примечание: в числителе – показатели экспериментальной группы, в знаменателе – показатели контрольной группы. \*- достоверность при уровне значимости  $p < 0,05$ .

Проведено тестирование уровня физической подготовленности детей 7-9 лет занимающихся скалолазанием, а также сравнение результатов обеих групп в начале эксперимента и по его завершению: контрольной и экспериментальной. Все данные были обработаны с помощью методов математической статистики.

После успешного внедрения средств и комплекса практических методов для оптимизации учебно-тренировочного процесса скалолазов было проведено повторное тестирование. После тщательного анализа полученных данных мы можем утверждать, что используемые практические методы при правильном распределении объемов нагрузки различной направленности (таблица 1) дал наиболее высокий показатель физической подготовленности в ЭГ (таблица 2).

При выполнении теста «Бег на 30 м» до эксперимента были получены результаты: в контрольной группе они составили  $7,04±0,44$  сек., а в экспериментальной группе  $7,00±0,42$  сек.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» до эксперимента были получены результаты: в контрольной группе -  $7,00 \pm 2,00$  р., а в экспериментальной группе  $7,14 \pm 2,62$  р.

При выполнении теста «Бег на 1000 м» до эксперимента были получены результаты: в контрольной группе это было  $423,57 \pm 32,21$  сек., а в экспериментальной группе  $421,86 \pm 27,84$  сек.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической доске» до эксперимента были получены следующие результаты: в контрольной группе -  $0,71 \pm 0,69$  см., а в экспериментальной группе -  $0,79 \pm 0,66$  см.

При выполнении теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» до эксперимента были получены такие результаты: в контрольной группе они составили  $101,86 \pm 9,10$ , а в экспериментальной группе  $101,71 \pm 9,13$  см.

В тесте «Метание теннисного мяча в цель с дистанции шести метров» до эксперимента были получены результаты: в контрольной группе мы получили  $1,29 \pm 1,85$  попаданий, а в экспериментальной группе  $1,29 \pm 2,73$  попаданий.

Таким образом, предложенные средства и комплекс практических методов в сочетании с равномерным распределением нагрузки увеличил показатели физической подготовленности в большей степени в ЭГ, показатели КГ остались на прежнем уровне.

**Заключение.** Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность предложенных средств и комплекса практических методов, это отражено в представленных результатах: «Бег на 30 м» - в контрольной группе прирост 1,4 %, в экспериментальной группе - 2,0%; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», соответственно, 22,4% и 36,0%; «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической доске» - 28,2% и 31,7%, «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» - 2,0% и 4,0%.

Полученные результаты педагогического эксперимента доказали, что оптимизация тренировочного процесса, направленная на повышение физической подготовленности детей 7-9 лет занимающихся на начальном этапе скалолазанием эффективна и может быть использована тренерами для повышения физической подготовленности юных спортсменов.

#### **Список литературных:**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание / И. И. Антонович . – М.: ФиС, 1978. – 128 с.: ил
2. Моисеева, Л. В. Александр Пиратинский - ведущий специалист по скалолазанию в России и мире // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – №4. – С. 164–167.
3. Спортивное скалолазание – [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание\\_спортивное](http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание_спортивное)

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

*Мальгина И.А.*

*инструктор-методист по фитнесу ООО «Легенда»*

*ira\_malygina@inbox.ru*

*Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены теоретические аспекты хореографической подготовки в фигурном катании. В фигурном катании нельзя разделять и тем более противопоставлять спортивное и эстетическое начало. Именно в их неразрывном единстве – гарантия дальнейшего прогресса фигурного катания как вида спорта. Хореография в постановке спортивной программы имеет столь же важное значение, как и выполнение технических элементов.

**Ключевые слова.** Фигурное катание, хореографическая подготовка фигуристов.

## THEORETICAL ASPECTS OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN FIGURE SKATING

*Malygina I.A.*

*instructor-methodologist LLC «Legenda»*

*ira\_malygina@inbox.ru*

*Moscow, Russia*

**Abstract.** The article discusses the theoretical aspects of choreographic training in figure skating. In figure skating, it is impossible to separate and even more so to contrast the athletic and aesthetic principles. It is in their inseparable unity that the guarantee of further progress of figure skating as a sport lies. Choreography in the staging of a sports program is as important as the execution of technical elements.

**Keyword.** Figure skating, choreographic training of figure skaters.

**Актуальность** нашего исследования обоснована тем, что в современном фигурном катании требования к спортсменам высоки и требуется совершенствование методов подготовки с целью достижения значительных результатов. Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта, где необходимо проявить сочетания множества способностей одновременно – скорость, силу, выносливость, координацию, веру в себя и силу воли, эстетическое чутье и находчивость на случай экстраординарных ситуаций.

Фигурное катание является видом спорта наиболее близким к искусству, на выступлениях судьи оценивают не только совершенство техники спортсменов, но и эмоциональную выразительность движений.

Хореография является эффективным средством формирования высокой культуры движений, чувства ритма, учит передавать художественный образ с помощью движений.

Воспитание красоты движений значимая проблема фигурного катания на сегодняшний день. Хореографическая подготовка в фигурном катании имеет

ряд специфических особенностей, без учета которых невозможно построить занятия с положительной и высокой динамикой результатов. Хореографическая подготовка позволяет повысить соревновательные результаты и технику спортсменов в фигурном катании.

**Цель исследования.** Целью исследования явилось изучение теоретических аспектов хореографической подготовки в фигурном катании.

**Организация и методы исследования.** Методы исследования включали изучение отечественной и зарубежной научной литературы, статистических данных, нормативно-правовых и иных источников, изучение практики хореографической подготовки в фигурном катании.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Хореография включает разные виды танцевального искусства, в котором художественный образ создается выразительностью движений. Хореография – это средство выражения духовного мира, средство гармоничного развития личности и основа технико-эстетических видов спорта. В движениях, жестикуляции, пластических реакциях выражается своеобразие личности человека.

Танец – это самый древний и массовый вид искусства, отражающий обычаи, нравы, культуру разных народов. Хореография является средством формирования пластической выразительности. Пластическая выразительность позволяет выражать эмоции с помощью движений.

Выразительность движений обоснована не только умением передавать эмоции, но и совершенством техники. Совершенство техники – это (механически правильное, рациональное исполнение) является той необходимой базой, на которой строится выразительность. Несовершенная техника не позволяет двигаться уверенно, раскрепощено, все внимание сосредоточить на образном решении отдельных элементов, соединений, композиций в целом, вводить «декоративные элементы». Доведение двигательного навыка до определенной стадии автоматизма является необходимым условием выразительности. В связи с этим целесообразно говорить о «двигательном навыке», когда речь идет о техническом совершенстве движений и о «выразительном двигательном навыке», т. е., способности придать движению определенную смысловую, эмоциональную окраску. Технику воспитывает хореография, можно выделить три уровня овладения техничностью: - освоение в общих чертах; - детализация и исполнение движения на высоком техническом уровне; - исполнение движения, а затем и соединение в различном образном, эмоциональном решении, в характере, который определяет музыка.

Умение передавать эмоции является значимым для хореографии. Эмоции – то, что создает смысл в конкретной ситуации именно для нас. Видимое, телесное проявление эмоций – то, что позволяет поделиться этим смыслом с другим человеком. В некотором роде, эмоции являются основой любого искусства, ведь без них что произведение, что картина, что танец всего лишь непонятная вещь, бессмысленный набор звуков, красок или движений. Глубокий смысл происходящего рождается именно в эмоциях, когда мы видим,

слышим или воспринимаем что-то извне. Многие танцоры – в основном это касается профессионалов или ярких фанатов-любителей – путем упорной работы «ставят» себе движения, добиваются высокого качества их выполнения.

Одним из ведущих факторов, определяющих степень проявления выразительности, служит соразмерность развития и выраженности физических качеств. Известно, что без определенного уровня силы, выносливости, быстроты, а также ловкости, точности, подвижности, гибкости невозможно передать характер любого достаточно сложного двигательного действия. Несмотря на то далеко не каждое упражнение требует максимального проявления силы или гибкости, очевидно, что при их недостатке также невозможно освоить двигательное действие без искажения его качественных характеристик. Поэтому строгое соответствие физических качеств является одним из важных составляющих проявления выразительности.

Возможности фигурного катания неизмеримы, поэтому творчество тренеров и спортсменов – это прежде всего поиск. Специфика фигурного катания отнюдь не исключает его связей с другими видами спорта и искусства, такими, как театр, кино, цирк, изобразительное искусство, музыка, поэзия и т. д. Подобные связи всегда будут обогащать фигурное катание. Но самым плодотворным союзом для него был и остается творческий союз с хореографией.

В настоящее время хореография считается эффективным средством формирования пластической выразительности, уроки хореографии воспитывают чувство ритма, пластичность и органичность. Из хореографии были заимствованы многие элементы художественной гимнастики, фигурного катания, синхронного плавания и др. Хореография способствует развитию артистичности и эмоциональности. Музыкальное сопровождение, под которое проходят занятия хореографией, позволяет передавать в движении разный ритм, такт, содержание и характер.

Хореографическая подготовка позволяет спортсменам передавать образ действия, характер, ритм. А традиционные тренировки позволяют выполнять двигательные действия технически правильно.

При сочетании традиционных физических тренировок в фигурном катании и уроков хореографии спортсмены могут на выступлениях быть выразительными, выступления становятся эмоционально окрашенными, у них появляется психологическое содержание.

Роль хореографии в спортивных программах фигуристов является весьма существенной. В определенные моменты она помогает компенсировать некоторые несовершенства спортивного мастерства, ошибки в технике выполнения элементов. И наоборот, впечатление от технически сложной и досконально выполненной программы может испортиться из-за слабой хореографической подготовки [1, 3]. Основными формами таких занятий являются классический, характерный и народный танцы, этюды, выполняемые по тематическому плану, упражнения на льду с целью добавления элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, вращения, шаги),

постановка программ в зале их отработки на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями.

Хореографическая подготовка в фигурном катании имеет специфические особенности, так как не все элементы танца на паркете можно перенести на лед. Хореографическая подготовка фигуриста должна строиться в рамках программы тренера по фигурному катанию, действия тренера и хореографа должны быть согласованы и иметь общую направленность.

Именно эстетическая составляющая спортивной программы является главной трудностью при оценке выступления фигуриста. Ведь объективно оценить «артистизм», куда входят скольжение, выразительность пластики, соответствие постановки музыкальному сопровождению достаточно сложно. Из-за этого часто высказывается мнение о субъективности судейства в фигурном катании, хотя критерии оценки четко прописаны в правилах.

Во всех видах занятий необходимо учитывать спортивные особенности фигурного катания. Так, специфика занятий хореографией в зале диктуется особенностями техники фигуриста. Опорная нога у спортсменов в силу специфики скольжения не может быть развернута, как в балете. Свободная же нога должна быть развернута. Уже одно это определяет своеобразное положение спортсмена при отработке у станка некоторых движений.

Хореографическая подготовка в фигурном катании позволяет устранить недочеты при парном катании, исправить индивидуальные ошибки, синхронизировать движения при подготовке дуэтов и др.

В фигурном катании хореографическая подготовка включает в себя вращения, высокие легкие прыжки, свободные и пластичные движения рук, четкая координация движений, танцевальность, деми плие и гран плие по 1, 2 и 3 позициям, батманы тандю по 1 позиции во всех направлениях, батманы фондю в сторону, гран батман жете из 1 позиции в разных направлениях, пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами, адажио, маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позициям, народно-характерные танцы (русский, гопак, казачек), партерная хореография.

На занятиях хореографией выполняются упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки, упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения.

Изучаются виды шагов на полупальцах, мягкий, пружинящий, высокий, острый, приставной, скрестный, скользящий, перекатный, широкий, шаги галопа, польки, вальса. А также виды бега на полупальцах, высокий, пружинящий.

Наклоны и волны стоя вперед, в сторону, назад; на коленях вперед, в сторону, назад; волны; подскоки и прыжки; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.

Взаимодействие педагога-хореографа должно быть выстроено для того, чтобы физическое развитие было с учетом специфики фигурного катания.

Достичь большего результата, затратив на это минимальное время, можно с помощью слаженной работы тренера и хореографа.

Сцена фигурного катания открыта зрителю с четырех сторон, ее размеры достаточно велики. Такое отличие требует принципиально иной композиции и ракурсов. Размеры площадки позволяют развивать большую скорость. Все элементы, даже самые сложные, нельзя исполнить на месте, как в балете. Даже большое расстояние, которое существует между зрителями и спортсменом, предъявляет к постановщику особые требования.

Отдельные мелкие движения почти не заметны на таком расстоянии, если они исполнены один раз, поэтому фигурному катанию свойственны повторы. Эти повторы рождают дорожки шагов, которые выполняют по диагоналям, по кругу или вдоль длинных сторон площадки.

В зарубежной практике хореографической подготовки в фигурном катании широко применяется внедрение соматических практик. В хореографической практике воплощение вовлекает всех участников в постановочный многоуровневый процесс материализации, который проявляется во всех средствах выразительность, свойственная специфике такого зрелища. В этом случае воплощение характеризуется расширенной интерпретацией и выходит за рамки физических характеристик движения, предложенных хореографом.

Современная зарубежная многофункциональная стратегия в хореографической подготовке в фигурном катании подразумевает осознанное отношение к дыханию, общее осознание тела (ощущение вертикального положения и взаимозависимой работы суставов), динамичное использование пространства.

Термин «соматический» включает обеспечение сенсорной обратной связи, развитие сознательно задержанного внимания, введение обучения движению через внутренний опыт вместо симуляции. Соматическое обучение придает больше значения чувственному восприятию, чем движению. В процессе соматического обучения способность исследовать (анализировать) и понимать смысл внутренних ощущений стимулирует «сенсорный контроль». Сенсорный контроль усиливает автономию движения и самоконтроль как способность самоорганизовывать движение изнутри, в отличие от обычных внешних факторов, таких как коррекция учителя и зеркало.

В Германии специфика хореографической подготовки в фигурном катании заключается в творческом сочетании современного танца, импровизации и классического танца, где последний является ведущим элементом. Значительное внимание уделяется таким дополнительным дисциплинам, как ритмика, основы теории музыки, психология и анатомия, история танца и музыки. Импровизация направлена на выражение своей индивидуальности и, следовательно, занимает особое место в процессе обучения.

В зарубежной практике хореографической подготовки спортсменов-фигуристов занятия, посвященные технике современного и сценического танца, дополняются пилатесом и являются частью тренинга. Сильный акцент делается на занятия хореографической композицией.

В практике хореографической подготовки в фигурном катании Польши модернизационные процессы характеризуются постепенным переходом от классического танца к современному и появлением новейших моделей хореографического обучения.

В России в хореографической подготовке в фигурном катании используется, в основном, классическая хореография. Современная хореография пока применяется недостаточно полно, так как разработано мало научно-обоснованных методик сочетания классической и современной хореографии для подготовки спортсменов, занимающихся фигурным катанием [2, 4].

**Заключение.** Таким образом, хореографическая подготовка является необходимой для спортсменов, занимающихся фигурным катанием. На выступлениях по фигурному катанию оценивается владение коньком, техничность выполнения связующих элементов, структура программы, виртуозность, интерпретация музыкальной составляющей. Занятия хореографией позволяют сформировать выразительность движений, умение передавать эмоциональное содержание и настроение, создавать художественный образ во время выступлений.

Хореографическая подготовка в фигурном катании является важной частью тренировочного процесса, имеет специфические особенности и требует слаженного взаимодействия педагога-хореографа и тренера для достижения высоких результатов, при минимальных временных затратах. Академическая хореография вместе с современными танцевальными направлениями занимает важную позицию в артистических видах спорта.

Общемировой тенденцией является применение не только классической хореографии, но и современной при подготовке спортсменов в фигурном катании. В фигурном катании нельзя разделять и тем более противопоставлять спортивное и эстетическое начало. Именно в их неразрывном единстве – гарантия дальнейшего прогресса фигурного катания как вида спорта. Хореография в постановке спортивной программы имеет столь же важное значение, как и выполнение технических элементов.

#### ***Список литературы:***

1. Карпенко, В. Н. Фигурное катание как синтез искусства и спорта / В. Н. Карпенко, А. В. Рябова, И. А. Карпенко // Современные научные исследования и разработки. - Астрахань: Олимп. – 2017. – № 2(10). – С. 97–100.
2. Мостовая, Т. Н. Хореография в спорте как средство формирования пластической выразительности / Т. Н. Мостовая // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – №1 (74). – С. 191-193.
3. Малыгина, И. А. Влияние половых различий на агрессивное поведение подростков, занимающихся фитнесом / И. А. Малыгина // Физическая культура, спорт- наука и практика. – 2021. – №1. – С. 33-38.
4. Malygina, I. A. Evaluating the functional state and physical fitness of men and women in the second period of adulthood at the initial stage of recreational and training activities / I.A. Malygina, V.S. Belyaev, A.E. Stradze, Y.L. Tusher // International Journal of Engineering and Advanced Technology (IJEAT). – 2019. – Volume - 9. Issue – 1. 5077-5080 p.

## СПЕЦИФИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТОВ 12–14 ЛЕТ

**Немытов Д.Н.**

*кандидат педагогических наук, доцент  
nemytoff@gmail.com*

**Белянин Д.А.**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н.Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Эффективная система подготовки на учебно-тренировочном этапе, одной из главных задач которого является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки. При этом управление тренировкой юных спортсменов возможно только при научно обоснованных рекомендациях по общим и частным вопросам.

**Ключевые слова.** Учебно-тренировочный этап, бадминтон, техническая подготовка, юноши 12–14 лет.

## SPECIFICITY OF TECHNICAL TRAINING OF BADMINTON PLAYERS AGED 12–14

**Nemytov D.N.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
nemytoff@gmail.com*

**Belyanin D.A.**

*student*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State  
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"  
Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** An effective training system at the educational and training stage, one of the main tasks of which is mastering the basics of rational sports technique, largely determines the success of sports training. At the same time, management of training of young athletes is possible only with scientifically based recommendations on general and specific issues.

**Keywords.** Educational and training stage, badminton, technical training, young men aged 12–14.

**Актуальность.** Анализ литературы по бадминтону показал, что вопрос технической подготовки юных бадминтонистов освещен недостаточно полно. Большая часть материала имеет скорее познавательный характер, либо является выражением собственного мнения или точки зрения авторов на какую-либо проблему.

Следует отметить, что на настоящий момент есть большое количество научно-методических работ, в которых дается описание того или иного технического приема в исполнении ведущих игроков в бадминтон. В других работах описание техники носит популярный характер и рассчитано на

начинающих игроков [5]. Большинство из предлагаемых авторами положений основаны на их многолетнем практическом опыте. В качестве рекомендаций, как правило, высказываются мнения об исходном положении при различных видах ударов, о месте соприкосновения волана с ракеткой, о способах слежения за полётом волана [2].

Естественно, что субъективность суждений приводит к различного рода противоречиям, как в вопросах описания техники, так и в вопросах методики обучения. Возникает необходимость поиска новых подходов и решений, способных качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в бадминтоне. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка научно обоснованной методики технической подготовки игроков в бадминтон на учебно-тренировочном этапе [1, 3].

**Цель исследования** – совершенствование технической подготовки игроков в бадминтон на учебно-тренировочном этапе.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев, с октября 2023 г. по март 2024 г. на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа №1". Тренировки и контрольное тестирование осуществлял детский тренер спортивной секции по бадминтону – Поваров Александр Сергеевич (высшее педагогическое образование, первая тренерская категория). В исследовании принимали участие юные спортсмены в возрасте 12–14 лет, в количестве 20 человек (10 человек – КГ; 10 человек – ЭГ), посещающие данную спортивную секцию по бадминтону. Занятия в экспериментальной группе проводились с использованием разработанной методики, юные спортсмены КГ занимались по методике спортивной подготовки для ДЮСШ.

Педагогический эксперимент проводился в процессе учебно-тренировочных занятий. Занятия проводились в объеме единой программы по бадминтону для спортивных школ. Разница состояла в том, что преподаваемый материал по совершенствованию технической подготовки в экспериментальной группе изучался по разработанной нами методике с использованием средств технической тренировки по предложенной классификации сложности и специализированности упражнений технической направленности.

Учебно-тренировочные занятия проводились с 12-часовой нагрузкой в неделю, в их содержание входили различные упражнения по физической и технической подготовке, согласно годовому тематическому плану. Структура учебно-тренировочного занятия состояла из традиционного в практике физического воспитания и спорта разделения на подготовительную, основную и заключительную части. Перед тренировкой и по ее окончанию осуществлялся контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) юных спортсменов.

Управлять своими двигательными действиями игрок в бадминтон может лишь на основе предварительного программирования двигательных действий, с последующей, уже в ходе реализации программы, обработкой информации, получаемой по каналам обратной связи, о соответствии или рассогласовании

двигательных действий с объективными условиями их выполнения и предварительно разработанной программой двигательных действий [4].

Стратегия разработанной методики предусматривает ряд этапов. На первом этапе происходит формирование либо совершенствование моторной программы двигательного действия (в нашем случае – «полусмеш»), которое по своей структуре является базой, основой для более сложного двигательного действия («смеш»), работа над которым ведется на последующих этапах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В октябре 2023 года было проведено первое тестирование технической подготовленности юных бадминтонистов 12–14 лет, которое позволило определить исходный уровень показателей технико-тактической подготовленности, а марте 2024 года было проведено итоговое тестирование.

При сравнении результатов было выявлено, что в обеих группах на начальном этапе эксперимента, показатели были почти одинаковы и ниже нормы. В процессе тренировок эти результаты увеличились (табл. 1).

Таблица 1 – Изменение показателей технической подготовленности бадминтонистов экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента

Группа	Тесты	Показатели (M±m)		Прирост в %	P
		До эксперимент	После эксперимен		
ЭГ	«Смеш»	9,1±0,45	10,3 ±0,62	14,0	P<0,05
	«Полусмеш»	10,2 ±0,52	11,7 ±0,57	15,4	P<0,05
	Высокая подача	8,2±0,48	9,6 ±0,70	16,7	P<0,05
	Короткая подача	7,5 ± 0,49	9,0 ±0,81	20,7	P<0,05
КГ	«Смеш»	9,2 ±0,54	10,0 ±0,71	11,0	P<0,05
	«Полусмеш»	10,1 ±0,78	11,3 ±0,80	13,9	P<0,05
	Высокая подача	8,4± 0,60	9,4 ±0,77	12,9	P<0,05
	Короткая подача	7,4 ± 0,62	8,2 ±0,79	12,9	P<0,05

До педагогического эксперимента показатели точности на начальной стадии в контрольной группе по 1 тесту («Смеш») составлял 9,2 попаданий в цель, в экспериментальной группе данный показатель составлял 9,1.

После проведения педагогического эксперимента тестирование показало:

- в контрольной группе прирост показателей по тесту 1 составил 0,8 точных попаданий, что на 11% больше по сравнению с исходным показателем; прирост показателей по тесту 2 составил 1,4 точных попаданий, что на 13,9% больше относительно от исходных данных; прирост показателей по тесту 3

составил 1,0 попаданий в цель, что на 12,9% больше относительно от исходных данных, прирост показателей по тесту 4 составил 0,8 точных попаданий, что на 12,9% больше относительно исходных данных (при  $P < 0,05$ );

- в экспериментальной группе прирост показателей по тесту 1 составил 1,2 точных попаданий, что на 14 % больше по сравнению с исходным показателем; прирост показателей по тесту 2 составил 1,5 попаданий в цель, результаты увеличились на 15,4% по сравнению с исходными данными; прирост показателей по тесту 3 составил 1,4 попаданий, результаты увеличились на 16,7% по сравнению с исходным результатом; прирост показателей по тесту 4 составил 1,5 точных попаданий в цель, результаты увеличились на 20,7% по сравнению с исходным результатом (при  $P < 0,05$ ).

**Заключение.** В результате педагогических контрольных испытаний нами был получен ряд новых параметров изменения технической подготовленности юных бадминтонистов 12–14 лет на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Таким образом, эффективность разработанной методики с использованием средств технической тренировки по предложенной классификации сложности и специализированности упражнений технической направленности для спортсменов 12–14 лет на учебно-тренировочном этапе, занимающихся бадминтоном экспериментально доказана.

#### ***Список литературы:***

1. Амелин, А. Н. Современный бадминтон / А. Н. Амелин. – М.: Академия, 2013. – 78 с.
2. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Гос. комитет по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2014. – 144 с.
3. Барчукова, Г. В. Построение тренировочного процесса юных игроков в бадминтон / Г. В. Барчукова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: сб. материалов 7 международного научного конгресса. – М.: Изд-во РГАФК, 2021. – С. 86-87.
4. Самойлова, Т. В. Бадминтон. Практические советы / Т. В. Самойлова, Ю. А. Ретинская // Наука–2020. – 2020. – №5 (11). – С. 90-96.
5. Соломченко, М. А. Обучение элементам техники игры в бадминтон детей младшего школьного возраста / М. А. Соломченко, А. Ю. Токмянников // Наука–2020. – 2020. – №5 (11). – С. 20–27.

## СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Ризванова Ю.А.*

*методист спортивного отдела*

*juli25-89@mail.ru*

*Дашкевич А.А.*

*педагог дополнительного образования*

*МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани*

*dashk.a22@mail.ru*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен опыт поиска средств и методов развития прыгучести спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой, необходимой при выполнении базовых элементов в программе, в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

**Ключевые слова.** Аэробная гимнастика, здоровый образ жизни, формирование навыков, дополнительное образование, физическое воспитание.

## MEANS OF DEVELOPING THE JUMPING ABILITY OF ATHLETES ENGAGED IN AEROBIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

*Rizvanova Yu.A.*

*methodologist of the sports department*

*juli25-89@mail.ru*

*Dashkevich A.A.*

*teacher of additional education*

*MBUDO "Center for extracurricular activities" of the Novo-Savinovsky district of Kazan*

*dashk.a22@mail.ru*

*Kazan, Russia*

**Annotation.** The article presents the experience of searching for means and methods of developing the jumping ability of athletes engaged in aerobic gymnastics, which is necessary when performing basic elements in the program, in conditions of optimizing the training process, as well as in preparation for competitions.

**Keywords.** Aerobic gymnastics, healthy lifestyle, skills development, additional education, physical education.

**Актуальность.** Аэробная гимнастика является молодой и спортивной дисциплиной, это энергичный, красивый вид спорта, сочетающий в себе элементы акробатики и танцев [2].

Главной целью направлений подготовки спортсменов является качественное улучшение спортивного результата, что невозможно без определенной базы развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, таких как прыгучесть.

Прыгучесть в аэробной гимнастике представляет собой комплексное качество, в основе которого лежит сочетание силы и скорости мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движений.

В аэробной гимнастике хорошая прыгучесть необходима при выполнении базовых элементов в программе, таких как прыжок группировка, перекидной, шпагат в ноги, страдл, казак и другие, а также акробатических элементов (фляк, сальто, перевороты) для улучшения общего содержания программы[1].

В категории 9–11 лет в программе стоит 4 обязательных элемента, 2 из которых прыжковые, то есть 1/2 часть оценки по сложности зависит от прыжковой подготовленности.

В виду вступления в силу новых правил по виду спорта аэробная гимнастика, при которых изменилось оценивание программы и повысилось требование к качеству выполнения элементов, встал вопрос о разработке и внедрении в тренировочный процесс новых средств развития прыгучести.

Исходя из этого, мы и разработали средства развития прыгучести.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность средств развития прыгучести у спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации.

**Объект исследования** – физическая подготовка спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации.

**Предмет исследования** – средства развития прыгучести спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой.

Мы предполагаем, что предложенные нами средства развития силовых и скоростно-силовых способностей, используемые в учебно-тренировочном процессе на этапе спортивной специализации, позволят повысить показатели развития прыгучести у спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

1. Выявить основные средства и методы развития прыгучести у спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации.

2. Определить уровень прыжковой подготовленности спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации.

3. Разработать методику развития прыгучести спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации и проверить ее эффективность.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование для оценки прыжковой подготовленности аэробистов 9–10 лет, для этого нами были использованы 5 контрольных тестов. Все тесты измеряются в сантиметрах, выполняется 3 попытки, засчитывается лучший результат. У первых 3 тестов критерием оценивания считается дальность прыжка. Первый тест – прыжок в длину с места, следующие 2 теста – прыжок в длину толчком правой с места и прыжок в длину толчком левой с места – являются

модификацией прыжка в длину с места двумя ногами. Благодаря результатам данных тестов можно также выявить дисбаланс в развитии конечностей, что может сыграть важную роль в дальнейшей подготовке спортсмена и предупреждении травм, вызванной нарушениями кинетической цепи (последовательность суставов, соединяющих определенную часть тела). У следующих 2 тестов критерием оценивания считается высота выпрыгивания в прыжке по Абалакову и высота отскока в прыжке в глубину с отскоком.

Полученные данные обрабатывались методами математической статистики. Были определены среднее арифметическое значение ( $M$ ), и среднее квадратическое (стандартное) отклонение ( $m$ ). Достоверность различий определяли с помощью  $t$ -критерия Стьюдента для независимых выборок.

Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района, г. Казани. В исследовании принимали участие спортсмены 9–10 лет в количестве 16 человек, занимающиеся в группе спортивной специализации. Контрольная группа из 8 человек занималась по стандартной программе 6 раз в неделю по 3 часа. Экспериментальная группа из 8 человек занималась также по стандартной программе 6 раз в неделю по 3 часа, но в учебно-тренировочный процесс спортсменов были включены средства развития прыгучести, представленные в исследовании.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа научно-методической литературы мы выявили 7 следующих методов обучения: повторный метод, метод динамических усилий, «ударный», вариативный, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы. Основными средствами являются: прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением, специальные прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением и плиометрические упражнения.

В начале эксперимента была оценена прыжковая подготовленность спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации.

В показателях по всем 5 контрольным тестам в начале эксперимента статистически значимых различий не выявлено, то есть группы однородны.  $t$  расч.  $< t_{\text{крит}}$ .

Следовательно, мы можем проводить исследование с данными группами.

Для развития прыгучести спортсменов экспериментальной группы, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации в ходе исследования нами были предложены средства развития специальной прыгучести, а также средства развития силовых и скоростно-силовых способностей, соответствующие критериям: улучшить показатели отталкивания одной ногой и улучшить специальную прыгучесть аэробистов.

Средства, направленные на развитие специальной прыгучести были включены в подготовительную часть занятия, в разминку между базовыми упражнениями. Упражнения выполнялись методом строго-регламентированного упражнения.

Средства, направленные на развитие силовых и скоростно-силовых способностей представляют собой круговую тренировку, которая состоит из 3 подходов по 5 упражнений в каждом. Упражнения выполняются с отягощением (вес 0,5 кг), они были включены в заключительную часть занятия.

После внедрения разработанных средств развития прыгучести в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, мы провели повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп для сравнения итоговых результатов.

Исходя из того, что в результатах статистического определения достоверности различия показателей развития прыгучести по всем 5 контрольным тестам было выявлено, что  $t$  расч.  $>$  крит. Это говорит о том, что выборки статистически существенно отличаются по изучаемым показателям прыгучести. То есть группы неоднородны между собой.

Исходя из результатов исходного и итогового тестирования, мы выполнили сравнительный анализ данных проведенных контрольных тестов. По итогу, анализ показал, что результаты контрольных упражнений у контрольной и экспериментальной групп увеличились, однако, в экспериментальной группе показатели выросли более значительно в отличие от контрольной группы, что говорит об эффективности разработанных нами комплексов упражнений развития прыгучести у спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации.

#### **Заключение.**

1. При анализе литературных источников были выявлены основные средства и методы развития прыгучести спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации. В спортивной подготовке используют 7 следующих методов развития: повторный метод, метод динамических усилий, «ударный», вариативный, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы. Также мы выявили группы средств развития прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, то же с отягощением, специальные прыжковые упражнения без отягощения, то же с отягощением, а также плиометрические упражнения.

2. В начале исследования определялась прыжковая подготовленность спортсменов контрольной и экспериментальной групп по 5 контрольным тестам: прыжок в длину с места; прыжок в длину толчком правой с места; прыжок в длину толчком левой с места; прыжок вверх по Абалакову; прыжок в глубину с отскоком, и выявили их однородность между собой.

3. В ходе исследования мы выявили эффективные средства для развития прыгучести спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации, которые вошли в 2 комплекса упражнений: первый комплекс был направлен на развитие специальной прыгучести аэробистов; второй комплекс был направлен на развитие их силовых и скоростно-силовых способностей. Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития прыгучести спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой на этапе спортивной специализации, позволяет сделать вывод о том, что предложенные нами средства развития прыгучести и методы их использования эффективны.

### **Список литературы:**

1. Абдрахманова, Л. Ш. Утомление: понимание проблемы и системные механизмы его развития / Л. Ш. Абдрахманова, Ф. А. Мавлиев, И. И. Ахметов, А. С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – №1 (Том 10). – С. 6-17.
2. Бондарчук, Т. В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т. В. Бондарчук, В. Н. Потанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – 39 с.
3. Елизарова, Т. Г. Медико-биологические аспекты перетренированности спортсменов в скоростно-силовых видах спорта / Т. Г. Елизарова // Акт. пробл. физ. культуры: мат. регион. науч.-практ. конф.: в 6 т. - Ростов-н/Д., 1995. - Т. 6: Проблемы высшего спортивного мастерства. – Ч. 2. – С. 125–128.

**УДК 796.015.14**

## **СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ**

**Романычева А.В.**

*магистрант*

*kuznetsova.anya.00@mail.ru*

**Быстрова О.Л.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*leons66@mail.ru*

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

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлена методика использования восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов массовых разрядов. Внедрение обучающего курса самомассажа для легкоатлетов позволило применять его после обучения самостоятельно в тренировочном процессе сократив время на восстановление, а в сочетании с такими средствами как: самомассаж, компрессы, контрастный душ - повысило работоспособность, адаптацию к предложенным нагрузкам в учебно-тренировочном процессе и результативность в соревновательной деятельности.

**Ключевые слова.** Средства восстановления, легкоатлеты массовых разрядов, работоспособность, курс самомассажа

## **MEANS OF RECOVERY IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES OF MASS CATEGORIES**

**Romanycheva A. V.**

*graduate student*

*kuznetsova.anya.00@mail.ru*

**Bystrova O.L.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*leons66@mail.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University*

*named after I.N. Ulyanov*

*Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The article presents the methodology of using restorative means in the educational and training process of athletes of mass categories. The introduction of a self-massage training course for athletes made it possible to apply it after training independently in the training process, reducing the recovery time, and in combination with such means as self-massage, compresses, contrast shower - increased efficiency, adaptation to the proposed loads in the training process and effectiveness in competitive activities.

**Keywords.** Recovery, training process, fitness, recovery tools, performance.

**Актуальность.** Высокая степень конкуренции в современном спорте и стагнация в росте результатов спортсменов различной квалификации заставляют тренеров исследовать новые методики и нераскрытые потенциалы в структуре подготовительного периода. С другой стороны, существенным фактором, обеспечивающим успешность в увеличении интенсивности и объема занятий, является внедрение эффективных средств восстановления после больших по объему учебно-тренировочных занятий [1].

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации. Благодаря ускоренным механизмам восстановления, организм спортсмена получает дополнительные ресурсы для выполнения новых тренировочных нагрузок, что напрямую воздействует на функциональные способности и эффективность его работы. Таким образом, восстановление спортсменов в тренировочном процессе становится незаменимым и критически важным элементом тренировочных занятий в годовом цикле, стоящим наравне с основными целями и задачами этапов подготовки спортсменов [2].

**Цель исследования** – повышение уровня работоспособности легкоатлетов массовых разрядов средствами восстановления.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогический эксперимент проходил в течение 4-х месяцев в подготовительный период легкоатлетов. Учебно-тренировочные занятия экспериментальной и контрольной групп проходили 5 раз в неделю. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами экспериментальной методике, которая состояла из 3 этапов (теоретический, практический и контрольный) (табл.1), с включением в учебно-тренировочный процесс таких средств восстановления как: самомассаж, контрастный душ, компрессы, локальный, общий, спортивный массажи. Контрольная группа, при чередовании тренировочных дней и дней отдыха, из восстановительных средств применяла сауну.

На теоретическом этапе педагогического эксперимента спортсмены посетили обучающий 3-х часовой курс самомассажа, в котором они получили знания приемов массажа, особенности точечного массажа при снятии локального напряжения. На практическом этапе в конце тренировочных занятий проводили самомассаж и точечный вместо заминки, в сочетании в дальнейшем с доступными средствами восстановления (табл. 1, 2).

Контрольный этап проводился во время соревнований и фиксировались наилучшие результаты легкоатлетов массовых разрядов.

Таблица 1 - Этапы реализации экспериментального подхода

Теоретический этап	Практический этап	Контрольный этап
<p>Трехчасовая программа обучения техникам самомассажа, разбитая на ежедневные 20-минутные сессии после физических упражнений на протяжении трех недель, включает в себя следующие ключевые темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-первая посвящена технике массажа нижней части тела,</li> <li>-вторая акцентирует внимание на техниках массажа задней, боковой и внутренней поверхности бедра,</li> <li>- третья фокусируется на массаже коленного сустава.</li> </ul> <p>В ходе курса применяется целостный метод обучения, который включает в себя использование наглядных учебных материалов, таких как слайды и видеуроки, для обеспечения понимания и запоминания информации.</p>	<p>1. Занятия самомассажем под наблюдением профессионала включают техники обработки важных зон:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техники массирования квадрицепса бедра, техники воздействия на поверхностную и боковую части бедра, а также на внутреннюю сторону; методы массажа области вокруг коленей.</li> </ul> <p>2. Использование эффективных и доступных средств восстановления, предложенных в экспериментальной методике, включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-контрастный душ, локальный массаж, специализированный спортивный массаж, общий массаж с использованием масла эвкалипта, компрессы.</li> </ul>	<p>Участие в соревнованиях</p>

Таблица 2- Комплекс средств восстановления в процессе подготовки легкоатлетов массовых разрядов ЭГ

Период	Этап	Микро цикл	Время применения		
			В тренировочном процессе	Через 4-5 часов после нагрузки	Через 24 часа после нагрузки
Подготовительный	Обще-подготовительный	5-2	Самомассаж. Компрессы.	Контрастный душ. Локальный массаж.	Спортивный массаж.
	Специально-подготовительный	5-2	Самомассаж с эвкалиптовым маслом. Компрессы	Контрастный душ. Спортивный массаж .	Общий массаж с ромашковым маслом.

Согласно разработанной нами методики применение средств восстановления в ЭГ осуществлялось следующим образом:

- 1 и 3 день: техническая и общефизическая подготовка с показателями нагрузок максимальной и аэробной зонах интенсивности (от 150 до 180 уд/мин), применяемые средства восстановления: спортивный массаж, самомассаж, контрастный душ, компрессы на отдельные группы мышц;

- 2 и 5 день: специальная физическая подготовка с показателями нагрузок в смешанной зоне интенсивности (от 150 до 180 уд/мин), применяемые средства восстановления: локальный массаж, самомассаж, контрастный душ, компрессы на отдельные группы мышц;

- 4 день: отдых, применяемые средства восстановления – сауна, контрастный душ;

- 6 день: общая физическая подготовка с показателями нагрузки в аэробной зоне интенсивности (до 150 до 180 уд/мин), применяемые средства восстановления: самомассаж, контрастный душ.

- 7 день: отдых, применяемые средства восстановления - общий массаж и контрастный душ.

Особенность подбора средств восстановления напрямую зависела от направленности тренировочного процесса и особенностей снижения работоспособности легкоатлетов массовых разрядов.

В ходе изучения эффективности вариативности восстановительных процедур были выполнены функциональные пробы до начала и по завершении эксперимента для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы атлетов. Эти пробы предоставили возможность мониторинга изменений в физиологическом состоянии участников в ответ на применение выбранных восстановительных средств, а также позволили контролировать адекватность физических нагрузок возможностям занимающихся для того, чтобы не допустить перегрузок и перенапряжений у них, обычно возникающих в результате нерациональных занятий.

На первом этапе исследования было выявлено, что показатели работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также уровень физической подготовленности у обеих групп спортсменов находились приблизительно на одном уровне и не имели статистически значимых различий. Это свидетельствует о сходстве физиологических характеристик участников исследования.

После успешного внедрения методики использования средств восстановления в учебно-тренировочный процесс легкоатлетов массовых разрядов было проведено повторное исследование воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы во время физической нагрузки. С помощью детального анализа собранных результатов, установлено, что применение восстановительных средств в процессе подготовки спортсменов способствует ускоренному восстановлению, чему свидетельствуют сокращённые временные параметры нормализации сердечного ритма после высокоинтенсивных упражнений в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой, что отобразено в табл. 3.

Из представленных данных в табл. 3, относительно функциональной пробы «ЧСС за минуту в состоянии покоя», можно наблюдать значительное улучшение в экспериментальной группе на 9,2%, в то время как в контрольной группе улучшение составило всего 2,9%. При сравнении показателей ЧСС до

физической нагрузки между двумя группами, обнаружены значимые статистические различия, подтвержденные t-критерием равным 2,9 при  $p \leq 0,05$ .

Таблица 3 - Изменение показателей состояния сердечно-сосудистой системы ЭГ и КГ, за период эксперимента

Функциональные пробы		M±m	
		до	после
ЧСС до нагрузки, уд/мин	ЭГ	70,2±1,40	63,8±1,40
	КГ	69,3±1,70	67,3±1,30
ЧСС после нагрузки, уд/мин	ЭГ	112,6±4,30	101,2±3,10
	КГ	111,7±4,10	107,8±5,10
ЧСС после 1 мин. восстановления, уд/мин	ЭГ	94,8±3,70	74,4±3,30
	КГ	95,3±4,40	83,6±3,70
Индекс Руфье, баллы	ЭГ	8,8±0,10	6,9±0,20
	КГ	8,0±0,10	7,9±0,20

Исследование показало, что в экспериментальной группе после приема физической нагрузки наблюдается улучшение показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) на 10,2% в первую минуту, тогда как в контрольной группе улучшение составило всего 3,5%. Анализ данных выявил статистически значимые различия между группами в показателях ЧСС после физической нагрузки, что подтверждается значением  $t = 3,2$  при  $p \leq 0,05$ .

В «ЧСС после одной минуты отдыха» наблюдались значимые улучшения в экспериментальной группе, где показатели улучшились на 21,6%, в то время как в контрольной группе улучшение составило 12,3%. Сравнение результатов между двумя группами показало наличие статистически подтвержденных различий ( $t = 3,5$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Функциональная проба Руфье представляет собой наиболее доступный метод оценки физической работоспособности человека. Это достигается путем анализа пульса в нескольких интервалах времени восстановления после выполнения умеренных физических упражнений. Результаты теста показывают, что в экспериментальной группе наблюдается значительное улучшение эффективности восстановления сердечного ритма на 18,3%, а в контрольной группе — лишь на 2,3%. Межгрупповые различия имеют статистически достоверные различия ( $t = 3$ , при  $p \leq 0,05$ ).

В процессе оценки физической подготовленности спортсменов задействовали беговые тесты, включающие бег на дистанции 30, 60, 150 и 300 метров. В ходе педагогического эксперимента, а также при последующем контрольном мониторинге физических показателей у атлетов контрольной и экспериментальной групп зафиксированы улучшения физической подготовленности. Согласно результатам, представленным в таблице 4, в экспериментальной группе наблюдаются более заметные улучшения по сравнению с контрольной, что говорит о выраженной эффективности

внедренных средств восстановления. Разности между группами статистически подтверждены, что служит доказательством обоснованности полученных данных исследования. Проведение педагогического эксперимента вносит существенный вклад в повышение уровня спортивной подготовки участников, как это видно из данных эксперимента.

В беговом тесте на дистанции 30 метров, спортсмены из экспериментальной группы продемонстрировали значительные улучшения, снизив своё время с  $4,27 \pm 0,02$  секунд до  $3,6 \pm 0,02$  секунд ( $P < 0,05$ ). В контрасте, показатели контрольной группы остались почти без изменений, с начальным временем  $4,16 \pm 0,02$  секунд и конечным  $3,8 \pm 0,02$  секунд ( $P > 0,05$ ).

Таблица 4 – Показатели скоростных качеств у легкоатлетов массовых разрядов до и после педагогического эксперимента

Название теста	Показатели (M±m)		
	Группа	До	После
Бег 30 м (с)	ЭГ	$4,27 \pm 0,02$	$3,6 \pm 0,02$
	КГ	$4,16 \pm 0,02$	$3,8 \pm 0,02$
Бег 60 м (с)	ЭГ	$8,4 \pm 0,03$	$7,9 \pm 0,03$
	КГ	$8,6 \pm 0,03$	$8,2 \pm 0,03$
Бег 150 м (с)	ЭГ	$24,7 \pm 0,02$	$23,9 \pm 0,02$
	КГ	$25,4 \pm 0,02$	$24,6 \pm 0,02$
Бег 300 м (с)	ЭГ	$49,8 \pm 0,03$	$48,9 \pm 0,03$
	КГ	$51,5 \pm 0,03$	$50,9 \pm 0,03$

В беговом тесте на дистанции 60 метров наблюдалось значительное улучшение показателей у атлетов экспериментальной группы, чьё время сократилось с  $8,4 \pm 0,03$  секунды до  $7,9 \pm 0,03$  секунды ( $P < 0,05$ ). В то время как у спортсменов контрольной группы, которые не применяли целенаправленный комплекс восстановительных процедур, время улучшилось менее значительно с  $8,6 \pm 0,03$  секунды до  $8,2 \pm 0,03$  секунды ( $P > 0,05$ ).

В дисциплине бега на дистанцию 150 метров наблюдалось значимое улучшение времени у членов экспериментальной группы (ЭГ), сократившееся с  $24,7 \pm 0,02$  секунд до  $23,9 \pm 0,02$  секунд ( $P < 0,05$ ), тогда как у спортсменов контрольной группы (КГ) время также уменьшилось, но с  $25,4 \pm 0,02$  секунд до  $24,6 \pm 0,02$  секунд ( $P > 0,05$ ).

В дисциплине бега на дистанцию 300 метров у участников экспериментальной группы (ЭГ) время уменьшилось с  $49,8 \pm 0,03$  секунд до  $48,9 \pm 0,03$  секунд ( $p < 0,05$ ), в то время как в контрольной группе (КГ) наблюдалось сокращение времени с  $51,5 \pm 0,03$  секунд до  $50,9 \pm 0,03$  секунд ( $p > 0,05$ ).

В рамках нашего эксперимента мы стремились создать и экспериментально подтвердить результативность применения восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов

массовых разрядов. В ходе этого процесса был проведен анализ спортивных достижений атлетов на соревнованиях.

Перед стартом педагогического эксперимента был проведен анализ выступлений спортсменов из контрольной и экспериментальной групп на Межрегиональных соревнованиях по легкой атлетике, посвященных памяти В.И. Орешкина, выдающегося тренера РСФСР, которые проходили в Ульяновске с 10 по 12 ноября 2023 года. На дистанции 400 метров состоялась конкуренция между 24 спортсменами 2006-2007 годов рождения, обладающими спортивными разрядами от первого юношеского до второго взрослого. Среди них были юные атлеты, участвующие в данном педагогическом эксперименте.

Показатели вторичных выступлений атлетов из контрольной и экспериментальной групп были представлены по завершении эксперимента на Межрегиональных соревнованиях по легкой атлетике в помещении, организованном в честь Олимпийского чемпиона Крылова В.В., проходившем в городе Ульяновск 24-25 февраля 2024 года.

Изучив итоги соревнований до применения экспериментальной методики, было установлено, что временные результаты на дистанции в 400 метров между испытуемыми из обеих групп не демонстрировали заметных отличий ( $P > 0,05$ ).

По окончании исследовательского периода показатели времени у членов контрольной группы практически не изменились, зафиксировав снижение с 56,5 секунд в начале эксперимента до 55,9 секунд в его завершении, что свидетельствует о минимальном улучшении времени на 0,6 секунды или 1,11%. В контрасте с этим, участники экспериментальной группы показали заметное улучшение своих результатов с 56,8 секунд до 53,8 секунд, достигнув сокращения времени на 3 секунды или улучшения на 5,76%.

Таблица 5- Результаты выступлений на соревнованиях легкоатлетов ЭГ и КГ до эксперимента и после внедрения методики

Результаты в беге	M±m		
	Группа	До	После
Бег 400 м (с)	ЭГ	56,8 ±0,29	53,8±0,38
	КГ	56,5±0,34	55.9 ±0,42

Такие данные подчеркивают значимость и эффективность внедренной методики для экспериментальной группы, с достоверным превосходством ее результатов по сравнению с контрольной группой ( $P < 0,05$ ). Отражение этих результатов представлено в табл. 5.

Анализ полученных данных демонстрирует улучшение показателей как в контрольной группе, так и в экспериментальной, подтверждая позитивное развитие в обеих группах. Вместе с тем, следует подчеркнуть, что улучшение параметров в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

**Заключение.** Все вышеизложенное наглядно демонстрирует, что внедрение экспериментальной методики использования средств восстановления, которая включает в себя самомассаж, применение компрессов,

использование контрастного душа, а также локальный и спортивный массаж, в подготовительный период учебно-тренировочного процесса для легкоатлетов, обладающих массовыми разрядами, способствует не только повышению их работоспособности, но и улучшению адаптации к учебно-тренировочным нагрузкам, что в целом положительно влияет на их выступления на соревнованиях.

#### **Список литературы:**

1. Анарбаев, А. К. Виды восстановительных средств спортсменов / А. К. Анарбаев. // Вестник современной науки, – 2016. – №6. – С. 26-29.
2. Бурцев, В. А. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурно-спортивного вуза в процессе формирования спортивной культуры личности / В.А.Бурцев. // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2. Ч.11. – С. 240-244.
3. Барабанкина, Е. Ю. Методика стимуляции срочного восстановления у спортсменов, специализирующихся в беговых видах легкой атлетики / Е. Ю. Барабанкина. – М.: Волгоградская государственная академия физической культуры. Волгоград, 2013. – 42 с.
4. Макаров, А.В. Средства восстановления в спорте / А. В. Макаров // Актуальные вопросы образования и науки, – 2014. – № 19. – С. 97 – 98.
5. Тополев, Г. Я. Методы реабилитации в профессиональном спорте [Текст] / Г. Я. Тополев // Теория и практика физкультуры. – №1. – 2005. – С. 52-55.

**УДК 796.82**

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**Сейдалиева С.А.**

*студент*

*2000sabinator-2000@mail.ru*

**Мальцев Г.С.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*mgs210292@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается проблема технико-тактической подготовки боксеров на учебно-тренировочном этапе. Учебно-тренировочный этап, иными словами, называется этапом спортивной специализации. На данном этапе наиболее важно владеть знаниями особенностей технико-тактической подготовки, так как главной задачей этого этапа является углубленное овладение технико-тактическим арсеналом. В настоящем исследовании проводится анализ мнений научных специалистов в области физической культуры и спорта, в частности, теории и методики единоборств по данной проблеме и изучаются наиболее эффективные средства и методы в технико-тактической подготовке боксеров на этапе спортивной специализации.

**Ключевые слова.** Техничко-тактическая подготовка, техника, тактика, бокс, учебно-тренировочный этап, единоборства.

# FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BOXERS AT THE TRAINING STAGE

*Seydaliyeva S.A.*

*student*

*2000sabinator-2000@mail.ru*

*Maltsev G.S.*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of department*

*mgs210292@mail.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports»*

*Tchaikovsky, Russia*

**Abstract.** This paper examines the problem of technical and tactical training of boxers at the training stage. The educational and training stage, in other words, is called the stage of sports specialization, at this stage it is most important to have knowledge of the features of technical and tactical training, since the main task of the stage is an in-depth mastery of the technical and tactical arsenal. This study analyzes the opinions of scientific experts in the field of physical education and sports, in particular, the theory and methodology of martial arts on this issue and studies the most effective means and methods in the technical and tactical training of boxers at the stage of sports specialization.

**Keywords.** Technical and tactical training, technique, tactics, preparation, boxing, educational and training stage, martial arts.

**Актуальность.** В настоящее время бокс является одним из наиболее популярных видов спорта в мире, который привлекает внимание людей всех возрастных категорий. В России боксом занимается свыше миллиона человек, из которых, около 150 тысяч юных спортсменов. Конкурентность в данном виде спорта неоспорима, на соревнованиях всероссийского уровня участвуют огромное количество человек, дело доходит до того, что в одной весовой категории могут встретиться более тридцати спортсменов, которым необходимо показать наилучшие результаты своей технико-тактической подготовленности, так как до финала дойдут лучшие из лучших [3, 5].

Учебно-тренировочный этап, по-другому этап спортивной специализации ставит перед собой одну из наиболее важных задач в системе спортивной подготовки спортсмена – углубленное освоение технико-тактической подготовленности. Перед тренерами-преподавателями стоит актуальнейшая задача, как правильно использовать средства и методы спортивной подготовки для развития и в дальнейшем совершенствования технико-тактической подготовленности спортсменов и какие особенности необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

**Цель исследования:** анализ современных особенностей технико-тактической подготовки боксеров на учебно-тренировочном этапе.

**Организация и методы исследования:** данное исследование проводилось путем сбора информации из сборников международных научно-практических конференций, учебно-методической литературы по данной проблеме, а также средств массовой информации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки в боксе выделяет ряд требований к результатам его прохождения, одним из важных аспектов является формирование технико-тактической подготовленности у спортсменов, что приводит к достижению следующей цели – формированию навыков соревновательной деятельности. Срок реализации данного этапа спортивной подготовки варьируется от двух до пяти лет. Возрастной границей лиц, проходящих спортивную подготовку на данном этапе, является достижение спортсменом двенадцати лет.

Тактические действия, применяемые боксером на ринге в целом, зависят от особенностей боя, антропометрических показателей соперника, стиля ведения боя боксера и уровня технико-тактической грамотности. Существует ряд установившихся правил в тактике ведения боксерского поединка, рассмотрим следующие из них:

1. Выходя на ринг против боксера высокого роста, необходимо сокращать дистанцию, если же боксер ниже ростом, наиболее благоприятным будет держать его на дистанции.

2. Против боксера левши необходимо двигаться влево, так как при движении вправо есть вероятность пропустить атаку сильной руки, против правши, наоборот необходимо перемещаться в правую сторону.

3. Начинать атаку против боксера из противоположной стойки наиболее эффективно с дальней руки, так как удар будет проходить вразрез.

В.В. Амплеева, Е.В. Воронкова, 2017, в своем исследовании пишут, что в практике современного российского бокса существует особенность изучения и совершенствования технических действий. На начальном этапе обучения акцент ставится на атакующие действия, далее ответные и в конечном итоге встречные атаки [1].

Технико-тактические действия боксера включают в себя атакующие, защитные и контратакующие действия.

В боксе выделяют три вида атакующих действий:

1. Собственно атакующие, когда боксер первый начинает атаку;
2. Ответные, когда спортсмен совершает атаку после защитных действий;
3. Встречные, когда удар наносится на встречу атакующего действия соперника.

К защитным действиям в боксе относятся:

1. Защита с помощью ног: смещения, отяжки, отскоки;
2. Защита с помощью рук: отбивы, подставки;
3. Защита с помощью корпуса: отяжки, уклоны, нырки.

Контратакующие действия совершаются во время ответных и встречных атак, например сайд-степ, когда боксер совершает встречную атаку со смещением одноименной ноги в сторону и уходя с линии атаки.

Есть знаменитое крылатое выражение среди боксеров выходцев советской школы бокса: «Сила боксера – в ногах, а мастерство – в голове». Данное выражение говорит о том, что сильные ноги боксера – необходимый

инструмент для маневрирования во время боя, а также при включении их в работу повышается уровень силы атакующих действий руками, при переносе веса с ноги на ногу увеличивается дальность ударной дистанции. Мастерство боксера определяется не только способностью предугадывать действия своего соперника, но и умением вывести на атаку оппонента своими действиями. Проанализировав данную тенденцию, мы можем прийти к выводу, что техническая подготовка боксера должна начинаться с акцентированным отношением на формирование работы ног. А тактическая подготовка должна включать в себя не только, атакующие и защитные действия, но и контратакующие.

Среди методов используемых в технико-тактической подготовке боксеров на учебно-тренировочном этапе особое внимание необходимо уделять повторному, игровому и соревновательному [3].

Повторный метод включает в себя выполнение сложнокоординационных технических упражнений, с чередованием нагрузки и отдыха. Важным аспектом при применении данного метода является соблюдение принципов постепенности и систематичности.

Игровой метод подразумевает включение в тренировочный процесс различных игровых, нестандартных ситуаций, где боксер сможет развивать свой уровень реакции и быстроты, что в дальнейшем благоприятно повлияет на общую картину боя.

Соревновательный метод необходим для того, чтобы боксер чувствовал максимально приближенное состояние к настоящему поединку и смог отрабатывать свои технико-тактические действия.

Средства повторного метода включают в себя упражнения «школы бокса», для работы ног – применение сложнокоординационной лестницы, скакалки, теннисного мяча. Для работы рук – отработка ударов перед зеркалом, работа с гантелями и набивными мячами, упражнения на снарядах.

Лисицын В.В. в своей работе в качестве средств повышения технико-тактического мастерства предлагает работу на геометрических фигурах, где «фигура» и целенаправленная работа на ней предполагает выполнение сложнокоординационных движений ногами, развивая тем самым навык передвижения в боксе [4].

Игровой метод включает в себя упражнения как в группе, так и в одиночном исполнении, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию, жонглирование.

К средствам соревновательного метода относятся вольно-условные бои, где тренер ставит определенную задачу перед боксерами, тренировочные спарринги, где спортсмены боксируют в максимально приближенных к соревнованиям условиях.

Тактика боксера также может зависеть от его стиля ведения поединка, к данным стилям относятся:

1. Атакующий стиль – когда боксер работает преимущественно на средней и ближней дистанциях, начинает атаку первый, чаще всего наносит жесткие, тяжелые удары, но бывает предсказуем;

2. Контратакующий стиль – когда спортсмен преимущественно работает на средней и дальней дистанции, вторым номером, ловит соперника на ответных и встречных атаках, использует финты, ложные действия;

3. Комбинированный стиль – когда боксер сочетает первые два стиля, умеет работать, как на ближней, так и на средней и дальней дистанциях. Данный стиль является самым непредсказуемым [5].

А.Г. Гонежук, 2023, в своем исследовании говорит о том, что в процессе многолетней спортивной подготовки стиль ведения поединка у боксеров подвержен изменениям, это зависит от индивидуальных способностей, личностных свойств и развития функциональных систем организма спортсменов [2].

**Заключение.** Таким образом, наиболее эффективными методами в процессе повышения технико-тактической подготовленности у боксеров на учебно-тренировочном этапе являются:

1. Повторный метод, включающий в себя упражнения «школы бокса»;

2. Игровой метод, использующий подвижные, спортивные игры, а также сложнокоординационные упражнения;

3. Соревновательный метод, сочетающий в себе вольно-условные поединки и спарринги.

При работе на тактику необходимо учитывать принцип индивидуализации, так как тактика ведения боя зависит от таких показателей, как антропометрия боксера и его стиля ведения поединка.

#### **Список литературы:**

1. Амплеева, В. В. Техничко-тактическая подготовка юных боксеров / В. В. Амплеева, Е. В. Воронкова // Аллея науки. – 2017. – Т. 4, № 15. – С. 718-721.
2. Гонежук, А. Г. Стили ведения боя в боксе и их особенности / А. Г. Гонежук, А. К. Багдасарян // Перспективные научные исследования: теория, методология и практика применения : Сборник статей международной научной конференции, Санкт-Петербург, 07 февраля 2023 года. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью «Международный институт перспективных исследований имени Ломоносова», 2023. – С. 17-18.
3. Зекрин, Ф. Х. Координационная лестница, как средство повышения точности технических действий в единоборствах / Ф. Х. Зекрин, С. А. Сейдалиева, Г. С. Мальцев // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход : Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 09–10 ноября 2023 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2023. – С. 96-100.
4. Лисицын, В. В. "Школа бокса" как основа технико-тактической подготовки женщин-боксеров / В. В. Лисицын // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9(103). – С. 94-104.
5. Степанов, М. Ю. Формирование технических характеристик ударных действий юных боксеров / М. Ю. Степанов, М. Б. Саламатов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 30-32.

## АЛГОРИТМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 10–12 ЛЕТ

*Семенцов Д.В.*

*старший преподаватель*

*kaf.sport@gmail.com*

*Сурков А.А.*

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н.Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Проблема технической подготовки дзюдоистов на этапе спортивной специализации рассмотрена недостаточно полно, ограничиваясь содержанием двигательного арсенала технических приемов, методикой обучения одиночным техническим действиям. В связи с этим, очевидна недостаточная теоретическая и методическая разработанность методики технической подготовки, которая, в дальнейшем, отражается на результатах выступлений российских дзюдоистов.

**Ключевые слова.** Техническая подготовка, дзюдоисты 10–12 лет, алгоритмы двигательных действий.

## ALGORITHMIZATION OF MOTOR ACTIONS AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF TECHNICAL TRAINING OF JUDOISTS 10-12 YEARS OLD

*Sementsov D.V.*

*Senior Lecturer*

*kaf.sport@gmail.com*

*Surkov A.A.*

*Student*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The problem of technical training of judoists at the stage of initial sports training is not considered fully enough, being limited to the content of the motor arsenal of technical techniques, the methodology of teaching single technical actions. In this regard, the insufficient theoretical and methodological development of the methodology of technical training already at the initial stages of sports training is obvious, which, subsequently, is reflected in the results of the performances of Russian judoists.

**Keywords.** Technical training, judokas 10-12 years old, algorithms of motor actions.

**Актуальность.** Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и

тщательного изучения, анализа и обобщения огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам теоретического и экспериментального обоснования методики формирования технической подготовленности борцов на различных этапах тренировочного процесса [2, 4].

Современная система подготовки дзюдоистов характеризуется динамичным развитием ее составляющих: общефизической, функциональной, психологической, что находит свое отражение во многих научных работах. Проблема технической подготовки дзюдоистов на этапе спортивной специализации рассмотрена недостаточно полно, ограничиваясь содержанием двигательного арсенала технических приемов, методикой обучения одиночным техническим действиям [2, 3]. Результаты спортивной подготовки оцениваются в основном через параметры физической подготовленности, в то время как показатели технической подготовки (надежность, прочность, вариативность), как правило, не рассматриваются. В связи с этим, очевидна недостаточная теоретическая и методическая разработанность методики технической подготовки, которая, в дальнейшем, отражается на результатах выступлений российских дзюдоистов [1, 3, 5]. Проблема совершенствования подготовки дзюдоистов связана с поиском новых средств и методов, направленных на совершенствование процесса обучения в дзюдо.

**Цель исследования:** совершенствование технической подготовки дзюдоистов 10–12 лет.

**Организация и методы исследования.** Педагогическое исследование проводилось на базе МБОУ ДОД ДЮСШ №4 г. Ульяновска. Всего в педагогическом эксперименте принимало участие 20 юных спортсменов. В контрольной группе – 10 человек, в экспериментальной – 10 человек.

Контрольная группа тренировалась по программе ДЮСШ Экспериментальная группа обучалась по разработанной нами методике технической подготовки. Используя достижения предшественников, в частности исследования Мешавкина Алексея Сергеевича, мы разработали методику обучения техническим действиям и включили в нее комплексы алгоритмизации двигательных действий. Новым в методике является обучение алгоритмам технических действий и свободному выбору способа решения конкретной двигательной задачи, исходя из индивидуальных способностей и возможностей юного дзюдоиста. Основными требованиями формирования алгоритма стали: наличие полноценного захвата, схожая структура двигательного действия, наличие вариантов способа выполнения технического действия для завершённости комбинации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В данной методике подготовки юных спортсменов использовались разнообразные двигательные действия из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, а также физические упражнения. У спортсменов, избравших этот вид специализации, необходимо развивать способность оценивать двигательное действие соперника по его первому движению, чувствовать состояние противника, распознавать движения и ситуации по их первым

признакам. На данном этапе спортивной подготовки следует, в первую очередь, развивать мышечное чувство, а также уметь адекватно оценивать состояние соперника, контролировать изменяющуюся ситуацию. По мере усвоения дзюдоистами техники захватов, отрывов, подъемов, бросков и других приемов, применялись различные варианты их выполнения. В ходе их многократного выполнения; выявлялись наиболее эффективные для каждого борца с учетом его морфологических и других индивидуальных особенностей; определялась также результативность того или иного способа выполнения двигательного акта в зависимости от ситуации, возникающей по ходу противоборства. Юным спортсменам необходима хорошая ориентировка в пространстве, времени, способность тонко дифференцировать и перераспределять мышечные усилия, «импровизировать» по ходу проведения того или иного приема.

В течение всего периода спортивной подготовки спортсмена происходит развитие и совершенствование различных качественных сторон двигательной деятельности. Разному этапу спортивного мастерства соответствуют определенные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, точности, ловкости, равновесия и др. Высокая подвижность в суставах, увеличение амплитуды, экономичность, мягкость движений делают дзюдоиста ловким и быстрым. Высокий уровень функциональной подготовки организма приводит к развитию внешних форм тела и скелетной мускулатуры.

Использование разработанных нами учебных заданий позволяло иметь возможность полного текущего контроля, исключить возможность совершения ошибок в методической последовательности при овладении двигательными действиями, систематизировать и корректировать содержание технической подготовки спортсменов, что способствовало оптимизации обучения.

В экспериментальной группе мы использовали следующие методические приемы:

- схематическое изображение структуры движения на демонстрационной доске;
- написание словесных указаний, направленных на концентрацию внимания на элементах двигательного действия и условиях их выполнения;
- самостоятельная работа по анализу технических приемов (видеоанализ) для формирования представлений о правильном его выполнении;
- словесные опросы и отчеты о понимании изучаемых технических приемов с описанием своих нервно-мышечных и эмоциональных ощущений.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале первого года обучения нами было проведено первичное тестирование по общефизической подготовке, уровень юных дзюдоистов оказался примерно одинаков и достоверных различий не наблюдается.

При исследовании динамики физической подготовленности нами определялся уровень развития мышечной силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.

После проведения эксперимента было проведено повторное тестирование с помощью таких же тестов. В контрольной группе после прохождения итоговых тестов наблюдаются незначительные изменения (рис. 1).



Рис. 1 – Динамика показателей физической подготовленности в контрольной группе до и после эксперимента

Анализ прироста динамики результатов тестирования физической подготовленности в экспериментальной группе показал следующее:

- в беге на 20м прирост составил 1,2%;
- челночный бег прирост – 6,5%;
- жим штанги лежа прирост – 13,5%;
- бег на 300м прирост – 8,1%;
- прыжок в длину с места прирост составил 6,8% (рис. 2).



Рис. 1 – Динамика показателей физической подготовленности в экспериментальной группе до и после эксперимента

В конце первого года обучения для оценки технической подготовленности были проведены соревнования на первенство ДЮСШ по возрастной группе первого года обучения.

Сопоставление результатов показателей контрольной и экспериментальной групп по технической подготовленности в нападении по окончании проведенных соревнований, показывают следующее:

- в активности за поединок в контрольной группе показатель оказался 4,2 балла, а в экспериментальной 4,8;

- вариативность к арсеналу в контрольной группе показатель 5,8%, а в экспериментальной 6,6%;

- показатель эффективности в контрольной группе составил 11,5%, а в экспериментальной группе 12,2%,

- результативность в контрольной группе 3,1балла, а в экспериментальной 3,4 балла.

Юные дзюдоисты экспериментальной группы показали более высокие по сравнению со спортсменами контрольной группы результаты по следующим показателям: активность за поединок, вариативность к арсеналу, результативность технических действий.

**Заключение.** Владение юными дзюдоистами комплексами технических действий позволило совершенствовать такие качества, как: пространственная координация, мышечное чувство, способность принятия быстрого и правильного решения, переключаемость в соревновательной деятельности.

Применение предписаний алгоритмического типа на этапе спортивной специализации позволило повысить уровень технической подготовки и достичь лучших результатов в проведенных соревнованиях.

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить об эффективности экспериментальной методики.

#### ***Список литературы:***

1. Абульханова, М. В. Динамика связи и отношений между различными уровнями структуры двигательных способностей юных борцов / М. В. Абульханова // Теория практика физической культуры. 2021. – №10. –С. 13-14.
2. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология: психологические тренинги в системе многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 228 с.
3. Ереги́на, С. В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С. В. Ереги́на, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С.46-48.
4. Мешавкин, А. С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... к-та пед. наук / А. С. Мешавкин. – Екатеринбург, 2007. – 38 с.
5. Туманян, Г. С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Метод.разработ. для студентов / Г. С. Туманян. – М.: ГЦОЛИФК, 1996. – 23 с.

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ

**Тинюков А.Б.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*tina73lexa@mail.ru*

**Бекмухамедов Э.З.**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Результативность соревновательной деятельности в волейболе зависит от многих факторов, ведущий из них – технико-тактический арсенал игроков и команды в целом. Прирост показателей технико-тактической подготовленности определяется способностью к оперативному и логическому мышлению, своевременной объективной оценкой ситуации и эффективным решением внезапно возникающих тактических задач.

**Ключевые слова.** Учебно-тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка, волейболистки 14-15 лет.

## IMPROVING THE LEVEL OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF 14–15 YEARS OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

**Tinyukov A.B.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*tina73lexa@mail.ru*

**Bekmukhamedov E.Z.**

*student*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*

*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The effectiveness of competitive activity in volleyball depends on many factors, the leading one being the technical and tactical arsenal of players and the team as a whole. The increase in technical and tactical preparedness indicators is determined by the ability to think quickly and logically, timely objective assessment of the situation and effective solution of suddenly arising tactical tasks.

**Keywords.** Educational and training process, technical and tactical preparation, 14–15 year old female volleyball players.

**Актуальность.** Результативность соревновательной деятельности в волейболе зависит от многих факторов, ведущий из них – технико-тактический арсенал игроков и команды в целом. Прирост показателей технико-тактической подготовленности определяется способностью к оперативному и логическому мышлению, своевременной объективной оценкой ситуации и эффективным решением внезапно возникающих тактических задач. Высокий уровень

владения игроками технико-тактических действий является залогом успешной игры команды. Если игроки систематически ошибаются, усилия команды в достижении победы окажутся недостижимыми [2, 5].

На основе глубокого анализа процесса совершенствования технико-тактических действий волейболисток, выявления основных тенденций в развитии современного волейбола возможно эффективное построение учебно-тренировочного процесса [1, 4].

Учитывая значимость технико-тактической подготовленности волейболисток для достижения успеха в соревновательной деятельности, становится очевидной актуальность выявления особенностей процесса совершенствования технико-тактических действий волейболисток 14–15 лет [3].

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования технико-тактических действий волейболисток 14–15 лет.

**Организация и методы исследования.** В педагогическом эксперименте приняли участие спортсменки 14–15 лет, занимающиеся в секции волейбола. Эксперимент проходил на базе МБОУ СШ имени Насырова С.А. с. Филипповка Мелекесского района Ульяновской области, в нем приняло участие 16 волейболисток, из которых были сформированы контрольная группа и экспериментальная группа, по 8 человек каждая.

Контрольная занималась по программе «Волейбол», которая является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, а экспериментальная - по предложенной нами методике.

Экспериментальная методика основывалась на:

- увеличении разнообразия технико-тактических упражнений;
- углублении знаний и представлений о роли и месте индивидуальных и командных технико-тактических действий, составляющих содержание тактических игровых комбинаций нападающего плана, блокирования и защитных действий;
- формировании умений согласовывать свои индивидуальные технико-тактические действия с действиями других игроков, принимающих участие в осуществлении той или иной тактической комбинации.

Основным средством являлись упражнения игрового характера с использованием методических приемов. При выполнении игровых упражнений создавались условия, способствующие формированию положительной мотивации к проявлению максимальных усилий. Внимание волейболисток акцентировалось не на выигрыше очка при каждом розыгрыше, а на точности и согласованности перемещений игроков и качестве действий с мячом с установкой на длительное удержание мяча в воздухе. При первых попытках выполнения упражнений игроки, осуществляющие атакующие действия, выполняли несильные накатывающие нападающие удары, постепенно увеличивая их силу. В остальном, все действия юных спортсменок регламентировались правилами волейбола.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления уровня технико-тактической подготовленности волейболисток 14–15 лет.

Полученные результаты первичного тестирования юных волейболисток позволили нам, сопоставить средние значения в обеих исследуемых группах, показатели примерно одинаковые, что говорит об одинаковом уровне подготовленности спортсменок в начале эксперимента.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование. Результаты свидетельствуют о неодинаковом приросте показателей волейболисток контрольной и экспериментальной групп.

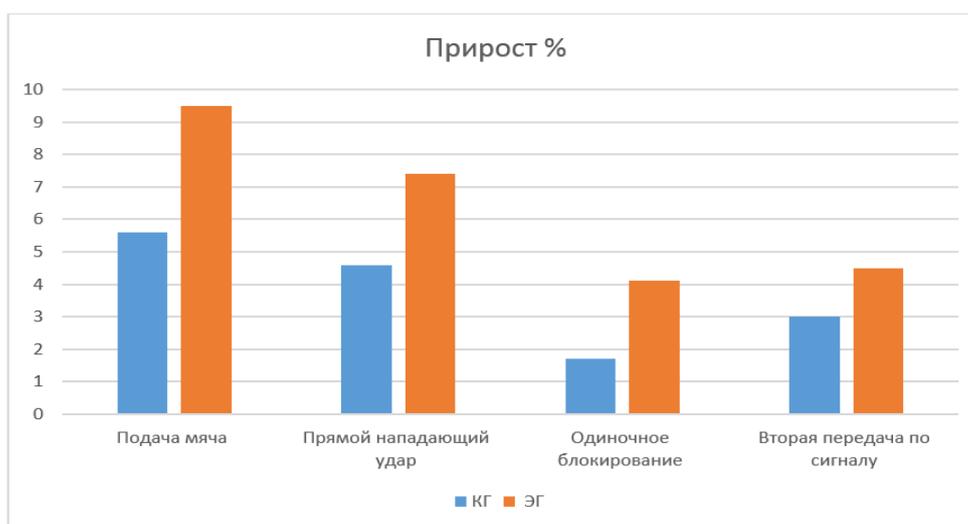


Рисунок - Прирост показателей технико-тактической подготовленности волейболисток КГ и ЭГ

Так прирост показателей составил:

- в тесте «Подача мяча» в контрольной группе – 5,6 %, в экспериментальной – 9,5 %, разница составляет – 3,9 %.

- в тесте «Прямой нападающий удар» в контрольной группе составил – 4,6 %, в экспериментальной – 7,4 %, разница составляет – 2,8 %;

- в тесте «Одиночное блокирование» в контрольной группе составил – 1,7 %, в экспериментальной – 4,1 %, разница составляет – 2,4 %;

- в тесте «Вторая передача по сигналу» в контрольной группе составил – 3,0 %, в экспериментальной – 4,5 %, разница составляет – 1,5 %.

Это обусловлено направленностью тренировочного процесса в экспериментальной группе на повышение уровня технико-тактической подготовленности, с учетом ее структурных компонентов, характера взаимосвязей между ними, выявления сложного для спортсменок компонента, требующего значительного проявления интеллектуальных, волевых и физических качеств.

**Заключение.** Экспериментально определена эффективность разработанной методики. Результаты исследований позволяют констатировать более высокий прирост показателей в экспериментальной группе, по сравнению

с контрольной группой. По всем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем улучшение. В контрольной группе также есть прирост показателей, но он незначительный.

**Список литературы:**

1. Булыкина, Л. В. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе / Л. В. Булыкина, Е. В. Фомин, Н. Ю. Белова. М.: Издательская группа URSS, 2018. – 64 с.
2. Жакпарова, О.С. Научно-методическое обоснование внедрения комплекса упражнений, направленного на технико-тактическую подготовку волейболистов 11–12 лет/ О. С. Жакпарова, Т. Г. Климанова, Е. Д. Митусова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары, 2020. – С. 311-315.
3. Иванова, Л. М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий / Л. М. Иванова // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. Омск: из-во Сибгугфк, 2004. – С. 109-112.
4. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М.: Спорт Академия Пресс, 2016. – 189 с.
5. Фурманов А. Подготовка волейболистов / А. Фурманов. – М.: АСТ, 2022. – 336 с.

**УДК 796.853**

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУДОИСТОВ 8-10 ЛЕТ**

**Теревников А. В.**

*магистрант  
terechnikovv@mail.ru*

**Катенков А.Н.**

*кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме повышения эффективности двигательно-координационной подготовки кудоистов в возрасте 8-10 лет. Обоснована значимость развития двигательно-координационных качеств на этапе начальной подготовки. Разработана методика повышения двигательно-координационной подготовленности юных кудоистов, в ходе педагогического эксперимента доказана ее эффективность.

**Ключевые слова.** Двигательно-координационная подготовка, кудо, юные кудоисты, методика

**IMPROVING MOTOR COORDINATION SKILLS OF KUDO  
PRACTITIONERS AGED 8-10 YEARS**

**Terechnikov A. V.**

*master's  
terechnikovv@mail.ru*

**Katenkov A.N.**  
*candidate of pedagogical sciences*  
*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State*  
*Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"*  
*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the problem of increasing the efficiency of motor-coordination training of kudoists aged 8-10 years. The importance of developing motor-coordination qualities at the stage of initial training is substantiated. A method for increasing the motor-coordination preparedness of young kudoists has been developed, and its efficiency has been proven during a pedagogical experiment.

**Key words.** Motor-coordination training, kudo, young kudoists, method  
**Keywords:** motor-coordination readiness, methods of improving motor-coordination readiness.

**Актуальность:** Одним из динамично развивающихся видов боевых единоборств, основанных на использовании элементов многих боевых искусств: рукопашного боя, дзюдо, каратэ, английского и тайского бокса и др., является Кудо, современное единоборство, направленное на разностороннее, гармоничное развитие личности. Базовая техника Кудо предусматривает ударные и защитные приемы в их разнообразном сочетании, что требует определенного уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости, находчивости, смекалки и других качеств.

Проблеме совершенствования системы спортивной подготовки единоборцев посвящены работы многих ученых, рассматривающих ее в различных аспектах: совершенствования организации тренировочного процесса; повышения эффективности управления соревновательной деятельностью; прогнозирования и моделирования действий спортсмена в стрессовой ситуации противоборства с противником и др. [1, 4, 5].

Авторы сходятся во мнении, что развитие ловкости, точности двигательных действий, высокая устойчивость тела при противоборстве с соперником, гибкость и другие качественные стороны двигательной деятельности играют важную роль в техничном, высокоэффективном проведении бросков, захватов, переворотов и других атакующих действий. Однако в доступной нам научной и научно-методической литературе мы не встретили исследований по проблеме координационной подготовки занимающихся кудо. Это актуализирует тему нашей работы.

**Цель исследования:** теоретико-методическое обоснование методики повышения двигательной-координационной подготовленности кудоистов 8-10 лет.

**Методы и организация исследования.** Применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Исследование проходило в три этапа, в течение 2023-2024 гг. Педагогический эксперимент, в ходе которого изучалась эффективность разработанной методики проводился на базе Ульяновского областного отделения общероссийской физкультурно-спортивной

общественной организации «Федерация КУДО России». В исследовании участвовали 20 кудоистов 8-10 лет. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ - 10 человек) и контрольная (КГ - 10 человек). Для обеих групп были созданы одинаковые тренировочные условия.

В контрольной группе тренировочные занятия проводились по программе, утвержденной президентом федерации кудо России. В экспериментальной группе тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с разработанной нами методикой, направленной на повышение координационной подготовленности юных спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Системообразующим фактором, определяющим эффективность выполнения технических приемов в ходе противоборства с соперником, выступает уровень двигательно-координационной подготовленности единоборцев. Достижение преимущества над противником возможно лишь при быстром, мощном и целенаправленном воздействии на соперника при высокой устойчивости тела. Экспериментальная методика по повышению уровня двигательно-координационной подготовленности кудоистов включает в себя разнообразные тренировочные упражнения, направленные на развитие гибкости, быстроты, ловкости и равновесия. В первую очередь, важно интегрировать в тренировки игровые элементы, такие как эстафеты и командные игры, что способствует развитию координированных движений в условиях соревнований. Также необходимо включить специальные упражнения, такие как прыжки на скакалке, балансировка на гимнастических снарядах и сложные технические элементы кудо, которые требуют высокой степени координации.

Регулярное использование динамических разминок с элементами растяжки и пластики поможет улучшить динамическую стабильность и реакцию. В ходе тренировочного процесса важно проводить регулярные тесты для оценки прогресса, позволяющие адаптировать методику и корректировать нагрузки. Такой подход не только способствует развитию координационных качеств, но и делает тренировочный процесс разнообразным и интересным для детей.

Содержание экспериментальной методики по повышению уровня двигательно-координационной подготовленности кудоистов 8-10 лет:

*1. Цели и задачи методики:*

Основная цель — повышение уровня двигательно-координационной подготовленности кудоистов 8-10 лет:

Задачи: развитие гибкости, ловкости, скорости реакции, равновесия и общих физических качеств.

*Структура тренировочного процесса включает:*

*разминку* (15-20 минут) - общая разминка с акцентом на элементы функциональной тренировки (бег, прыжки, общеразвивающие упражнения) и специальные упражнения для улучшения гибкости.

*основную часть* (30-40 минут): координационные упражнения: игры с элементами взаимодействия, прыжки на одной ноге, балансировка на

гимнастических снарядах, эстафеты с заданиями на скорость и точность; технические упражнения кудо(выполнение бросков и ударов с использованием специальных координационных тренажеров и тренинг за партнера); интеграция игровых элементов: использование игр, как "Квадрат", "Снежный ком" и подобные, которые развивают не только координацию, но и командный дух.

*заключительную часть* (10-15 минут) - заминка с элементами дыхательной практики и растяжки, обсуждение выполненных упражнений и их влияния на подготовленность.

Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю, с длительностью одной тренировки 60-75 минут. Оценка эффективности методики осуществлялась на основе периодического тестирования уровня развития координационных качеств в начале и конце методического цикла (через 3-4 месяца); ведения дневника тренировок, в котором фиксировались результаты, успехи и сложности, с которыми сталкивались юные спортсмены.

Методика была разработана с учетом двигательной подготовленности юных спортсменов, их индивидуальных особенностей, что позволяло дифференцировано использовать тренировочные средства с использованием разных модификаций одних и тех же упражнений для различных уровней подготовленности. Для поддержания мотивации и интереса к занятиям, а также для формирования уверенности в себе в учебно-тренировочный процесс включались разнообразные игры, соревнования.

Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование физической, координационной и технической подготовленности спортсменов КГ и ЭГ. После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с использованием тех же тестов и критериев оценки (табл.).

Таблица - Показатели физической, координационной, технической подготовленности кудоистов 8-10 лет

Показатели	Исходные данные	После проведения педагогического эксперимента	Прирост в %
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (кол-во раз)	$10,3 \pm 0,24$ $9,1 \pm 0,30$	$16,4 \pm 0,44$ $27,6 \pm 0,52$	$59,2$ $203,3$
Из положения лежа на спине поднимание спины и ног (кол-во раз)	$7,4 \pm 0,41$ $6,6 \pm 0,39$	$18,0 \pm 0,50$ $27,8 \pm 0,42$	$143,2$ $321,2$
Приседание с последующим выпрыгиванием (см)	$10,6 \pm 0,35$ $9,5 \pm 0,41$	$16,7 \pm 0,52$ $22,4 \pm 0,48$	$57,5$ $135,8$
Сохранение равновесия при выполнении прямого удара сзади стоящей ногой (в баллах)	$3,5 \pm 0,27$ $3,6 \pm 0,25$	$4,1 \pm 0,20$ $4,6 \pm 0,32$	$17,1$ $27,7$
Серия ударных действий, требующих согласованности движений (в баллах)	$2,7 \pm 0,19$ $2,6 \pm 0,15$	$3,1 \pm 0,24$ $3,5 \pm 0,35$	$14,9$ $34,6$
Точный удар ногой в заданную зону (в баллах)	$2,3 \pm 0,17$ $2,4 \pm 0,15$	$2,9 \pm 0,20$ $3,2 \pm 0,32$	$26,1$ $33,3$

Слитность выполнения ударного действия с разворотом на 360° (в баллах)	$\frac{2,1 \pm 0,17}{2,0 \pm 0,14}$	$\frac{2,7 \pm 0,22}{3,1 \pm 0,30}$	$\frac{28,6}{55}$
Выполнение продольного и поперечного шпагата (в баллах)	$\frac{2,1 \pm 0,17}{2,0 \pm 0,12}$	$\frac{2,7 \pm 0,23}{3,1 \pm 0,29}$	$\frac{30,0}{44,45}$

*Примечание: в числителе- показатели КГ; в знаменателе- ЭГ; \**

Так, в КГ при исходных данных сгибания и разгибания рук в упоре лежа на кулаках –  $10,3 \pm 0,24$  раза, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $16,04 \pm 0,44$  раза, ( $p < 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $9,1 \pm 0,30$  раз, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $27,6 \pm 0,52$  раза, ( $p < 0,05$ ). При выполнении упражнения для укрепления мышц брюшного пресса в КГ при исходных данных  $7,4 \pm 0,41$  раз, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $18,0 \pm 0,50$  раза, ( $p < 0,05$ ), в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $6,6 \pm 0,39$  раза, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $27,8 \pm 0,42$  раза, ( $p < 0,05$ ). Более существенный прирост показателей силы мышц верхних конечностей и брюшного пресса единоборцев ЭГ связан с использованием методики совершенствования двигательного-координационного подготовки занимающихся кудо, где основным был игровой метод, способствующий повышению эмоциональности занятий.

Так, в КГ при исходных данных  $10,6 \pm 0,35$  раза, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $16,7 \pm 0,52$  раза, ( $p < 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $9,5 \pm 0,41$  раз, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $22,4 \pm 0,48$  раза, ( $p < 0,05$ ). Более существенный прирост скоростно-силовых качеств у единоборцев ЭГ связан с лучшей координацией двигательных действий. Приседание до  $90^\circ$  в коленном суставе с последующим выпрыгиванием требует быстрого перераспределения мышечных усилий, согласованности движений верхних и нижних конечностей, ориентировки в пространственно-временных и пространственно-силовых параметрах двигательных действий.

В КГ при исходных данных равновесия -  $3,51 \pm 0,27$  балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до  $3,84 \pm 0,23$  балла, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $3,64 \pm 0,25$  балла, ( $p < 0,05$ ), к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до  $4,55 \pm 0,32$  балла, ( $p < 0,05$ ). Более существенное увеличение показателей равновесия в ЭГ объясняются применением целенаправленных средств и методов для совершенствования устойчивости тела.

Выполнение серии ударных действий, требующих согласованности моторных актов, связано с развитием ловкости. В КГ при исходных данных исследуемого показателя -  $2,7 \pm 0,19$  балла, к окончанию педагогического эксперимента данный параметр возрос до  $3,1 \pm 0,24$  балла, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных -  $2,6 \pm 0,15$  балла, к завершению педагогического эксперимента результаты составили  $3,5 \pm 0,35$  балла, ( $p < 0,05$ ).

Результаты педагогического эксперимента показали, что повышение уровня двигательного-координационного подготовленности единоборцев является

важным условием повышения результативности их соревновательной деятельности. Целенаправленная работа по развитию ловкости, точности, гибкости, подвижности обеспечивает формирование навыков сохранения высокой устойчивости тела, повышения слитности и согласованности движений, улучшение их свободы и легкости, что способствует приросту показателей технической подготовленности.

**Заключение.** Таким образом, анализ динамики показателей технической подготовленности спортсменов КГ и ЭГ показал эффективность методики повышения двигательно-координационной подготовленности юных спортсменов, занимающихся кудо.

#### *Список литературы:*

1. Амелин, С. Н. Содержание спортивной тренировки юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе /С. Н. Амелин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №10(140). – С. 9–14.
2. Анашкин, Р. Н. Правила соревнований (Положение о судьях и правила соревнований кудо). / Р.Н. Анашкин, В.И.Зорин. – М., 2018. – 250 с.
3. Анашкин, Р. М. Правила соревнований и нормативные акты, регламентирующие правовые отношения в КУДО / Под ред. Р.М. Анашкина, В.И. Зорина, А.С. Филимонова, М.А. Кочубей, С.В. Герасимова, А.В. Весельчакова: Изд.1. – М., 2013. –162 с.
4. Шпедт, И. Ю. Методика совершенствования технической подготовки в Кудо / И. Ю. Шпедт, Л. Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. –2018. – №4.
5. Шпедт, И. Ю. Педагогические условия повышения результативности соревновательной деятельности в Кудо / И. Ю. Шпедт, Е. В. Головихин, А. Н. Катенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. –№3.

**УДК 796.412.2**

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 10–11 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Тухфатуллова Э.Р.*

*магистрант*

*Касаткина Н.А.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*natasha-kassatkina@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Художественная гимнастика предъявляет высокие требования к специальной подготовленности юных спортсменок: как физической так и технической. В данной статье рассматривается комплексный подход к организации специальной двигательной подготовки гимнасток 10–11 лет на учебно-тренировочном этапе на основе методов сопряжения тренировочных воздействий, которые в художественной гимнастике

целесообразно рассматривать в триединстве специально-физической подготовки, технической беспредметной и технической предметной подготовки.

**Ключевые слова.** Художественная гимнастика, специальная двигательная подготовка, нейрогимнастика, учебно-тренировочный этап.

## FEATURES OF THE METHODOLOGY OF SPECIAL MOTOR TRAINING OF YOUNG ATHLETES AGED 10-11 YEARS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

**Tukhfatullova E.R.**

*master's student*

*elvira.tukhfatullova.1996@mail.ru*

**Kasatkina N.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*natasha-kasatkina@yandex.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ulyanovsk State  
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov»*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** Rhythmic gymnastics places high demands on the special training of young athletes: both physical and technical. This article considers an integrated approach to the organization of special motor training of gymnasts aged 10-11 years at the training stage based on methods of combining training effects, which in rhythmic gymnastics it is advisable to consider in the trinity of special physical training, technical non-objective and technical subject training.

**Keywords.** Rhythmic gymnastics, special motor training, neurohymnastics, educational and training stage.

**Актуальность.** Специальная двигательная подготовка в художественной гимнастике представляет собой ключевой аспект тренировочного процесса, который направлен на развитие необходимых специальных физических и координационных качеств гимнасток для выполнения сложных элементов трудности тела и предмета. Это включает в себя работу не только над ведущими специальными двигательными-координационными качествами (гибкости, равновесия, ловкости, прыгучести и др.), но и подразумевает качественную техническую подготовку (предметную и беспредметную) и формирование умения у юных спортсменок управлять своим психоэмоциональным состоянием, обеспечивающим стабильность выполнения соревновательных упражнений. Комплексное проявление данных факторов важно для достижения высокой степени контроля над телом и предметом (скакалкой, обручем, булавами, лентой или мячом) во время исполнения сложных соревновательных комбинаций и обеспечивает не только рост спортивно-технических достижений, но и артистизма, являющегося неотъемлемой частью художественной гимнастики [1–3].

В возрасте 10–11 лет гимнасткам необходимо усвоить большое количество сложных элементов с предметами, работе с которыми выделяется преимущественное количество тренировочного времени. На данном этапе спортивной подготовки возникает необходимость в интенсификации

тренировочного процесса, в индивидуальном подходе в развитии специальных физических и координационных качеств гимнасток и в различных аспектах технической подготовки [1–3].

**Цель исследования** – повышение специальной двигательной подготовленности юных спортсменок 10–11 лет в художественной гимнастике на учебно-тренировочном этапе.

**Организация и методы исследования.** Для достижения цели было проведено педагогическое исследование, включающее в себя диагностические мероприятия и педагогический эксперимент в рамках специальной двигательной подготовки девочек 10–11 лет (2012–2013г.р.). В качестве методов исследования применялись: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической обработки данных.

Теоретико-эмпирическое исследование проходило на базе ОГБУ «СШОР по художественной гимнастике» г. Ульяновска. В непосредственном педагогическом эксперименте принимали участие 18 спортсменок 10–11 лет двух учебно-тренировочных групп 3 года обучения, имеющие второй спортивный разряд, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 9 гимнасток в каждой группе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Специальная двигательная подготовка в художественной гимнастике на учебно-тренировочном этапе представляет собой комплексный процесс, направленный на развитие специальных физических и координационных качеств, необходимых для успешного выполнения сложных технических элементов, связанных с трудностью тела и предмета. Поиск эффективных средств повышения интенсивности учебно-тренировочных занятий в условиях дефицита времени на подготовку к большому количеству соревнований, предусмотренных календарным планом, при условии сохранения здоровья юных спортсменок приводит к пониманию необходимости использования методов сопряженного воздействия, направленных на одновременное решение двух задач – специально-физической и технической подготовки. В художественной гимнастике такое сопряжение целесообразно рассматривать в триединстве специально-физической подготовки, технической беспредметной и технической предметной подготовки. Поэтому целесообразен подбор упражнений на основе сходства структуры с целостным соревновательным элементом или какой-либо частью данного движения при рациональной интеграции в данный процесс предметной подготовки. В рамках экспериментальной методики нами были разработаны двигательные задания на основе сопряженного воздействия, эффективные при этом для совершенствования навыков владения соревновательными предметами. Нами, например, применялись такие двигательные задания, способствующие становлению дифференцировки управляющих движений при выполнении фундаментальных элементов предметом и движений всех частей тела гимнастки относительно двигающегося или летящего гимнастического предмета, как:

- вращение скакалки над головой на равновесии с захватом ноги вперед в вертикальном положении;
- перекат мяча по двум рукам на переднем вертикальном равновесии в кольцо с помощью;
- работа ленты в «фехтовальщик» в равновесии «Аттитюд» на полупальце;
- вертушка обручем вокруг шеи на повороте в «Аттитюд»;
- передача двух булав под ногой во время вращения в «penche»;
- вход в обруч во время вращения на 360° в кольцо с помощью;
- высокий бросок 1 булавы на прыжке шагом в шпагат;
- эшапе на прыжке касаясь прогнувшись;
- отбив мяча о пол во время прыжка Жете ан турнан (касаясь прогнувшись с поворотом на 360°).

С этой же целью в работу с предметами включались следующие методические приемы, позволяющие максимально мобилизовать тактильно-кинестетические ощущения: изменение способа выполнения упражнений за счет изменения усилий, темпа, объема, ритма движений, зеркального выполнения и исходных положений; изменение условий выполнения упражнений за счет усложнения привычного действия добавочными движениями, изменения пространственных границ, исключение без зрительного контроля при выполнении. При обучении фундаментальным элементам с предметами мы руководствовались также принципом предметного профилирования, обеспечивающего эффект положительного переноса навыков и совершенствования специфических кинестетических ощущений и восприятий работы с предметами. На основе сходства структуры профилирующих движений нами целесообразного сочетались двигательные задания с различными предметами в рамках одного учебно-тренировочного занятия, – например, элементы фундаментальной группы «перекаты» с обручем и мячом, или, например, ловля после броска во вращение и ловля со «входом в предмет» способом «надевающего движения», а также сам бросок вращением – рационально объединять эти задания со скакалкой и обручем, а для освоения бросков махом – в одном учебно-тренировочном занятии объединялась работа с обручем и мячом, тогда как при разучивании фигурных движений «круги» и «восьмерки» – с мячом и лентой.

В качестве педагогического условия, повышающего эффективность предложенной комплексной методики специальной двигательной подготовки с интеграцией предметной работы, нами включались в процесс спортивной подготовки юных гимнасток упражнения нейрогимнастики, способствующей гармонизации работы обоих полушарий мозга. В контексте специальной двигательной подготовки на учебно-тренировочном этапе нейрогимнастика способствует не только физическому, но и психическому развитию гимнасток, улучшению когнитивных функций, что особенно важно для гимнасток, к которым предъявляются высокие требования к их оперативному мышлению, к концентрации и скорости реагирования. Укрепление нейронных связей через разнообразные движения и упражнения активизирует центральную нервную

систему, что в свою очередь повышает реакцию и скорость выполнения элементарных компонентов. Это помогает развивать пространственное восприятие и внимание, необходимых для концентрации гимнасток при выполнении сложных элементов, учит гимнастку лучше чувствовать свое тело и контролировать движения. Нами предлагались гимнасткам упражнения для развития мелкой моторики с ассиметричными движениями кистей и «рисующими» движениями по воздуху различных фигур, для развития пространственной ориентации включаются движения с различными нестандартными положениями головы, дыхательные упражнения, упражнения с теннисными мячами и др.

Эффективность проводимой работы по повышению специальной двигательной подготовленности гимнасток 10–11 лет в учебно-тренировочных группах третьего года подтверждается качеством выполнения сложных элементов трудности тела в сочетании с работой предмета, соответствующих требованиям содержания программы спортивной подготовки на данном этапе к беспредметной и предметной подготовке. Результаты тестирования представлены в табл.

Таблица – Результаты диагностики специальной двигательной подготовленности гимнасток 10–11 лет в учебно-тренировочной группе третьего года обучения, баллы

Показатель	Тест	Результат первичн. тестирования		Результат повторн. тестирования	
		М±m	Промежуточные значения таблицы	М±m	Промежуточные значения таблицы
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Прыжки	На подбивном прыжке отталкивание одной ногой бросок обруча в лицевой плоскости после двух вращений и ловля во вращение другой рукой	3,6±0,36	3,7±0,42	4,2±0,53	3,9±0,19
Прыжки	Прыжок в шпагат с отбивом мяча об правое плечо	3,4±0,28	3,5±0,33	4,1±0,18	3,8±0,09
Равновесие	Равновесие Панше (penche) с малыми бросками 2-х булав одновременно	3,2±0,81	3,4±0,09	4,0±0,37	3,6±0,41
Равновесие	Итальянское фуэте со спиралью лентой	3,6±0,40	3,2±0,16	4,1±0,28	3,7±0,46
Повороты	Фуэте в положении шпагата с вращением скакалки	3,7±0,17	3,7±0,55	4,5±0,25	4,2±0,35
Повороты	Поворот Панше (penche) с передачей мяча из руки в руку, балл	3,3±0,44	3,2±0,16	4,0±0,31	3,6±0,16

По результатам первичного тестирования показатели девочек обеих групп практически одинаковые. После педагогического эксперимента наблюдается прирост результатов в экспериментальной группе во всех тестах, более значимый, чем в контрольной группе.

**Заключение.** В рамках экспериментальной методики нами были разработаны двигательные задания на основе эффекта сопряженного

воздействия, которые направлены на одновременное решение двух задач – специально-физической и технической подготовки, и при этом способствовали совершенствованию навыков владения соревновательными предметами. При подборе упражнений учитывалось сходство их структуры с целостным соревновательным элементом или какой-либо его частью в сочетании с выполнением элементов трудности предмета. Дополнительным педагогическим условием повышения эффективности учебно-тренировочного процесса стало использование различных упражнений нейрогимнастики. Положительная динамика результатов тестирования доказывает целесообразность нашего подхода к организации специальной двигательной подготовки в художественной гимнастике

***Список литературы:***

1. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Р.Б. Цаллагова и др. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2023. – 238 с.
2. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с
3. Титова, А. В. Особенности интеграции технической (предметной) и физической подготовки гимнасток-«художниц» / А. В. Титова, В. В. Борисова // Известия ТГУ. Физическая культура. Спорт . – 2016. – С. 226–231.

# РАЗДЕЛ 3. ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

УДК 797.123.1

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРА-ГРЕБЛЕЙ

*Бильданова Ф.Ю.  
старший лаборант  
Капустинская В.А.*

*магистрант  
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности физического состояния спортсменов, занимающихся адаптивной греблей, проведен анализ литературы на данную тему, определена специфика данного вида спорта.

**Ключевые слова.** Адаптивный спорт, гребля, физическое состояние, спорт.

## FEATURES OF THE PHYSICAL CONDITION OF ATHLETES ENGAGED IN PARA-ROWING

*Bildanova F.Yu.  
senior laboratory  
Kapustinskaya V.A.  
graduate student*

*Volga Region State University physical education, sports and tourism"  
Kazan, Russia*

**Annotation.** This article examines the peculiarities of the physical condition of athletes engaged in adaptive rowing, analyzes the literature on this topic, and defines the specifics of this sport.

**Keywords.** Adaptive sports, rowing, physical condition, sports.

**Актуальность.** Адаптивная гребля представляет собой уникальный вид спорта, который позволяет людям с ограниченными возможностями развивать физические способности и достигать высоких результатов. Особенности физического состояния спортсменов, занимающихся адаптивной греблей, во многом определяются индивидуальными потребностями и возможностями каждого атлета. В современном мире спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья с каждым годом имеет положительную динамику развития: появляются новые виды спорта, открываются центры с подходящими условиями, люди с ОВЗ могут раскрыть свой потенциал и вести активную

социальную жизнь. Следовательно, исследование данной темы имеет актуальность [1].

**Цель исследования.** Выявить особенности адаптивной гребли и физического состояния спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

**Организация и методы исследования.** Анализ специальной литературы, видеоанализ, анализ спортивных результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Адаптивная академическая гребля является уникальным видом спорта. Потому что она способствует скорейшей физической реабилитации и социализации инвалидов. При этом люди, перенесшие ампутацию, становятся увереннее в себе при занятиях академической греблей. Гребной спорт положителен еще и тем, что имеет большую оздоровительную направленность, способствует увеличению функциональных возможностей, содействует развитию физических качеств. Обусловленная уникальностью техники и методики, адаптивная академическая гребля является одним из наиболее сложных разновидностей гребных видов спорта. Особенности физического состояния спортсменов, занимающихся адаптивной греблей, являются важным аспектом их подготовки и успешного выступления. Адаптивная гребля предоставляет уникальные возможности для спортсменов с ограниченными возможностями, позволяя им развивать силу, выносливость и координацию движений.

П.В. Квашук. утверждает, что факторы природы оказывают значимое благоприятное влияние на людей с ограниченными возможностями здоровья, особенно в контексте таких занятий, совершенных на открытом воздухе. Специфичность адаптивной гребли обуславливается характерными признаками: высокое положение центра тяжести спортсмена и асимметрия выполняемых движений, руководство лодкой отличается от прочих методик гребли. Неравномерность ритма гребного шага скифа становится заметной в сопоставлении с другими видами гребли и характеризуется релаксацией мышечных групп перед каждым гребком, задействованными в его исполнении, обеспечивая цикличность движений, отчетливо делимых на опорные и безопорные фазы [2].

Физическое состояние спортсменов, занимающихся пара-греблей, имеет свои особенности, обусловленные спецификой данного вида спорта. Пара-гребля является адаптивным видом гребли, который позволяет людям с ограниченными возможностями участвовать в спортивных соревнованиях на равных условиях со здоровыми спортсменами. Физическая подготовка пара-гребцов включает в себя тренировки по общей физической подготовке, технике гребли и специальным упражнениям для улучшения координации движений и развития силы мышц. Особое внимание уделяется развитию силовой выносливости, поскольку гребля требует значительных физических усилий. Физическое состояние таких спортсменов формируется на основе индивидуальных потребностей и медицинских показаний. Это требует комплексного подхода к тренировкам, включая элементы физиотерапии и специализированные физические упражнения, направленные на укрепление

определенных групп мышц. Влияние специфики инвалидности на физические способности также вносит коррективы в программу тренировок.

Важной особенностью физического состояния пара-гребцов является их способность управлять лодкой без помощи определенных групп мышц. Класс лодки зависит от вида инвалидности:

1. Класс LTA4+ - задействованы ноги, туловище, руки:
  - С 2006 года дистанция 1000м, ранее соревновались на дистанции 2000м;
  - Подвижная «банка»;
  - Смешанная лодка МИКСТ (мужчины и женщины).
2. TA2x – задействованы туловище и руки:
  - Гонки на дистанциях свыше 1000м;
  - Неподвижная «банка» сидение;
  - Смешанная лодка МИКСТ (мужчины и женщины).
3. AW1x - одиночка женская, задействованы только руки:
  - Дистанция 1000м;
  - Неподвижное сиденье;
  - Женская одиночка.
4. AM1x - одиночка мужская, задействованы только руки:
  - Дистанция 1000м;
  - неподвижное сиденье;
  - Мужская одиночка [2].

Классы LTA4+ и TA2x – это смешанный экипаж из мужчин и женщин[3].

Это требует от них особой гибкости и ловкости, а также умения быстро реагировать на изменение ситуации на воде. Также важно развивать мышечную силу определенных групп мышц, чтобы эффективно использовать весла и управлять лодкой. Пара-гребцы должны обладать высокой степенью концентрации и самодисциплины, так как соревнования часто проходят в сложных погодных условиях и требуют быстрых решений. Кроме того, им необходимо уметь работать в команде, так как гребля – это командный вид спорта.

**Заключение.** В целом, физическое состояние пара-гребцов отличается от физического состояния других спортсменов своей специфичностью и требует особого подхода к тренировкам и подготовке. Однако благодаря адаптивному спорту люди с ограниченными возможностями могут активно заниматься спортом и достигать высоких результатов. Таким образом, акцент на уникальные аспекты физического состояния, специфичных для адаптивной гребли, позволяет достичь успешных результатов и расширить возможности для всех участников этого вида спорта.

#### ***Список литературы:***

1. Бильданова, Ф. Ю. Исследование специальной выносливости гребцов-академистов с нарушением опорно-двигательного аппарата / Ф. Ю. Бильданова // 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 : в 3 т.,

Казань, 06 апреля 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 654-655. – EDN JKVJLR.

2. Квашук, П.В. Варианты выполнения упражнений для развития общей выносливости спортивной специализации / П. В. Квашук, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва. – Минск, 2013. –161 с. 5-09-001807- 1. - Текст: непосредственный.

3. Рубцова, Н.О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 37-43.

**УДК 615.825.4:796.07**

## **МЕХАНОТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА**

**Браткова Н.С.**

*студент*

*Natasha-88rus@mail.ru*

**Махова Н.А.**

*кандидат биологических наук,, доцент*

*natamakhova7@yandex.ru*

**Евстигнеева О.В.**

*кандидат биологических наук,, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*kivaj@mail.ru*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Механотерапия представляет собой важный метод лечения дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника. Исследование направлено на оценку эффективности механотерапии у женщин среднего возраста с остеохондрозом. Программа, включающая использование многофункциональных тренажеров, показала значительное улучшение гибкости, координации и снижение уровня боли, что подтверждается результатами функциональных тестов, координационных проб и анкетирования. Механотерапия способствует улучшению общего физического состояния и качества жизни пациентов.

**Ключевые слова.** Механотерапия, остеохондроз, дегенеративные изменения, позвоночник, ЛФК.

## **MECHANOTHERAPY IN THE CORRECTION OF DEGENERATIVE-DYSTROPHIC CHANGES OF THE SPINE**

**Bratkova N.S.**

*student*

*Natasha-88rus@mail.ru*

**Makhova N.A.**

*candidate of biological sciences, Associate professor*

*natamakhova7@yandex.ru*

*Evsigneeva O.V.*  
*candidate of biological sciences, Associate professor*  
*Ulyanovsk State University*  
*kuvaj@mail.ru*  
*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** Mechanotherapy is an important method of treating degenerative-dystrophic changes in the spine. The study is aimed at evaluating the effectiveness of mechanotherapy in middle-aged women with osteochondrosis. The program, which includes the use of multifunctional simulators, showed a significant improvement in flexibility, coordination and pain reduction, which is confirmed by the results of functional tests, coordination tests and questionnaires. Mechanotherapy helps to improve the general physical condition and quality of life of patients.

**Keywords.** Mechanotherapy, osteochondrosis, degenerative changes, spine, exercise therapy.

**Актуальность.** Дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника – это процесс, характеризующийся постепенным разрушением межпозвоночных дисков, которые выступают в качестве амортизаторов между позвонками, данный процесс способствует формированию остеохондроза, спондилеза, грыж межпозвоночного диска [1].

Дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника являются широко распространенным заболеванием. В 2015 году было зарегистрировано около 54 миллионов случаев спинного стеноза [2]. Заболевания опорно-двигательной системы, включая дегенеративные изменения позвоночника, являются одной из наиболее распространенных причин обращения населения к медицинским учреждениям в России за 2019 год, причем остеохондроз является наиболее распространенным заболеванием позвоночника, которое встречается у 62,7% пациентов [3].

В комплексной терапии дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника важную роль играет лечебная физическая культура, которая способствует снижению интенсивности боли, улучшению качества жизни, а также улучшению функционального состояния позвоночника у пациентов с дегенеративными изменениями [4].

К методам ЛФК относят механотерапию - метод лечения, основанный на использовании механических сил для воздействия на ткани организма с целью улучшения их функций и/или стимуляции ремоделирования. В механотерапии используются различные методы воздействия, такие как растяжка, сжатие, вибрация, ударные волны и другие. Они могут быть применены как отдельно, так и в комбинации друг с другом [5].

**Цель исследования** - изучить влияние механотерапии в коррекции дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника у женщин среднего возраста.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе спортивного фитнес клуба «Figura Gym», г. Ульяновск.

В исследовании приняли участие 8 женщин, страдающих остеохондрозом. Характеристика испытуемых: все имеют диагноз остеохондроз позвоночника, подтвержденный медицинскими документами и результатами

диагностических исследований, возрастной диапазон от 35 до 50 лет. Исследование осуществлялось в несколько этапов (табл. 1).

Таблица 1 - Этапы исследования

Этап	Период	Исследование
1. Контрольный	01.07.23-31.08.23	Анализ литературных источников Разработка методики механотерапии
2. Исследовательский	01.09.23-30.09.23	Подбор и формирование группы исследуемых. Выбор методов исследования Выбор методов оценки эффективности методики
3. Констатирующий	01.10.23	Оценка исходного физического состояния участников
	02.10.23-10.01.24	Занятия по методике механотерапии в коррекции дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника.
	11.01.24	Оценка физического состояния участников после занятий механотерапии
	12.01.24-28.02.24	Обработка полученных результатов исследования их оформление.

Разработанная методика механотерапии для коррекции дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника у женщин с остеохондрозом требовала соблюдения нескольких ключевых принципов для обеспечения безопасности и эффективности коррекции: индивидуальный подход, прогрессивная настройка нагрузки, вариабельность упражнений, контроль за позой и техникой, соблюдение медицинских рекомендаций, регулярность и постоянство, обучение и мотивация.

Цель программы механотерапии состоит в улучшении функционального состояния позвоночника, снижении боли и повышении качества жизни пациенток путем укрепления мышц, улучшения гибкости и стабильности позвоночника, а также снижения риска обострений и ограничений в повседневной активности.

Средства и методы программы механотерапии: многофункциональный тренажер Бубновского (МТБ), упражнения на растягивание и сокращение мышц бедра и спины, тяга отягощения двумя ногами, упражнения на сгибание и разгибание ног в коленях, упражнения на сокращение и растяжение мышц-абдукторов и аддукторов ног, воздействие физическими факторами (вода с температурой 4-6°C в виде душа). Продолжительность программы - 6 недель (12 занятий), каждая тренировка составляет 60 минут и проводится 3 раза в неделю.

Для оценки эффективности методики механотерапии в коррекции дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника у женщин с остеохондрозом, использованы методы оценки двигательных функций, координационных способностей и общего физического состояния. Для

сравнения результатов до и после проведения методики механотерапии, использованы следующие методы оценки:

1. Функциональные тесты - тест Шёбера, тест Финкеляштейна;
2. Методы оценки координационных способностей - проба Ромберга, пальце-носовая проба;
3. Оценка качества жизни - опросник SF-36;
4. Методы математического анализа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** 11 января 2024 года проведена оценка физического состояния участников после занятий механотерапии, осуществлялся сравнительный анализ показателей исходного и контрольного тестирований.

Сравнительный анализ исходного и контрольного тестирования оценки гибкости позвоночника с использованием теста Шёбера и теста Финкеляштейна представлен в табл. 2.

Таблица 2 -Сравнительный анализ исходного и контрольного тестирования оценки гибкости позвоночника

Показатели	Значения (M±m)		Изм., %
	Исходные показатели	Контрольные показатели	
Тест Шёбера. Разница между 3 и 1 точкой, см	2,88±0,974	3,74±0,58	29,86%
Тест Финкеляштейна. Расстояние от кончиков пальцев до пола, см	-4,69±2,99	-1,29±2,51	72,49%

Результаты теста Шёбера свидетельствуют о значительном улучшении гибкости у большинства участников после курса механотерапии. Контрольные показатели в среднем составили 3,74 см, что значительно выше исходных 2,88 см (+29,86%).

Проведенный сравнительный анализ исходного и контрольного тестирования гибкости поясничного и тазового отделов позвоночника с использованием теста Финкеляштейна показал значительное улучшение у большинства участников после курса механотерапии.

Среднее значение расстояния от кончиков пальцев до пола уменьшилось с - 4,69 см до -1,29 см (+72,49%), что указывает на значительное улучшение гибкости у большинства участников.

Полученные данные подтверждают, что механотерапия способствует увеличению гибкости поясничного и тазового отделов позвоночника.

Сравнительный анализ исходного и контрольного тестирования оценки координационных способностей с использованием пробы Ромберга и пальце-носовой пробы представлены в таб. 3.

Среднее значение баллов по пробе Ромберга увеличилось с 1,75 до 2,5 баллов, что свидетельствует о значительном улучшении координационных способностей у участников, средний процент улучшения составил 42,86%.

Среднее значение баллов по пальце-носовой пробе увеличилось с 2,125 до 2,63 балла, что указывает на улучшение динамической координации, средний процент улучшения составил 23,76%.

Таблица 3 - Сравнительный анализ исходного и контрольного тестирования оценки координационных способностей

Показатели	Значения (M±m)		Изм., %
	Исходные показатели	Контрольные показатели	
Проба Ромберга, балл	1,75±0,66	2,5±0,5	42,86%
Пальце-носовая проба, балл	2,125±0,78	2,63±0,48	23,76

Результаты исследования подтверждают высокую эффективность механотерапии в улучшении динамической координации у пациентов.

Проведено сравнение обще групповых результатов оценки качества жизни с использованием опросника SF-36. Полученные данные представлены в табл. 4.

Таблица 4 - Сравнительный анализ исходного и контрольного тестирования оценки качества жизни с использованием опросника SF-36

№	Шкала	SF-36		Изменения
		Исходные показатели	Контрольные показатели	
1	Физическое функционирование	61,63±10,79	69,38±8,94	12.58%
2	Ролевая деятельность	65,38± 8,83	72,5±4,97	10.89%
3	Телесная боль	52,75± 11,65	63±7,19	19.43%
4	Общее здоровье	55,63±10,25	65,75±7,61	18.19%
Физический компонент здоровья		58,85±4,95	67,66±3,6	32,09%
5	Жизнеспособность	64,38±9,51	71,63±6,71	11.26%
6	Соц. Функционирование	65,63± 7,35	72,75±44,87	10.85%
7	Эмоциональное состояние	66,63±9,31	72,63±6,82	9.00%
8	Психологическое состояние	67,75±11,43	74,38±6,98	9.79%
Психологический компонент здоровья		66,1±1,24	72,85±0,99	14,57%

Все восемь шкал опросника SF-36 показали значительное улучшение после курса механотерапии, особенно заметны улучшения в шкалах физического функционирования (+12,58%), телесной боли (+19,43%) и общего здоровья (+18,19%), что свидетельствует о комплексном положительном влиянии на качество жизни участников.

Значительное повышение физических и психологических компонентов здоровья подтверждает высокую эффективность механотерапии в улучшении общего состояния здоровья и благополучия пациентов.

**Заключение.** Исходный уровень функционального состояния и физического развития женщин среднего возраста, страдающих остеохондрозом позвоночника, характеризовался относительным снижением гибкости и подвижности позвоночника. Оценка уровня телесной боли также была выше среднего и составляла 52.75 балла из 100, указывая на присутствие дискомфорта и дискомфорта у участниц исследования.

После применения механотерапии наблюдается положительная динамика показателей функционального состояния участниц, результаты по тесту Шебера увеличились на 29,86%, по тесту Финкеляштейна – на 72.49%, заметно повышение координационных способностей, показатели по пробе Ромберга увеличились на 42,86%, пальце- носовой пробы на 23,76%. При оценке качества жизни наблюдалось значительное улучшение после курса механотерапии, причем показатели телесной боли увеличились на 19,43%, что указывает на значительное снижение уровня боли улучшило общий комфорт и качество жизни участников.

Результаты демонстрируют эффективность механотерапии в улучшении функционального состояния позвоночника и общего качества жизни пациентов с дегенеративно-дистрофическими изменениями. Улучшение гибкости, координации и снижение уровня боли способствуют повышению физической активности и улучшению эмоционального состояния пациентов.

Таким образом, механотерапия может быть рекомендована как эффективный метод лечения для пациентов с дегенеративно-дистрофическими изменениями позвоночника, способствующий улучшению их физического и психоэмоционального состояния.

#### ***Список литературы:***

1. Battier, M. K., Wiedeman, T., Caprio, J. The study of the double spine: a contribution to changing the view of disc degeneration / M. K. Battier, T. Wiedeman, J. Caprio // Journal of the Spine: the official journal of the North American Spine Society, 2007. – № 7. – P. 251.
2. Kalichman, L., Cole, R., Kim, D. H. Global Spine Journal: The burden of degenerative spinal diseases in developing countries / L. Kalichman, R. Cole, D. H. Kim // GlobalSpineJournal, 2018. – № 8. – P. 12.
3. Белов, В. В., Костюк, С. В., Смирнова, М. Н. Распространенность остеохондроза позвоночника в различных регионах России / В. В.Белов, С. В.Костюк, М. Н. Смирнова //Травматология и ортопедия России, 2019. – №25. – С. 11.
4. Назарова, Е.В., Бабенко, А.Ю., Эффективность комплексной терапии дегенеративных изменений позвоночника / Е.В.Назарова, А.Ю.Бабенко, А.С. Бородкин // Бюллетень сибирской медицины. - 2019. - № 5. - С. 83.
5. Широков, А. В. Механотерапия: принципы и методы применения в реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательной системы / А.В. Широков // Травматология и ортопедия России. - 2019. – № 3. – С. 140.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Вострецова Е.А.*

*студент*

*trololo08092008@gmail.com*

*Макаров А.В.*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО "Кировский государственный медицинский университет"*

*Киров, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются возможные способы реабилитации пациентов после перенесенной коронавирусной инфекции. Для проведения исследования был использован онлайн-опрос среди людей, переболевших COVID-19, а также была изучена литература, в которой описаны основные методы реабилитации пациентов.

**Ключевые слова.** Пациенты, функции, комплексы упражнений, методы реабилитации, эффективность.

## THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE ON THE REHABILITATION OF PATIENTS AFTER CORONAVIRUS INFECTION

*Vostretsova E. A.*

*student*

*trololo08092008@gmail.com*

*Makarov A. V.*

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kirov State Medical*

*University" of the Ministry of Health of the Russian Federation*

*Kirov, Russia*

**Annotation.** This article discusses possible ways to rehabilitate patients after a coronavirus infection. To conduct the study, an online survey was used among people who had been ill with COVID-19, and the literature was studied, which describes the main methods of rehabilitation of patients.

**Keywords.** Patients, functions, exercise complexes, rehabilitation methods, effectiveness

**Введение.** Физическая культура и спорт играют значительную роль в поддержании здоровья человека, способствуя улучшению функционального состояния организма и повышая его адаптационные возможности. В условиях пандемии COVID-19 большое количество людей столкнулось с серьезными последствиями заболевания, что поставило перед врачами вопрос о реабилитации пациентов, ведь одной из важнейших задач врачей является не только излечение человека от болезни, но и помочь вновь вернуть свою физическую форму и улучшить качество жизни.

**Актуальность.** Актуальность исследования обусловлена резким скачком заболеваемости инфекцией, а также значительным влиянием COVID-19 на здоровье населения и необходимостью разработки эффективных методов реабилитации для пациентов, перенесших эту инфекцию. Она часто сопровождается серьезными осложнениями, которые могут негативно сказываться на физическом и психическом состоянии пациентов даже после выздоровления.

Для реабилитации пациентов используются целые комплексы физических упражнений, например, аэробные упражнения, силовые тренировки, растяжки, упражнения, направленные на улучшения мышечного тонуса и кардиореспираторных функций.

**Цель исследования.** Выявить возможности физической культуры в восстановлении организма людей, переболевших COVID-19.

**Организация и методы исследования.** Основным методом исследования является проведение онлайн-опроса среди переболевшего населения. В нем приняло участие 128 человек. Возраст респондентов варьировался от 20 до 57 лет. Всем анкетированным было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Сколько вам лет?
2. Было ли у Вас выявлено заболевание COVID-19?
3. Известна ли Вам форма заболевания?
4. Характер вашей деятельности до заболевания?
5. Оцените ваше текущее состояние по шкале от 1 до 10
6. Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями после инфекции?
7. Какие виды физических упражнений Вы чаще всего практикуете?
8. Насколько сильно Вы ощущаете положительное влияния физической культуры на Ваше восстановление после COVID-19?
9. Какие изменения в Вашем психологическом состоянии Вы отметили благодаря физической культуре?
10. Какие изменения в вашем физическом состоянии вы заметили благодаря физической культуре?
11. Готовы ли Вы продолжать занятия физической культурой на постоянной основе для поддержания своего здоровья после COVID-19?

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе проведенного анкетирования были получены следующие результаты: 94 человека перенесли коронавирусную инфекцию сами, у 34 человек коронавирусной инфекцией переболели близкие родственники. Из 94 человек, которые переболели COVID-19, 52 человека перенесли это заболевания в тяжелой форме и очень долго пытались восстановить свою физическую форму при помощи разных физических упражнений и нагрузок (рис.1).

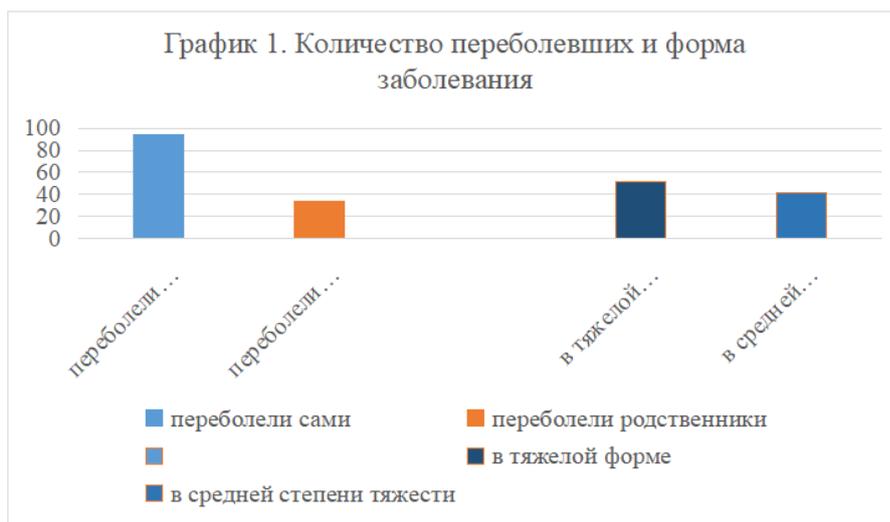


Рисунок 1 - Количество переболевших и форма заболевания

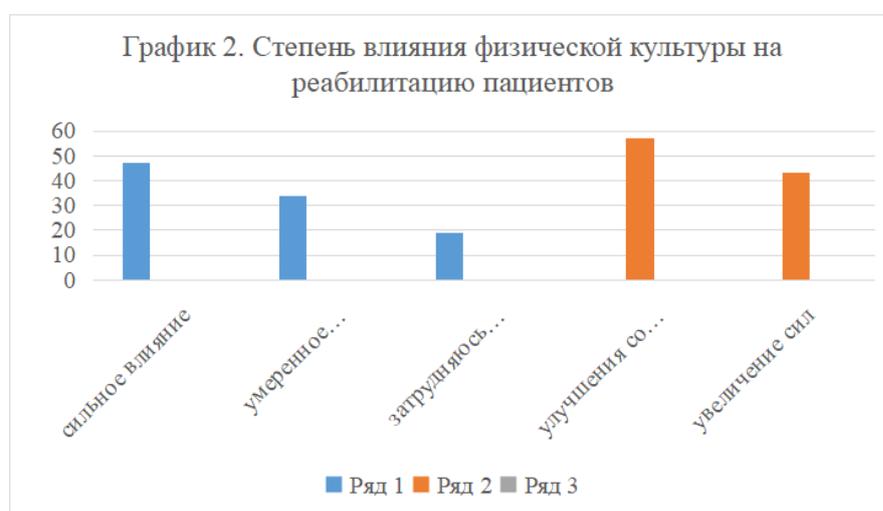


Рисунок 2 - Степень влияния физической культуры на реабилитацию пациентов

Среди всех респондентов регулярно занимались спортом до болезни около 40%, 35% практиковали умеренную активность (периодически занимались спортом), а 25% вели малоподвижный образ жизни.

Практически все пациенты, после перенесенного заболевания, отметили значительное снижение выносливости, мышечного тонуса и слабость. Для своей реабилитации они использовали комплексы разных физических упражнений, часть занималась с преподавателями в кабинетах ЛФК. В результате 47% отметили очень сильное влияние физической культуры на свое восстановление, 34% посчитали это воздействие умеренным, 19% затрудняются ответить. Респонденты наиболее часто отмечали большое влияние упражнений на сердечно-сосудистую систему (57%) и на увеличение мышечной силы (43%) (рис. 2).

В ходе проведенного исследования было установлено, что физическая культура играет ключевую роль в реабилитации пациентов после COVID-19,

особенно в отношении улучшения сердечно-сосудистой системы и увеличения мышечной силы.

Многие анкетлируемые дополнительно отмечали, улучшение не только своего физического состояния, но и психологического самочувствия. Практически у всех изменения включали в себя улучшение настроения, повышение уровня энергии, снижение уровня стресса и тревожности. Все это в совокупности позволяет сделать вывод: упражнения оказывают значительное положительное влияние на психологическое состояние, что способствует более быстрому и полному восстановлению.

В ходе своих занятий 82% анкетлируемых отметили свое желание продолжать заниматься физическими упражнениями на постоянной основе.

Однако эта тема до сих пор требует дальнейших исследований, целью которых является определение типов и интенсивности упражнений, а также составление индивидуальных программ реабилитации, которые будут эффективны для людей с различным образом жизни и возникшими осложнениями.

**Заключение.** Таким образом, физическая культура является мощным инструментом для ускорения и оптимизации процесса реабилитации пациентов после COVID-19. Однако полное восстановление организма к показателям, которые были у человека до перенесенного заболевания невозможно, поскольку вирус COVID-19 вносит не только острые проявления заболевания, но и может вызвать множество отдаленных осложнений, препятствующих восстановлению. Рекомендации по включению разнообразных видов физической активности в программы восстановления должны быть разработаны с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента. Дальнейшие исследования могут углубить понимание механизмов воздействия физической культуры на различные системы организма и улучшить эффективность реабилитационных мероприятий.

#### ***Список литературы:***

1. Багрова, Л. А. Медико-биологические аспекты физической активности и респираторного тракта / Л. А. Багрова, Е. Г. Рахматуллина, А. Н. Селезнева, М. Е. Яковлева // Педагогика и психология образования. – 2023. – №1. – С. 74-85.
2. Воронцов, И. С. Особенности восстановления функционального состояния спортсменов после COVID-19 / И. С. Воронцов, Ю. В. Беляева, Н. Ю. Лавренова, М.В. Федорова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №6. – С. 26-30.
3. Зайцев, О. С. Роль физической активности в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания / О. С. Зайцев, Е. Д. Григорчук, А. В. Митрофанов, К. К. Сидоров // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2022. – №10. – С. 54-58.
4. Кочеткова, Н. А. Влияние физической активности на иммунитет и резистентность организма человека при пандемии COVID-19 / Н. А. Кочеткова, Е. А. Чурилова, А. Л. Арсентьев, Д. Б. Бочаров // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2021. – №1. – С. 152-157.
5. Кудинова, Н. С. Реабилитация больных после новой коронавирусной инфекции: современные подходы и возможности физиотерапии / Н.С. Кудинова, Л. П. Маркина, Л. С.Тишина // Современная медицина: актуальные вопросы теории и практики. – 2022. – №1. – С. 127-132.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ В ТРАВМАТОЛОГИИ-ОРТОПЕДИИ

*Гаммершмидт А.А.*

*студент romanovaan\_nast@mail.ru*

*Гапоненко А.Ю.*

*старший преподаватель*

*nastoduvanchik@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет»*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены современные подходы к применению лечебной физкультуры в послеоперационном периоде в травматологии и ортопедии. Описаны этапы реабилитации, виды физических упражнений и их значение для восстановления функций опорно-двигательного аппарата. Подчеркнута важность индивидуального подхода к пациентам, а также указаны основные цели и задачи ЛФК на разных стадиях реабилитации. Отмечена роль ЛФК в профилактике послеоперационных осложнений и повышении качества жизни пациентов.

**Ключевые слова.** ЛФК, травматология, ортопедия, реабилитация, послеоперационный период, физические упражнения, восстановление.

## ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN REHABILITATION AFTER SURGICAL INTERVENTIONS IN TRAUMATOLOGY AND ORTOPEDICS

*Gammershmidt A.A.*

*student*

*romanovaan\_nast@mail.ru*

*Gaponenko A.U.*

*senior Lecturer*

*nastoduvanchik@mail.ru*

*Kemerovo State University*

*Kemerovo, Russia*

**Abstract.** The article examines modern approaches to the use of therapeutic physical culture (TPC) in the postoperative period in traumatology and orthopedics. The stages of rehabilitation, types of physical exercises, and their significance for restoring the functions of the musculoskeletal system are described. The importance of an individualized approach to patients is emphasized, and the main goals and objectives of TPC at different stages of rehabilitation are outlined. The role of TPC in preventing postoperative complications and improving the quality of life of patients is noted.

**Keywords.** Therapeutic physical culture, traumatology, orthopedics, rehabilitation, postoperative period, physical exercises, recovery.

**Актуальность.** Лечебная физическая физкультура (ЛФК) занимает важное место в реабилитации пациентов после операций на опорно-двигательном аппарате, что делает её одной из ключевых методик восстановления в травматологии и ортопедии. Послеоперационный период

часто сопровождается риском осложнений, таких как мышечная атрофия, ухудшение подвижности суставов и застойные явления в тканях, что может существенно замедлить процесс восстановления. В связи с этим, правильное применение средств ЛФК способствует ускорению восстановления, улучшению функций опорно-двигательного аппарата и повышению общего качества жизни пациентов. Современные методики ЛФК, учитывающие индивидуальные особенности пациентов, играют важную роль в комплексной реабилитации и способствуют более полному восстановлению функций организма, что делает изучение и развитие этих методов актуальной задачей современной медицины.

**Цель исследования.** Целью исследования является анализ и обобщение современных подходов к применению ЛФК в послеоперационном периоде в травматологии и ортопедии. Исследование направлено на выявление эффективности различных методик ЛФК в восстановлении функций опорно-двигательного аппарата, профилактике послеоперационных осложнений и улучшении качества жизни пациентов.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на основе анализа современных литературных данных и клинических рекомендаций по применению лечебной ЛФК в послеоперационном периоде в травматологии и ортопедии. В качестве объектов исследования рассматривались пациенты, перенёвшие оперативные вмешательства на опорно-двигательном аппарате, включая эндопротезирование суставов, остеосинтез костей, операции на позвоночнике и другие виды хирургического лечения [1]. В ходе исследования анализировались различные программы реабилитации, включающие упражнения на укрепление мышц, восстановление подвижности суставов, улучшение координации движений и повышение общей физической выносливости пациентов.

Методологическая основа исследования включала комплексный подход к изучению реабилитационных методик [2]. В первую очередь, внимание уделялось индивидуализации программ ЛФК в зависимости от характера операции, тяжести состояния пациента и этапа реабилитации. Основные этапы реабилитации, такие как ранний (сразу после операции), средний (восстановление базовых двигательных функций) и поздний (полное восстановление подвижности и физической активности), были предметом детального рассмотрения [3]. К одним из самых распространённых и доступных упражнений относят оздоровительную ходьбу, во время которой включаются в работу основные группы мышц, усиливается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Помимо этого, не меньшей частотой применения в ЛФК отличаются динамические упражнения, способствующие работе мышц в переменном режиме, из состояния сокращения в состояние расслабления, и так по очереди, что оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают состояние суставов и укрепляют опорно-двигательную систему организма человека в целом. К динамическим упражнениям относят различные наклоны, вращения, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения. К примеру, сведение-разведение лопаток в

положении стоя и вращательные движения руками назад в положении стоя. Для каждого этапа подбирались соответствующие комплексы упражнений, включая пассивные, активные и силовые упражнения. Параллельно анализировались методы контроля за состоянием пациентов во время выполнения упражнений, такие как регулярные медицинские осмотры и оценка функциональных показателей (амплитуда движений, мышечная сила, уровень боли).

Кроме того, в ходе исследования использовались методы сравнительного анализа данных о результатах применения различных программ ЛФК у пациентов с различными типами травм и операций [4]. Особое внимание уделялось изучению влияния регулярности выполнения упражнений, их интенсивности и продолжительности на конечные результаты восстановления. Для этого использовались данные клинических исследований, статистические отчеты и рекомендации ведущих реабилитационных центров [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании проведенного анализа современных методик применения ЛФК в послеоперационном периоде в травматологии и ортопедии были выявлены несколько ключевых выводов, свидетельствующих о высокой эффективности ЛФК в восстановлении пациентов. Одним из важнейших результатов стало подтверждение того, что регулярное выполнение индивидуально подобранных упражнений способствует значительному улучшению функций опорно-двигательного аппарата, уменьшению болевого синдрома и предотвращению развития осложнений, таких как контрактуры и мышечная атрофия.

На раннем этапе реабилитации пациенты, которые начинали ЛФК под руководством специалистов, демонстрировали более быстрое восстановление по сравнению с теми, кто ограничивался только медикаментозным лечением. Упражнения, направленные на улучшение кровообращения и поддержание тонуса мышц, позволяли предотвратить застойные явления и ускорить регенерацию тканей. Особенно важной оказалась своевременность начала ЛФК: упражнения, начатые в первые дни после операции, оказали благоприятное влияние на состояние суставов и тканей, что подтверждается рядом клинических исследований.

Средний этап реабилитации показал, что включение активных упражнений, направленных на восстановление подвижности суставов и укрепление мышц, помогло большинству пациентов достичь значительных улучшений в функциональных показателях. Пациенты, проходившие регулярные занятия ЛФК, быстрее восстанавливали амплитуду движений, чем те, кто ограничивался пассивными методами. Дополнительным фактором, влияющим на успех реабилитации, стало соблюдение режима регулярных занятий, что позволило минимизировать риск рецидивов и вторичных травм.

На позднем этапе реабилитации, когда пациенты переходили к более интенсивным упражнениям и возвращались к обычной физической активности, было отмечено, что систематическое применение ЛФК позволило им полностью восстановить подвижность и снизить риск повторных травм. Пациенты, активно занимавшиеся ЛФК, демонстрировали более высокие

результаты в тестах на выносливость и координацию движений по сравнению с контрольными группами. Это подтверждает, что ЛФК не только способствует восстановлению после операции, но и играет важную роль в профилактике дальнейших травм и поддержании общего физического состояния.

В ходе обсуждения результатов исследования была подчеркнута важность индивидуального подхода к пациентам на всех этапах реабилитации. Разнообразие травм и операций, а также особенности состояния пациентов требуют тщательной адаптации программы ЛФК для достижения максимальной эффективности. Анализ показал, что пациенты, чьи программы были адаптированы под их индивидуальные потребности, достигали лучших результатов. Это свидетельствует о необходимости более глубокого изучения методов персонализированной реабилитации и их внедрения в клиническую практику.

**Заключение.** ЛФК играет ключевую роль в реабилитации пациентов после оперативных вмешательств в области травматологии и ортопедии. Проведённое исследование показало, что применение ЛФК на всех этапах послеоперационного периода позволяет ускорить восстановление функций опорно-двигательного аппарата, улучшить качество жизни пациентов и снизить риск послеоперационных осложнений. Эффективность ЛФК особенно высока при её раннем начале и индивидуальной адаптации программы к состоянию пациента и типу хирургического вмешательства.

Упражнения ЛФК, применяемые на раннем этапе реабилитации, способствуют нормализации кровообращения и предотвращению застойных явлений, средние и поздние этапы реабилитации направлены на восстановление подвижности суставов, укрепление мышц и возвращение пациента к активной жизни. Особую важность представляет регулярность и последовательность занятий, что напрямую влияет на конечные результаты.

Таким образом, ЛФК не только ускоряет процесс реабилитации, но и является эффективным методом профилактики повторных травм, что подчёркивает необходимость её широкого внедрения в практику реабилитационных центров. Для дальнейшего совершенствования методик ЛФК в травматологии и ортопедии требуется проведение дополнительных исследований, направленных на персонализацию программ реабилитации и разработку инновационных упражнений, учитывающих особенности различных типов хирургических вмешательств.

#### ***Список литературы:***

1. Брускин, В. Л. Лечебная физкультура: теория и практика / В.Л. Брускин. — М.: Медицина, 2019. — 304 с.
2. Каплан, А. И. Лечебная физкультура и реабилитация в травматологии и ортопедии / А.И. Каплан. — СПб.: Питер, 2020. — 256 с.
3. Кузнецов, И. В. Реабилитация в ортопедии и травматологии / И.В. Кузнецов, М.Н. Орлов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. — 368 с.
4. Сеницын, Н. И. Основы лечебной физической культуры / Н.И. Сеницын, Л.П. Иванова. — Новосибирск: Наука, 2017. — 228 с.

5. Шевченко, А. П. Реабилитация пациентов после травм и операций на опорно-двигательном аппарате / А.П. Шевченко. — М.: ЛитРес, 2021. — 310 с.

УДК 615.825.4:796.07

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В КОРРЕКЦИИ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

**Гусева Н.А.**

*магистрант*

*nata.li1812@yandex.ru*

**Леонтьева Г.Н.**

*магистрант*

*prochkinagalina@mail.ru*

**Евстигнеева О.В.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*kuvaj@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В исследовании приняли участие 6 детей в возрасте 8-10 лет с диагнозом «расстройства аутистического спектра». Все дети входящие в коррекционную группу по аутистическим синдромам были отнесены к подразделу «первичные» (общие) расстройства развития, раздела «Нарушения психологического развития» и классифицированы с диагнозом аутизм. Коррекционные мероприятия проводили: дефектолог, психолог, учитель по АФК (ритмическая гимнастика). Была разработана программа ритмической гимнастики направленная на коррекцию двигательной функции; усвоение новых двигательных навыков и психосоциальной адаптации детей.

**Ключевые слова.** Расстройства аутистического спектра, коррекционные мероприятия, адаптации детей, адаптивная физическая культура.

## THE EFFECTIVENESS OF USING CORRECTION RHYMNASTICS CLASSES WITH AUTISM

**Guseva N.A.**

*student*

*nata.li1812@yandex.ru*

**Leonteva G.A.**

*student*

*prochkinagalina@mail.ru*

**Evstegneeva O.V.**

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*kuvaj@mail.ru*

*Ulyanovsk State University*

*Ulianovsk, Russia*

**Annotation.** The study involved six children aged 8-10 years diagnosed with autism spectrum disorder (ASD). All children included in the correction group for autistic syndrome were assigned to the subsection primary general developmental disorders, of the psychological developmental disorders section and classified with a diagnosis of autism. Corrective measures

were carried out by a defectologist, psychologist, teacher of physical activity. A rhythmic gymnastics program was developed aimed at correcting motor function, mastering new motor skills and psychosocial adaptation of children.

**Key words.** Autism spectrum disorder (ASD), correctional measures, adaptation of children.

**Актуальность исследования.** Аутизм – тяжелое нарушение психического развития, при котором, прежде всего, страдает способность к общению, социальному взаимодействию[2]. Поведение детей с аутизмом характеризуется также жесткой стереотипностью (от многократного повторения элементарных движений, таких, как потряхивания руками или подпрыгивания, до сложных ритуалов) и нередко деструктивностью (агрессия, самоповреждение, крики, негативизм и др.)[3]. Актуальность исследования заключается в том, что частота проблемы определяется в 15-20 случаев на 1000 и очень большим значением своевременной и адекватной коррекции [1].

Уровень интеллектуального развития при аутизме может быть самым различным: от глубокой умственной отсталости до одаренности в отдельных областях знаний и искусства; в части случаев у детей с аутизмом нет речи, отмечаются отклонения в развитии моторики, внимания, восприятия, эмоциональной и других сфер психики [4]. Исключительное разнообразие спектра нарушений и их тяжести позволяет обоснованно считать обучение и воспитание детей с аутизмом наиболее сложным разделом коррекционной педагогики. Исходя из этого, в рамках проведенного исследования была поставлена[5].

**Цель исследования:** изучить влияние ритмической гимнастики на физическое и психоэмоциональное состояние детей с расстройствами аутистического спектра.

**Организация и методы исследования:** В соответствии с решением поставленной цели были проведены исследования на базе ОГКОУ школы №19 (г. Ульяновск). В исследовании приняли участие 6 мальчиков в возрасте 8-10 лет с диагнозом «детский аутизм». В соответствии с Медицинской классификацией болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) все дети входящие в коррекционную группу по аутистическим синдромам были отнесены к подразделу «первичные» (общие) расстройства развития, раздела «Нарушения психологического развития» и классифицированы с диагнозом аутизм. Проведение исследования было согласовано с родителями и руководством школы.

На базе школы, с детьми проводился комплекс мероприятий, направленных на их социально-психологическую коррекцию. Дети посещали занятия 3 раза в неделю. В задачи занятий ритмической гимнастикой входило: реализация индивидуальных программ АФК, направленных на коррекцию двигательной функции; усвоение новых двигательных навыков и психосоциальной адаптации детей. Занятия ритмической гимнастикой проводились в спортивном зале, оснащенном необходимым инвентарем для работы с детьми.

Программа АФК (ритмическая гимнастика) составлялась индивидуально, с учетом тяжести заболевания, психофункционального и физического статуса детей в соответствии с рекомендациями врача невролога, психиатра и психолога. Тестирование способностей детей и выполнению точных двигательных действий, возможностей манипуляции с мелкими и крупными предметами, интереса к выполнению простейших интегрированных действий в игровой форме проводили с использованием теста «Крупная моторика». Результаты тестирования оценивали в виде суммы баллов, как «хорошо», «удовлетворительно», «плохо».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования показали, что по итогам теста «Крупная моторика» пять участников группы показали удовлетворительный результат, у одного ребенка отмечен низкий уровень двигательных способностей. После курса АФК состояние двигательных функций в группе имеет положительную динамику: по результатам тестирования четыре ребенка перешли на хороший уровень, один из уровня «плохо» перешел в разряд с оценкой удовлетворительно, и лишь у одного участника исследования изменений не обнаружено (таблица).

Результаты психоэмоционального и физического статуса детей с аутизмом после занятий ритмической гимнастикой свидетельствует о достаточно высокой эффективности использования работы коррекционных программ. Подтверждением этого является положительная динамика, отмеченная по результатам психоэмоционального тестирования. Четыре ребенка с исходной оценкой «удовлетворительно» перешли в разряд «хорошо»; у двух детей показатели остались без изменений.

Таблица - Показатели теста «Крупная моторика» у детей с аутизмом до и после коррекционного курса АФК (ритмическая гимнастика)

Исследуемые №	«До» баллы/оценка		«После» баллы/оценка	
	Баллы	Оценка	Баллы	Оценка
1. 8 лет	18	Удовл-но	18	Удовл-но
2. 9лет	17	Удовл-но	12	хор
3. 9лет	16	Удовл-но	9	хор
4. 10лет	18	Удовл-но	8	хор
5. 9 лет	20	Удовл-но	9	хор
6. 10лет	29	Плохо	19	Удовл-но
M±m	23,0±3,1		20,1±6,1	

При индивидуальной оценке двигательной деятельности, связанной с работой крупных мышечных групп, установлено улучшение результатов, таких как удержание позы, передвижение по прямой линии и смена направления при движении. В конце курса большая часть детей проявляет интерес к катанию на велосипеде, изменению направления бега по свистку, улучшились показатели точности бросков мяча в цель. При этом следует отметить, что у двух детей сохранились признаки нежелания выполнять тестовые задания, хотя в процессе занятий дети проявляли определенный интерес в осуществлении упражнения. Возможно, что подобные проявления во время тестирования были связаны с

самой процедурой. Можно полагать, что отказ и нежелание выполнять тестовые задания сопряжены с окружающей обстановкой отличающейся от обычных занятий. Рассматривая результаты тестовых заданий в группе можно оценить, как достаточно эффективные.

**Заключение.** Проведенное исследование свидетельствует о достаточной эффективности использования ритмической гимнастики на занятиях. Подтверждением чего является положительная динамика, отмеченная по результатам проведенных тестов.

#### ***Список литературы:***

1. Козлова, И. А. Использование поведенческой терапии аутичных детей для формирования навыков бытовой адаптации / И.А. Козлова : Сообщение I-II // Дефектология. – 1997. №2.3.– С.33-41.
2. Веденина, М. Ю. Опыт использования метода облегченной коммуникации взрослым аутичным человеком / М. Ю. Веденина, И. А. Костин // Дефектология – №6.– 2003. – С.14-18.
3. Питере Т. Аутизм. От теоретического понимания к педагогическому воздействию. / Т. Питере Т.– «Владос» 2003.– 365 с.
4. Темпл Грэндин и др. Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма. // Под. Ред. Холмогоровой Н.Л.– М. Центр лечебной педагогики. 1999.– 426 с.
5. Плаксунова, Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра / Э.В. Плаксунова // Аутизм и нарушения развития.– 2009.– №4.– С. 67-72.

**УДК 796.015.14**

## **ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

***Елишева М. Ю.***

*студент*

*eliseva49@gmail.com*

***Шмер В. В.***

*преподаватель сектора СПО*

*vshmer27@mail.ru*

*ФГБОУ ВО "Новосибирский государственный университет экономики и управления"*

*Новосибирск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями. Проведено исследование среди студентов с целью выявления их осведомленности о значении адаптивного спорта, существующих барьерах и возможностях для лиц с инвалидностью. Полученные результаты показывают низкий уровень информированности студентов о программах адаптивной физической культуры, а также указывают на дефицит квалифицированных специалистов и доступной спортивной инфраструктуры. В заключение предложены рекомендации по улучшению ситуации в области адаптивной физической культуры и спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями.

**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура, спортивная подготовка, лица с ограниченными возможностями, студенческое восприятие, адаптивный спорт.

## **PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF PERSONS WITH PHYSICAL DISABILITIES**

*Elisheva M. Y.*

*student*

*eliseva49@gmail.com*

*Shmer V. V.*

*lecturer*

*vshmer27@mail.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education NSUEM*

*“Novosibirsk State University of Economics and Management”*

*Novosibirsk, Russia*

**Annotation.** The article considers the current problems of adaptive physical education and sports training of persons with disabilities. The study was conducted among students to identify their awareness of the importance of adaptive sports, existing barriers and opportunities for persons with disabilities. The results obtained show a low level of students' awareness of adaptive physical education programs, as well as indicate a deficit of qualified specialists and accessible sports infrastructure. In conclusion, recommendations for improving the situation in the field of adaptive physical education and sports training of persons with disabilities are proposed.

**Keywords.** Adaptive physical education, athletic training, individuals with disabilities, student perceptions, adaptive sports.

**Актуальность.** Физическая активность — важный компонент здоровья, но для людей с ограниченными возможностями доступ к занятиям спортом затруднен из-за нехватки инфраструктуры, специалистов и программ. Эти барьеры ограничивают участие в спорте и социальную интеграцию.

Адаптивная физическая культура помогает преодолеть эти трудности, улучшая физическое состояние и качество жизни людей с инвалидностью, способствуя их включению в общество и снижению социальной изоляции. Однако в России и других странах адаптивная физическая культура недостаточно развита, что требует дальнейшего изучения и улучшения этой области.

**Цель исследования** - анализ восприятия студентами проблем адаптивной физической культуры и спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями. В рамках исследования ставятся следующие задачи:

1. Выявить уровень осведомленности студентов об адаптивной физической культуре для лиц с ограниченными возможностями.

2. Проанализировать восприятие студентами социальной и физической значимости данной темы.

3. Определить ключевые проблемы, с которыми, по мнению студентов, сталкиваются люди с ограниченными возможностями при занятиях спортом.

4. Разработать рекомендации по улучшению уровня осведомленности и доступности адаптивных программ физической культуры среди молодежи.

**Организация и методы исследования.** Основным методом исследования было выбрано анкетирование, которое позволило получить

данные о восприятии студентами проблем адаптивной физической культуры и их осведомленности о существующих программах спортивной подготовки для лиц с ограниченными физическими возможностями. Анкета состояла из 3 вопросов, включающих как закрытые, так и открытые вопросы, что позволило оценить уровень осведомленности и выявить мнение студентов о возможных решениях существующих проблем.

В исследовании приняли участие 50 студентов. Возраст участников варьировался от 20 до 24 лет, из них 60% составляли мужчины, 40% — женщины. Все участники предварительно были ознакомлены с целью и задачами исследования и дали согласие на участие.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты анкетирования позволили выявить несколько ключевых аспектов восприятия студентами проблем адаптивной физической культуры и спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями.

1. Осведомленность о термине "адаптивная физическая культура" (рис.1). Согласно данным, 60% студентов знакомы с термином, а 40% — нет. Значительная часть респондентов не достаточно осведомлены о данной теме, что свидетельствует о необходимости углубления образовательных программ в этой области.

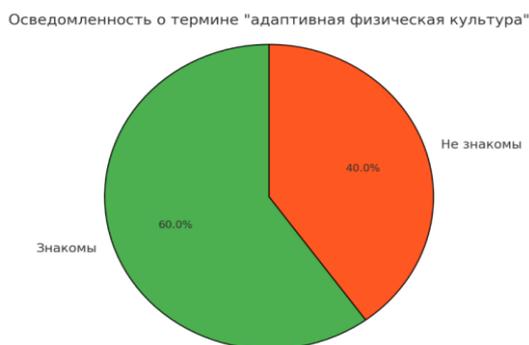


Рисунок 1 - Осведомленность о термине «Адаптивная физическая активность»

2. Основные барьеры для занятий спортом лиц с ограниченными возможностями. Ниже представлена диаграмма (рис. 2), которая визуализирует основные барьеры для занятий спортом лиц с ограниченными физическими возможностями, по данным нашего исследования.

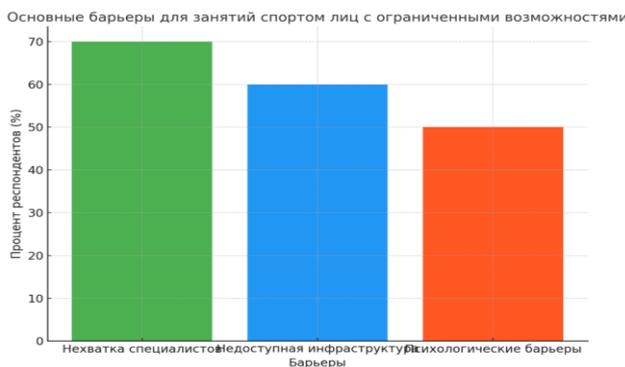


Рисунок 2 - Основные барьеры для занятия спортом лиц с ограниченными возможностями

70% респондентов указали на нехватку квалифицированных тренеров. 60% отметили проблему недоступной спортивной инфраструктуры. 50% считают, что у лиц с ограниченными возможностями может фигурировать недостаток мотивации или психологические барьеры.

3. Значимость адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями:

Ниже приведена гистограмма, которая иллюстрирует значимость адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями, по мнению респондентов (рис. 3). Она показывает, как студенты оценивают её важность для социальной интеграции, физического здоровья и повышения самооценки.

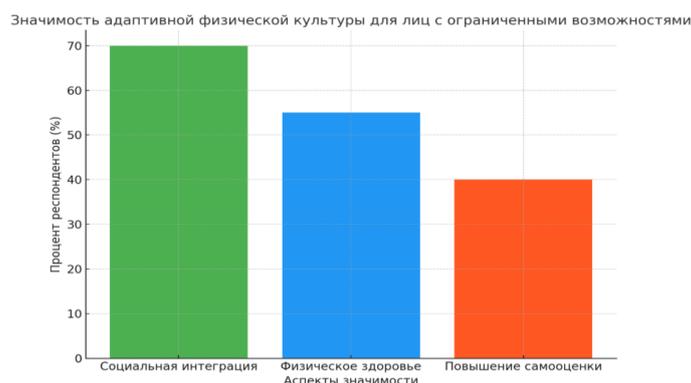


Рисунок 3 - Значимость адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями

70% опрошенных считают, что адаптивная физическая культура важна для социальной интеграции. 55% респондентов отметили её значение для физического здоровья. 40% указали на её роль в повышении самооценки лиц с ограниченными возможностями.

Полученные результаты подтверждают, что респонденты, в целом осознают важность адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями, но при этом их осведомленность о практических аспектах и существующих программах остается на низком уровне. Это согласуется с результатами других исследований, в которых также указывается на нехватку информации и недостаток подготовки специалистов в данной области. Например, исследования, проведенные в аналогичных условиях, показывают, что одной из главных причин отсутствия активного вовлечения людей с инвалидностью в спортивную деятельность являются те же барьеры, которые были отмечены в нашем опросе: нехватка инфраструктуры и квалифицированных специалистов [1].

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что студенты осознают важность занятий адаптивной физической культурой для лиц с ограниченными возможностями, но их осведомленность о существующих программах и методиках остается низкой. Основными барьерами для занятий

спортом респонденты назвали нехватку квалифицированных специалистов и недоступную инфраструктуру.

В качестве рекомендаций по продвижению адаптивной физической культуры и спорта мы рассматриваем необходимость:

- повышения осведомленности студентов с ОВЗ, через образовательные программы и информационные кампании;
- переподготовка специалистов с помощью специализированных курсов и тренингов;
- развитие и увеличение доступности спортивной инфраструктуры;
- увеличение финансирования программ адаптивного спорта.

Эти меры помогут улучшить условия для занятий спортом лиц с ограниченными возможностями и способствовать их социальной интеграции.

#### ***Список литературы:***

1. Дудко, А. В. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта / А. В. Дудко, Н. И. Батанцев, А. В. Цындрин // Столыпинский вестник. – 2023. – №2. – С. 2-7.
2. Махов, А. С. Проблемы управления развитием адаптивного спорта в России / А. С. Махов, О. Н/ Степанова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. - №12. – С. 2-5.
3. Филатов, А. В. Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. В. Филатов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. . – № 4 (25). – С. 1-3.

**УДК 796.011.3**

## **РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

***Лебеденко Т.П.***

*старший преподаватель  
lebedenko.tp@gmail.com*

***Кирчева А.С.***

*студент  
alinasergeevna048@gmail.com*

***Мамедов И.В.***

*студент  
mamedowilkin15@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет»  
Новокузнецк, Россия*

***Аннотация.*** Статья посвящена исследованию влияния адаптивной физической культуры (АФК) на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями и здоровых людей. Приведены результаты опросов, выявляющие рост осведомленности и положительное восприятие АФК. Рассмотрены проблемы реализации программ АФК и предложены возможные решения для их улучшения.

***Ключевые слова.*** Адаптивная физическая культура (АФК), реабилитация, здоровье, люди с ограниченными возможностями, спорт.

# THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE REHABILITATION AND SOCIAL ADAPTATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES

*Lebedenko T.P.*

*senior Lecturer*

*lebedenko.tp@gmail.com*

*Kircheva A.S.*

*student*

*kirchevaalina@gmail.com*

*Mamedov I.V.*

*Student*

*mamedowilkin15@gmail.com*

*FSBEI of HE «Siberian State Industrial University»*

*Novokuznetsk, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the study of the impact of adaptive physical culture (APC) on the rehabilitation and social adaptation of people with disabilities and healthy individuals. The results of surveys revealing increased awareness and positive perceptions of APC are presented. Issues in the implementation of APC programs are discussed, and possible solutions for improvement are proposed.

**Keywords.** Adaptive physical culture (APC), rehabilitation, health, people with disabilities, sports.).

**Актуальность.** Адаптивная физическая культура (АФК) становится всё более актуальной в свете роста числа людей с ограниченными возможностями, нуждающихся в комплексной реабилитации и социальной интеграции. Согласно статистическим данным, число инвалидов и людей с хроническими заболеваниями постоянно увеличивается, что требует разработки и внедрения эффективных реабилитационных программ. Важность АФК заключается не только в улучшении физического состояния, но и в её способности преодолевать социальные и психологические барьеры, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью.

АФК играет важную роль в социальной интеграции людей с ограниченными возможностями, вовлекая их в физическую активность и помогая преодолеть изоляцию. Совместные занятия способствуют формированию социальных связей и укреплению чувства принадлежности к обществу. Физическая реабилитация – ключевой аспект АФК. Занятия помогают восстановить утраченные функции, улучшить физические способности и общее состояние организма, что положительно влияет на качество жизни участников.

Кроме того, АФК оказывает положительное влияние на психологическое здоровье, снижая стресс и повышая самооценку. Это особенно важно для людей, испытывающих психологические трудности в связи с инвалидностью. Одной из серьёзных проблем остаётся нехватка специализированных программ и квалифицированных специалистов. Для успешной реализации АФК необходимо развивать инфраструктуру и готовить профессиональные кадры. С

учётом этих факторов исследование АФК, её методов и практик, а также выявление ключевых проблем реализации программ адаптивной физической культуры являются важными и своевременными.

**Цель исследования.** Целью данного исследования является изучение влияния адаптивной физической культуры (АФК) на физическое, психологическое и социальное состояние как людей с ограниченными возможностями, так и здоровых людей. Исследование направлено на анализ методов и подходов АФК, которые способствуют реабилитации, укреплению здоровья, социальной интеграции и улучшению качества жизни всех участников. Особое внимание уделено выявлению проблем в реализации программ АФК, а также поиску решений для их эффективного применения в работе с различными категориями населения.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось среди двух групп респондентов: 300 студентов и 100 школьников, которые принимали участие в опросе, направленном на изучение их осведомленности об адаптивной физической культуре (АФК) и её влиянии на различные аспекты жизни. Опрос проводился дважды с интервалом в полгода, что позволило выявить динамику изменений в восприятии и использовании методов АФК среди различных возрастных групп и представлены в источнике [1].

Методы исследования включали анкетирование и сбор данных, с последующей их обработкой и анализом. Вопросы охватывали ключевые аспекты адаптивной физической культуры, такие как участие в программах АФК, её влияние на физическое и психологическое состояние, а также проблемы, связанные с реализацией таких программ. Особое внимание было уделено различным категориям респондентов, включая людей с ограниченными возможностями и здоровых участников, чтобы оценить универсальность подходов АФК

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходя из результатов опросов [1], можно сделать следующие выводы:

- за полгода количество людей, знающих о существовании АФК, значительно увеличилось как среди студентов (+15%), так и среди школьников (+25%), что свидетельствует о росте информированности в данной области;
- большее количество респондентов стало считать АФК важной для реабилитации и улучшения качества жизни. Это особенно заметно среди школьников, где положительное восприятие возросло на 20%;
- программы АФК стали более активно применяться в практике участников. В частности, среди студентов наблюдается увеличение применения методов АФК на 12%, а среди школьников — на 20%;
- несмотря на прогресс в реализации программ АФК, остаются проблемы с финансированием и доступом к оборудованию. Однако положительная динамика в привлечении специалистов указывает на улучшение ситуации;
- количество ежедневных занятий АФК увеличилось как среди студентов (+8%), так и среди школьников (+10%), что говорит о росте регулярности физической активности в этой области;

- увеличилось количество участников, считающих АФК очень эффективной (+7% среди студентов и +10% среди школьников), что свидетельствует о высоком уровне удовлетворённости и результативности программ.

АФК выполняет несколько важнейших функций, которые помогают участникам адаптироваться к своей инвалидности и развивать способности, необходимые для активной жизни в обществе.

Реабилитационная функция АФК направлена на восстановление утраченных физических способностей людей с ограниченными возможностями здоровья. Систематические занятия АФК помогают укрепить мышцы, развить координацию движений и увеличить физическую выносливость. Благодаря этим упражнениям многие участники возвращают частично утраченные двигательные функции, что помогает им в повседневной жизни.

Социальная функция заключается в улучшении коммуникативных навыков участников. Групповые занятия АФК позволяют людям с инвалидностью преодолевать психологические барьеры и устанавливать социальные связи. Спортивные мероприятия в рамках АФК стимулируют активное участие в общественной жизни, что особенно важно для людей, которые испытывают социальную изоляцию.

Психологическая функция АФК помогает улучшить эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями. Занятия физической культурой снижают уровень стресса и тревожности, что особенно важно для тех, кто страдает от психологических последствий инвалидности. Участие в таких программах повышает уверенность в себе и укрепляет самооценку.

Коррекционно-педагогическая функция позволяет преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, связанные с инвалидностью. Программы АФК разрабатываются с учётом особенностей каждого участника, что позволяет обеспечить индивидуальный подход к реабилитации. Особое внимание уделяется развитию двигательных навыков, формированию правильной осанки и улучшению координации движений.

Профилактическая функция АФК заключается в предупреждении различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые патологии, диабет, артрит и другие хронические недуги. Регулярные физические нагрузки укрепляют иммунную систему, улучшают кровообращение и снижают уровень стресса.

Одним из ключевых моментов является различие между адаптивной физической культурой (АФК) и лечебной физической культурой (ЛФК). ЛФК фокусируется на лечении и реабилитации через физические упражнения и применяется в медицинских учреждениях. Основная цель ЛФК – это лечение заболеваний и восстановление функций организма после травм или болезней. ЛФК используется как метод для пациентов, находящихся под наблюдением врачей, и включает упражнения, направленные на лечение конкретных заболеваний.

АФК, в свою очередь, выходит за рамки медицинской реабилитации и имеет более широкий социально-педагогический характер. Она направлена на

помощь людям с инвалидностью не только в физическом восстановлении, но и в социальной интеграции. АФК помогает участникам развивать физические и социальные навыки, позволяя им стать более активными членами общества. Таким образом, АФК играет ключевую роль в комплексной реабилитации и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивной физической культурой имеет различные направления адаптивной физической культуры, которые удовлетворяют потребности людей, занимающиеся спортом [2]:

1. Адаптивное физическое воспитание – это образовательный процесс, направленный на формирование у участников двигательных умений и навыков, которые помогут им в повседневной жизни. Этот вид АФК помогает людям с инвалидностью адаптироваться к бытовым и трудовым нагрузкам, улучшая их физические и психические возможности.

2. Адаптивный спорт – это спортивные мероприятия, специально адаптированные для людей с ограниченными возможностями. Спорт даёт возможность людям с инвалидностью самореализоваться, улучшить физическое здоровье и интегрироваться в общество. Участие в соревнованиях помогает не только развить физические способности, но и повысить самооценку.

3. Адаптивная двигательная рекреация – направлена на удовлетворение потребности в отдыхе и развлечении через физическую активность. Она помогает людям с инвалидностью поддерживать физическую форму и восстанавливать силы. Адаптивная рекреация также включает в себя мероприятия, направленные на предотвращение усталости и стресса.

4. Адаптивная физическая реабилитация – этот вид АФК направлен на восстановление физических функций у людей с инвалидностью. Основное внимание уделяется улучшению двигательных способностей и обучению участников правильному выполнению физических упражнений, которые помогут им справляться с повседневными нагрузками.

5. Креативные телесно-ориентированные практики – это направление АФК, которое позволяет участникам выразить себя через движение, музыку и другие виды искусства. Творческий аспект играет важную роль в эмоциональной реабилитации участников, помогая им преодолевать внутренние барьеры и улучшать своё психическое состояние.

6. Экстремальные виды активности – ещё одно интересное направление АФК, которое помогает людям с инвалидностью испытать себя в сложных и необычных условиях. Примеры включают в себя такие виды спорта, как парашютный спорт, дельтапланеризм, горнолыжный спорт и другие. Эти виды деятельности помогают участникам преодолевать комплексы и депрессивные состояния, создавая ощущение полноты жизни.

Также были рассмотрены особенности организации адаптивной физической культуры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Для таких детей разрабатываются специальные программы, которые включают следующие направления:

- тренировка удержания головы и координации движений, что является первым шагом к развитию дальнейших двигательных навыков;
- тренировка ползания и сидения помогает детям с ДЦП научиться контролировать своё тело и улучшить координацию;
- тренировка дыхательных навыков и осанки способствует улучшению дыхательных функций и коррекции нарушений осанки;
- работа с мелкой моторикой направлена на развитие точных движений рук, что помогает детям с ДЦП справляться с повседневными задачами.

Лечебная физическая культура (ЛФК) для детей с детским церебральным параличом (ДЦП) включает различные этапы, направленные на улучшение двигательных навыков и координации движений. Одним из первых шагов является тренировка удержания головы, когда ребёнок учится приподнимать и поворачивать голову в положении на спине и животе. Этот навык является основой для дальнейшего освоения более сложных двигательных задач, таких как сидение и ходьба.

Следующий этап – тренировка поворотов туловища, где ребёнок учится поворачиваться со спины на бок и на живот. Эти движения помогают развивать координацию и равновесие, а также стимулируют работу мышц и улучшают подвижность позвоночника. После освоения поворотов, ребёнок переходит к тренировке ползания на четвереньках. На этом этапе важно научить ребёнка опираться на предплечья и кисти, что способствует укреплению мышц рук и плеч, а также улучшает способность переносить вес тела и развивает координацию движений.

Тренировка сидения играет ключевую роль в развитии навыков контроля над головой и туловищем. Здесь важно научить ребёнка правильно распределять вес и поддерживать равновесие в положении сидя. ЛФК включает специальные упражнения, направленные на формирование устойчивости в сидячем положении и улучшение координации. Далее, тренировка стояния является важным шагом для развития способности ребёнка стоять. Этот навык формируется на основе успешного освоения сидения и подъёма на колени. ЛФК развивает навыки правильного стояния, тренируя равновесие и контроль над положением тела.

Одним из важных аспектов ЛФК для детей с ДЦП является нормализация дыхательной функции. У многих детей с ДЦП наблюдаются проблемы с дыханием, поэтому специальные упражнения направлены на укрепление дыхательной мускулатуры, что улучшает обмен веществ и повышает физическую работоспособность. Важной частью программы ЛФК является также коррекция осанки, так как дети с ДЦП часто подвержены деформациям позвоночника и нарушениям осанки. Упражнения помогают формировать мышечный корсет, который поддерживает правильную осанку и предотвращает развитие контрактур.

**Заключение.** Адаптивная физическая культура играет важную роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями и здоровых людей, способствуя восстановлению физического здоровья, улучшению

психологического состояния и социальной адаптации. Результаты исследования показали рост осведомлённости и положительное восприятие программ АФК, однако остаются проблемы, связанные с финансированием и доступностью специалистов. Для дальнейшего развития необходимо расширять инфраструктуру, увеличивать подготовку кадров и популяризировать АФК среди различных категорий населения.

**Список литературы:**

1. Документ на тему физической культуры. Google Docs. – URL: [https://docs.google.com/document/d/1TzDOMy2sojolqsbI6pyXRm1g\\_7cI9fYJ3M2uvpaiA5k/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1TzDOMy2sojolqsbI6pyXRm1g_7cI9fYJ3M2uvpaiA5k/edit?usp=sharing) (дата обращения: 01.10.2024).

2. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.

**УДК 615.825.4: 796.07**

**КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ  
ОСАНКОЙ**

**Лошкарёва А.В.**

*магистрант*

*alisa.loshkareva@yandex.ru*

**Махова Н.А.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*natamakhova7@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В настоящее время сколиоз становится все более распространённым заболеванием опорно-двигательной системы. Данное исследование направлено на анализ эффективности методов и подходов к физической реабилитации пациентов со сколиозом с целью разработки индивидуального плана реабилитации для каждого пациента.

**Ключевые слова.** Сколиотическая болезнь, позвоночник, физическая реабилитация.

**COMPREHENSIVE REHABILITATION OF PATIENTS WITH SCOLIOTIC  
POSTURE**

**Loshkareva A. V.**

*master's student*

*alisa.loshkareva@yandex.ru*

**Makhova N. A.**

*candidate of biological sciences, Associate professor*

*natamakhova7@yandex.ru*

*Ulyanovsk State University*

*Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** Currently, scoliosis is a common condition of the musculoskeletal system that is becoming more prevalent. This study aims to analyze the effectiveness of different methods and

approaches to physical therapy for patients with scoliosis in order to create an individualized rehabilitation plan for each patient.

**Keywords.** Scoliotic disease, spine, physical rehabilitation.

**Актуальность исследования** заключается в том, что современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, и большинство людей проводит значительную часть своего времени в сидячем положении, проблема нарушения осанки приобретает особую актуальность. Это касается, прежде всего, взрослого населения, которое сталкивается с этой проблемой ежедневно. Правильная осанка играет важнейшую роль не только в формировании эстетически привлекательного внешнего вида, но и оказывает непосредственное влияние на функциональное состояние организма, его способность к выполнению физических и умственных задач. Неправильная осанка может стать причиной множества заболеваний и значительно ухудшить качество жизни [1].

В связи с этим, важно осознавать значимость профилактики и коррекции нарушений осанки, что делает физические упражнения не просто полезными, но и необходимыми. Они являются основным инструментом в профилактике и лечении таких заболеваний, как сколиоз, кифоз и другие сколиотические деформации. Кроме того, регулярная физическая активность способствует укреплению мышечного корсета, поддерживающего позвоночник, и тем самым играет ключевую роль в поддержании здоровья всего организма. Таким образом, комплексный подход к проблеме осанки, включающий в себя осознанное отношение к физической культуре и регулярные занятия физическими упражнениями, становится неотъемлемой частью здорового образа жизни и профилактики многих заболеваний [2].

Проблема нарушения осанки является одной из ключевых среди взрослого населения, поскольку осанка влияет не только на положение тела в пространстве, но и на общее состояние здоровья человека. Физические упражнения имеют большое значение для профилактики и лечения сколиотической болезни, а также для поддержания здоровья всего организма в целом. Известно, что правильная осанка позволяет эффективно использовать биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата и обеспечивает здоровое функционирование жизненно важных систем организма. Правильная осанка поддерживается за счёт длительной коррекции с помощью скоординированных усилий различных мышц тела. Для формирования здоровой и гармоничной осанки важно всестороннее укрепление мышечной системы, а также её физическая и физиологическая подготовка [3].

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это медицинская дисциплина, изучающая различные методы и средства лечения заболеваний с использованием комплекса физических упражнений. Основной целью данной физической культуры является противодействие развитию деформации позвоночника и влияние на конкретные мышечные группы для повышения их силы и выносливости. В процессе развития сколиотической болезни у пациентов, страдающих данной патологией, часто возникают серьезные

проблемы, затрагивающие не только физическое развитие человека, но и оказывающие негативное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, а также на функционирование дыхательных органов. Это обусловлено тем, что деформация позвоночника приводит к изменениям в анатомическом строении тела, что, в свою очередь, может вызывать различные осложнения и ухудшение общего состояния здоровья [4].

В связи с этим, крайне важно уделить особое внимание разработке и проведению комплекса физических упражнений, которые являются неотъемлемой частью лечебной физкультуры (ЛФК). Эти упражнения должны быть тщательно подобраны и направлены на достижение нескольких целей: укрепление мышечного корсета, улучшение гибкости и подвижности суставов, а также на общее оздоровление организма пациента. ЛФК при сколиозе должна стать не только средством коррекции деформации, но и важным элементом комплексного подхода к лечению, способствующим восстановлению и поддержанию здоровья на должном уровне [5].

**Цель исследования:** разработать и проанализировать эффективность комплексной реабилитационной программы для пациентов со сколиотической осанкой.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Система» в течение 6 месяцев (с ноября 2023 года по апрель 2024 г.). В нём приняли участие 8 женщин в возрасте от 25 до 30 лет с диагнозами «остеохондроз» и «правосторонний сколиоз 1-й степени». В программу лечебной физкультуры были включены динамические и статические упражнения для мышц туловища, спины и живота. Также применялись упражнения для улучшения подвижности грудной клетки, укрепление дыхательной мускулатуры и стимуляции движения диафрагмы. Реабилитационный курс включал дыхательную гимнастику с использованием специальных дыхательных упражнений по методике Шрот, в том числе растяжку туловища (аутоэлонгация).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перед началом эксперимента было проведено первоначальное обследование пациента со сколиотической осанкой, которая включала оценку функционального состояния, физическое развитие и психологического состояния. Оценка функционального состояния включала пробы Штанге, Генчи и Ромберга. Функциональное состояние мышц туловища участников оценивалось с помощью тестов на статическую силовую выносливость мышц спины, правой и левой боковых сторон туловища, а также тестов на статическую и динамическую силовую выносливость мышц брюшного пресса, и подвижность позвоночника. Вес-ростовой показатель также был учтён. Для изучения психологического состояния испытуемых использовалась психологическая карта САН (самочувствие, активность, настроение) и цветовой тест Люшера.

В ходе тщательного анализа результатов, полученных после завершения специализированного курса реабилитации, который был направлен на коррекцию сколиотической осанки, было установлено, что у пациентов

наблюдается заметное улучшение. Это улучшение затрагивает как объективные показатели функционального состояния организма, так и субъективные ощущения болевого характера, которые ранее беспокоили пациентов.

До начала данного курса реабилитации, при проведении предварительных исследований, было зафиксировано, что уровень функциональных способностей и физической подготовленности большинства участников был ниже среднего для данной возрастной группы, а именно классифицировался как ниже среднего и низкий. Однако, по завершении реабилитационного курса и последующем экспериментальном исследовании, те же самые показатели были подвергнуты повторному анализу. И показатели, которые были получены в результате этого анализа, выявили достоверную положительную динамику: показатели функционального состояния и физической подготовленности теперь находятся в пределах средних значений, и даже в некоторых случаях превышают средние, что является весьма обнадеживающим и позитивным результатом проведенной работы.

Сравнивая результаты исследования, можно сказать, что в тестах «Статической силовой выносливость мышц спины» и «Статическая силовая выносливость мышц боковых сторон туловища» были зафиксированы значительные изменения ( $p < 0,05$ ). В первом тестировании среднее время удержание положение увеличилось на 23 секунды (88%), а во втором – на 6 секунд (26%). Применение экспериментальными методики привело к увеличению времени в тесте «Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса» на 18 секунд, что составляет 67%. В тесте «Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса» средняя количество повторений увеличилось на 11 раз (55%).

Испытуемые	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	M ± m
Статическая силовая выносливость мышц спины (с)	49	47	46	44	45	46	47	48	46,0±4,24
Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища (с)	30	29	28	28	28	27	30	30	28,7±3,61
Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса (с)	45	46	45	43	47	47	47	43	44,9±3,8
Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса (кол-во раз)	29	29	31	30	32	30	29	28	29,0±3,01
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	6	6	6	5	6	6	5	5	6,04±0,45

Таблица 1 - Показатели физического развития испытуемых после начала исследования

Анализ теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» показал положительную динамику: средняя подвижность позвоночника участников увеличилась на 1 см (20%). В тесте «Проба Ромберга» через четыре месяца занятий коррекционной гимнастикой время статического равновесия испытуемых увеличилось до 14,5 секунд, что превышает исходный показатель на 2 секунды (17%). Эти изменения можно обусловить с использованием упражнений на фитболе, которые улучшили координацию движений. Результаты физического развития, функционального состояния участников при повторном исследовании представлены в табл. 1.

Рассматривая показатели функционального состояния, можно сделать вывод об улучшении деятельности кардиореспираторной системы, этому свидетельствует уменьшение ЧСС в покое, результат которого равен  $68,50 \pm 0,26$  уд/мин. Показатели проб Генчи и Штанге говорят о том, что у испытуемых значительно увеличилось время задержки дыхания, это свидетельствует о повышении функциональных возможностей основных систем энергообеспечения. Результаты проб Генчи и Штанге представлены в таблице 2 и составляют  $30,50 \pm 0,80$  и  $37,70 \pm 0,25$ , что выше на 20% или 23% результатов до начала занятий по реабилитационной программе.

Таблица 2 - Динамика изменений показателей функционального состояния после исследования

Показатели	Значения (M±m)		Изм., %
	Исходные показатели	Контрольные показатели	
Проба Штанге, с	$25 \pm 0,97$	$30 \pm 0,58$	20%
Проба Генчи, с	$30 \pm 1,94$	$37 \pm 2,51$	23%

**Заключение.** В ходе проведённого исследования было установлено, что комплексная реабилитационная программа для пациентов со сколиотической осанкой оказывает положительное влияние на физическое состояние и коррекцию осанки у пациентов. Индивидуальные планы физической реабилитации включали в себя лечебную гимнастику и специальные дыхательные упражнения, направленные на развитие силы мышц позвоночника и брюшного пресса. Результаты продемонстрировали значительное увеличение мышечной силы, выносливости и подвижности мышц туловища, а также уменьшение болевых ощущений у пациентов. Оценка эффективности программы, проведённая через определённые промежутки времени, подтвердила её успешность и целесообразность в клинической практике.

Данное исследование подтверждает важность комплексного подхода к реабилитации пациентов со сколиозом и необходимость дальнейшего изучения с внедрением эффективных методов реабилитационной программы. Рекомендуется проводить регулярные занятия на укрепление мышц туловища для предотвращения рецидивов и болевых ощущений. Проблематика не утрачивает своей актуальности, однако, благодаря специально созданным реабилитационным программам, открывается простор для глубоких исследований в данной сфере.

### **Список литературы:**

1. Абальмасова, Е. А. Лечение врожденных и диспластических деформаций опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / Е.А. Абальмасова. – Ташкент: Медицина, 1979. – 271 с.
2. Балашова, В. Ф. Научно-теоретические основы формирования компетентного специалиста по адаптивной физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед.наук: 13.00.08 / Валентина Федоровна Балашова. – М., 2009. – 53 с.
3. Бубновский, С. М. Практическое руководство по кинезитерапии / С. М. Бубновский. – М.: Наука, 2000. – 240 с.
4. Лесгафт, П. Ф. Избранные труды по анатомии / под ред. проф. Д. А. Жданова. – М.: Медицина, 1968. – 272 с.
5. Мачинский, В. И. Гимнастика, исправляющая осанку / В. И. Мачинский. – М.: Медгиз, 1960. – 76 с.

**УДК 615.825.4: 796.07**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ГРЫЖАХ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ**

**Романова А.Ю.**

*магистрант*

*Romanova@hotelaura.ru*

**Антипов И.В.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается эффективность разработанной программы физической реабилитации при грыжах межпозвонковых дисков у женщин первого зрелого возраста. Результаты применения программы реабилитации показали значительное улучшение физического и психологического здоровья, а также повышение качества жизни женщин.

**Ключевые слова.** Физическая реабилитация, грыжи межпозвонковых дисков, мышечный корсет, психоэмоциональное состояние, качество жизни.

## **PHYSICAL REHABILITATION FOR HERNIATED DISCS**

**Romanova A.Yu.**

*student*

*Romanova@hotelaura.ru*

**Antipov I.V.**

*candidate of biological sciences, associate professor*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State University"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Abstract.** The article examines the effectiveness of the developed program of physical rehabilitation for herniated intervertebral discs in women of the first mature age. The results of the rehabilitation program showed a significant improvement in physical and psychological health, as well as an increase in the quality of life of women.

**Keywords.** Physical rehabilitation, herniated discs, muscular corset, psycho-emotional state, quality of life.

**Актуальность.** Межпозвоночная грыжа – одно из неприятных последствий остеохондроза, когда диск между позвонками начинает выступать из своего места [1]. Современные люди все чаще сталкиваются с таким диагнозом, как грыжи межпозвоночных дисков различной локации, в развивающихся странах с болями в спине сталкивается примерно 20% населения, а в развитых странах до 100%, именно сидячий и малоподвижный образ жизни, долгое пребывание в статичной позе сидя становятся причиной формирования сначала протрузий, а затем и межпозвоночных грыж [2].

Межпозвоночные грыжи очень часто проявляются сильным болевым синдромом, который существенно влияет на работоспособность человека и на его жизненную активность [3].

Благодаря грамотно составленной программе реабилитации, которая будет учитывать противопоказания при данном виде дегенеративных изменений позвоночника, можно улучшить кровообращение, снять отечность и укрепить мышечный корсет, ускорить восстановительный период. Кроме того, восстановить хорошее самочувствие, снизить боль и быстрее вернуться к обычной жизни и работе. Физические упражнения имеют значительное воздействие на психоэмоциональное состояние человека и могут быть эффективным инструментом для коррекции и улучшения качества жизни [4, 5].

**Цель исследования** - изучить возможности физической реабилитации в коррекции функционального и психоэмоционального состояния, а также качества жизни женщин первого зрелого возраста с грыжами межпозвоночных дисков.

Задачи исследования:

1. Оценить исходное психофункциональное состояние и качество жизни женщин первого зрелого возраста с грыжами межпозвоночных дисков;
2. Разработать программу физической реабилитации при грыжах межпозвоночных дисков для женщин первого зрелого возраста;
3. Оценить эффективность разработанных программ физической реабилитации в коррекции психофункционального состояния женщин первого зрелого возраста с грыжами межпозвоночных дисков;

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 10 женщин – участниц спортивного онлайн курса: «Здоровая спина», разработанной автором исследования. В качестве платформы курса выступает социальная сеть «Вконтакте», все участницы исследования относились к возрастной группе от 26 до 38 лет. Продолжительность работы с участницами составляла с 01.10.2023 по 30.12.2023 года, все занятия проходили в домашних условиях по инструкции.

Исследование осуществлялось в 3 этапа. На 1 этапе, в период с 01.07.2023 по 31.09.2023 года был проведен анализ литературных источников по проблеме исследования, рассматривались средства и методы физической реабилитации при грыжах межпозвоночных дисков. Также был проведен подбор и

формирование группы участниц исследования, определены методы исследования. На 2-м этапе в период с 01.10.2023 по 30.12.2023 года осуществлялась организация первичного тестирования участниц исследования, занятия в домашних условиях по разработанной методике физической реабилитации, заключительное тестирования участниц исследования. На 3-м этапе исследования в период с 01.01.2024 по 28.02.2024 года, осуществлялась обработка полученных результатов эксперимента и их оформление.

В качестве методики физической реабилитации использован курс физической реабилитации «Здоровая спина», курс разработан специально для онлайн формата на платформе «Вконтакте». Целью курса «Здоровая спина» является обучение участников методам и упражнениям, которые помогут укрепить спину, улучшить осанку и справиться с неприятными симптомами межпозвоночных грыж.

Курс включал следующие типы упражнений и физические аспекты реабилитации: упражнения, направленные на растяжку и улучшение гибкости позвоночника, упражнения, направленные на укрепление мышц мышечного корсета, аэробные упражнения, специфические упражнения, направленные на правильное положение позвоночника, обучение правильному дыханию, йога и пилатес, медитация. Занятия проводились 3 раза в неделю: понедельник, среда, суббота.

Для оценки эффективности разработанной программы физической реабилитации проведена оценка исходного и конечного психофункционального состояния и качества жизни участниц исследования.

Применялись следующие методики: опросник САН (самочувствие, активность, настроение), опросник SF-36, оценка подвижности позвоночного столба в сагиттальной и фронтальной плоскостях, визуальное наблюдение плеч и лопаток (треугольники талии), оценка силовой выносливости мышц разгибателей спины и мышц передних и боковых стенок брюшной полости, математическая и статистическая обработка результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты сравнительного анализа показателей исходного и заключительного тестирования по методике САН отражают увеличение оценки самочувствия с 4.34 до 5.12 баллов (на 17.97 %), оценки активности с 3.98 до 4.85 баллов (21.86 %), оценки настроения с 3.97 до 5.12 баллов (28.97 %), увеличение оценок во всех трех категориях свидетельствует о значимом улучшении качества жизни и благополучия участников программы.

Результаты сравнительного анализа показателей исходного и заключительного тестирования по опроснику SF-36, заметно увеличение показателей во всех аспектах, физическое функционирование участниц увеличилось с 72.5 до 77.25 баллов (на 6.55 %), ролевая деятельность выросла с 62.9 до 75.22 баллов (19.59 %), телесная боль возросла с 64.7 до 73 баллов (12.83 %), общее здоровье увеличилось с 62.1 до 70.18 баллов (13.01 %), жизнеспособность увеличилась с 71.5 до 76.28 баллов (6.69 %), социальное функционирование увеличилось с 70.1 до 81.74 баллов (16.60 %),

эмоциональное состояние и психическое здоровье также увеличились на 12.23 % и 8.73 % соответственно. Результаты показывают значительное улучшение различных аспектов качества жизни участниц после реализации программы физической реабилитации

В результате оценки компонентов здоровья, наблюдается рост физического компонента здоровья участников с 65.55 до 73.91 баллов (на 12.75 %), психологического компонента здоровья с 71.4 до 79.26 баллов (11.01%). Результаты свидетельствуют о значительном улучшении как физического, так и психологического компонентов здоровья участников после реализации программы.

Результаты оценки подвижность позвоночного столба в сагиттальной плоскости показали, что средний результат наклона вперед увеличился с -3.58 до + 1.67 см (прирост на 46.65 %), прогиб назад увеличился с 17.8 до 24.75 см (39.04 %). Подвижность позвоночного столба во фронтальной плоскости при наклоне влево увеличилась с 39.67 до 46.38 см (16.91 %), при наклоне вправо с 39.67 до 47.18 см (увеличение на 18.93 %). Результаты сравнительного анализа указывают на значительное улучшение подвижности позвоночного столба как в сагиттальной, так и во фронтальной плоскостях.

Значение разности в измерении треугольников талии сократилось с 0.373 до 0.186 см (-50.13%), что указывает на улучшение баланса и симметрии мышц тазового пояса и бедер у участниц после проведенного исследования.

В упражнении «Гиперэкстензия» средний результат исходного тестирования составил 11.9 повторений, а заключительного тестирования 18.76 повторений. В упражнении «Планка на локтях» средний результат исходного тестирования составил 0.76 минуты, а заключительного тестирования - 1.46 минуты, что свидетельствует о значительном улучшении силовой выносливости мышц передних и боковых стенок брюшной полости у участников после проведения программы.

**Заключение.** В результате оценки исходного психофункционального состояния и качества жизни женщин первого зрелого возраста с грыжами межпозвоночных дисков выявлено, что у женщин отмечается высокий уровень эмоциональной стабильности и удовлетворенности жизнью. Физический компонент здоровья снижен, что указывает на наличие определенных физических ограничений, связанных с нарушениями подвижности позвоночного столба и низкой силовой выносливостью мышц.

Разработана программа физической реабилитации при грыжах межпозвоночных дисков для женщин первого зрелого возраста, целью которой является обучение участников упражнениям, которые помогут укрепить мышцы спины, улучшить осанку и повысить психоэмоциональное состояние. Программа включает упражнения, направленные на растяжку, улучшение гибкости позвоночника, укрепление мышечного корсета, обучение правильному дыханию, йогу и пилатес, медитацию.

Выявлена эффективность разработанной программы физической реабилитации в коррекции психофункционального состояния женщин первого

зрелого возраста с грыжами межпозвонковых дисков. Так, оценка самочувствия увеличилась на 17.97 %, активность повысилась на 21.86 %, настроение улучшилось на 28.97 %, физический компонент здоровья увеличился на 12.75 %, психологический компонент здоровья вырос на 11.01 %. Наблюдается улучшение подвижности позвоночного столба во фронтальной плоскости – наклон влево увеличился на 16.91 %, наклон вправо на 18.93 %. Уменьшилась функциональная асимметрия. По результатам упражнений «Гиперэкстензия» и «Планка на локтях» отмечается улучшение силовой выносливости мышц передних и боковых стенок брюшной полости на 57.65 % и 92.11 % соответственно.

#### ***Список литературы:***

1. Барулин, А. Е. Комплексная терапия болей в спине / А.Е. Барулин, О.В. Курушина // Волгоградский государственный медицинский университет. Трудный пациент. – 2014. – № 5. – С. 8-15.
2. Браун, У. Дж. Психологическое благополучие в среднем возрасте и за его пределами: всеобъемлющий обзор / У. Дж. Браун // Старение и психическое здоровье. - 2021. – № 6. - С. 901.
3. Данилова, Е. А. Функциональное состояние женщин первого зрелого возраста и его коррекция с помощью оздоровительных программ / Е.А. Данилова // Физическая культура и спорт. – 2017. – №2. – С. 32-39.
4. Качков, И. А. Боль в нижней части спины / Б.А. Филимонов, А.В. Кедров // Русский медицинский журнал. – 2017. – № 15. – С. 312
5. Устинова, Н. С. Особенности функционального состояния женщин первого зрелого возраста и его коррекция с помощью комплексных программ оздоровления / Н.С. Устинова // Физическая культура и спорт. – 2018. - №4. – С.33.

**УДК 796.012.412.7**

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗПР С НОРМОТИПИЧНЫМИ ДЕТЬМИ**

***Романова А.А.***

*магистрант*

*myr5725@gmail.com*

***Богатова А.В.***

*студент*

***Быстрова О.Л.***

*кандидат педагогических наук, доцент*

*leons66@mail.ru*

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

*Ульяновск, Россия*

***Аннотация.*** В статье представлено обоснование методики совместного обучения плаванию детей младшего школьного возраста с ЗПР с нормотипичными детьми. Особенности обучения плавания с такой категорией детей отражены в предложенных требованиях к занятиям по плаванию и проводились в смешанном формате. Эффективность методики подтверждается повышением результативности показателей освоения с водой и плавательной подготовленностью у детей с ЗПР после педагогического эксперимента.

**Ключевые слова.** Плавание для детей с ЗПР, нормотипичные дети, методика совместного обучения.

## THE METHODOLOGY OF TEACHING SWIMMING TO PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH ASD WITH NORMOTYPIC CHILDREN

**Romanova A.A.**

*is a graduate student  
myr5725@gmail.com*

**Bogatova A.V.**

*student*

**Bystrova O.L.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*leons66@mail.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,*

*Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The article provides a justification for the methodology of co-teaching swimming to primary school children with ASD with normotypic children. The specifics of teaching swimming with this category of children are reflected in the proposed requirements for swimming lessons and were conducted in a mixed format. The effectiveness of the technique is confirmed by an increase in the effectiveness of indicators of mastering with water and swimming fitness in children with ASD after the experiment.

**Keywords.** Swimming for children with ASD, normotypic children, methods of co-education.

**Актуальность.** С каждым годом всё популярнее становится интеграция лиц с ЗПР в среду с нормально развивающимися детьми. Одним из вариантов дополнительного образования является создание условий для совместного взаимодействия с нормотипичными детьми, в которых создаются специальные условия для ранней полноценной социальной и педагогической интеграции значительного числа детей с нарушениями в развитии. Кроме того, в смешанных группах могут получить необходимую специальную педагогическую поддержку дети, не имеющие выраженных первичных отклонений в развитии, но испытывающие стойкие трудности в обучении в силу других причин [6].

Среди различных видов спорта, применяемых с детьми с ЗПР, самым популярным является плавание. Это объясняется тем, что, во-первых, плавание является жизненно необходимым навыком, во-вторых, водная среда, явление гидроневесомости уравнивает инвалидов со здоровыми людьми и в-третьих плавание – эффективное средство физического развития и закаливания. При этом занятия плаванием с лицами ЗПР необходим как навык рекреационно оздоровительной направленности и реализуется в процессе выполнения образовательных программ, внеклассных занятий в секциях по обучению плаванию; имеют два основных направления [6].

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время разработано большое количество методик по обучению плаванию как учащихся младшего школьного возраста с нормальным интеллектуальным развитием, так

и детей с ограниченными возможностями (умственно отсталых, слабослышащих, слабовидящих, с нарушениями опорно–двигательного аппарата, задержкой психического развития и др.). Однако нами выявлено, что мало работ по совместному обучению плаванию детей с задержкой психического развития с нормотипичными детьми [7].

**Цель исследования:** повышение эффективности совместного обучения плаванию детей младшего школьного возраста с ЗПР и нормотипичными детьми.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

**Организация исследования:** Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ ДО «СШОР «ЮНОСТЬ», города Ульяновска. В эксперименте принимали участие две группы детей младшего школьного возраста с одинаковым уровнем подготовки, экспериментальная и контрольная (далее ЭГ и КГ) по 10 человек в каждой.

Педагогический эксперимент проводился с целью, во–первых, выявления возможности совместного обучению плаванию детей младшего школьного возраста с ЗПР с нормотипичными детьми, во-вторых, в ходе педагогического наблюдения, и анализа учебно-методической литературы выявить основные требования к проведению занятий по плаванию с детьми данной нозологии и в соответствии с требованиями выстраивать учебно-тренировочный процесс.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Проведя анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение для выявления основных требований совместного обучения плаванию детей с ЗПР и нормотипичными детьми, нами была разработана методика совместных учебно-тренировочных занятия детей с ЗПР и нормотипичными детьми в рамках дополнительного образования.

Представленная методика будет эффективной при условии, если учитывать особенности требований к обучению плаванием искомых групп детей, а именно: технику стартов и поворотов; разграничить контрольные нормативы по проплыванию дистанции; предоставить условия для эффективного формирования комплексных навыков детей с ЗПР и нормотипичными детьми в совместной деятельности как в зале сухого плавания, так и на воде.

При обучении плаванию детей с данной нозологией необходимо учитывать: психоэмоциональное состояние обучаемых, так как от этого зависела эффективность всего занятия [1]; в процессе обучения создавались условия для формирования на уроке атмосферы доверительного общения, вариативности учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучаемых [5]; формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием с привлечением родителей для поддержки и взаимодействия, а так же игрового метода и игровых заданий на занятиях.

Педагогический эксперимент реализовывался в системе дополнительного образования детей в ходе специализированных занятий, которые обеспечивали детям с ЗПР совместно с нормотипичными детьми приобретение плавательного навыка кроль на груди и кроля на спине в кратчайшие сроки.

Основное содержание занятий составляют специально подобранные упражнения как на суше, так и на воде.

Количество занимающихся на уроке плавания – 10–13 человек, где одновременно обучались две трети нормотипичных детей и не более одной трети детей с задержкой психического развития.

Курс начального обучения плаванию для детей с задержкой психического развития рассчитан на 48 часов, в том числе 36 часов отводилось на обучение и совершенствование, а 12 часов – на прием контрольных и текущих нормативов. Продолжительность занятий – 40–45 минут, где 10–15 минут от каждого занятия проводятся на суше.

Обучение технике кроля проходило параллельно. Каждое новое упражнение учащиеся выполняли на суше, затем в воде с опорой на месте, в воде в движении, в воде без опоры. При обучении плаванию применялись педагогические методы непосредственной наглядности (показ преподавателя), опосредованной наглядности – видеоролики, игровые задания. Упражнения выполняли как самостоятельно, так и непосредственно с партнером (в парах, в тройках). После прохождения каждого раздела, закрепление материала также проводилось в игровой форме [5].

Таблица 1 – Показатели освоения с водой и плавательной подготовленности детей с ЗПР до и после проведения эксперимента

№	Контрольные упражнения		М ± m		Прирост %
			До	После	
1.	Погружение в воду и открывание глаз (с)	КГ	7,4±0,3	8,0±0,3	7,79 %
		ЭГ	8,1±0,3	9,0±0,44	10,5 %
2.	«Поплавок» (с)	КГ	6,6±0,20	7,2±0,19	8,69%
		ЭГ	7,3±0,18	8,1±0,3	10,3%
3.	«Звездочка» на груди (с)	КГ	6,7±0,2	7,3±0,19	8,57%
		ЭГ	7,4±0,23	8,2±0,16	10,2%
4	«Звездочка» на спине (с)	КГ	5,7±0,2	7,0±0,53	20,4%
		ЭГ	5,9±0,13	7,7±1,3	26,4%
5	Движение ног с доской на груди (м)	КГ	6,2±0,23	8,5±0,33	31,3%
		ЭГ	7,1±0,19	9,9±0,6	32,94%
6	Движение ног с доской на спине (м)	КГ	4,1±0,14	6,6±0,5	46,72%
		ЭГ	4,3±0,15	7,4±0,6	53,0%
7	Движение ног в безопорном положении на груди (м)	КГ	6,8±0,2	8,8±0,3	25,6%
		ЭГ	7,0±0,1	9,5±0,1	30,3%
8	Движение ног в безопорном положении на спине (м)	КГ	7,3±0,3	9,7±0,5	28,2%
		ЭГ	7,6±0,2	10,5±0,3	32,04%
9	Плавание в полной координации кролем на груди (м)	КГ	5,1±0,25	8,2±0,3	48,12%
		ЭГ	5,4±0,25	9,2±0,3	52,0%
10	Плавание в полной координации кролем на спине (м)	КГ	3,2±0,12	5,8±0,23	57,7%
		ЭГ	3,1±0,3	6,6±0,8	72,16%

Для определения эффективности плавательной подготовленности детей с ЗПР и нормотипичных детей до и после эксперимента проводились тестирование и оценка овладения навыками плавания. Показатели достоверных различий начального тестирования в контрольной и экспериментальной группах сравнивались как по «статическому», так и по «динамическому» плаванию (табл. 1).

Кроме того, уровень плавательной подготовленности в начале эксперимента у детей с задержкой психического развития близок к нормотипичным детям и соответствует требованиям интеграции.

После окончания эксперимента улучшение показателей наблюдалось в контрольных упражнениях «статического» плавания у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной: погружение в воду и открывание глаз – на 10,5 %, «поплавок» – на 10,3%, «звездочка» на груди – на 10,2 %, «звездочка» на спине – на 26,4 %, ( $p < 0,05$ ).

Также можно отметить, что дети экспериментальной группы показали статистически достоверный прирост результатов над занимающимися контрольной группы в контрольных упражнениях «динамического плавания»: движение ног с доской на груди – 31,94 %, движение ног с доской на спине – 53,0%, движение ног в безопорном положении на груди – 30,3%, движение ног в безопорном положении на спине – 32,04 %, плавание в полной координации на груди – 52,0 %, плавание в полной координации на спине – 72,16 % (рис. 1).

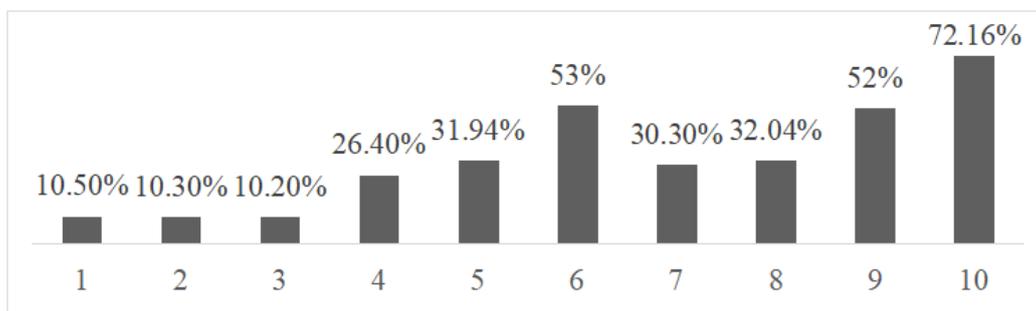


Рисунок 1 - Разница улучшения показателей освоения с водой и плавательной подготовленности контрольной и экспериментальной групп, учащихся с ЗПР после эксперимента

1. Погружение в воду и открывание глаз
2. Поплавок
3. «Звездочка» на груди
4. «Звездочка» на спине
5. Движение ног с доской на груди
6. Движение ног с доской на спине
7. Движение ног в безопорном положении на груди
8. Движение ног в безопорном положении на спине
9. Плавание в полной координации на груди
10. Плавание в полной координации на спине.

Применение в ходе занятий специальных упражнений и игр, совместное выполнение заданий с нормотипичными детьми положительно влияет на состояние плавательной подготовки детей экспериментальной группы, подтверждая эффективность методики совместных занятий по плаванию детей младшего школьного возраста с ЗПР и нормотипичными детьми.

В ходе эксперимента был изучен процесс освоения учебного материала по плаванию экспериментальной и контрольной групп. Полученные данные подтверждают, что освоение учебного материала детьми с задержкой психического развития в смешанной группе и группе с однородным составом протекает по-разному (рис.2.).

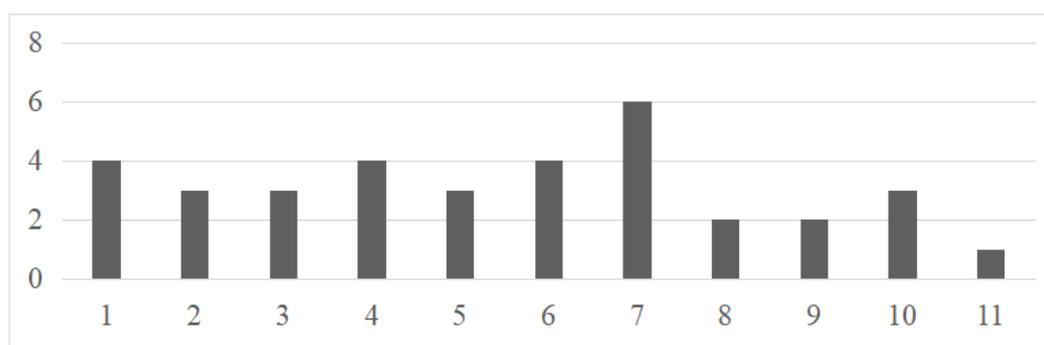


Рисунок 2 - Продолжительность прохождения учебного материала начального обучения плаванию детьми с задержкой психического развития в смешанных группах

1 - упр. для освоения с водой; 2- кроль на спине (работа ног); 3-кроль на спине (работа рук); 4 -кроль на спине (в полной коорд.); 5-кроль на груди (работа ног); 6- кроль на груди (работа рук); 7-кроль на груди (в полной коорд.); 8 -старты с тумбочки; 9 -повороты; 10 -игры; 11 - прикладное плавание.

Результаты педагогического эксперимента позволили выявить статистически достоверные различия в показателях освоения учебного материала между детьми контрольной группы и экспериментальной группы во всех тестах. Отставание детей КГ в ходе педагогического эксперимента составило 3–4 урока от детей ЭГ.

**Заключение.** Таким образом предложенная методика совместного обучения плаванию детей младшего школьного возраста с ЗПР с нормотипичными детьми эффективна на основании предложенных требований для занятий плаванием детей с ЗПР и нормотипичных детей в смешанном формате. Дети к концу эксперимента улучшили показатели освоения с водой и плавательную подготовленности, о чем говорят представленные ниже результаты. У детей экспериментальной группы произошли статистически достоверные улучшения ( $p < 0,05$ ) показателей над контрольной группой: в контрольных упражнениях «статического» плавания: погружение в воду и открывание глаз – на 10,5 %, «поплавок» – на 10,3%, «звездочка» на груди – на 10,2 %, «звездочка» на спине – на 26,4 %, ( $p < 0,05$ ); в контрольных упражнениях «динамического плавания»: движение ног с доской на груди – 31,94 %, движение ног с доской на спине – 53,0%, движение ног в безопорном

положении на груди – 30,3%, движение ног в безопорном положении на спине – 32,04 %, плавание в полной координации на груди – 52,0 %, плавание в полной координации на спине – 72,16 %; дети контрольной группы в ходе освоения учебного материала отстают на 3–4 урока от воспитанников экспериментальной группы во всех тестах.

#### **Список литературы:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова : учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. – Москва. – 2019.
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова : учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр. и доп. – Москва. – 2019.
3. Бегидова, Т. П. Плавание в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / Т. П. Бегидова, И. Е. Попова, Г. В. Бармин // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 1 (57). – С. 6–12.
4. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения / Н. Ж. Булгакова : методические рекомендации: методические рекомендации. – Москва: Спорт–Человек. – 2016. – 70 с.
5. Вихарева, В. Игровые технологии на занятиях по плаванию / В. Вихарева : Дошкольное воспитание.– 2016. – № 7. – С. 82–86.
6. Возняк, И. В. Интеграция детей с ограниченными возможностями в образовательный процесс [Текст]: начальная школа / авт.–сост. И. В. Возняк, Л. В. Годовникова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 87 с.
7. Головачева, Е. А. К вопросу организации процесса физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / Е. А. Головачева, И. А. Ильченко / материалы Всероссийской научно–практической конференции (Волгоград, 18–20 октября 2012). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – С. 107-109.

**УДК 796.015.14**

## **ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**Старостина М.А.**

*студент*

*maryiastarostina9897@gmail.com*

**Кочурова Л.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*koch-sava@mail.ru*

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

**Адушкина К.В.**

*учитель физической культуры*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города*

*Ульяновск «Средняя школа №70»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме реабилитации у школьников средних классов с нарушением зрения средствами физической культуры. В ходе нашего

исследования были использованы средства физической культуры, такие как: физические упражнения, тесты для определения уровня развития двигательных качеств. Представлены результаты исследования и проведен сравнительный анализ данных двигательных качеств у школьников 11-13 лет с нарушениями зрения.

**Ключевые слова.** Реабилитация, нарушение зрения, школьники, здоровье, двигательные способности.

## INCREASING THE MOTOR FITNESS OF MIDDLE SCHOOLCHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

**Starostina M.A.**

*student*

*maryiastarostina9897@gmail.com*

**Kochurova L.A.**

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*koch-sava@mail.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov*

**Adushkina K.V.**

*Physical education teacher*

*Municipal budgetary educational institution of the city*

*of Ulyanovsk "Secondary school No. 70"*

*Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The article is devoted to the problem of rehabilitation of middle school students with visual impairment using physical education. During our research, physical education tools were used, such as: physical exercises, tests to determine the level of development of motor qualities. The results of the study are presented and a comparative analysis of these motor qualities in schoolchildren aged 11-13 years with visual impairments is carried out.

**Keywords.** Rehabilitation, visual impairment, schoolchildren, health, motor abilities.

**Актуальность.** В современном мире здоровье детей является одним из приоритетов общества. Особое внимание заслуживают дети с ограниченными возможностями зрения, для которых адаптивное физическое воспитание становится ключом к крепкому здоровью.

Специально разработанные упражнения и тренировки способствуют увеличению двигательной активности, укреплению физического состояния, развитию физических способностей, а также прививают важные навыки здорового образа жизни.

К сожалению, вопрос о развитии двигательных способностей у слабовидящих детей с использованием средств физической культуры остается недостаточно изученным.

В статистическом сборнике «Здравоохранение в России» [2019] представлены последние показатели, характеризующие состояние здоровья в Российской Федерации. При этом в нём отмечается, что детей в возрасте от 0 до 14 лет, имеющих болезни глаза и его придаточного аппарата, составляет 1475,0 тысяч. При этом на 100 000 детей в возрасте от 0 до 14 лет приходится 5699,6 детей [1]. В связи с выше сказанным, реабилитация у школьников играет важную роль для детей с нарушениями зрения, а именно в повышение

двигательной активности, укрепления состояния здоровья, повышения уровня физического развития и физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни [3].

**Цель исследования:** повышение двигательной подготовленности школьников 11-13 лет с нарушениями зрения.

**Организация и методы исследования.** Для определения уровня развития двигательных качеств были подобраны тесты: поднимание и опускание туловища за 30 сек (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз), кистевая динамометрия правой (или левой) (кг) (сила кисти), наклон вперёд из положения сидя (см) (гибкость), бег 30 м (сек) (быстрота), «Аист» - равновесие, стоя на одной ноге, другая стопой прижата к колену (сек) (ловкость), метко в цель (количество попаданий мяча в корзину на расстоянии 5 метров из 10 попыток) (ловкость).

Исследовательская работа проводилась на базе МБОУ СШ №31 им. Героев Свири в г. Ульяновск в период с сентября 2023 года по май 2024 года. В педагогическом эксперименте участвовали школьники средних классов (5-7 классы), всего 16 мальчиков в возрасте 11-13 лет с ограниченными возможностями зрения. Участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 8 человек в каждой. В обеих группах участвовали дети с остротой зрения  $0,3 > v > 0,1$  (1 группа по классификации ВОЗ) [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью определения исходного уровня развития двигательных качеств у школьников экспериментальной и контрольной групп было проведено первоначальное тестирование (табл.1).

Таблица 1 - Средние показатели двигательной подготовленности школьников 11-13 лет с нарушениями зрения ЭГ и КГ до педагогического эксперимента

№/№	Тестовые задания		ЭГ	КГ	разница	t	P
1.	Поднимание и опускание туловища за 30 с (кол-во раз)	X	17,54	18,06	0,52	0,12	>0,05
		$\sigma$	2,67	3,03			
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол-во раз)	X	11,65	12,13	0,48	0,09	>0,05
		$\sigma$	2,84	3,01			
3.	Кистевая динамометрия правой (или левой) (кг)	X	19,82	20,23	0,41	0,11	>0,05
		$\sigma$	2,45	2,62			
4.	Наклон вперёд из положения сидя (см)	X	5,98	6,22	0,24	0,07	>0,05
		$\sigma$	3,71	3,49			
5.	Бег 30 м (с)	X	6,2	6,18	0,02	0,05	>0,05
		$\sigma$	0,56	0,42			

6.	«Аист» - равновесие, стоя на одной ноге, другая стопой прижата к колену, руки на пояс (с)	X	18,04	17,93	0,11	0,16	>0,05
		$\sigma$	3,92	2,87			
7.	Метко в цель (кол-во раз) попаданий мяча в корзину на расстоянии 5 метров из 10 попыток)	X	3,18	3,02	0,16	0,24	>0,05
		$\sigma$	1,24	1,07			

Примечание: X – среднее арифметическое;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента

Таблица 2 - Средние показатели двигательных качеств у школьников 11-13 лет с нарушениями зрения ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

№/№	Тестовые задания		ЭГ	КГ	разница	t	P
1.	Поднимание и опускание туловища за 30 с (кол-во раз)	X	22,42	19,25	3,17	2,86	<0,05
		$\sigma$	2,47	2,99			
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	X	15,82	13,57	2,25	2,23	<0,05
		$\sigma$	2,91	2,72			
3.	Кистевая динамометрия правой (или левой) (кг)	X	23,69	20,93	2,76	2,18	<0,05
		$\sigma$	2,58	2,34			
4.	Наклон вперед из положения сидя (см)	X	8,85	6,41	2,44	2,12	<0,05
		$\sigma$	3,65	3,39			
5.	Бег 30 м (с)	X	5,72	6,15	0,43	2,08	<0,05
		$\sigma$	0,52	0,46			
6.	«Аист» - равновесие, стоя на одной ноге, другая стопой прижата к колену, руки на пояс (с)	X	24,94	19,26	5,68	3,08	<0,05
		$\sigma$	3,26	3,15			
7.	Метко в цель (количество попаданий мяча в корзину на расстоянии 5 метров из 10 попыток)	X	5,79	3,43	2,36	2,29	<0,05
		$\sigma$	1,20	1,31			

Примечание: X – среднее арифметическое;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.

Сравнительная характеристика средних показателей двигательных качеств у школьников 11-13 лет с нарушениями зрения ЭГ и КГ до педагогического эксперимента подтверждает суждение о том, что две группы были подобраны практически одинаково по их уровню развития не только по возрасту, полу и нарушениям зрения, но и по развитию двигательных качеств.

В табл. 2 представлены результаты, характеризующие средние показатели уровня развития двигательных качеств у школьников 11- 13 лет с нарушениями зрения ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ результатов тестирования, проведенный после завершения педагогического эксперимента, продемонстрировал значительное превосходство экспериментальной группы школьников с нарушениями зрения над контрольной группой. Результаты экспериментальной группы показали достоверный прирост ( $p < 0,05$ ) по всем проведенным тестам, характеризующим развитие двигательных качеств. В то время как у контрольной группы значимого улучшения по ни одному из тестов зафиксировано не было. Например, в тесте "Поднимание и опускание туловища за 30 сек" экспериментальная группа продемонстрировала увеличение количества подъемов на 4,88 раз, в то время как у контрольной группы этот показатель вырос лишь на 1,19 раз. Аналогичная тенденция наблюдалась и в других тестах.

Таким образом, полученные результаты наглядно демонстрируют эффективность специально разработанной методики физической подготовки для школьников с нарушениями зрения.

**Заключение.** Проведенные дополнительные занятия по адаптивному физическому воспитанию с использованием специально подобранных методов и средств для развития двигательных качеств позволили достичь заявленной цели исследовательской работы: улучшить физические способности школьников 11-13 лет с нарушениями зрения.

Важно отметить, что при организации занятий по адаптивному физическому воспитанию следует учитывать не только возрастные и половые особенности детей, но и индивидуальные особенности их здоровья. Это особенно важно для детей с ограниченными возможностями зрения, так как не все физические упражнения подходят для их тренировок. Например, такие упражнения, как прыжки в высоту и длину, соскоки со снарядов, стойки головой вниз, а также интенсивные нагрузки могут быть противопоказаны для детей с нарушениями зрения [5]. Поэтому необходимо подбирать упражнения с особой осторожностью, учитывая степень нарушения зрения и другие индивидуальные особенности.

Таким образом, только индивидуальный подход к физическому развитию детей с ограниченными возможностями зрения может гарантировать безопасность и эффективность оздоровительных тренировок.

#### *Список литературы*

1. Здоровоохранение в России. 2019: Стат.сб./Росстат. – М., 2019. – 170 с.

2. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие/ Губа В.П., Пресняков В. – Москва: Человек, 2015. – 288 с.
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 616 с.
4. Куропаткина, М. В. Лечение болезней глаз: коррекция зрения. Оптика / М. В. Куропаткина. – Москва: РИПОЛ классик, 2010. – 64 с.
5. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. – 112 с.

**УДК 376.2**

## **ВНЕДРЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Тащиян А.А.**

*кандидат юридических наук, доцент*

*tashiyan@sfedu.ru*

**Омариева П.Ш.**

*курсант*

*Omarievaa17@mail.ru*

*ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт*

*Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

*Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** Инклюзивная практика является одним из наиболее эффективных способов включения лиц с ограниченными возможностями в образовательную среду. Инклюзия обращает внимание и реагирует на специальные потребности детей, позволяет создавать необходимые условия для развития и формирования различных навыков, способствует адаптации учеников к окружающему миру. Такая практика ставит перед собой не только образовательную цель, но и помогает лицам с ограниченными возможностями здоровья беспрепятственно проходить процесс социализации и включения в коллектив.

**Ключевые слова.** Инклюзия, инклюзивное образование, адаптивная практика, физическая подготовка, социальная адаптация.

## **THE INTRODUCTION OF INCLUSIVE PRACTICE IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

**Tashiyan A.A.**

*candidate of Law Sciences, associate Professor*

*tashiyan@sfedu.ru*

**Omarieva P.S.**

*cadet*

*Omarievaa17@mail.ru*

*Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Rostov-on-Don, Russia*

**Abstract.** Inclusive practice is one of the most effective ways to include people with disabilities in the educational environment. Inclusion pays attention and responds to the special needs of children, allows you to create the necessary conditions for the development and formation of various skills, helps students adapt to the world around them. This practice sets itself not only an educational goal, but also helps people with disabilities to freely go through the process of socialization and inclusion in the team.

Inclusion, inclusive education, adaptive practice, physical training, social adaptation.

**Keywords.** Inclusion, inclusive education, adaptive practice, physical training, social adaptation.

**Актуальность.** В современном мире существует множество способов получения различной информации и обогащения знаний. Однако в силу того, что каждый человек абсолютно уникален, к каждому требуется свой, индивидуальный подход, качество усвоения этой информации разнится. Это касается обучения не только интеллектуального характера, но и физического. Ни для кого не секрет, что физические способности человека могут быть ограничены. Эти «особенности» могут возникать как с рождения, так и в течение жизни, поэтому учеными разрабатываются различные подходы к обучению, способствующие получению знаний, а именно физическому развитию без каких-либо ограничений. Государство проводит политику гуманизации образования, чтобы сделать его качественным, учесть индивидуальные различия, соединить в педагогической деятельности требования учебной программы и особенности разных детей, которые ее осваивают.

Одним из наиболее эффективных способов является инклюзивная практика. В данной статье будут рассматриваться понятие инклюзии, некоторые ее виды, а также ее реализация на занятиях по физической подготовке.

**Цель исследования.** Целью исследования является изучение материалов, выявление наиболее практичных и универсальных методов применения данной практики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Что же такое инклюзия? Существует множество определений данному понятию. Инклюзия – это процесс активного включения в социальную среду людей, в зависимости от их личностных, психических и физических качеств. В образовательной среде инклюзия поддерживает вовлечение всех детей в учебный процесс независимо от их особенностей. Эта практика позволяет осуществлять образовательный процесс совместно, на равных условиях доступа к обучению. На подобных занятиях формируется особый подход к лицам с ограниченными возможностями, проходящий через выстраивание принятия, понимания и внимания к разнообразным особенностям каждого обучающегося. В общественном сознании возникает огромное количество вопросов на этот счет. Стоит ли совмещать обучение здоровых лиц и лиц с особенностями? Почему так важно включать их в совместный образовательный процесс? Отвечая на подобные вопросы, хочется отметить, что инклюзия напрямую связана с социальной справедливостью, поскольку эта практика формирует уважение,

признание, заботу и сочувствие, разрушает стереотипы и не позволяет развиваться в образовательном процессе таким явлением, как отчуждение и изоляция. Особенностью положительного эффекта от применения инклюзии на занятиях по физической подготовке является не только возвышение уровня социального развития личности, но и морально-психологический подъем, который характерен для лиц, перенесших какую-либо травму и проходящих процесс реабилитации.

Конечно, уровень и качество применения данной практики отличаются в зависимости от учебного заведения, в котором преподается физическая подготовка. В детских садах, школах ребенку сложнее привыкнуть к новому коллективу и адаптироваться в нем. Дело в том, что формирование детской психики – это долгий и сложный процесс, которому, возможно, с трудом удастся объяснить такое явление, как ограниченные физические способности. К тому же, в этом возрасте дети в большей степени подвержены морально-психологическому давлению как со стороны, так и внутри коллектива. Одной из целей инклюзивной практики является разрушение границ и формирование устойчивой социальной позиции для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Напротив, процесс внедрения инклюзивной практики на занятиях по физической подготовке в высшем учебном заведении во множество раз превышает показатели, так как студенты морально и физически более сформированы, нежели дети. Категория студенческого возраста обладает определенными знаниями, касающихся их физических возможностей, что облегчает процесс адаптации к совместным занятиям по физической подготовке.

Данный вид практики имеет много общего с таким видом деятельности, как адаптивная физическая культура. Они не исключают, а дополняют друг друга в процессе применения.

Адаптивная физическая культура – это специально разработанная система физического воспитания и спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья, которая помогает им справляться с ограничениями, вызванными различными заболеваниями, травмами или возрастными изменениями. Она тесно связана с инклюзивной практикой, но у них имеются принципиальные отличия. С помощью адаптивных практик разрабатываются программы тренировок с учетом специфики заболеваний и физических ограничений каждого человека, проводятся профессиональная адаптация и физическая реабилитация.

Инклюзивная практика, в свою очередь, модифицирует уже сформированную учебную программу, создает доступную среду для внедрения в нее специальных педагогических методик [1]. Она основана на принципе равенства всех лиц, уважении и понимании физических особенностей индивида. Адаптивная практика, напротив, формирует индивидуальный подход к каждому целенаправленно, без включения лица в общую социальную среду.

Перед инклюзивным изменением какого-либо направления деятельности, в частности касающегося физического развития, необходимо провести

диагностическую работу. Она проявляется в тщательном изучении состояния здоровья и возможностей лица с учетом его физических ограничений. На этой основе подбирается индивидуальная техника упражнений, интенсивность нагрузок и продолжительность занятий. Например, одним из наиболее распространенных способов проявления инклюзии является модификация технических средств. Для того, чтобы облегчить учебный процесс как обучающемуся, так и преподавателю, в организациях адаптируется спортивный инвентарь под требования лица для удобства использования и безопасности.

Для комфортного обучения лиц с ОВЗ на занятиях по физической подготовке преподавательский состав должен уметь грамотно и четко адаптировать рабочую программу дисциплины под требования обучающихся, быть психологически настроенным на проведение совместных занятий, обладать высоким уровнем квалификации, чтобы разнообразить методы и средства достижения цели, обучающихся на каждом из занятий. В учебных заведениях обучающиеся распределяются по следующим группам здоровья: основная, подготовительная, специальная медицинская группа А или Б, группа ЛФК, группа АФК [2].

В процессе изучения данной проблематики хочется привести в качестве примера социальное исследование об отношении россиян к инклюзивному образованию, проведенное в 2021 год представителями благотворительных фондов и ассоциаций для поддержки лиц с ограниченными возможностями здоровья. Результаты исследования привлекли наше внимание статистическими данными. Как оказалось, больше половины опрошенных (60%) впервые услышали о данной практике при проведении опроса. Около 15% затруднились ответить.

Респонденты, которые высказали свое мнение об инклюзивном образовании, выявили положительные и отрицательные черты. Одним из названных преимуществ является формирование социально значимых навыков, а также повышение уровня терпимости и толерантности по отношению к лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Несмотря на это, 57% опрошенных опасаются, что в процессе совместного обучения повышаются риски возникновения различных конфликтов, возрастает уровень агрессии и травли среди обучающихся. Также респондентами было отмечено, что понижается общий уровень качества эффективности образования, процесс обучения замедляется и значительно упрощается.

Результаты исследования комментируются различными экспертами. Как показывает практика, большинство ответов опрошенных построены на том, что они не обладают полным и исчерпывающим знанием об инклюзивном образовании; предполагают, что инклюзия включает в себя только процесс совместного обучения. Как было сказано ранее, инклюзивное образование не только интегрирует обучающихся, но и создает равные возможности получения знаний как здоровым обучающимся, так и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

**Заключение.** Проведенное исследование позволило сформировать определенные выводы о качестве развития инклюзивного образования (адаптивной практики в том числе) в образовательных организациях Российской Федерации. Была выявлена главная проблема, цель внедрения данной практики в учебный процесс – это создание безбарьерной образовательной среды, формирование доступного процесса обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, создание и благополучное развитие социальных установок среди людей, основанных на понимании, терпимости и помощи людям с некоторыми физическими «особенностями».

Таким образом, нами были рассмотрены вопросы, позволяющие интегрировать данную практику с такой дисциплиной, как физическая культура. Как утверждалось ранее, необходимо улучшить качество применения инклюзии на занятиях по физической культуре, а также пересмотреть подходы к пониманию данного процесса.

#### ***Список литературы:***

1. Киэлевяйнен, Л. М. Практика реализации инклюзивных программ по физической культуре на примере Центра адаптивной физической культуры Петрозаводского государственного университета / Л. М. Киэлевяйнен, В. П. Умнов // Вестник Череповецкого государственного университета, 2018. – С. 170-177.
2. Митрохин, Е. А. Практика внедрения инклюзивного обучения в вузе по дисциплине физическая культура / Е. А. Митрохин, В. В. Кольга // Russian Journal of Education and Psychology, 2022. – С. 7-30.

## РАЗДЕЛ 5. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

УДК 379.85

### АНАЛИЗ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ТЕРРИТОРИИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Возисова М.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Чайковской государственной академии физической культуры и спорта»*

*vozisova.mariya@mail.ru*

**Дульцева Ю.Д.**

*студент магистратуры*

*ФГБОУ ВО «Чайковской государственной академии физической культуры и спорта»*

*ulianadul@gmail.com*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются массовые мероприятия туристской направленности, проводимые на территории Удмуртской республики. Проведен анализ количества участников за 10 лет, изменения содержания и форматов мероприятий. Дано описание физкультурно-оздоровительного проекта «Кругосветка Удмуртии» и фестиваля северной (скандинавской) ходьбы.

**Ключевые слова.** Массовые соревнования, туристские мероприятия, Удмуртская Республика.

### ANALYSIS OF MASS TOURIST EVENTS ON THE TERRITORIES OF THE UDMURT REPUBLIC

**Vozisova M.A.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy*

*vozisova.mariya@mail.ru*

**Dultseva Yu. D.**

*master's student*

*Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy*

*ulianadul@gmail.com*

*Tchaikovsky, Russia*

**Abstract.** The article deals with mass events of tourist orientation held on the territory of the Udmurt Republic. The analysis of the number of participants over 10 years, changes in the content and formats of events was carried out. The description of the sports and recreation project "Krugosvetka Udmurtii" and the festival of northern (Scandinavian) walking is given.

**Keywords.** Mass competitions, tourist events, Udmurt Republic.

**Актуальность.** Эффективность проведения спортивных мероприятий – актуальный и важный вопрос на современном этапе экономических и политических вызовов. Множество исследований направлено на поиск оптимальных путей повышения эффективности мероприятий массового спорта

Массовые мероприятия туристской направленности – это организованное массовое мероприятие оздоровительной и досуговой деятельности

соревновательного характера, направленное на физическое развитие человека, привитие навыков туристской деятельности в природной среде, совершенствование его двигательной активности, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

Спортивно-массовое мероприятие – это мероприятие, которое включает в себя различные формы, такие как спортивные соревнования, праздники, дни здоровья, первенства, турниры, туристические слёты и походы, способствующие развитию двигательных качеств, формированию универсальных учебных действий, таких как воля к победе, умение планировать деятельность, коммуникативные навыки (чувство взаимовыручки, доброжелательное отношение).

**Цель исследования:** провести анализ массовых мероприятий туристской направленности на территории Удмуртской республики.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось с сентября по октябрь 2024 года, анализ статистических данных, научных публикаций и отчетных документов.

На протяжении десяти лет на территории Удмуртии проводится «Кругосветка Удмуртии» - фестиваль оздоровительного туризма, массовый вело-пешеходный поход выходного дня. В нем принимают участие все желающие, независимо от возраста, социального, ведомственного и семейного положения, на старт можно выходить студенческими группами, школьными классами, семьями, коллективами и по одиночке, также приглашаются люди с ограниченными жизненными возможностями, имеющие допуск врача.

Целью фестиваля является создание в Удмуртской Республике оптимальных условий для вовлеченности детей, подростков и молодёжи в занятия детско-юношеским и молодёжным спортивным туризмом, а также реализация современной технологии активного здорового отдыха через организацию и проведение Республиканского фестиваля оздоровительного туризма «Кругосветка Удмуртии». Спортивный туризм, связанный с активным движением на природе, как никакой другой вид спорта восстанавливает физические и душевные силы человека, восполняет недостаток движения и обогащает наши представления об окружающем мире.

Организаторы «Кругосветки» отказались от учета времени прохождения маршрута и тем более определения победителя по времени. Это личное дело каждого участника, каким способом и с какой скоростью преодолеть маршрут. При прохождении маршрута участник должен в своей карте сделать отметки на всех контрольных пунктах (КП) дистанции и отметку финиша. Главный принцип «Кругосветки Удмуртии» – доступность каждому, решившемуся на многокилометровую прогулку. Девиз Кругосветки: «Я это могу и это здорово!».

Впервые «Кругосветка» стартовала в 2003 году в г. Ижевске как городское мероприятие общественной организации «Союз туристов и краеведов Удмуртии». Тогда количество участников составило чуть более 200 человек. В 2011 году праздник оздоровительного туризма стал

республиканским и проходил уже не только в г. Ижевске, а ещё в нескольких районах Удмуртии [3].

В 2014 году Фестиваль был проведен уже в 13 муниципальных образованиях республики: городах Ижевск, Глазов, Воткинск, Можга, Сарапул, посёлках Балезино, Кез, Кизнер, п. Новый (Воткинский район), Ува, Яр, сёлах Малая Пурга и Якшур-Бодья. У участников фестиваля была возможность совершить поход по пешеходным дистанциям от 2 до 30 км и веломаршрутам от 5 до 30 км. Также, в 2014 году в рамках фестиваля оздоровительного туризма жителям республики была предоставлена возможность сдать нормы Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» по виду испытаний туристический поход с туристическими навыками. В г. Ижевске приняли участие в сдаче норм 252 человека, успешно прошли испытания и получили сертификаты 206 человек. Общее количество официально зарегистрировавшихся участников составило 16283 человека [3].

В 2020 году «Кругосветка» прошла в онлайн-формате в связи с эпидемиологической обстановкой в стране. Онлайн-формат фестиваля проводится и в последующие годы для тех, кто не успел поучаствовать в основной день проведения. В 2023 году состоялся 20-й юбилейный фестиваль оздоровительного туризма «Кругосветка Удмуртии».

За все время проведения Фестиваль оздоровительного туризма «Кругосветка Удмуртии» стал самым массовым, самым народным физкультурно-оздоровительным проектом в регионе. Участники каждый год ждут этого старта и организуют тренировки в течении года.

Вторым значимым событием стал Международный фестиваль северной (скандинавской) ходьбы в Удмуртии. Это спортивное мероприятие, которое проводится в целях укрепления здоровья граждан, формирования навыков здорового и активного образа жизни, а также развития и популяризации северной ходьбы как массового и доступного вида спорта в Удмуртии. Северной ходьбой называют вид физической активности, в которой используется определенная техника ходьбы при помощи специально разработанных палок, похожих на лыжные.

В 2019 году эта дисциплина официально признана в нашей стране видом спорта. Занятия северной ходьбой весьма полезны. Они задействуют и активизируют одновременно мышцы ног и верхней части тела, улучшают работу сердца и легких, помогают людям с нарушениями чувства равновесия и облегчают передвижение страдающим проблемами с опорно-двигательным аппаратом. Также северная ходьба сжигает примерно наполовину калорий больше, чем обычная прогулка.

Федерация скандинавской ходьбы появилась в Удмуртии в 2016 году, в этом же году в Ижевске впервые прошел Фестиваль северной (скандинавской) ходьбы, участие в нем приняло более 500 человек. После успешной апробации Фестиваль был включен в единый календарный план спортивных мероприятий Удмуртской Республики [4].

В программу Фестиваля включаются мастер-классы по северной ходьбе для новичков, зарядки с именитыми спортсменами Удмуртской Республики, выступление творческих коллективов, сдача норм ГТО и многое другое. В Фестивале могут принять участие все желающие любого возраста, в том числе и люди с ограниченными возможностями здоровья. Для новичков и всех желающих предусмотрен масс-старт «Марш здоровья», протяженностью 555 метров.

По состоянию на конец 2023 года количество людей, регулярно занимающихся ходьбой с палками в Удмуртии, превысило 70000 человек (из них около 62 % - люди, возраст которых превышает 60 лет) [2].

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

Статистика количества участников за последние 10 лет: 2014 г. – 16 283 чел. (в т.ч. в г. Ижевск – 10 233 чел.), 2015 г. – 17 193 чел (в т.ч. в г. Ижевск – 10 207 чел.), 2016 г. – около 20 000 чел (в т.ч. в г. Ижевск – около 12 000 чел.), 2017 г. – 19 253 чел. (в т.ч. в г. Ижевск - 11 524), 2018 г. – 19 848 чел. (в т.ч. в г. Ижевск - 10 336), 2019 г. – около 13 000 чел., 2020 г. – более 7 000 чел. (онлайн-формат), 2021 г. – около 6 000 чел. (г. Ижевск), 2022 г. – 15 672 (в т.ч. в г. Ижевск - 8 422), 2023 г. – 17 977 (в т.ч. в г. Ижевск - 10 270), 2024 г. – 18 973 (в т.ч. в г. Ижевск - около 10 000) [3].

Статистика количества участников Фестиваля северной (скандинавской) ходьбы (по данным, взятым с официального сайта Федерации северной ходьбы Удмуртской Республики): 2016 г. – более 500 чел., 2017 г. – более 400 чел., 2018 г. – более 1100 чел., 2019 г. – более 900 чел., 2020 г. – более 200 чел. (допускались участники в возрасте 18-65 лет в связи с эпидемиологической ситуацией), 2021 г. – более 350 чел., 2022 г. – около 500 чел., 2023 г. – более 300 чел. 2024 г. – более 200 человек [4].

**Заключение.** Мероприятие туристской направленности может принести процветание развитию территории экономики, улучшить жизнь сообществ [1]. Особое значение такие события имеют для создания положительного имиджа и рендинга территории. Благодаря вкладу специальных мероприятий, туристические направления становятся более привлекательным, наблюдается рост числа возвращающихся посетителей и жителей занимающихся физической активности. Проведенный анализ количества участников «Кругосветка Удмуртии» и Фестиваля северной (скандинавской) ходьбы позволил проследить динамику на протяжении десяти лет.

### **Список литературы:**

1. Галичев Ф. А. Роль мероприятий в продвижении туристических направлений // Экономика и социум. 2020. №9 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-meropriyatiy-v-prodvizhenii-turisticheskikh-napravleniy> (дата обращения: 18.10.2024).
2. Официальный сайт Автономного учреждения Удмуртской Республики «Центр спортивной подготовки сборных команд». URL: <https://csp18.ru/> (дата обращения: 13.10.2024)
3. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Удмуртской Республики. URL: <https://mfk.udmurt.ru/> (дата обращения: 15.10.2024)
4. Официальный сайт Федерации скандинавской ходьбы Удмуртии. URL: <https://udfesca.ru/> (дата обращения: 13.10.2024)

**ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ СибГУ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА**

*Каралкина Л.А.*

*студент*

*lilyakaralkina@mail.ru*

*Земба Е.А.*

*доцент*

*zembaelena@rambler.ru*

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий*

*имени академика М.Ф. Решетнева»*

*Красноярск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) на здоровый образ жизни студентов Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика Михаила Фёдоровича Решетнёва. Авторы указывают на роль спортивных мероприятий в воспитании самодисциплины, ответственности и командного взаимодействия среди молодежи.

**Ключевые слова.** Здоровье, студент, физическая активность, ГТО, здоровый образ жизни.

**THE INFLUENCE OF THE TRP COMPLEX ON THE HEALTHY  
LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE SibGU NAMED AFTER  
ACADEMICIAN M.F. RESHETNEV**

*Karalkina L.A.*

*student*

*lilyakaralkina@mail.ru*

*Zemba E.A.*

*Associate Professor*

*zembaelena@rambler.ru*

*Siberian State University of Science and Technology*

*named after Academician M.F. Reshetnev*

*Krasnoyarsk, Russia*

**Abstract.** The article examines the influence of the GTO (Ready for Labor and Defense) complex on the healthy lifestyle of students of the Siberian State University of Science and Technology named after academician Mikhail Fedorovich Reshetnev. The article also emphasizes the role of sports events as an element of instilling self-discipline, responsibility and teamwork among young people.

**Keywords.** Health, student, physical activity, GTO, healthy lifestyle.

**Актуальность.** Здоровье считается одной из основных человеческих ценностей и выступает индикатором качества жизни. В современных подходах к определению понятия «здоровье» акцентируется внимание на том, что оно является динамическим процессом, зависящим от взаимодействия человека с окружающей средой, как социальной, так и природной. Таким образом,

исследование отношения людей к своему здоровью тесно связано с их представлениями о здоровом образе жизни [2].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это комплексная концепция, описывающая совокупность привычек и поведенческих практик, направленных на поддержание и улучшение физического, психического и социального здоровья. Этот термин охватывает множество аспектов, которые взаимодействуют друг с другом и влияют на общее состояние организма [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - это система физической подготовки, направленная на повышение уровня здоровья и физической активности. Для студентов ГТО может означать участие в сдаче нормативов по различным видам спорта и физической активности, что помогает поддерживать здоровье и улучшать физическую форму. Участие в мероприятиях и соревнованиях способствует общению, командной работе и налаживанию связей с другими студентами. Преодоление собственных физических ограничений и достижение новых целей может повысить уверенность в себе и мотивацию. В некоторых учебных заведениях успешная сдача норм ГТО может влиять на оценивание или предоставление дополнительных бонусов при поступлении или защите диплома.

**Цель исследования.** Целью исследования является анализ организации центра тестирования ГТО в СибГУ и обоснование его необходимости.

Для успешного выполнения цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научной литературы и интернет-источников.
2. Узнать о мероприятиях, которые проводятся в СибГУ им. М.Ф. Решетнева в сфере здорового образа жизни и ГТО.
3. Сделать выводы о влиянии комплекса ГТО на здоровый образ жизни студентов СибГУ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** ГТО оказывает положительное влияние на студентов, особенно с точки зрения физического и психоэмоционального состояния. Включение ГТО в образовательный процесс влияет на студентов в нескольких ключевых аспектах.

ГТО способствует укреплению физического здоровья студентов, улучшению выносливости, силы, гибкости и координации. Регулярные занятия физической культурой, включенные в систему ГТО, могут предотвратить развитие многих заболеваний, таких как ожирение, гиподинамия, сердечно-сосудистые заболевания. Студенты, принимающие участие в сдаче ГТО, обычно становятся более энергичными и имеют более высокий уровень физической активности. Выполнение норм ГТО требует систематичности и ответственности. Студенты учатся планировать свое время, сочетать учебу и физическую активность, что развивает в них навыки самодисциплины и управления своим временем. Занятия по программе ГТО способствуют снижению уровня стресса и тревожности, что особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с высокими учебными нагрузками. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшая настроение и общий

психоэмоциональный фон. ГТО иногда проводится в формате командных соревнований, что способствует развитию у студентов таких социальных навыков, как работа в команде, лидерство и сотрудничество. Это полезно не только в спортивной сфере, но и в будущей профессиональной жизни. Процесс выполнения норм ГТО помогает студентам устанавливать и достигать личных целей. Это развивает у них мотивацию к саморазвитию и достижению высоких результатов, что может быть полезно в будущей профессиональной деятельности. Внедрение ГТО в учебный процесс позволяет интегрировать физическую активность с обучением, делая образование более сбалансированным. Студенты учатся ценить гармоничное сочетание умственного и физического развития. Исторически программа ГТО была связана с идеями патриотизма, подготовки молодежи к службе в армии и трудовой деятельности. Современные студенты могут воспринимать участие в ГТО как часть культурной и социальной идентичности, что способствует развитию чувства принадлежности к своей стране.

Контрольные нормативы развивают различные качества:

✓ Сила: подтягивания, отжимания, приседания, поднятие туловища.

✓ Выносливость: бег на длинные дистанции, плавание.

✓ Скорость и реакция: бег на короткие дистанции, прыжок в длину.

✓ Гибкость: наклоны, упражнения на растяжку.

✓ Координация: метание мяча, прыжки, бег.

✓ Взрывная сила: прыжок в длину с места, метание снарядов.

Программа ГТО учитывает разные типы физической активности, что способствует всестороннему развитию физической подготовленности. Все эти упражнения важны не только для улучшения физических качеств, но и для укрепления здоровья, повышения уровня физической активности [3].

В нашем университете существует центр тестирования ГТО. Руководителем ЦТ является Лебедихин Владимир Владимирович [4]. Центр ГТО предоставляет возможность сдать нормативы комплекса ГТО в очень удобной для студентов форме. Каждый участник проходит регистрацию на сайте АИС ГТО путем заполнения специализированной анкеты с установленным перечнем персональных данных. Заполнение анкеты позволяет студенту стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письмо на указанный адрес электронной почты. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением студенту уникального идентификационного номера.

В октябре 2024 года СибГУ проводил День открытых дверей. Центр тестирования ГТО СибГУ совместно со спортивным клубом организовали несколько площадок: миниволей, бадминтон, дартс, сборка и разборка оружия, а также локация Центра тестирования ГТО СибГУ, на которой более 150 школьников смогли попробовать свои силы. Особенно приятно, что пробовали свои силы действующие спортсмены: Мастера спорта РФ, кандидаты в мастера

спорта РФ. Школьники сдавали прыжок в длину, наклон вперёд из положения стоя и сгибание рук в упоре лежа.

Программа ГТО оказывает значительное влияние на физическое и психоэмоциональное здоровье студентов, стимулируя их к регулярной физической активности и поддержанию здорового образа жизни. Регулярное выполнение нормативов комплекса способствует улучшению выносливости, силы, гибкости, координации и общего уровня физической подготовки. Важно, что ГТО не только укрепляет физическое здоровье, но и положительно влияет на эмоциональное состояние студентов, снижая уровень стресса, улучшая настроение и повышая уверенность в своих силах.

Программа ГТО играет ключевую роль в воспитании дисциплины, ответственности и целеустремленности. Студенты, активно занимающиеся физической культурой в рамках комплекса ГТО, учат планировать свой день, совмещать учебу и физические нагрузки, а также развивают командные навыки, что полезно как в учебной, так и в профессиональной жизни.

**Заключение.** Интеграция комплекса ГТО в образовательный процесс способствует созданию активной и здоровой студенческой среды, формируя привычки, которые могут оставаться с молодыми людьми на протяжении всей жизни. В целом, ГТО является важным инструментом для формирования у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни, что в свою очередь способствует подготовке гармонично развитой личности, готовой к трудовой деятельности и физическим нагрузкам в будущем. Программа ГТО представляет собой важную составляющую современного образовательного процесса, способствующую всестороннему развитию студентов и укреплению их здоровья.

Последовательное и систематическое внедрение комплекса ГТО является одним из факторов здорового образа жизни студентов в процессе их обучения в высшем учебном заведении, а также является мотивацией к занятиям физической культурой.

#### ***Список литературы:***

1. Байер К., Шейнеберг Л. Здоровый образ жизни [Текст] / Пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
2. Миронова Е.В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни [Текст]. Известие ПГПУ. Естественный науки. 2006; №1(5): С.130.
3. Всероссийский физический спортивные комплекс «Готов к труду и обороне»: [Электронный ресурс]. URL: <https://user.gto.ru/norms>. Дата обращения (18.10.2024).
4. Университет Решетнёва: [Электронный ресурс]. URL: <https://abiturient.sibsau.ru/>. Дата обращения(18.04.2024).

**ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ  
КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ ВУЗА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

**Кац А.С.**

*кандидат педагогических наук*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»*

*cats.schura@yandex.ru*

**Смолина Ю.И.**

*студент*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»*

*smolina-1974@mail.ru*

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена тем, что студенты испытывают психологический дискомфорт от повышенных интеллектуальных нагрузок, который можно либо диагностировать с помощью компьютерной диагностики, либо устранить с помощью физической рекреации. Цель исследования – на основе опыта использования программы «НС-Психотест 2.0» определить преимущества данной программы для профессиональной деятельности психолога. Авторы приходят к выводу, что данная программа может быть использована для облегчения труда психолога.

**Ключевые слова.** компьютерная психодиагностика, методики диагностики, визуализация, здоровый образ жизни, физическая рекреация.

**PSYCHODIAGNOSTICS OF A PERSONLITY AS A BASIS FOR  
PRESERVING HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS OF A  
SPORT PROFILE**

**Kats A.S.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Volga region state university of physical culture, sports and tourism*

*cats.schura@yandex.ru*

**Smolina Yu.I.**

*Student*

*Volga region state university of physical culture, sports and tourism*

*smolina-1974@mail.ru*

**Abstract.** The relevance of the research is caused due to the fact that students feel psychological discomfort from intensive intellectual overwork which can be identified by means of computer diagnostics or eliminated by a physical recreation. A research objective is to define advantages of the «NS-Psychotest» 2.0 program for professional activity of the psychologist on the basis of experience of its implementation. The authors conclude that this program can be used for simplification of work of the psychologist.

**Keywords:** computer psychodiagnostics, methodic of psychodiagnostics, visualization, healthy lifestyle, physical recreation.

**Актуальность исследования.** В современных условиях социально-экономического развития общества пристальное внимание в вузах спортивного профиля уделяется поддержанию здорового образа жизни студентов. Это обусловлено тем, что здоровые молодые люди отличаются такими качествами, как работоспособность, жизнестойкость, оптимизм и позитивный настрой на работу. Для здоровых молодых людей характерен высокий уровень доверия в коллективе, открытость новому опыту и прозрачность в межличностных отношениях. На наш взгляд, здоровье – это неотъемлемое условие для всестороннего, гармоничного развития личности студента в контексте осуществления его учебно-профессиональной деятельности.

Очевидно, что студенту необходимо естественное восстановление внутренних ресурсов и сил после длительного периода занятий и самоподготовки. Мы полагаем, что физическая рекреация на природе является одним из наиболее эффективных способов снятия психологического напряжения, усталости и переутомления. Ввиду того, что физическая рекреация предполагает также активные виды деятельности и спорт, в результате физической рекреации жизненные ресурсы студентов восстанавливаются, работоспособность увеличивается, и жизненный тонус повышается.

Однако, если студент по-прежнему чувствует какой-либо психологический дискомфорт, находясь в образовательной организации или среди близких ему людей, следует провести психодиагностику личности. Согласно научной позиции Е.В. Хомутовой и М.В. Игнашкиной, следует осуществлять полную диагностику организма, включая психическое состояние, примерно раз в год [1]. В таком случае, можно поддерживать здоровье человека на оптимальном уровне, достаточном для продуктивной жизнедеятельности благодаря проведению профилактических процедур. Современный формат психодиагностики предполагает использование инструментов компьютерной диагностики, благодаря которой можно определить степень сформированности когнитивных способностей обучающихся, уровень их стрессоустойчивости и адаптивности к изменяющимся условиям учебной деятельности и другие показатели.

**Цель исследования** – на основе опыта использования программы «НС-Психотест 2.0» определить преимущества данной программы для профессиональной деятельности психолога.

**Организация и методы исследования.** Освоение программы «Нейрософт Психотест 2.0» реализовалось в три этапа:

На первом этапе исследования осуществлялась систематизация информации относительно возможностей работы с данной программой, был подготовлен обзор литературы по теме: компьютерная диагностика с помощью программы «НС-Психотест 2.0».

На втором этапе исследования авторами осуществлялась самооценка собственных результатов тестирования.

На третьем этапе был подобран комплекс методик, с помощью которых будет проводиться исследование по двум ключевым направлениям: «здоровый

образ жизни» студентов Поволжского ГУФКСиТ и «профессиональное мастерство» будущих учителей физической культуры.

В контексте первого направления были отобраны следующие методики: «Самооценка силы воли» (15 вопросов), «Самооценка смелости личности по С.А. Будасси» (ранжирование; два вопроса), «Степень готовности к риску» (25 вопросов), «Самооценка образа жизни» (16 вопросов), которые наиболее полно раскрывают заявленную тему исследования.

В контексте второго направления были выбраны следующие методики: «Стиль саморегуляции поведения» (46 вопросов), «Мотивация успеха и боязни неудач» А.А. Реана (15 вопросов), коппинг-тест (50 вопросов), «Диагностика организаторских способностей» (20 вопросов), которые соответствуют возрастным особенностям студентов Поволжского ГУФКСиТ, и в них наиболее полно отражены особенности будущей профессиональной деятельности учителей физической культуры.

Приоритетные методы исследования – это анализ отечественной литературы по проблеме исследования и обобщение.

К практическому методу исследования относится пилотное тестирование программы «НС-Психотест 2.0».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Наши тезисы подтверждаются результатами исследований, проведёнными с помощью программы «НС-Психотест 2.0» («Нейросефт»), которая представляет собой качественную подборку тестов, предназначенных для исследования психики человека. В программе имеются подразделы «общая психодиагностика», «социальная психодиагностика», «профессиональная психодиагностика», «психофизиологическая психодиагностика», «детская психодиагностика» и др. В нашем исследовании мы более подробно остановимся на подразделах «общая психодиагностика» и «социальная психодиагностика», поскольку они коррелируют с направлением исследований по специальности 5.8.1 – Общая педагогика, история педагогики и образования.

В подразделе «общая педагогика» в фокусе внимания исследование функционирования когнитивных процессов: представлены тесты на восприятие, память, внимание, мышление, а также исследование психических свойств – темперамента, характера, способностей, направленности личности. В подразделе «социальная педагогика» представлен комплекс тестов, ориентированных на определение ведущего типа межличностных взаимоотношений, готовности к сотрудничеству в контексте профессиональной деятельности.

На основе опыта использования программы «НС-Психотест 2.0», мы выделяем следующие преимущества данной программы компьютерной психодиагностики:

1. Оперативность получения результата. Программа самостоятельно создаёт протокол исследования, на основе которого формируются результаты исследования. Протокол исследования можно экспортировать в форматах Word

(для формирования общего протокола данных), и Excel (для таблиц и графиков), и предоставить исследуемому респонденту.

2. Точность результатов исследования. В программе заложено определение уровня адекватности самооценки респондентов, определяется шкала лжи, благодаря которым результаты исследования верифицируются.

3. Проведение масштабных психодиагностических обследований. В программе заложен неограниченный объём, предназначенный для «хранения» базы данных ответов респондентов.

4. Создание условий для психологического эксперимента. Ввиду того, что респонденты взаимодействуют с компьютером (не с живым человеком) в индивидуальном формате, студенты «цифрового поколения» чувствуют себя более естественно, комфортно и расслабленно. Создание рабочей атмосферы в ходе проведения компьютерной психодиагностики – задача психолога, ответственного за проведение тестирования.

5. Неограниченные возможности сочетания тестов. Несмотря на то, что в самой программе заложена группировка тестов по ключевым параметрам: например, психические процессы, психические свойства, психические состояния и др., можно выбирать и сочетать тесты из разных разделов. Вариантов комбинаций – неограниченное количество, получается такой своеобразный пазл, где методики диагностики подбираются по принципу кросс-анализа для формирования целостного психологического «портрета» личности.

6. Надёжность и валидность предлагаемых программой методик диагностики. Все тесты – верифицированы, так как данное программное обеспечение является лицензионным, и может быть использовано в помощь психологу.

7. Расширенные возможности представления результатов исследования. Они могут быть представлены в виде описания результатов исследования, в виде таблицы, в которой отражены результативные показатели по исследуемым критериям, в виде диаграммы, визуализирующей корреляцию результатов исследования.

Отечественные учёные-эксперты в данной области (Е.В. Авдеева; Н.М. Ерохин, Н.М. Богатов) [2; 3] полагают, что данная программа является наиболее подходящей как для тестирования навыков 21 века (критическое мышление, коммуникативность, сотрудничество, креативность), так и для определения степени готовности к определённой профессиональной деятельности. Е.В. Авдеева предложила, что главное преимущество программы — это возможность визуализации данных исследования за счёт различных репрезентативных форм (описание, график, таблица, диаграмма).

Сотрудники Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (далее – Поволжский ГУФКСиТ) в своей коллективной монографии, 2024г. предложили идею о том, что для спортсменов, занимающимся профессиональным спортом, особенно важна психологическая подготовка. Она предполагает не только формирование

умения регулировать своё эмоциональное состояние, но и развитие стрессоустойчивости [4]. С психологической точки зрения особенно важен позитивный настрой спортсмена, его стремление к успеху и преодоление неудач. Следует начинать психологическую подготовку будущих спортсменов с периода обучения в университете. В данном контексте, применение методик диагностики, относящихся ко второму направлению исследования, будет целесообразно.

Сотрудники Поволжского ГУФКСиТ отмечают, что обучение в университете должно быть основано на принципах здоровьесбережения. При этом «личный» фактор, подразумевающий заинтересованность студентов в поддержании здорового образа жизни, является ведущим, что обусловлено необходимостью понимания студентами смысла выполняемых ими действий [5]. В ракурсе нашего первого направления исследования мы предложили те методики, которые, наиболее полно отражают отношение студентов к здоровому образу жизни.

Специфика деятельности учителя физической культуры заключается в том, что ориентация на здоровый образ жизни – это доминанта в их профессии. Учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности ориентируется на принципы и ценности здорового образа жизни. Поэтому важно, чтобы будущий учитель физической культуры популяризировал идеи здорового образа жизни среди обучающихся.

**Заключение.** Исходя из результатов исследования, мы пришли к следующим выводам:

1. Применение программы «НС-Психотест 2.0» в качестве диагностического инструментария для оценки сформированности психических процессов личности, доказало свою эффективность и надёжность. Естественно, данная программа, предназначенная для психодиагностики различных возрастных категорий, не может полностью заменить психолога в аспекте анализа и рефлексии данных, но может существенно облегчить его труд за счёт автоматизации процесса диагностики и результатов исследования.

2. Основными преимуществами данной программы являются высокая степень визуализации данных; информативная, репрезентативная выборка по каждому респонденту и возможность генерации заданий. В ходе тестирования реализуется индивидуально-личностный подход, так как психолог создаёт условия для респондента, в которых ему будет комфортно, гармонично и безопасно отвечать на вопросы теста.

3. В современных условиях перехода на цифровую экономику расширенные возможности компьютерной психодиагностики позволяют психологу не только оперативно собирать данные, но и делать развёрнутую аналитику на её основе.

#### ***Список литературы:***

1. Хомутова Е.В., Игнашкина М.В. Здоровый образ жизни: укрепление здоровья / Е.В. Хомутова, М.В. Игнашкина // Наука-2020. – № (4 (58)). – С. 12-17.

2. Авдеева Е.В. Инновационное развитие процесса компьютерной психодиагностики на базе автоматизированного рабочего места психолога ОВД PsychoTest. / Е.В. Авдеева // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2016. – № (1 (23)). – С. 107-110.
3. Ерохин Н.М., Богатов Н.М. Исследование студентов на компьютерном комплексе «НС-Психотест» / Н.М. Ерохин, Н.М. Богатов // Современные проблемы физики, биофизики и инфокоммуникационных технологий. – 2022. – № (8). – С. 3-16. DOI: 10.24411/9999-037A-2019-00007.
4. Современный психолого-педагогический взгляд на вопросы формирования профессионализма у будущих учителей физической культуры: коллективная монография / Р. Т. Бурганов, С. И. Зизикова, А. В. Иванова, Ю. Н. Кузнецова, Л. Р. Мунавирова, Ю. В. Пайгунова, Т. М. Трегубова, Н. В. Шигапова / науч. ред. д-р экон. наук, доцент Р. Т. Бурганов. – Казань: Изд-воФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ», 2024. – 144 с.
5. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. – № 2(45). – С. 143-152.

**УДК 796.011.3**

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ**

**Кирсанкин Д.И.**

*студент*

*kirsankin04@mail.ru*

**Скотникова Л.Н.**

*старший преподаватель*

*Skotnikovaln@yandex.ru*

*Кемеровский государственный университет,*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** Статья раскрывает потенциал народных спортивных игр в повышении эффективности оздоровительной физической культуры для студентов с артериальной гипертензией как деятельности, представленной аэробной физической нагрузкой. Разработка тренировки с комплексной спортивно-игровой деятельностью является важным вкладом в здоровье нации, построенном на всестороннем знании механизма артериальной гипертензии и принципов нормализации артериального давления.

**Ключевые слова.** Оздоровительная физическая культура, артериальная гипертензия, высокое нормальное артериальное давление, студенты, народные спортивные игры

## **RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION**

**Kirsankin D.I.**

*Student*

*kirsankin04@mail.ru*

**Skotnikova L. N.**

*senior teacher*

*Skotnikovaln@yandex.ru*

*Kemerovo State University,*

*Kemerovo, Russia*

**Abstract.** The article reveals the potential of folk sports games in improving the effectiveness of recreational physical education for students with hypertension as an activity represented by aerobic exercise. The development of training with integrated sports and gaming activities is an important contribution to the health of the nation, based on a comprehensive knowledge of the mechanism of hypertension and the principles of normalization of blood pressure.

**Keywords.** Recreational physical education, arterial hypertension, high normal blood pressure, students with arterial hypertension, folk sports games

**Введение.** Структурные изменения образа жизни населения и рост заболеваемостью артериальной гипертензией (далее - АГ) привели к актуализации внимания к здоровью сердечно-сосудистой системы населения. Соответствующий Федеральный проект в 2019-2024 гг. заключался в профилактических мероприятиях и лекарственном обеспечении. Эта стратегия принесла кратковременное снижение показателей. Но Росстат о заболеваемости населения по основным классам болезней за прошлый год отмечает, что выявление АГ снизилось на 19,4% в 2021 г., но в 2022 и 2023 гг. продолжило возрасти на 3,4% и 9,6% (рис.).



Рисунок – Динамика заболеваемости болезнями, характеризующимися повышенным кровяным давлением

Заболеваемость АГ в молодом возрасте предоставлена по мировым данным на уровне 3,7-8,6% и является серьезным фактором. Патогенез АГ способствует росту общего и сердечно-сосудистого риска смерти, а также приводит к нарушениям цереброваскулярной деятельности (ишемический или геморрагический инсульт, транзиторная ишемическая атака) и снижению функции почек. Эти последствия АГ могут сформироваться в среднем или даже в молодом возрасте, что определяет актуальность исследования.

**Цель исследования:** проанализировать литературу о проблеме артериальной гипертензии у студентов, современным методам ее разрешения и предложить наиболее эффективную систему занятий оздоровительной физической культурой для студентов с АГ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время этиологические причины АГ у студентов охарактеризованы отчасти, но достоверно известно, что АД возрастает в прямой взаимосвязи с конкретными факторами риска:

- склонность к избытку массы тела и во всех стадиях ожирения;
- наличие АГ у близких родственников с частотой до 2 раз выше при семейном анамнезе АГ у любого из родителей – до 30% случаев;
- нерациональное питание с неконтролируемым объемом соли;
- состояние зависимости от спиртного;
- преобладание гиподинамии в режиме труда и отдыха.

Диагноз АГ у молодых людей устанавливается с превышением САД 139 мм рт. ст., на фоне которого, или самостоятельно ДАД достигает 90 мм рт. ст. На клиническую картину АГ у студентов сильное влияние имеет пренебрежение назначениями, гипергликемия, поражение органов-мишеней; повышенные нагрузки [5].

Контроль АГ заключается в приеме медикаментозных препаратов и изменением образа жизни с устранением нерационального питания и гиподинамии, зависимостей и избыточного веса. «Клинические рекомендации по АГ» называют обязательным составляющим в немедикаментозной терапии регулярное привлечение к аэробной физической нагрузке. Эффект этого оздоровительного мероприятия доказан и позволяет снизить смертность. Частота оздоровительной физической культуры (ОФК) должна начинаться от 30 минут в день, динамическая по своему характеру и с умеренной интенсивностью упражнений. Занятия планируются как ежедневные, или с одним-двумя выходными в неделю.

Образовательные учреждения в преобладающем большинстве имеют достаточный потенциал, чтобы организовать ОФК на собственной спортивной базе [1]. В структуре специальных медицинских групп нозология сердечно-сосудистых нарушений представлена 30-80% от всего числа студентов, а на АГ приходится около 7,2-23,4%.

Современные подходы к идее ОФК складываются из мероприятий, позволяющих укрепить и восстановить силы, несмотря на наличие хронического заболевания, в процессе получения образования и привлекают студентов с АГ к эффективным средствам физического воспитания.

Обзор литературы показал, что программы ОФК с теоретической и практической точки зрения еще не совершенны, не ранжированы на различные группы нозологии студентов II и III групп здоровья, а применительно к АГ известно, что научные исследователи к данной теме обращаются редко и непоследовательно.

Анализ представленных авторами методик позволяет заявить о многочисленных положительных наработках. Выделим исследователей А.В. Строгалева, С.В. Гурьеву с тем, что АГ у студентов рассматривается как состояние, не контролируемое образовательным учреждением, что

противоречит логике ОФК для студентов ВУЗа, а также участие образовательного учреждения ограничивается просветительскими функциями.

Однако, несмотря на разработанность авторами А.В. Русиновой, В.И. Гримало и И.П. Ткаченко методики изометрического режима тренировок студентов с АГ, применение статических упражнений и их гипотензивный профилактический эффект имеет определенные ограничения. Это наиболее справедливо в отношении студентов с АГ первых курсов, социализирующихся в ситуации стресса к новому образу учебной деятельности, нередко не подготовленных к ежедневным физическим нагрузкам.

Определенный интерес представляет методика Т.В. Куровой и А.Б. Макаревского, которые апробировали оздоровительную гимнастику на основе Йоги Айенгара. Положительный эффект подобной физической нагрузки на организм, является, что нужно понимать, результатом сложнейшей волевой работы студентов с АГ над освоением техник йоги и йоговского дыхания, требует индивидуализации ОФК [4]. Не менее существенно, что Йога Айенгара скептически воспринимается юношами, не способствует социализации, а также имеет определенные ограничения при средней степени АГ.

Анализируя жизнедеятельность студентов с АГ, в которой значительная роль развития патогенеза заболевания состоит в трудностях социализации и адаптации с формированием клинической картины стресс-индуцированной АГ, видится резонным мнение Д.Н. Пухова, Э.А. Зюрина, А.В. Царевой, предложивших усиливать внимание к влиянию уровня физической активности на социальную адаптацию. Авторы результируют, что вовлеченные в физкультурно-спортивную деятельность школьники быстро и полноценно социализировались, характеризовали свой круг общения как дружеский, доверительный и нацеленный на взаимопомощь, а соответственно – астрессогенный.

Высокий социализирующий потенциал заложен, что выделяет А.В. Грошев, в народных спортивных играх. Несомненно, что в ОФК нужно усложнить их для студентов с АГ, руководствуясь ключевым педагогическим принципом развития: создание опережающей зоны развития физических возможностей [2]:

Таким образом, предлагаем комплекс занятий ОФК для студентов с АГ со следующими условиями включения в процесс образовательной деятельности:

1. Занятие студентов с АГ не планируется в расписании раньше, чем через 2 часа от приема пищи – ориентировочно 10.00-12.00, 14.00-16.00;
2. Измерение АД и пульса перед занятием;
3. Контроль объема жидкости для утоления жажды;
4. Анализ контролируемости АД и приема препаратов;
5. Разминка под энергичную, но негромкую музыку – ходьба по кругу, перебрасывание мяча из руки в руку, плавные упражнения;
6. Растяжка – наклоны, сгибания конечностей;
7. Произвольное и индивидуальное дозирование нагрузки;

8. Контроль ЧСС на уровне оптимального тренировочного показателя – не более 100-150 уд./мин;

9. Расслабление, а не резкое прекращение любой нагрузки – махи, ходьба, потягивания, а не переход в состояние покоя;

10. Обязательный период физической активности – от 30 мин.

Содержание занятия базируется на спортивных народных играх [4]:

Игра №1: «Горячая картошка» (русская народная).

Студенты с АГ становятся в круг, пропускают в центр ведущего с теннисным мячом («картошкой»), который быстро бросает мяч одному из студентов и опускает глаза. Студенты перебрасываются мячом, а пропущенная подача не засчитывается как снятие баллов. После слов ведущего «Горючо!» студент, который на тот момент словил мяч, выбывает из игры. Достаточно 3-4 раундов, чтобы студенты втянулись в спортивно-игровую деятельность и перешли к другим играм.

Игра № 2: «Займи место» (татарская).

Студенты становятся в круг, начинают водить хоровод, а ведущий, не спеша идет снаружи хоровода и произносит речевку (Как сорока стрекочу, никого в дом не пушу. Как гусыня гогочу, Тебя хлопну по плечу. Беги!). Затем ведущий хлопком по спине останавливает ближнего студента, а ему нужно быстрее ведущего оббежать круг и вернуться на свое пустое место.

Игра № 3 «Рукавицу гони!» (бурятская народная).

Студенты стоят плечом к плечу длинной шеренгой, за спиной передают флаг спортивной команды и отсчитывают загаданное число. Тот, на ком счет завершается, напевает, держа флаг за спиной, гимн спортивной команды образовательного учреждения. Ведущий при этом прогуливается вперед-назад и должен угадать, кто запел и успеть заглянуть за спину. Дается три попытки на угадывание и сменяется вожатый.

Игра №4: «Заяц и волк» (карельская).

Ведущий («волк») охотится за студентами, которые представляются «зайцами» и размещаются по одному в обручах, разложенных на спортивной площадке, но одного обруча не хватает. Ведущий под звуки своих хлопков предлагает студентам разные виды двигательной активности: подскоки, бег трусцой по кругу, ходьбу по-медвежьи и на корточках, приставным шагом, махи руками и ногами у шведской стенки. Как только хлопки прекращаются, студентам нужно занять место в одном обруче. Иначе он становится ведущим.

В ходе исследования выяснено, что игры координируют движение и равновесие, являются важным средством тренировки вестибулярного аппарата и функции дыхания, содержат элементы спортивных игр, так как мяч или другие предметы можно подавать в броске или в передаче.

Игры обладают положительной эмоциональной составляющей, а также создают дружескую атмосферу соревнования и физкультурного коллективизма, предлагают достаточные передышки между сменой ролей. Для увеличения двигательной нагрузки под контролем самочувствия и АД студенты с АГ могут вводить дополнительные движения как компонент опережающего развития:

подскоки на месте, шаг с высоким поднятием коленей, наклоны в стороны или вперед, потягивания вверх, сигнальные махи руками (после получения флага, пробежавшего ведущего и т.п.).

Оценка результатов позволяет сделать следующие выводы:

– Предложенный комплекс ОФК способствует нормализации АГ у студентов.

– У студентов формируется установка на социализацию, на интерес и потребность в физической активности, немедикаментозная нормализация АД с переходом более выраженной степени заболевания в менее выраженную, а также в показатель «высокое нормальное давление».

**Заключение.** Оздоровительно-физкультурные занятия у студентов с АГ с использованием средств народных игр с физкультурно-спортивными элементами позволяет вовлечь в социализирующую деятельность, ситуацию успеха, опережающего развития физических возможностей; создать систематичность и постепенность привлечения в физкультурную деятельность, развить подвижность нервных процессов, тонизировать организм, стабилизировать САД и ДАД. Усложнение игр (дополнительные элементы, спортивные снаряды) возможно с течением времени, так как эффект оздоровления студента с АГ формируется только от систематических занятий оздоровительной физической культурой и развитием функций кардиореспираторной системы.

#### ***Список литературы:***

1. Приказ Министерства спорта РФ от 9 января 2023 г. N 1 «Об утверждении Методических рекомендаций "Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта». Режим обращения : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406038481/> (дата обращения : 07.10.2024)
2. Грошев В.А. Спортивные народные игры и состязания в физическом воспитании населения в аспекте теоретического анализа : научное издание / Грошев В.А., Пономарев В.В. // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, № 1. – 2024. – С. 68-70.
3. Курова Т.В., Макаревский А.Б. Проведение занятий физической культурой при наличии артериальной гипертензии у студентов / Т.В. Курова, А.Б. Макаревский // *Теория и практика физической культуры*. №8 • 2021. – С. 39.
4. Национальные виды спорта и игры народов России. Информационное издание. СРО ООД «Всероссийский межнациональный союз молодежи» Министерство физической культуры и спорта Свердловской области Екатеринбург : Издательство УМЦ УПИ, 2021. – 68 с.
5. Петрова Г.С. Использование средств физической культуры для активной профилактики артериальной гипертензии у студентов / Г.С. Петрова // Режим обращения : <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-fizicheskoy-kultury-dlya-aktivnoy-profilaktiki-arterialnoy-gipertenzii-u-studentov>

## РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*Лебеденко Т.П.*

*старший преподаватель  
lebedenko.tp@gmail.com*

*Кирчева А.С.*

*студент  
alinasergeevna048@gmail.com*

*Мамедов И.В.*

*студент  
mamedowilkin15@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет»  
Новокузнецк, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению влияния спортивно-оздоровительного туризма на физическое и психоэмоциональное состояние пожилых людей. Выявлено, что регулярные туристические программы улучшают здоровье, выносливость и снижают уровень стресса. Туризм способствует социальной адаптации и улучшению качества жизни пожилых граждан. Исследование продолжается для получения более полной картины его воздействия на участников.

**Ключевые слова.** Пожилые люди, спортивно-оздоровительный туризм, физическая активность, социальная адаптация, психоэмоциональное состояние.

## THE ROLE OF HEALTH-ENHANCING TOURISM IN MAINTAINING HEALTH AND SOCIAL ADAPTATION OF ELDERLY PEOPLE

*Lebedenko T.P.*

*senior Lecturer  
lebedenko.tp@gmail.com*

*Kircheva A.S.*

*student  
alinasergeevna048@gmail.com*

*Mamedov I.V.*

*Student  
mamedowilkin15@gmail.com*

*FSBEI of HE «Siberian State Industrial University»  
Novokuznetsk, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to studying the impact of health-enhancing tourism on the physical and psycho-emotional state of elderly people. It has been revealed that regular participation in tourism programs improves health, endurance, and reduces stress levels. Tourism contributes to social adaptation and enhances the quality of life of elderly citizens. The research continues to gain a more complete picture of its effect on participants.

**Keywords.** Elderly people, health-enhancing tourism, physical activity, social adaptation, psycho-emotional state.

**Актуальность.** Социокультурная деятельность, направленная на пожилых людей, обладает огромным арсеналом форм и методов для их духовного и физического развития. Одной из наиболее эффективных форм активного отдыха является спортивно-оздоровительный туризм. В условиях старения населения и увеличения числа пенсионеров, туристические программы становятся важным инструментом для поддержания физической активности, социальной адаптации и улучшения психоэмоционального состояния пожилых граждан.

Туризм предоставляет пожилым людям возможность не только поддерживать физическую активность, но и участвовать в социальных взаимодействиях, что помогает предотвратить их изоляцию. В то же время, программы, направленные на реабилитацию и оздоровление, способствуют не только физическому укреплению, но и психоэмоциональной стабильности. Регулярные путешествия и активный отдых на свежем воздухе оказывают положительное влияние на общее состояние здоровья, укрепляют иммунитет и улучшают качество жизни пожилых людей.

**Цель исследования.** Целью данного исследования является оценка влияния спортивно-оздоровительного туризма на физическое и психоэмоциональное состояние людей пожилого возраста. Исследование направлено на выявление ключевых факторов, которые способствуют улучшению качества жизни пожилых граждан через участие в туристических программах, а также на изучение роли туризма в их социальной адаптации. В рамках исследования анализируется, насколько участие в туристических мероприятиях способствует укреплению здоровья, увеличению социальной активности и снижению уровня тревожности и стресса у пожилых людей. По окончании исследования будут предложены рекомендации для пожилых людей, которые помогут более эффективно использовать возможности спортивно-оздоровительного туризма. Они будут способствовать улучшению социальной адаптации, снижению уровня изоляции и повышению общей удовлетворённости жизнью среди участников.

**Организация и методы исследования.** Туризм, как средство оздоровления, возник в России еще в начале XVIII века, когда Петр I открыл первый курорт «Марциальные воды» в Карелии [1]. Этот курорт был основан для лечения с использованием природных минеральных источников. Со временем туризм с целью оздоровления получил широкое распространение. Курорты и санатории стали посещаться не только молодыми людьми, но и гражданами старшего возраста, стремящимися поддерживать свое здоровье. Уже тогда стало понятно, что путешествия могут стать важным инструментом для сохранения физического и психического здоровья.

Сегодня оздоровительный туризм предлагает пожилым людям уникальные возможности для сочетания отдыха с активной физической нагрузкой, что особенно важно в условиях снижения повседневной активности с возрастом. Пожилые люди, принимающие участие в таких программах, получают возможность не только укрепить свое здоровье, но и наслаждаться

красотой природы, культурными достопримечательностями и общением с ровесниками.

Снижение физической активности с возрастом может привести к ухудшению здоровья, что проявляется в виде таких заболеваний, как гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз, диабет и другие хронические недуги. Малоподвижный образ жизни также может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии пожилых людей, способствуя развитию депрессии и тревожных состояний. Именно в этом контексте туристические программы играют ключевую роль.

Спортивно-оздоровительный туризм способствует снижению рисков, связанных с гипокинезией, то есть недостаточной физической активностью. Регулярные пешие прогулки, экскурсии, оздоровительные походы и другие виды активного туризма помогают поддерживать двигательную активность и стимулируют кровообращение, что, в свою очередь, положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Такие занятия помогают улучшить координацию движений, гибкость, выносливость и общее самочувствие пожилых людей.

Туризм оказывает позитивное влияние на психическое здоровье участников. Путешествия, особенно на свежем воздухе, помогают снять стресс, способствуют улучшению настроения и повышению жизненного тонуса. Множество исследований показывают, что активные пожилые люди, которые регулярно участвуют в туристических программах, реже сталкиваются с депрессией и тревожностью. Физическая активность в сочетании с эмоциональной разгрузкой помогает укрепить психическое здоровье и поддерживать высокий уровень удовлетворённости жизнью.

Выход на пенсию и связанные с этим изменения в социальной активности часто становятся для пожилых людей стрессовым периодом, поскольку они теряют привычные социальные контакты и ролевую идентичность. Социальная изоляция может негативно сказаться на их психическом и физическом состоянии, усиливая чувство одиночества и ненужности. В этом контексте туристические программы играют огромную роль в социальной адаптации пожилых людей. Туризм предоставляет пожилым людям возможность поддерживать и развивать социальные связи, участвуя в групповых мероприятиях, экскурсиях и культурных программах. Совместные поездки и путешествия помогают укрепить чувство общности, способствуют обмену опытом и поддерживают позитивные социальные взаимодействия. Кроме того, такие программы способствуют социальной интеграции, позволяя пожилым людям почувствовать себя частью общества, независимо от их возраста и состояния здоровья.

Групповые экскурсии, паломнические поездки, круизы и туры по историческим местам – это не только способ узнать новое и приятно провести время, но и возможность для пожилых людей вернуться к активной социальной жизни. В таких поездках они могут знакомиться с новыми людьми,

обмениваться опытом и вместе преодолевать трудности, что помогает уменьшить чувство социальной изоляции.

Программы спортивно-оздоровительного туризма для пожилых людей разрабатываются с учетом их возрастных и физических особенностей. Например, туристические программы могут включать как лёгкие пешие прогулки, так и более активные формы отдыха, такие как водный туризм или экскурсии по природным достопримечательностям. Важной частью этих программ является их адаптивность, что позволяет пожилым людям с разными уровнями физической подготовки безопасно участвовать в активном отдыхе.

Элементы адаптивной физической культуры также могут быть включены в такие программы. Они помогают улучшить общую координацию, гибкость и устойчивость к физическим нагрузкам, что делает активный отдых доступным даже для тех, кто имеет проблемы со здоровьем. Адаптивные программы реабилитации не только способствуют физическому укреплению, но и оказывают положительное воздействие на психоэмоциональное состояние участников.

Спортивно-оздоровительный туризм занимает важное место среди видов активного отдыха, способствующих поддержанию физической формы и психоэмоционального здоровья. Выделяют четыре основных вида туризма: пеший, водный, лыжный и горный, каждый из которых имеет свои особенности и преимущества [2].

Пеший туризм – самый доступный и универсальный вид активного отдыха, который включает прогулки по природным и городским маршрутам, которые подходят для людей любого возраста и уровня физической подготовки. Пешие прогулки благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и улучшают общее самочувствие. Этот вид туризма особенно полезен для пожилых людей, так как помогает поддерживать физическую активность без чрезмерных нагрузок.

Водный туризм предполагает путешествия на плавательных средствах, таких как байдарки, каноэ или плоты. Он требует определённых навыков управления и физической подготовки. Водный туризм развивает выносливость, координацию и укрепляет дыхательную систему.

Лыжный туризм – это передвижение на лыжах по заснеженным маршрутам, популярный в зимний сезон. Лыжные походы развивают мышцы ног, спины и живота, также укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают координацию.

Горный туризм включает походы в горы и восхождения. Этот вид активного отдыха требует хорошей физической подготовки и использования специального снаряжения. Горные походы развивают силу, выносливость и помогают справляться с психологическими нагрузками, что делает их полезными как для физического, так и для психоэмоционального здоровья.

Исследование спортивно-оздоровительного туризма среди пожилых людей было организовано на основе анализа существующих туристических программ, для людей в возрасте от 60 до 75 лет. На данный момент в

исследовании приняли участие 53 человека, которые регулярно участвуют в пеших прогулках, экскурсиях и других формах активного отдыха и туризма. Исследование ведётся с июля, и его цель заключается в изучении влияния туризма на физическое и психоэмоциональное состояние участников. Основные методы исследования включали:

- анкетирование, которое используется для оценки изменений в уровне физической активности, эмоционального состояния и социальной вовлечённости пожилых людей до и после участия в туристических программах. Анализ результатов анкетирования поможет выявить основные тенденции и изменения, которые произошли у участников после участия в туристических мероприятиях;

- наблюдение за состоянием пожилых людей проводилось для отслеживания динамики состояния здоровья участников. Регулярные измерения таких показателей, как артериальное давление и частота сердечных сокращений, давали возможность объективно оценить влияние физических нагрузок на здоровье участников.

Наблюдение и анкетирование продолжаются, чтобы получить более полную картину эффектов спортивно-оздоровительного туризма на здоровье и социальную адаптацию пожилых людей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам опроса выяснилось:

- большинство опрошенных предпочитают пеший (34 человека) и лыжный туризм (11 человек), как более доступные виды;

- чуть больше половины участников (29 человек) принимали участие в туристических походах несколько раз в год (2-3 раза), остальные – реже или не участвовали вовсе;

- немалая часть респондентов указала на физические ограничения (проблемы с суставами, плохое зрение, нарушение координации),

- летний туризм пользуется наибольшей популярностью среди участников, однако есть и те, кто предпочитает зимний или круглогодичный туризм.

- около трети участников (17 человек) используют специализированное снаряжение регулярно, в то время как остальные используют его лишь иногда или вообще не используют.

Большая часть участников отметила значительное улучшение как физического, так и психоэмоционального состояния. Более 80% респондентов указали на улучшение выносливости, снижение уровня стресса и тревожности. У участников наблюдалось нормализованное артериальное давление, улучшенная координация движений и общее повышение жизненного тонуса.

Для каждого пожилого человека необходим индивидуальный подход при организации спортивно-оздоровительных туристических мероприятий. Пожилые люди имеют различные уровни физической подготовки, состояния здоровья и психоэмоционального фона, что требует гибкости в выборе методов и программ туризма

**Заключение.** Спортивно-оздоровительный туризм доказал свою эффективность в улучшении физического и психоэмоционального состояния пожилых людей. Регулярные пешие прогулки, лыжные походы и другие виды активного отдыха помогают повысить выносливость, снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Индивидуальный подход к каждому участнику, учитывающий физические возможности, обеспечивает безопасность и доступность туризма для всех.

Исследование продолжается для получения более полной картины влияния туризма на здоровье и социальную адаптацию пожилых людей. Дальнейший анализ результатов позволит разработать ещё более эффективные программы, направленные на улучшение качества жизни этой категории граждан.

#### ***Список литературы***

1. Трегубчик, А. А. Оздоровительный туризм и курортное дело в России: потенциальные возможности и перспективы развития / А. А. Трегубчик, Ю. И. Станева // Путь в науку. Профессиональное образование и бизнес: траектория развития. – 2017. – С. 240-250.
2. Стахова Л. Основы туризма. Учебник для вузов / Л. Стахова. – Litres, 2022.

**УДК 615.825.4:796**

## **КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

***Пискунова И.В.***

*магистрант*

*Piskunowa\_irina@rambler.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена разработке и оценке комплексной методики оздоровления женщин первого зрелого возраста (25-35 лет), включающей физические упражнения, диетические рекомендации и психологическую поддержку. Программа направлена на улучшение психо-физического состояния, снижение уровня эмоционального напряжения, контроль массы тела. Исследование, проведенное среди женщин на базе спортивного клуба, показало значительное улучшение показателей функционального и эмоционального состояния, при использовании предложенной методики.

**Ключевые слова.** Оздоровление, женщины зрелого возраста, физическая активность, психо-функциональное состояние.

## ***A COMPREHENSIVE METHOD OF IMPROVING THE HEALTH OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE***

***Piskunova I. V.***

*student*

*Piskunowa\_irina@rambler.ru*

*Ulyanovsk State University*

**Abstract.** The article is devoted to the development and evaluation of a comprehensive method for improving the health of women of the first mature age (25-35 years), including physical exercises, dietary recommendations and psychological support. The program is aimed at improving the psycho-physical state, reducing the level of emotional stress, and controlling body weight. A study conducted among women at a sports club showed a significant improvement in the indicators of functional and emotional state, when using the proposed method.

**Keywords.** Health improvement, mature women, physical activity, psycho-functional state.

**Актуальность.** В современном обществе сохранение и укрепление здоровья являются одними из ключевых аспектов активного и полноценного образа жизни. Особое внимание уделяется здоровью женщин в зрелом возрасте, так как этот период сопровождается изменениями физиологических и психологических процессов, которые могут влиять на их общую благополучие [4].

Женщины первого зрелого возраста находятся в переходном периоде между молодостью и поздним возрастом. Данный период обычно охватывает возраст от 25 до 35 лет, у женщин происходят различные физиологические изменения, включая уменьшение мышечной массы, изменение обмена веществ, изменение гормонального баланса, физиологические изменения связаны с естественным процессом старения и переходом к новой фазе репродуктивной системы, также наблюдаются психологические изменения, связанные с изменениями в семейной и социальной сферах, преодолением стресса, сменой ролей [1, 2].

Физические упражнения, такие как аэробные тренировки, силовые упражнения, гибкость, растяжка, являются важной частью комплексной методики оздоровления женщин первого зрелого возраста, они помогают укрепить мышцы и кости, улучшить общую физическую форму, поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы и контролировать вес [3]. Исследование по разработке комплексной методики оздоровления женщин первого зрелого возраста является важным и актуальным, учитывая растущий интерес к здоровому образу жизни и повышению качества жизни во всех возрастных группах.

**Цель исследования** - разработать и оценить эффективность комплексной методики оздоровления женщин первого зрелого возраста.

**Задачи исследования:**

1. Оценить психо-функциональное состояние женщин первого зрелого возраста;
2. Разработать комплексную методику оздоровления женщин первого зрелого возраста;
3. Рассмотреть эффективность предлагаемой методики оздоровления женщин первого зрелого возраста.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Figura Gym», г. Ульяновск. В исследование было вовлечено 8 женщин, входящих в возрастную группу первого женского зрелого возраста. Критериями включения участниц в исследование являлись возраст (от

25 до 35 лет), желание улучшить физическую форму и общее здоровье, отсутствие противопоказаний для занятий физическими упражнениями. Критериями исключения - хронические заболевания, ограничивающие физическую активность, беременность, лактация, серьезные травмы, операции в ближайшем прошлом.

Этапы исследования:

На первом этапе исследования, в августе 2023 года, проводилась предварительная оценка и отбор участниц, включающие собеседования, анкетирование для выявления целей и состояния здоровья, а также оценку физической подготовки и измерение показателей.

На втором этапе исследования, в сентябре 2023 года, была разработана комплексная методика оздоровления под названием «VitaFem», а также даны рекомендации по питанию.

На третьем этапе исследования, с октября по декабрь 2023 года, проводились регулярные тренировки в спортивном клубе «Figura Gim» с отслеживанием прогресса и корректировкой питания.

На четвертом этапе исследования, в январе 2024 года, были оценены результаты путём сравнения начальных и конечных показателей физической подготовки и общего самочувствия, а также путём сбора обратной связи от участниц.

На пятом этапе исследования, в феврале 2024 года, был проведён анализ собранных данных, что позволило сделать выводы и дать рекомендации для дальнейших подходов к оздоровлению женщин первого зрелого возраста.

В качестве методики оздоровления использована программа, разработанная автором исследования. Методика направлена на улучшение общего физического состояния женщин первого зрелого возраста, повышение энергообмена и выносливости, укрепление мышц, поддержания массы тела. Она также способствует развитию гибкости, координации и осанки, улучшению качества сна и повышению стрессоустойчивости.

Основу методики составляют индивидуальный подход, физическая активность, сбалансированное питание и регулярный мониторинг, важную роль играют мотивация и поддержка, интеграция оздоровительных практик в повседневную жизнь и эффективная коммуникация с участницами.

Для оценки эффективности разработанной методики оздоровления женщин первого зрелого возраста были применены: шкала Гамильтона для определения уровня депрессии, индекс массы тела, тест на гибкость с измерением расстояния от пальцев до пола в положении сидя, а также тест с измерением расстояния от пола до пальцев рук, скользящих вдоль туловища, использовалась комплексная оценка состояния здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Полученные результаты были подвергнуты математической и статистической обработке, в ходе которой рассчитывались средние значения и допустимые ошибки, для определения достоверности различий применялся t-критерий Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На 4 этапе исследования, в январе 2024 года, проводилась оценка влияния занятий по методике «VitaFem» на оздоровление и психо-эмоциональное состояние женщин первого зрелого возраста. Проведено сравнение начальных и конечных показателей физической подготовки, здоровья и общего самочувствия участниц исследования, до и после начала занятий по разработанной методике (табл.).

На основе шкалы Гамильтона была проведена оценка уровня депрессии участниц до и после применения методики "VitaFem", за нормативный показатель считается 0-8 баллов. Средний балл до занятий составил 9,25 (со стандартным отклонением 2,29), а после занятий средний балл снизился до 7,63, что относится к нормальному психологическому состоянию участниц исследования. Наблюдается снижение на 17,51 %, что указывает на снижение тревожности у участниц исследования.

На основе шкалы Гамильтона была проведена оценка уровня депрессии участниц до и после применения методики "VitaFem", за нормативный показатель считается 0-8 баллов. Средний балл до занятий составил 9,25 (со стандартным отклонением 2,29), а после занятий средний балл снизился до 7,63 (табл.), что относится к нормальному психологическому состоянию участниц исследования. Наблюдается снижение на 17,51 %, что указывает на снижение тревожности у участниц исследования.

Таблица – Сравнение начальных и конечных показателей физической подготовки, здоровья и общего самочувствия участниц исследования

Показатели	Значения (M±m)	
	До занятий	После занятий
Уровень депрессии по шкале Гамильтона, балл	9,25±2,29	7,63±1,49
Индекс массы тела, показатель	25,99±5,73	23,26±2,40
Измерение расстояния от пальцев до пола в положении сидя, см	8,88 ±7,49	3,13±5,01
Измерение расстояния от пола до пальцев, скользящих вдоль туловища рук (С. М. Петелин), см	11,00±8,60	6,50±6,00
Комплексная оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко, балл	11,75±2,59	12,88±2,00

Впоследствии проведен сравнительный анализ измерений ИМТ участниц, средний ИМТ до занятий составлял 25,99, который находится в категории «избыточный вес», а после занятий снизился до 23,263 – категория «нормальный вес», зарегистрировано снижение на 10,50 %, что свидетельствует о положительном влиянии методики на управление массой тела у женщин первого зрелого возраста.

Для оценки уровня гибкости и функциональности спины и нижних конечностей проведена оценка ширины промежутка между пальцами и полом в положении сидя, после применения методики «VitaFem» наблюдается

значительное улучшение гибкости у большинства участниц исследования. Средний результат теста снизился с 8,88 до 3,13 см (снижение на 64,75 %) и интерпретировалась как хорошая гибкость, что указывает на эффективность методики в улучшении гибкости нижней части спины и задней поверхности бедер у женщин первого зрелого возраста.

Для измерения гибкости и подвижности боковых и передних структур тела, таких как боковые мышцы, боковая часть спины и бедра, проведено измерение расстояния от пола до пальцев, скользящих вдоль туловища рук до и после применения методики. Общегрупповой результат до занятий составлял – 11 см (средняя подвижность и гибкость во фронтальной плоскости), после занятий – 6,5 см (хорошая подвижность и гибкость во фронтальной плоскости). Зафиксировано снижение показателя на 40,91 % после применения методики «VitaFem» (табл.), результат указывает на улучшение гибкости у участниц исследования, увеличение подвижности боковых и передних структур тела во фронтальной плоскости.

С помощью комплексной оценки уровня здоровья участниц по Г.Л. Апанасенко, проведена сравнительная оценка физического и психического состояния человека до и после занятий. В исследовании оценка проводилась на основе следующих параметров: рост, вес, жизненная емкость легких, пульс, динамометрия кисти, уровень систолического давления и время восстановления пульса после пробы (20 приседаний за 30 сек.). После применения методики «VitaFem» наблюдается положительная динамика в оценке здоровья у большинства участниц исследования, что подтверждается увеличением среднего балла здоровья с 11,75 до 12,88 (9,62 %).

**Заключение.** В ходе исследования была разработана комплексная методика оздоровления женщин первого зрелого возраста, которая включала в себя физические упражнения, диетические рекомендации и психологическую поддержку. Методика была спроектирована с учетом потребностей и особенностей женщин первого зрелого возраста.

Начальное состояние женщин первого зрелого возраста характеризовалось различными уровнями депрессии, гибкости и подвижности, с помощью комплексной оценки уровня здоровья участниц по Г.Л. Апанасенко выявлен средний уровень здоровья участниц. Комплексная оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко позволила выявить рост уровня здоровья участниц на 9,62%, что указывает на положительное воздействие методики на психо-функциональное состояние женщин.

После применения разработанной методики наблюдалось улучшение психического и физического состояния участниц исследования. При этом, наблюдается снижение уровня депрессии по шкале Гамильтона в среднем на 17,51 %. Показатели ИМТ уменьшились на 10,50 %, с категории избыточный вес в категорию нормальный вес. Показатели расстояния от пальцев до пола в положении сидя снизились на 64,75 %, что указывает на повышение гибкости участниц. Показатели методики С. М. Петелина снизились на 40,91 %, что указывает на повышение гибкости и подвижности боковых и передних

структур тела. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии и эффективности методики «VitaFem» в достижении целей оздоровления и улучшения общего состояния женщин первого зрелого возраста

**Список литературы:**

1. Петрова, О. Н. Психологическое благополучие женщин в зрелом возрасте: факторы и методы поддержки / О.Н. Петрова // Психологический журнал. - 2019. - № 2. - С. 78.
2. Рябова, Е. И. Роль физической активности в процессе оздоровления женщин / Е.И. Рябова // Физическая культура и спорт. – 2018. – №2. – С. 56.
3. Харитоновна, О. Н. Физическая активность и здоровье женщин / О.Н. Харитоновна // Здоровье и питание. – 2019. –№1. – С. 32.
4. Paluska, S. A., Schwenk, T. L. Physical activity and mental health: Current concepts / S.A. Paluska, T. L. Schwenk // Sports Medicine. - 2000. - № 29. – P. 168.

**УДК 615.825.4:796**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ РЕБЕНКА НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ**

***Позднышева Е.А.***

*старший преподаватель*

*lena\_pozdnysheva@mail.ru*

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет*

*Пенза, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается роль физкультминуток в повышении концентрации внимания у детей во время логопедических занятий. Рассматривается влияние физических упражнений на активизацию мозговой деятельности и улучшение когнитивных функций у детей с нарушениями речи. Особое внимание уделено методике включения физкультминуток в рабочий процесс логопеда.

**Ключевые слова.** Ребенок, логопедия, логопедическое занятие, физкультминутка, анализ, методика, концентрация внимания, упражнение, вид деятельности.

**THE EFFECT OF 'PHYSICAL EXERCISES PAUSES' ON THE CONCENTRATION OF THE CHILD'S ATTENTION IN SPEECH THERAPY CLASSES**

***Pozdnysheva E.A.***

*senior lecturer*

*lena\_pozdnysheva@mail.ru*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Penza State University*

*Penza, Russia*

**Annotation.** The article examines the role of physical education in increasing the concentration of attention in children during speech therapy classes. The influence of physical exercises on the activation of brain activity and improvement of cognitive functions in children with speech disorders is also considered. Special attention is paid to the methodology of including physical education in the speech therapist's workflow.

**Keywords.** Child, speech therapy, speech therapy classes, physical exercise pause, analysis, methodology, concentration, exercise, type of activity.

**Актуальность.** Одной из ключевых проблем современного мира, мира огромного количества информации и визуального шума, является недостаточная концентрация внимания у детей.

В такой ситуации физкультминутки могут стать незаменимым инструментом для повышения концентрации внимания у детей на логопедических занятиях [1]. Физические упражнения, проводимые в течении нескольких минут, помогают разрядить энергию и снять напряжение, которое возникает во время учебной работы, что способствует более спокойному проведению дальнейшего занятия. Позволяет переключиться с одного вида деятельности на другой, помогает заново сосредоточиться на занятии [2]. Разнообразные вариации упражнений способствуют развитию координации движений, их силу и гибкость, что важно для общего развития, общей моторики и артикуляции. Физкультминутка позволяет создать позитивную атмосферу, доверительные и дружественные отношения между участниками занятия [3].

**Объект исследования** – дети с нарушениями речи.

**Предмет исследования** – влияние физкультминуток на концентрацию внимания детей во время логопедических занятий.

**Гипотеза исследования** – введение физкультминуток в рамках логопедических занятий у детей с нарушениями речи способствует улучшению их концентрации внимания и повышению эффективности обучения.

Физкультминутка на логопедическом занятии имеет ряд некоторых особенностей: в речевом материале обязательно должен содержаться изучаемый на занятии звук, лексическая или грамматическая категория [1]. Каждому называемому действию должны иметься соответствующие доступные движения. Стихи должны быть доступными по содержанию и должны вызывать у ребенка максимальную двигательную оценку. Также важно отметить, что физкультминутка должна являться частью логопедического занятия, такой подход позволит детям эффективно переключаться между различными видами деятельности и поддерживать высокий уровень концентрации [1].

Занятия в период исследования проводились в новом формате, в течении 6 месяцев, с сентября 2023 по март 2024 года. Само занятие включало себя все логопедические этапы (подготовительный этап, этап автоматизации звука, этап дифференциации звука, этап формирования коммуникативных умений и навыков) и физкультминутку.

В исследовании была использована методика диагностики внимания Р. С. Немова «Запомни и расставь точки», которая помогает выявить качественные показатели объема внимания ребенка в возрасте от 4 до 10 лет.

**По результатам исследования** было выявлено, что у 100% исследуемых (четверо детей) уровень концентрации внимания в процессе логопедического

занятия с использованием физкультминуток вырос в 2,5 – 3 раза, в соответствии с использованием методики.

**Заключение.** Таким образом, физкультминутки играют значительную роль в развитии концентрации внимания у детей на логопедических занятиях. Использование такого метода поможет не только повысить эффективность обучения, но и создать благоприятные условия для развития речевых навыков у детей с нарушениями речи.

#### **Список литературы:**

1. Секерина С. С. «Физминутки на логопедических занятиях» / Секерина Светлана Сергеевна 1. — Текст : электронный // мультиурок : [сайт]. — URL: <https://multiurok.ru/files/fizminutki-na-logopedicheskikh-zaniatiiakh.html> (дата обращения: 26.04.2024).
2. «Использование физкультминуток на логопедических занятиях» . — Текст : электронный // инфоурок : [сайт]. — URL: (дата обращения: 26.04.2024).
3. Олеся, Р. Г. «Физическая культура как средство коррекции речевых нарушений у дошкольников» / Р. Г. Олеся. — Текст : электронный // учебно-методический кабинет : [сайт]. — URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/olesja-raiovna-ginijatulina/statja-na-temu-fizicheskaja-kultura-kak-sredstvo-korekci-rechevyh-narushenii-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html?ysclid=lvgn2z882610926426> (дата обращения: 26.04.2024).

**УДК 396.5**

## **СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ АКТИВНОГО ОТДЫХА И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**Поздняков С.В.**

*старший преподаватель  
pozdneyakovsv@yandex.ru*

**Забусов Д.К.**

*студент  
zabusov99@inbox.ru*

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»  
Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрен спортивный туризм как способ активного отдыха и здоровье сбережения. Раскрыто понятие спортивного туризма, обозначена роль спортивного туризма для здоровья человека. Выделены функции спортивного туризма. Перечислены разновидности спортивного туризма. Так же определены плюсы и минусы спортивного туризма как способ активного отдыха и здоровье сбережения.

**Ключевые слова.** Спортивный туризм, спорт, здоровье, активный отдых, здоровьесбережение.

## **SPORTS TOURISM AS A WAY OF ACTIVE RECREATION AND HEALTH SAVING**

**Pozdneyakov S.V.**

*Senior lecturer  
pozdneyakovsv@yandex.ru*

**Annotation.** The article considers sports tourism as a way of active recreation and health saving. The concept of sports tourism is revealed, the role of sports tourism for human health is indicated. The functions of sports tourism are highlighted. The types of sports tourism are listed. The pros and cons of sports tourism as a way of active recreation and health saving are also identified.

**Keywords.** Sports tourism, sports, health, active recreation, health care.

**Введение.** Здоровье – главная ценность человеческой жизни, от состояния здоровья нынешнего поколения, зависит не только благосостояние общества, но и генетический фонд государства, состояние здоровья будущих поколений. Спортивный туризм положительно влияет на здоровье человека, как и обычный спорт [4, с.269]. Спортивный туризм – уникальное явление в жизни современного общества. В России при определении этого понятия делается акцент на спорт, тогда как в других странах (кроме бывших советских республик) данное явление рассматривают, скорее, как один из видов туризма [3, с.212].

**Актуальность.** Спортивный туризм приобретает все большую значимость в современном обществе, особенно в условиях возрастания интереса к активному отдыху и здоровому образу жизни. В условиях интенсивного ритма жизни и увеличения уровня стресса, спортивный туризм становится эффективным способом не только восстановления физических и психических сил, но и поддержания высокого уровня здоровья. Важность темы спортивного туризма заключается в том, что он сочетает в себе элементы активного отдыха и физической нагрузки, что положительно сказывается на здоровье человека, снижает уровень стресса и улучшает общее самочувствие. В условиях, когда рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, становится одной из главных проблем общественного здравоохранения, изучение спортивного туризма как способа профилактики таких заболеваний приобретает особую актуальность [1, с.63].

**Цель исследования:** анализ спортивного туризма как эффективного средства активного отдыха и здоровьесбережения.

**Организация и методы исследования.** Для достижения поставленной цели использованы различные методы исследования, включая анализ научной литературы по теме спортивного туризма и его влияния на здоровье, изучение примеров успешных практик в данной сфере. Методологическая основа исследования включает в себя использование системного подхода, позволяющего рассмотреть спортивный туризм с различных точек зрения – как вид активного отдыха, способствующий улучшению физического состояния, и как средство здоровьесбережения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основное содержание спортивного туризма как вида спорта – совершение спортсменами походов по классифицированным маршрутам разных категорий сложности. Главная цель таких походов включает три элемента: преодоление протяженного маршрута с набором естественных препятствий; проявление жизнеспособности в разных условиях; развитие спортивного мастерства. Активные виды предусматривают отдых и путешествия, развлечения, спорт, требующие значительного физического напряжения и доступные далеко не всем туристам. Еще более выделяется в этом смысле экстремальный туризм.

Спортивный туризм оказывает комплексное воздействие на физическое состояние участников. Постоянное участие в туристических походах, активных играх и других мероприятиях в рамках спортивного туризма помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить работу дыхательной системы и повысить выносливость организма. Исследования показывают, что регулярная физическая активность на свежем воздухе способствует улучшению работы всех систем организма, снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета, а также повышает общий уровень энергии и жизненного тонуса. Спортивный туризм развивает такие важные физические качества, как координация движений, ловкость, сила и гибкость. Например, при восхождении в горы или преодолении сложных препятствий в природных условиях участники активно используют различные группы мышц, что способствует их укреплению. Также туристическая активность помогает улучшить опорно-двигательный аппарат и снизить риск травматизма за счет тренировки мышечного корсета.

Отметим, что спортивный туризм выполняет следующие функции:

– оздоровление. Использование оптимальных режимов физических нагрузок и активного отдыха укрепляет и закаляет организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и обмен веществ, повышает сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляет нервную систему.

– физическое совершенствование. В туризме сочетаются разные физические упражнения, формируются такие качества, как выносливость, сила, ловкость, скорость при постоянно изменяющихся погодных и иных условиях.

– воспитание. Приобщение к здоровому образу жизни, развитие общественной и познавательной активности.

– лечебная функция. Туризм может выступать средством лечения ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, форм астмы и других [5, с.136].

Многочисленные исследования подтверждают, что участие в активных видах отдыха, таких как спортивный туризм, способствует значительному снижению уровня стресса. Пребывание на природе, физическая активность и смена обстановки помогают снизить уровень кортизола (гормона стресса) в организме, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека. Например, участники туристических походов отмечают улучшение

настроения, повышение уровня счастья и удовлетворенностью тг жизнью после активного отдыха. Также активный отдых способствует улучшению сна и общему расслаблению организма, что особенно важно в условиях повышенной психологической нагрузки. Люди, регулярно участвующие в спортивных туристических мероприятиях, реже страдают от депрессий и тревожных состояний, что подтверждается психологическими исследованиями.

При этом разновидности спортивного туризма включают в себя:

- экстремальные виды туризма: альпинизм, спелеология, парапланеризм, скалолазание;
- водные виды спорта: сёрфинг, водные лыжи, парусный спорт, дайвинг;
- горные виды спорта: горнолыжный спорт, сноуборд, горные прогулки, горный велосипед;
- культурно-исторические виды спорта: различные виды спортивных событий на исторических и культурных объектах, таких как марафоны, туры на велосипеде или пешеходные туры через исторические города и знаменитые достопримечательности [2, с.200].

Плюсы спортивного туризма как способ активного отдыха и здоровьесбережения:

- укрепление здоровья: развитие выносливости, силы и координации, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психологическая разгрузка: снижение стресса, улучшение настроения и общего психоэмоционального состояния;
- свежий воздух и природа: положительное влияние на дыхательную систему, улучшение самочувствия;
- разнообразие физической активности: использование разных групп мышц, что делает тренировки более сбалансированными;
- социальное взаимодействие: возможность общения с другими людьми, развитие коммуникативных навыков и командного духа.

К минусам спортивного туризма можно отнести:

- необходимость подготовки: требуется специальная физическая и техническая подготовка, а также знание маршрутов и техники безопасности;
- риск травм: повышенная вероятность получения травм, особенно при экстремальных условиях или недостаточной подготовке;
- затраты на оборудование: необходимость приобретения или аренды туристического снаряжения, что может быть дорогостоящим;
- зависимость от погодных условий: спортивный туризм часто зависит от погодных факторов, что может ограничить возможности для его практики;
- необходимость времени: планирование и участие в туристических походах требуют значительных временных затрат.

Спортивный туризм имеет ряд уникальных преимуществ по сравнению с другими видами активного отдыха. В отличие от занятий в зале или фитнес-клубе, туристические мероприятия проходят на свежем воздухе, что положительно сказывается на дыхательной системе и общем самочувствии. Кроме того, спортивный туризм включает в себя элементы не только

физической активности, но и психологической разгрузки, что делает его особенно эффективным для снятия стресса и поддержания психоэмоционального здоровья. Однако, несмотря на многочисленные плюсы, спортивный туризм имеет и определенные недостатки. Например, он требует серьезной подготовки и наличия специального оборудования, в отличие от таких видов активности, как бег или плавание, которые можно выполнять практически в любых условиях. Также спортивный туризм часто связан с повышенным риском получения травм, особенно при недостаточной подготовке участников.

Перспективы развития спортивного туризма в России выглядят многообещающе благодаря нескольким факторам. Во-первых, государственная поддержка и реализация программ по популяризации здорового образа жизни, включая национальные проекты, стимулируют интерес к активным видам отдыха, таким как спортивный туризм. Во-вторых, обширная и разнообразная природная среда России – от горных районов Кавказа и Алтая до озер Байкала и Ладоги – создает уникальные условия для развития всех видов спортивного туризма: пешего, горного, водного и экстремального. В-третьих, растет спрос на активный отдых среди молодежи, что способствует увеличению числа туристических маршрутов и специальных программ для школьников и студентов. Также развивается инфраструктура: создаются новые кемпинги, туристические базы, проводятся массовые спортивные мероприятия, такие как марафоны и велотуры, привлекающие как российских, так и иностранных туристов. Однако для полноценного развития необходимо улучшение транспортной доступности регионов, повышение безопасности на маршрутах и совершенствование нормативно-правовой базы, регулирующей сферу спортивного туризма.

**Заключение.** Таким образом, спортивный туризм представляет собой эффективное средство активного отдыха и здоровьесбережения, способствуя как физическому, так и психоэмоциональному благополучию участников. Он объединяет в себе элементы физической активности и отдыха на природе, что позволяет укрепить здоровье, снизить уровень стресса и развить такие качества, как выносливость, сила и координация. Несмотря на необходимость подготовки и возможные риски, связанные с экстремальными условиями, спортивный туризм остается уникальной и полезной формой активного досуга, доступной для людей разных возрастов.

#### *Список литературы:*

1. Казначеев, В. А. Основные аспекты и проблемы развития спортивного туризма в России / В. А. Казначеев, Н. В. Скобелева, И. В. Николаева // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 106-8. – С. 62-65.
2. Миронова, С. П. Спортивный туризм как вид спорта и образ жизни современного человека / С. П. Миронова, И. А. Малюх // Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с

международным участием. – Брянск: Брянский государственный университет им. акад. И.Г. Петровского, 2024. – С. 198-201.

3. Прокопенко, А. С. Спортивный туризм: ключ к здоровому образу жизни / А. С. Прокопенко, О. А. Шкатов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей XIII Международной научно-практической конференции. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2024. – С. 210-214.

4. Сивачева, А. С. Спортивный туризм как активный вид отдыха / А. С. Сивачева, Л. Н. Мамаева // Молодежь. Образование. Наука. – 2024. – № 1(19). – С. 267-270.

5. Синев, К. В. Здоровьесбережение в современном мире на примере объединения спортивного туризма / К. В. Синев // XII Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых. Естественно-научное направление. Направление физической культуры и спорта : Сборник научных статей. – Новокузнецк: Кузбасский гуманитарно-педагогический институт федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Кемеровский государственный университет", 2022. – С. 136-137.

**УДК 796.011**

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА СРЕДИ СТУДЕНТОВ 4-5 КУРСОВ КИРОВСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

***Потехина Ю.С.***

*студентка*

*upotechina089@gmail.com*

***Калабин Ю.В.***

*старший преподаватель*

*lutrayura@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Кировский государственный медицинский университет»*

*Киров, Россия*

***Аннотация.*** Каждый человек в современном мире подвержен воздействию стресса и справляется он с ним по-разному. Специалисты предлагают множество различных способов и методов для его решения. Один из действенных методов для борьбы со стрессом является физическая нагрузка. В статье изучено влияние физической активности на уровень снижения стресса у студентов 4-5 курсов.

***Ключевые слова.*** Физическая культура, стресс, напряжение, студенты, двигательная активность.

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE LEVEL OF STRESS REDUCTION IN 4-5 YEAR STUDENTS OF KIROV STATE MEDICAL UNIVERSITY**

***Potekhina Y.S.***

*student*

*upotechina089@gmail.com*

**Kalabin Y. B.**  
senior lecturer  
lutrayura@mail.ru  
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kirov State Medical  
University"  
Kirov, Russia

**Annotation.** Every person in the modern world is exposed to stress and copes with it differently. Experts offer many different ways and methods to solve it. One of the effective methods for combating stress is physical activity. The article examines the effect of physical activity on the level of stress reduction in 4th-5th year students

**Key words.** Physical culture, stress, tension, students, physical activity.

**Актуальность.** Стресс – это одна из самых распространённых проблем в современном обществе. И если кратковременное воздействия стресса на организм оказывает положительный эффект, то длительное воздействие стресса (хронический стресс) может привести к противоположному эффекту. Постоянный стресс приводит к снижению иммунитета, переутомлению, появлению сердечно-сосудистых заболеваний, расстройствам пищевого поведения, когнитивным нарушениям и т.д. [1-3].

В опросе по выявлению способов управления стрессом, проведенном компанией «Ромир», приняло участие более 3,5 тыс. респондентов. Большинство опрошенных, чтобы справиться со стрессом, проводят время с друзьями или родственниками. Так, 35% мужчин и 34% женщин назвали времяпрепровождение с близкими своим верным способом борьбы со стрессом. Также одним из способов борьбы со стрессом 27% респондентов считают употребление хлебобулочных и кондитерских изделий; 22% россиян пользуются успокоительными препаратами. Среди других популярных методов борьбы со стрессом участники назвали времяпрепровождение с животными (19%) и алкоголь (15%) [4].

На наш взгляд, наиболее эффективным способом, помогающим быстро снять стресс и улучшить самочувствие, является физическая активность. Физические нагрузки положительно влияют на эмоциональное состояние человека, так как они повышают уровень эндорфинов, которые способствуют улучшению настроения и способствуют снятию стресса. Но при этом необходимо помнить, что физическая активность должна быть оптимальна по объему и интенсивности.

**Цель исследования:** изучить влияние физической активности на уровень снижения стресса у студентов 4-5 курсов Кировского государственного медицинского университета.

**Организация и методы исследования:** изучение и анализ литературных источников, анкетирование закрытого типа группы студентов (4-5 курса Кировского ГМУ) из 60 человек. Примерные вопросы анкеты:

1. «Чувствуете ли вы, что после занятия физической культурой в университете 1 раз в неделю у Вас снижается уровень стресса, и Вы чувствуете себя отдохнувшим?»

2. «Есть ли у Вас физическая активность, помимо занятий по физической культуре в университете, и как часто?»

3. «Чувствуете ли Вы, что у вас снижается уровень стресса, и повышается эмоциональный фон после самостоятельных занятий физической активностью?»

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам анкетирования на рис.1 можно увидеть, что после занятия (одно занятие в неделю) по физической культуре в университете, уровень стресса студентов не уменьшается у 50% опрошенных. У 37% уровень стресса после физической нагрузки на физкультуре снижается, и они чувствуют себя лучше, а 13% опрошенных затруднились ответить.

По результатам опроса установлено, что чаще всего студенты 4-5 курсов, помимо физкультуры в университете, занимаются физической активностью 1-2 раза в неделю (45%). Также 34% опрошенных занимаются дополнительно физической активностью (тренажерные залы, секции и т.д.) по 3-4 раза в неделю. 21% опрошенных студентов не видят необходимости в дополнительных занятиях (см. рис.2):

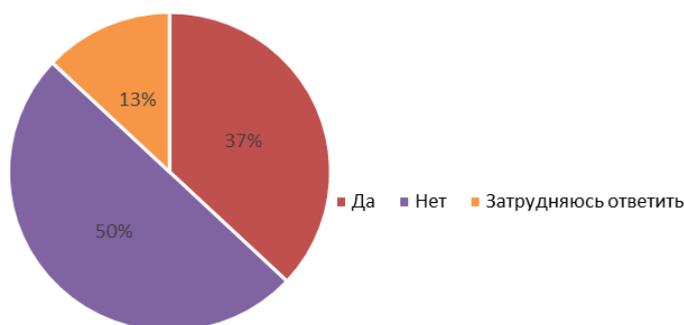


Рис.1. – Чувствуете ли вы, что после занятия физической культурой в университете 1 раз в неделю у Вас снижается уровень стресса и Вы чувствуете себя более отдохнувшим?

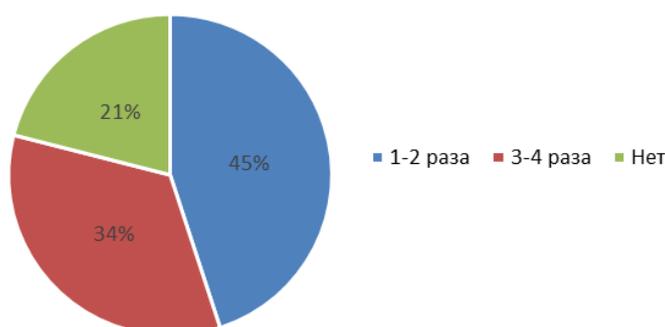


Рис. 2. – Есть ли у Вас физическая активность помимо занятий по физической культуре в университете и как часто?

На рис. 3 видим, что уровень стресса у 64% опрошенных после дополнительных самостоятельных занятий физической активностью снижается и повышается эмоциональный фон. 17% опрошенных не считают, что после дополнительной физической нагрузки у них снижается уровень стресса, а 19% затрудняются ответить на этот вопрос.

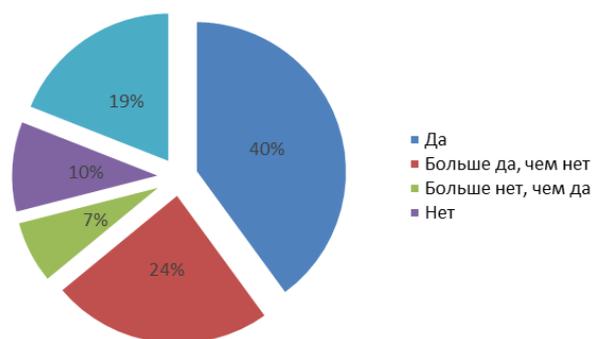


Рис.3. – Чувствуете ли Вы, что у Вас снижается уровень стресса и повышается эмоциональный фон после самостоятельных занятий физической активностью?

Результаты настоящего исследования подтверждают, что занятия физической культурой способствуют снижению уровня стресса у студентов. Но при этом, необходимо отметить, что занятий по физической культуре недостаточно. Более существенное снижения уровня стресса наблюдается у студентов, посещавших спортивные секции, тренажерные залы и др.

**Заключение.** Стресс - современная проблема человечества. Организованная физическая активность студентов с учетом уровня испытываемого стресса обеспечивает возможность легко справляться со своими повседневными задачами, повышает сопротивляемость организма стрессам и болезням. Для нормализации стресса, наряду с физической нагрузкой, целесообразно применять все доступные, в данной ситуации, рекомендуемые психологические средства реабилитации, которые также будут усиливать положительную составляющую данного процесса.

#### **Список литературы:**

1. Белькова, Д. В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов / Д. В. Белькова, О. В. Савельева // Вопросы студенческой науки: научный журнал. – 2020. – №4(44). – С.58-62.
2. Галкин, А. А. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость / А. А. Галкин, И. П. Сафонова, Ю. Ю. Карева // OlymPlus (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. – 2022. – № 2 (15). – С. 30-34.
3. Маслова, В. А. Влияние регулярных занятий в тренажерном зале на уровень тревожности у студентов / В. А. Маслова, В. П. Скорохватов // Новое слово в науке и практике: Сборник статей по материалам VI международной научно-практической конференции, Уфа, 24 сентября 2017 года. Том 3 (6). Уфа: Общество с ограниченной ответственностью Дендра, 2017. – С. 100-105.
4. Милехин А. Россияне назвали самые распространённые способы борьбы со стрессом [Электронный ресурс] / А. Милехин // Ромир.- 2021. – Режим доступа: <https://rbc-ru.turbopages.org/turbo/rbc.ru/s/rbcfreenews/60aca6209a794751838459209>. Дата обращения: 20.10.2024.

## ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

**Чураков А.О.**

*студент*

*churakov.anatoly99@gmail.com*

**Рыкова Н.Ф.**

*старший преподаватель*

*Rikova\_12@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет»*

*Кемерово, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена влиянию городской среды и процессов урбанизации на уровень физической активности и здоровья городского населения. Проанализированы факторы, связанные с городским планированием, которые напрямую влияют на физическую активность жителей. Рассмотрены рекомендации Всемирной Организации здравоохранения о городском планировании в контексте физической активности населения.

**Ключевые слова.** Урбанизация, физическая активность, городское население, городская среда, здоровье

## THE INFLUENCE OF THE URBAN ENVIRONMENT ON THE PHYSICAL LEVEL OF POPULATION ACTIVITY

**Churakov A.O.**

*student*

*churakov.anatoly99@gmail.com*

**Rikova N.F.**

*senior lecture*

*Rikova\_12@mail.ru*

*Department of physics education*

*Kemerovo State University*

*Kemerovo, Russia*

**Abstract.** The article is devoted to the influence of the urban environment and urbanization processes on the level of physical activity and health of the urban population. Factors related to urban planning that directly affect the physical activity of residents are analyzed. The recommendations of the World Health Organization on urban planning in the context of physical activity of the population are considered.

**Keywords.** Urbanization, physical activity, urban population, urban environment, health

**Актуальность.** В современную эпоху города являются неотъемлемой частью жизни человечества. В городах сосредоточен капитал, производство, сфера услуг. В то же время возросшая урбанизация, шаговая доступность услуг, различные сервисы доставки способствуют снижению физической активности городского населения в целом. По оценкам ВОЗ, если уровень недостатка физической активности не будет снижен, то связанные с этим расходы здравоохранения будут увеличиваться примерно на 27 млрд. долл. США в год [5]. Анализ факторов, позитивно влияющих на физическую активность,

позволит лучше выстроить городское планирование таким образом, чтобы снизить частоту заболеваний, развивающихся из-за гиподинамии, что в свою очередь также снизит нагрузку на здравоохранение и повысит общее качество жизни в городе.

**Целью исследования** является выявление факторов городской среды и процессов урбанизации, влияющих на физическую активность и здоровье проживающего в городах населения, и оценка их непосредственного влияния.

**Организация и методы исследования.** В ходе настоящего исследования был проведен анализ литературы, международных документов, данных служб статистики, в частности Федеральной службы государственной статистики (Росстат), использовались данные сайта Всемирной организации здравоохранения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В России, по данным Росстата на 2022 год, в городах проживало около 74,8% населения страны. При этом наблюдается тенденция к увеличению городского населения, примерно по 0,15% в год.

Процесс возрастающей урбанизации часто связывают с ростом доступности услуг и товаров, что в свою очередь может влиять на привычную физическую активность человека. Нередко к росту городского населения относятся скептически в контексте здоровья жителей.

Несмотря на то, что города являются ведущими центрами развития физической культуры и спорта, многие факторы жизни, связанные с городами, негативно влияют на физическую активность человека.

Например, в больших городах имеет место такой важный фактор снижения физической активности как большое расстояние, что вынуждает многих людей использовать машины или общественный транспорт для передвижения, вместо пешей прогулки, что, несомненно, негативно влияет на физическое здоровье городского жителя. Такое часто возникает при неудачном планировании городского района – неудобное для проживающих расположение школ, детских садов, больниц и других объектов социальной инфраструктуры.

Наличие большого количества спортивной инфраструктуры в городах не улучшает ситуацию. Часть из них требует вложения собственных средств для покупки абонемента или разового посещения, что делает недоступным их посещение бедным слоям населения. Если же спортивная площадка расположена за пределами двора, то это также вынуждает тратить гораздо большее время на ее посещение. В городе задаётся высокий темп жизни, и ценность времени в нем довольно высока. Кроме привычных трат времени, население также может сталкиваться с проблемами в виде больших очередей и дорожных пробок.

Продвижение физической культуры может быть косвенным фактором, который увеличит физическую активность населения. По мнению некоторых исследователей, для продвижения физической культуры, необходимо сместить акцент с «зрелищности спорта» в сторону «массовости физической культуры»,

так как дела с физической активностью городского населения обстоят плохо [2].

Существует более компромиссное мнение – несмотря на плотные застройки и поглощение городами сельских районов, урбанизация также способствует и развитию здравоохранения, объектов пешеходной инфраструктуры [3]. В современных городах трендом считается строительство велосипедных дорожек и превращение городов в более доступные для пешеходов.

Может показаться, что такой нагрузки будет недостаточно для организма. Физическая активность часто ассоциируется с большими временными затратами. Логичный, на первый взгляд, вывод о необходимости большого количества свободного времени для поддержания хорошей физической формы является неправильным.

Вовсе не обязательно заниматься спортом или изнурительными физическими нагрузками в свободное время для поддержания хорошего здоровья. Например, ВОЗ рекомендует, для поддержания здоровья, заниматься таким видом физической активности, как аэробными тренировками: 150-300 минут средней интенсивности в неделю, и 75-150 минут высокой интенсивности в неделю [4]. Как известно, основными аэробными тренировками, которые может выполнить почти любой человек, является ходьба и бег. В качестве примера аэробных тренировок, Всемирная Организация Здравоохранения приводит танцы.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что для поддержания такого уровня физической активности, который позволяет снизить частоту заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, достаточно активно передвигаться в течение дня, и, хотя бы изредка выполнять интенсивные тренировки.

Человек так или иначе будет сталкиваться с такого рода активностью в течение дня: это может быть обычный поход в магазин или прогулка.

В данном случае мы видим, что задача при создании доступной городской среды, будет сводиться к тому, чтобы увеличить пешеходную активность человека. Создание удобных пешеходных дорожек будет способствовать увеличению количества людей, передвигающихся пешком, а не на автомобиле или другом виде моторного транспорта.

Это является важным фактором здоровья населения, так как согласно ВОЗ, уменьшение зависимости от моторного транспорта позволяет снизить частоту сердечно-сосудистых и прочих хронических заболеваний, а привычка активного движения, формируемая у детей, сохраняется, как правило, на протяжении всей жизни человека [5].

Задачу построения доступного для пешеходов города при планировании стоит считать приоритетной. Так как она приведет не только к увеличению пешеходов, но и к снижению количества пробок и машин в целом. В свою очередь, это может увеличить и свободное время городского населения, за счет

общего облегчения транспортной системы. Часть жителей потратят время на физические тренировки, на которые времени у них не хватало.

Поэтому мы можем сделать вывод, что для поддержания здоровья необходимо достаточно передвигаться в течение дня, предпочтительно пешим ходом, в чем и будет стоять задача при планировании и обустройстве города.

В целом, урбанизация – естественный процесс развития цивилизации, который не может быть искусственно остановлен или каким-либо образом проконтролирован. Люди будут стремиться к повышению своего благосостояния, качества своей жизни путём переезда в города, где им будут доступны многие базовые, по современным меркам, услуги, которые не могут быть оказаны в сельских районах по различным, зачастую не зависящим от самой урбанизации причинам.

**Заключение.** Преодоление недостатков, связанных с низкой физической активностью городского населения, является важной социальной задачей. Решение проблемы возможно многими способами. Рассмотренный способ, связанный с увеличением пешеходной доступности, по нашему мнению, является оптимальным по многим критериям. Он позволяет увеличить физическую активность городского населения ещё на этапе планирования города.

Исследователи расходятся во мнении, носит ли процесс урбанизации сугубо негативный характер на здоровье человека. По крайней мере, мы можем с уверенностью говорить, что люди, живущие в городах, часто страдают от гиподинамии, которая может быть следствием неправильного городского планирования, которое приводит к уменьшению времени, которое люди проводят пешком, уменьшению общего количества свободного времени человека из-за пробок, а они в свою очередь и возникают из-за низкой пешеходной доступности различных городских объектов.

В то же время трудно оценить корреляцию между процентом городского населения и другими статистическими показателями. Например, ожидаемая продолжительность жизни в городе может быть выше, чем в сельской местности, и это, вероятно, будет из-за большей доступности и развитости здравоохранения и других социальных служб. Поэтому мы не можем делать однозначных выводов в отношении здоровья городского населения, и, тем более, сравнивать его с сельским в этом отношении.

Стоит также упомянуть, что низкий уровень урбанизации может быть связан с бедностью населения в конкретном регионе, так как у него может не хватать средств для переезда в город, поэтому однозначно трактовать влияние урбанизации конкретно на здоровье человека сложно.

Имеются лишь основания полагать, что урбанизация в какой-то мере способствует гиподинамии, которая будет негативно влиять на здоровье. Но прочие факторы, например гигиена, доступность здравоохранения, наоборот будут увеличить показатели здоровья населения в конкретном регионе.

В целом, имеются все основания предполагать, что создание доступной городской среды, вероятно совместит достоинства урбанизации и физическую активность, которой в городе мало и которая необходима человеку.

Игнорирование проблемы гиподинамии в городах может привести к существенному росту сопутствующих расходов на здравоохранение. Люди с низким уровнем физической активности страдают от болезней, связанных с гиподинамией, таких как сердечно-сосудистые заболевания или ожирение. Грамотный подход в решении данной проблемы позволит существенно улучшить показатели здоровья населения, снизить риск развития заболеваний, разгрузить систему здравоохранения.

Как показывает практика, население, как правило, не переезжает обратно в сельские районы, а количество городского населения как в относительном, так и абсолютном количестве растёт. Это может свидетельствовать о естественности процесса урбанизации, а значит, что остаётся лишь устранять недостатки городов, а не бороться с урбанизацией как с явлением.

#### ***Список литературы:***

1. Бартон, Х. Методическое руководство ВОЗ «Здоровое городское планирование»: пер. с англ. [Электронный ресурс] / под ред. Ю. Е. Абросимовой // М. – 2004. – 212 с. – Режим доступа: <https://zdorovyegoroda.ru/wp-content/uploads/2016/05/zdorovoe-gorodskoe-planirovanie.pdf>
2. Волкова, И. В. Проблемы приобщения к физической культуре в условиях городской среды /И. В. Волкова // Известия Самарского научного центра РАН. 2011. №2-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-priobscheniya-k-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-gorodskoy-sredy> (дата обращения: 14.10.2024).
3. Schmid, T. Глобализация и урбанизация: последствия для повышения физической активности / T. Schmid, L. Roux, M. Pratt // Профилактическая медицина. - 2014. - Т. 17, №1. - С. 18-21.
4. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни // Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения: 14.10.2024).
5. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 14.10.2024).

## СТАБИЛИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКА НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ УШУ

**Якимова А.О.**

*магистрант*

*pandaa-73@yandex.ru*

**Богданов В.В.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*VVBCH001@gmail.com*

**Чарыкова А.Ф.**

*кандидат биологических наук, доцент*

*alfiya-sanzhapova@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО Ульяновский государственный педагогический университет*

*имени И.Н. Ульянова*

*Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается возможность применения занятий ушу как средства стабилизации психоэмоционального состояния подростка в условиях неопределенности собственных возможностей.

**Ключевые слова.** Ушу, психоэмоциональное состояние, подросток.

## STABILIZATION OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF TEENAGER AT THE STAGE OF PROFESSIONAL FORMATION BY MEANS OF WUSHU

**Yakimova A.O.**

*master's student*

*pandaa-73@yandex.ru*

**Bogdanov V.V.**

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*VVBCH001@gmail.com*

**Charykova A.F.**

*candidate of Biological Sciences, Associate Professor*

*Alfiya-sanzhapova@yandex.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov*

*Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** This article considers the possibility of using Wushu classes as a means of stabilizing the psycho-emotional state of adolescents in conditions of uncertainty of their own capabilities/

**Keywords.** Wushu psycho-emotional state, teenager.

**Актуальность.** Конфликты между нарастающими сложностями, требованиями современного общества и изменяющимися психофизиологическими особенностями подростков, носят сугубо индивидуальный характер и проявляются в проблеме профессионального определения подростка. Стремительная модернизация мира профессий,

сложности адаптации в обществе и особенности внедрения в профессию, зачастую создают проблемы профессионального становления молодого поколения, что так же влияет на психоэмоциональное состояние развивающегося организма. Обозначенный комплекс проблем приводит к необходимости поиска новых средств, которые помогут подросткам наладить свое эмоциональное состояние и облегчить процесс поиска самого себя на этапе профессионального становления.

**Цель исследования** – повышение эффективности формирования навыков стабилизации психоэмоционального состояния подростка на этапе профессионального становления средствами ушу.

**Объект исследования** – процесс формирования навыков стабилизации психоэмоционального состояния подростка на этапе профессионального становления средствами ушу.

**Результаты исследования.** Подростки часто сталкиваются с такими вопросами, как: «Кем я хочу быть?», «Куда поступать учиться?», «Справлюсь ли я, если поступлю на данное направление?», «Готов ли я связать свою жизнь именно с этой профессией?» и т.п. Появление подобных вопросов свидетельствует о развитии кризиса идентичности у молодого поколения. В попытках избежать наступления кризиса идентичности многие подростки прибегают к намеренному ускорению процесса самоопределения. Чаще всего это приводит к тому, что юный разум начинает постепенно оправдывать существование предопределенности и, как следствие, не может полноценно реализовать свой потенциал. Также у некоторых молодых людей прослеживается склонность к отсутствию мотивации, в связи с чем, период неопределенности в социуме приобретает затяжной характер. Иногда проблема самоопределения обретает более радикальный характер и приводит к формированию «негативной идентичности», подразумевающей (по Э.Эриксону) принятие индивидом социально нежелательной роли и обнаруживающей девиантное поведение [2].

Проблему саморазвития личности раскрывали многие ученые (К.А. Абульханова-Славская, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и другие) [3].

Мы предприняли попытку обобщения информации о применении комплексов ушу с целью формирования навыков стабилизации психоэмоционального состояния подростков на этапе профессионального становления. Поповкин А.В. (2002), Суховой Е.А., Суховой С.А. (2004), Ахметдьянова А.Х., Козлов А.М. (2010), Саматова З.Р., Розенфельд А.С. (2015), Ш.Ю. Шихшабеков, Ш.М. Магомедов, Ш.З. Ибрагимова (2016), Бетенькова Е.М., Рыбкина И.О. (2018), Корнеев С.С. Симоненко Ю.С. (2022) в своих трудах рассматривают различные аспекты развития философии и психологии ушу. Так, О.Н. Атмашкин в собственном исследовании показывает: «через различные практики ушу происходит самопознание своего «Я» [1].

Ушу не только развивает физиологические способности, но и дает возможность духовно обогатиться, укрепить морально-волевые качества,

избавиться от пагубных привычек, сформировать уважение к семейным ценностям, повысить чувство внутренней гармонии и уверенности к себе. В отличие от других боевых искусств в ушу изучаются не только технические действия (стойки, передвижения, защиты и удары), но и морально-нравственные принципы, а также духовные категории (самопожертвование, служение на благо окружающим, непричинение вреда и т.п.) [6].

С целью стабилизации психоэмоционального состояния подростков на этапе профессионального становления, нами предложено внедрение в практику занятий по физической культуре у студентов 1 курса СПО элементов комплекса сяохуньцуань – одного из комплексов ушу, представляющего собой энергетическую работу, и формирование умения направлять ци и внутренние усиление – цзин в ту или иную точку тела. Рабочая программа по физической культуре на основе ФГОС СПО включает в себя раздел «Гимнастика», именно в этот раздел мы предлагаем включить элементы ушу, в каждый отведённый час.

Для ознакомления студентов 1 курса СПО с некоторыми особенностями выполнения элементов комплекса сяохуньцуань, мы предлагаем на начальных занятиях знакомить их с историей развития и философией ушу, а также с выполнением ряда ударов, принятых в комплексе сяохуньцуань с учётом необходимости проведения разминки (табл.).

В физическом плане, в движениях в ушу Инь и Ян имеют свои соответствия: движение – это Ян, а покой, статика, остановка – Инь. Вдох (набор энергии, запасание) – Инь, выдох (растрата, выброс энергии, ее применение) – Ян. Движение (Ян) тоже может содержать в себе и Ян, и Инь. Напряжение, быстрое, резкое движение по отношению к расслаблению – это Ян, а медленное, плавное – Инь. В любом комплексе ушу постоянно присутствует требование соразмерности и логики в их чередовании [4].

Таблица – Техника выполнения некоторых ударов в комплексе сяохуньцуань (по С.Ши и Е.Чертовских)

Удар	Техника выполнения	Стойка	Техника выполнения
Удар ладонью	Одновременно правую руку дугообразным движением опустите на уровень груди ладонью вверх. Левую руку расположите возле локтевого сгиба правой.левой рукой выполните прямой удар ладонью. Правую руку отведите на пояс ладонью вверх. Взгляд направлен на кисть левой руки	Гунбу	Разверните корпус влево. Поднимите левую ногу вверх, колено левой ноги на уровне пояса. Сделайте шаг вперед левой ногой и примите позицию гунбу
Рубящее движение кулаком вниз	Одновременно левую руку согните в локте на уровне головы. Правой рукой выполните по дуге рубящее движение ребром кулака вниз.	Динбу	Переместите вес тела на левую ногу и примите позицию динбу.

Дэнтуй	Переместите вес тела на правую ногу и выполните прямой удар пяткой левой ногой	Стойка на правой ноге	
Удар пальцами вперед	На уровне нижней части живота. Одновременно. Ладони обеих рук развернуты вверх. Взгляд направлен вправо	Мабу	Разверните корпус на 180° вправо и примите позицию мабу.
Удар тыльной частью кулака сверху вниз	Сверху вниз правой рукой. Взгляд направлен вперед	Бинбу с разворотом	Разверните корпус на 270° влево, примите позицию бинбу

Занимающиеся сяохуньцуань наблюдают внутренние процессы: потоки и импульсы, протекающие внутри тела, или от одной части тела к другой и изменение сознания в результате исполнения комплекса упражнений, постижение сил, энергий, начал Инь-Ян в самом себе.

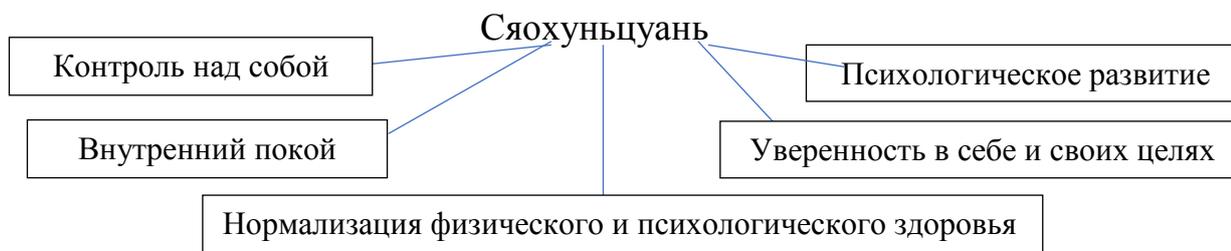


Рисунок – Основные компоненты психоэмоциональной сферы, корректируемые в процессе занятий комплексом сяохуньцуань

Комплекс сяохуньцуань это не просто комплекс движений, связанных между собой, каждое движение нужно уметь выполнять с определенной скоростью, где-то замедляясь, где-то ускоряясь, с определенным выбросом энергии, всё это в первую очередь работа с самим собой, со своим психологическим и эмоциональным состоянием. Человек, занимающийся на постоянной основе, находит внутреннее умиротворение, спокойствие и корректирует основные компоненты собственной психоэмоциональной сферы (рис.).

Предложенные некоторые комбинации из комплекса Сяохуньцуань (табл.) выполняются в разном темпе. Обращая внимание на представленные комбинации ударов и стоек, можно заметить сложность их выполнения, умение владеть своим телом приводит к некому контролю над собой. Смотря на темпы выполнения комплекса можно заметить, что занимающийся так же начнет обретать и внутренний покой, ведь без него выполнить комплекс, правильно, не удастся, это тот комплекс, в котором нужно уметь спокойно, но при этом местами достаточно быстро выполнять следующее движение, а где-то наоборот замедлиться. При правильном выполнении данного комплекса, занимающийся

не только научиться самозащите, но и будет постепенно обеспечивать позитивное развитие всех компонентов психоэмоциональной сферы.

**Заключение.** Таким образом, систематические занятия подростков комплексом сяохуньцунань, представляя собой целостную систему воспитания и формирования личности, могут способствовать, установлению внутреннего баланса, обретению спокойствия и уверенности в собственных силах на этапе профессионального становления.

#### **Список литературы:**

1. Корнеенко, С. С. Философия и психология Китайского ушу, формирование характера / С.С. Корнеенко, Ю.С. Симоненко // Методология современной психологии. 2022. №16. С.181-190. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48250168>
2. Некрасова, А. С. Эго-идентичность и личностная зрелость молодых людей как ресурсы развития общества / А.С. Некрасова // Пространство идентичности. 2023. С.69-72. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50252277>
3. Саматова, З. Р. Оздоровительно-образовательная система ушу как средство преодоления экзистенциальных кризисов / З.Р. Саматова, Розенфельд А.С. // Педагогический журнал Башкортостана. 2015. №6 (61) С. 49-53, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelno-obrazovatel'naya-sistema-ushu-kak-sredstvo-preodoleniya-ekzistentsialnyh-krizisov>
4. Суховой, Е.А. Философские основы искусства ушу и его влияние на формирование личности / Е.А. Суховой, С.А. Суховой // Сибирский педагогический журнал. 2004. №3. С. 162-166. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskie-osnovy-iskusstva-ushu-i-ego-vliyanie-na-formirovanie-lichnosti>
6. Шихшабеков, Ш. Ю. Духовное и физическое воспитание человека в системе ушу / Ш.Ю. Шихшабеков, Ш.М. Магомедов, Ш.З. Ибрагимова // Вестник социально-педагогического института // 2016. № 3(19) С.82-89. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=wlssjb>

**УДК 796.51**

## **СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ШКОЛЬНИКА И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Ярлыкова О.В.**

*доцент*

*yarlykova.olga@inbox.ru*

**Гетманская А.Е.**

*студент*

*angelinagalanina3@gmail.com*

**Волкова Е.В.**

*студент*

*ekaterinavolkova6996@gmail.com*

*ГБОУ ВО «Филиал Ставропольский государственный педагогический институт»*

*Железноводск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы физического воспитания и оздоровления детей младшего школьного возраста при занятиях спортивным туризмом.

**Ключевые слова.** Спортивный туризм, физическое воспитание, младший школьный возраст, оздоровление.

# SPORTS TOURISM IN THE ORGANIZATION OF SCHOOLCHILDREN'S LEISURE AND ITS ROLE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

*Yarlykova O.V.*

*associate Professor*

*yarlykova.olga@inbox.ru*

*Getmanskaya A.E.*

*student*

*angelinagalanina3@gmail.com*

*Volkova E.V.*

*student*

*ekaterinavolkova6996@gmail.com*

*State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Branch of Stavropol State Pedagogical Institute"  
Zheleznovodsk, Russiae-*

**Annotation:** The article discusses issues of physical education and health improvement for children of primary school age when engaging in sports tourism.

**Key words.** Sports tourism, physical education, primary school age, health improvement.

Пару десятилетий назад каждый подросток занимался туризмом, а у детей в ассоциациях были спальник и песни у костра. В современном мире слово «туризм» понимается как заграничный тур, а про обычные походы слышим все реже. Дети в больших и малых городах уходят вглубь социальных сетей и теряются там, сидят у виртуальных костров, а в настоящем лесу были единицы. Современные технологии привлекают к себе внимание учащихся своей легкостью понимания, доступностью, быстротой достижения желаемого. Пропадает интерес к спорту и физической культуре, уменьшается физическая активность. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги.

**Актуальность.** На сегодняшний день главной отдушиной в жизни ребенка, зачастую становится виртуальный мир. Многочасовое сидение у монитора за компьютером, использование мобильных гаджетов, приводит к росту заболевания глаз, нарушениям осанки. Острой и требующей срочного решения является проблема низкой физической подготовки учащихся. Невозможно повлиять на изменение своей наследственности и лично проследить за развитием здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия окружающей среды, но образ жизни, который человек выбирает, целиком и полностью зависит от него лично. Особенно значим спорт в жизни молодежи. По утверждению исследователей, если смолоду создать хорошую основу для здоровья, и в течении жизни поддерживать его, занимаясь физической культурой, то и в старости болезней будет меньше.

Спортивный туризм - более широкое понятие, чем просто один из видов спорта. Это общественное движение, одной из важнейших целей которого является формирование здорового образа жизни человека и общества в целом. Физически неподготовленный человек не сможет участвовать в туристическом

походе, он не сможет преодолевать все сложности маршрута, и будет задерживать всю группу. Поэтому на занятиях в секции спортивного туризма большое внимание уделяется развитию физических качеств, таких как: выносливость, сила, быстрота, ловкость.

**Цель исследования:** раскрыть особенности туризма как одного из средств физического воспитания школьников.

**Методы исследования:** опрос, наблюдение, сравнение, анализ материалов, содержащих данные о детском туризме и данных, собранных об участниках.

Спортивный туризм многогранен, стремительно развивающийся вид спорта, который имеет огромный воспитательный потенциал для подрастающего поколения.

Тридцать лет назад детский туризм был массовым движением. Тысячи детей и подростков совершали походы, путешествовали. Сейчас детско-юношеский туризм утратил свои позиции, количество походов снизилось. Связано это во многом с изменением самой системы образования. На сегодняшний день в данном направлении существуют такие виды спорта как спортивный туризм, куда входят также и походы, и спортивное ориентирование.

Этот вид спорта один из немногих, в котором можно начать заниматься и в возрасте 8-10 лет и в возрасте 70 лет и старше. Воспитательный потенциал этого вида спорта для подрастающего поколения огромен: целеустремлённость, умение достигать своих целей, работать в команде, воспитание патриотических чувств, любви к Родине, выживание в природной среде с автономным существованием, ориентирование на местности, здоровый образ жизни и многое другое. И несмотря на то, что все эти качества личности возможно формировать другими направлениями, только в данном виде спорта это делается в комплексе.

Реализация спортивного туризма актуальна в образовательном учреждении. Особенно большой интерес к этому виду спорта происходит в 10-12 лет. Преодоление трудностей в походе воспитывает у обучающихся чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими к окружающим.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения Лицей №20 г. Пятигорска.

Педагогический эксперимент проводился в 3 этапа.

На первом этапе (сентябрь 2023 г.) констатирующем, был проведён анализ методической литературы по теме исследования, определены физические упражнения, направленные на развитие общей выносливости, составлены комплексы и определено их место на занятиях. Проводились наблюдения за обучающимися, которые позволили составить контрольные испытания для детей младшего школьного возраста.

В ходе исследования были организованы две группы: экспериментальная и контрольная, в группы вошли обучающиеся 4 классов в возрасте 10-11 лет.

Экспериментальную группу (ЭК) составили 9 обучающихся, дети этой группы занимаются в спортивной секции туризма.

Контрольную группу (КГ) составили 9 обучающихся, занимающиеся только на уроках физической культуры, согласно примерной программе по физической культуре.

Общее количество учеников, принявших участие в исследовании составило 18 человек.

В начале эксперимента проведено тестирование в двух группах испытуемых. Респонденты выполняли бег 30м, челночный бег 3х10м, бег 1000м. Тестирование проводилось по общепринятой методике [2]. Результаты констатирующего эксперимента контрольной и экспериментальной групп представлены на рис. 1.

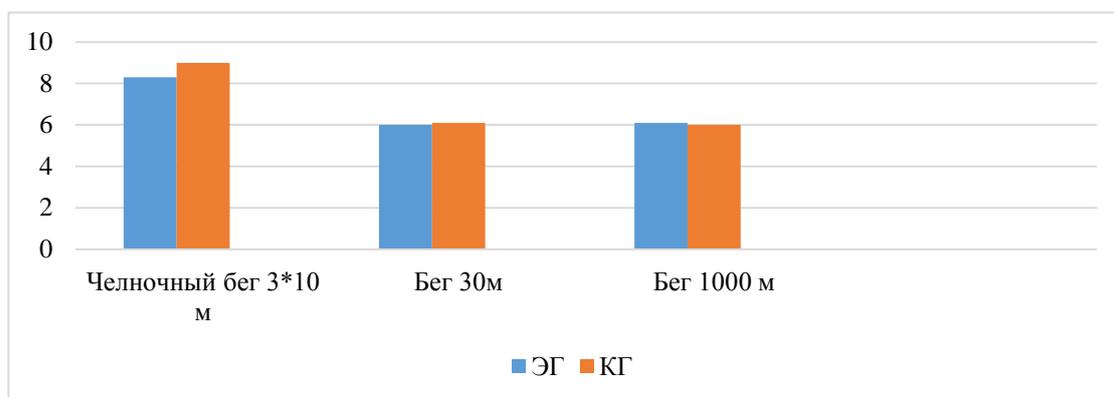


Рисунок 1 – Результаты констатирующего этапа экспериментальной и контрольной группы констатирующего эксперимента

Сравнивая результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, отмечают почти одинаковые результаты, что говорит о правильности выбранных для исследования обучающихся, имеющих похожее физическое развитие.

Второй этап исследования, формирующий эксперимент, проходил с октября 2023 года по март 2024 года.

Условия эксперимента: на уроках физической культуры, обучающиеся экспериментальной и контрольной группы, занимались по программе «Физическая культура. 1 – 4 классы», разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Уроки физической культуры проходили три раза в неделю.

Обучающиеся экспериментальной группы, во внеурочное время, занимались в секции «Туризм». На занятиях по спортивному туризму были использованы упражнения, согласно рабочей программе. Учащиеся выполняли упражнения общефизической подготовки и специальной: приседания, прыжки, подтягивания в висе, сгибание разгибания рук в упоре лежа, поднимание ног, лежа на спине, поднимание туловища из положения лежа, бег в гору, бег по пересеченной местности, проходили полосу препятствий.

Обучающиеся занимались в спортивной секции 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 2 часа.

На третьем этапе исследования (апрель 2024 г.) контрольном, было проведено повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах, проводились те же испытания, классифицировались и обобщались результаты исследования. Результаты можно увидеть на рисунке 2.

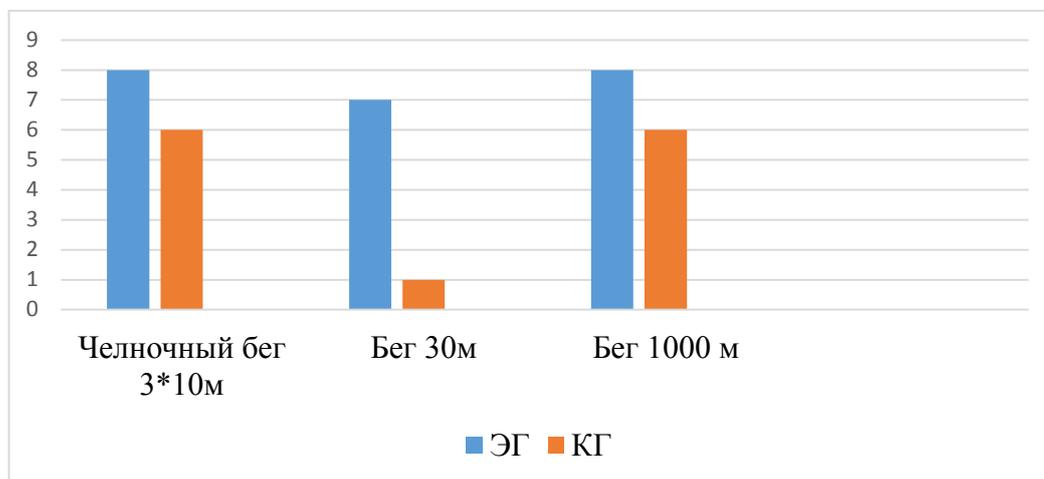


Рисунок 2 – Результаты контрольного этапа экспериментальной и контрольной группы

Из полученных результатов тестирования мы видим, что показатели уровня физической подготовленности изменились, стали выше. Выявлено достоверное повышение показателей.

Двигательная подготовленность обучающихся в соотношении с нормативами, по общепринятой системе, показана на хорошем уровне.

**Результаты исследования.** Чтобы определить повышение уровня физической подготовленности респондентов, мы сравнили показатели констатирующего и контрольного экспериментов и увидели динамику изменения показателей. Результаты можно увидеть на рис. 3.

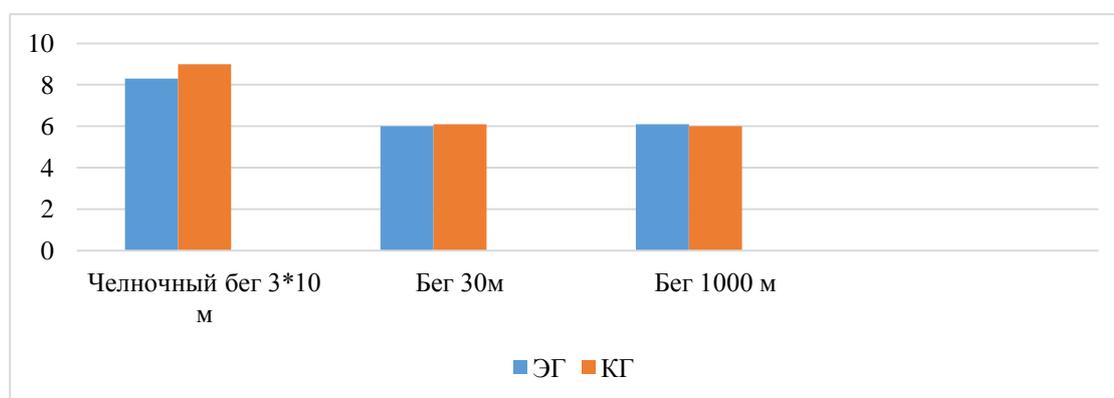


Рисунок 3 – Динамика уровня физического развития респондентов контрольной и экспериментальной групп

Это во многом связано с особенностями физиологического становления обучающихся, однако если в начале исследования результаты физической подготовки у младших школьников были практически одинаковые, то уже через семь месяцев у обучающихся, занимающихся спортивным туризмом, они стали заметно выше.

Следовательно, полученные результаты контрольного эксперимента, у участников экспериментальной группы выше, это обусловлено тем, что в этой группе проводилось больше упражнений общефизической подготовке и специальной, на развитие физических качеств. По всем испытаниям виден прирост показателей в экспериментальной группе. Наличие изменения динамики показателей указывает на правильный подбор упражнений для обучающихся, с учетом сенситивного периода развития физических качеств и включение этих упражнений в тренировочный процесс. Итоги тестирования свидетельствуют в потребности проведения целенаправленной деятельности по развитию физических качеств обучающихся.

**Заключение.** Туризм прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Изучив все представленные материалы, мы убедились в том, что детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующей всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

С целью увеличения числа заинтересованных лиц, необходимо уделять больше внимания направлению популяризации спортивного туризма, привлекая к этому средства массовой информации, использовать все возможные инструменты, средства – интернет, телевидение, рекламу, агитацию. Целью информационной политики является содействие успешной деятельности Федерации спортивного туризма по улучшению имиджа вида спорта, его привлекательности для населения, распространению идеи здорового образа жизни, популяризации занятий спортивным туризмом, укреплению и развитию спортивно-массового движения. Формирование современной инфраструктуры для занятий спортивным туризмом должно стать одной из системных задач. Кроме этого, важным фактором является обеспечение спортсменов спортивной инфраструктурой, а также создание условий для организаций и поддержки команд.

## Авторский указатель

- Абдырахманова Д. Ом., 505  
Абдырахманов Б.А., 505  
Авдеева О. Н., 548  
Авдонин А.А., 4  
Авдоница Л.Г., 4  
Адушкина К.В., 794  
Алази И.Ю., 8  
Александров Е.В., 609  
Андреев В.В., 425  
Антипов И.В., 489, 784  
Афанасьев А.И., 381  
Балькин М.В., 441, 475  
Баранников А.А., 12  
Бекмухамедов Э.З., 735  
Белова Е.Л., 4  
Бельский В.М., 614  
Беязев И.С., 694  
Беязин Д.А., 710  
Береза Е.И., 173  
Бескостова А.А., 530  
Бильданова Ф.Ю., 749  
Бобрынова Е.В., 558  
Богатова С.В., 638  
Богатова А.В., 788  
Богданов В.В., 614, 849  
Богданова А.В., 349  
Бойко Т.В., 539  
Болжирова Э.Ш., 505  
Бордовский П.Г., 22  
Браткова Н.С., 752  
Брызгун Т.Л., 298  
Брызгун В.В., 298  
Бугаец Я.Е., 179  
Булва А.Д., 160  
Бухвалова С.Ю., 619  
Быстрова О.Л., 27, 33, 403, 699, 718, 788  
Валкина Н.В., 520  
Васильева В.С., 554  
Васильева Н.В., 134  
Вашило А.Д., 624  
Великанов Д.А., 684  
Власов А.П., 694  
Возисова М.А., 804  
Волков А.Н., 525  
Волков Е.Н., 430  
Волкова Е.В., 853  
Воронович Ю.В., 184  
Вострецова Е.А., 758  
Высоцкая Л.В., 530  
Галин К.О., 188  
Галкин В.О., 58  
Галлямова О.Н., 115  
Гельметдинова С.Г., 437  
Герасимова И.Г., 653  
Гетманская А.Е., 853  
Гимальдинова И.А., 441  
Го Цзянь, 38  
Голоднова В.А., 437, 445  
Горелкин С.И., 450, 679  
Горячева Ю.А., 325  
Григорьев А.В., 90  
Григорьев С.Н., 249  
Гриненко В.А., 119  
Громова Е.С., 534  
Гронская А.С., 179  
Гусева Н.А., 766  
Гюдер А.И., 191  
Данилов Д.А., 309  
Дарвиш Т.А., 42  
Дашкевич А.А., 714  
Дворкин Л.С., 48  
Дворкина Н.И., 539  
Дегтярев Л.А., 634  
Дмитренко Л.А., 195, 202  
Дмитриев В.А., 690  
Дружкова Д.О., 207  
Дудник К.А., 52  
Дульцева Ю.Д., 804  
Дыбов В.Е., 58, 679  
Дыбова Н.И., 58  
Евстигнеева О.В., 455, 752, 766  
Еганов А.В., 212  
Елишева М.Ю., 769  
Еремин М.В., 217  
Ермаков Н.А., 455  
Ермакова А.Д., 647  
Ефремова Е.В., 220  
Жаркова С.Е., 595  
Жуков М.В., 224  
Журавлева М.Н., 525  
Забусов Д.К., 835  
Закиров М.И., 653  
Закиров Р.М., 461  
Занина Т.Н., 124  
Захарова И.В., 543  
Захрямина Л.Н., 173  
Земба Е.А., 808  
Зиминский Д.А., 229  
Золоедов Ю.А., 694  
Исаенко Т.А., 179

Исанаева Е.А., 62  
Ибрагимов Р.Р., 684  
Иванова А.Н., 134  
Илюшин И.А., 699  
Илькин А.Н., 548  
Йўлдошев С.В., 165  
Кабачкова А.В., 534  
Калабин Ю.В., 840  
Калинин В.Е., 403  
Камалиев Т.Ф., 62  
Камалтдинова Р.Р., 386  
Капустинская В.А., 749  
Каралкина Л.А., 808  
Касаткина Н.А., 233, 239, 548, 743  
Катенков А.Н., 245, 738  
Кац А.С., 812  
Качалов В.Ю., 630  
Ким Т.К., 67  
Кириллов Н.А., 249, 554  
Кирсанкин Д.И., 817  
Кирчева А.С., 773, 823  
Кирюхина И.А., 568  
Ключников С.Ф., 253, 293  
Ключникова С.Н., 253  
Ковалев А.М., 67  
Ковригин В.Е., 257  
Козлов Д.О., 217  
Козлова Е.Г., 430  
Колганова Е.Ю., 480  
Коновалов И.Е., 191  
Коноплева Е.Н., 261  
Константинова А.А., 266  
Косолапов А.Б., 558  
Костюнина Л.И., 12, 319, 358  
Кочурова Л.А., 794  
Кошар Н.В., 160  
Кузнецов А.С., 271  
Кузнецова З.М., 271, 276  
Кузнецов С.А., 271  
Кузнецов С.В., 525  
Куликова А.В., 465, 471, 499  
Лебединская И.Г., 124  
Латипова М.Р., 276  
Лебеденко Т.П., 773, 823  
Лигута А.В., 72  
Лигута В.Ф., 72  
Лобченко К.А., 574  
Лопатин И.И., 450  
Лошкарёва А.В., 779  
Лубышева Л.И., 77, 84  
Лукашова Л.А., 475  
Потехина Ю.С., 840  
Исай Д.А., 202  
Леонтьева Г.Н., 766  
Ляшко И.А., 281, 285, 564  
Ляшко К.М., 281  
Макаров А.В., 758  
Малова Д.Р., 290  
Малофеев А.Ю., 293, 413  
Малука М.В., 179  
Мальгина И.А., 704  
Мальшева Е.В., 90  
Мальцев Г.С., 725  
Мамедов И.В., 773, 823  
Мануйленко Э.В., 390  
Мартынова В.А., 298  
Мартынов И.А., 293  
Марьин И.С., 480  
Матвеева Н.А., 354  
Махова Н.А., 437, 752, 779  
Медведев С.В., 220  
Мелентьева Н.Н., 304  
Мелихова Т.М., 377  
Миронов Д.В., 253  
Митусова Е.Д., 95, 99  
Михайлова Н.В., 430  
Моргун И.Н., 465  
Морозов Д.Д., 520  
Муравьева А.С., 304  
Мутаева И.Ш., 653  
Мухина М.Н., 450  
Набиуллин Ф.М., 276  
Назаров Д.А., 245  
Назарова И.В., 220  
Немытов Д.Н., 309, 396, 710  
Ничипорко Н.Н., 104  
Ничипорко С.Ф., 104  
Ноздря Е.П., 129  
Огородова Е.С., 314  
Окунева А.Р., 119  
Олисов А.О., 319  
Омариева П.Ш., 799  
Орлов А.Ю., 425  
Панова Е.О., 520  
Пархаева О.В., 109  
Патенко Г.Р., 115  
Пермякова К.В., 591  
Петров С.Е., 27  
Петрунина С.В., 568  
Пискунова И.В., 828  
Подгорная П.А., 619  
Позднышева Е.А., 325  
Поздняков С.В., 471, 609, 634, 835  
Покатилов А.Е., 184

Проломова М.В., 330  
Пятикопов С.М., 119  
Рафаенков А.В., 336  
Ризванова Ю.А., 714  
Романенко Н.И., 574  
Романова А.А., 788  
Романова А.Ю., 784  
Романычева А.В., 718  
Ромашкина А.В., 195  
Рыкова Н.Ф., 844  
Сабралиева Т.М., 341, 346  
Савиных Е.Ю., 370  
Савицкий С.К., 115  
Савченко М.Б., 124  
Салмаев Б.С., 84  
Сарычев А.А., 664  
Седоченко С.В., 349, 354  
Сейдалиева С.А., 725  
Селиверстова Н.В., 603  
Селиверстова Н.Н., 290  
Семенов П.А., 358  
Семенцов Д.В., 730  
Ситничук С.С., 578  
Скотникова Л.Н., 817  
Смоленко Е.Г., 48  
Смолина Ю.И., 812  
Соколов Д.С., 485  
Соловьева А.А., 489  
Сомкин А.А., 365  
Сорокина О.В., 480  
Старостина М.А., 794  
Стовба И.Р., 370  
Столярова Н.В., 370  
Строева И.В., 129  
Сурков А.А., 730  
Суслова Е.А., 62  
Сычёва К.С., 224  
Сычёва О.В., 630  
Тагиров С.К., 239  
Тарасова А.А., 543  
Ташкинова Е.А., 377  
Тациян А.А., 799  
Теревников А.В., 738  
Терехина О.В., 325  
Тетеркин А.В., 99  
Попова Э.С., 574  
Постнов Ю.М., 638  
Тимофеев М.В., 134  
Тимошенко Е.Н., 578  
Тимошина И.Н., 336, 381  
Тинюков А.Б., 386, 735  
Трифонов А.А., 413  
Титов С.Д., 239  
Тихонова Ю.И., 586  
Томилин К.Г., 390  
Третьяков А.А., 146  
Тухфатуллова Э.Р., 743  
Ухванов А.В., 396  
Федорова Т.А., 494  
Федорченко Н.В., 582  
Федулова Л.Р., 233  
Филиппова Л.А., 27, 403  
Фокин А.М., 90  
Фонарев Д.В., 418  
Хабарова С.М., 586  
Хагай В.С., 499, 624  
Хайретдинова А.Ф., 109  
Хасанова Г.А., 445  
Херувимова С.А., 42  
Хмылова Д.А., 90  
Хозяинова Т.К., 591, 595  
Хуснутдинова А.В., 407  
Царицынский И.Н., 195  
Чадина Д.М., 690  
Чарыкова А.Ф., 647, 664, 849  
Чень Цзинцзин, 151  
Черепов Е.А., 52  
Чечевицына Л.В., 8  
Чжу Юйлинь, 155  
Чумила Е.А., 160  
Чураков А.О., 844  
Шапоренко Д.Д., 679  
Шарманова С.Б., 407  
Швайликова Н.В., 603  
Швецова Т.В., 413  
Шишканов А.А., 33  
Шмер В.В., 769, 684  
Эгамбердиева Т.А., 165  
Юдин М.И., 418  
Якимова А.О., 849  
Яковлев А.В., 224  
Ярец В.Д., 104  
Ярлыкова О.В., 853

# СОДЕРЖАНИЕ

## РАЗДЕЛ 1. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

*Авдоница Л.Г., Белова Е.Л., Авдонин А.А*

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНО – СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ.....4

*Алази И.Ю., Чечевичина Л.В.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....8

*Баранников А.А., Костюнина Л.И.*

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ.....12

*Бордовский П.Г.*

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....22

*Быстрова О.Л., Филиппова Л.А., Петров С.Е.*

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА.....27

*Быстрова О.Л., Шишканов А.А.*

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....33

*Го Цзянь*

КИТАЙСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ЦИГУН КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ.....38

*Дарвиш Т.А., Херувимова С.А*

РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ АРМРЕСТЛИНГОМ.....42

*Дворкин Л.С., Смоленко Е.Г.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА ОСНОВЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ В ПРОФИЛЬНОМ ВУЗЕ.....48

*Дудник К.А., Черепов Е.А.*

АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ.....52

<b>Дыбова Н. И., Дыбов В.Е., Галкин В.О.</b> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ЭЛЕМЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОТДЕЛА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	58
<b>Исанаева Е.А., Сулова Е.А., Камалиев Т.Ф.</b> БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА КАДЕТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ШКОЛЬНИКОВ.....	62
<b>Ковалев А.М., Ким Т.К.</b> АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	67
<b>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</b> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ, МЕДИЦИНСКИХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАБОТНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ – КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	72
<b>Лубышева Л.И.</b> МЕТОДОЛОГИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА.....	77
<b>Лубышева Л.И., Салмаев Б.С.</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ.....	84
<b>Мальшева Е.В., Фокин А.М., Григорьев А.В., Хмылова Д.А.</b> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	90
<b>Митусова Е.Д.</b> ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА.....	95
<b>Митусова Е.Д., Тетеркин А.В.</b> ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОК НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	99
<b>Ничипорко С.Ф., Ничипорко Н.Н., Ярец В.Д.</b> СПОРТИВНЫЙ ТИМБИЛДИНГ КАК СПОСОБ СПЛОЧЕНИЯ КОЛЛЕКТИВА ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	104
<b>Пархаева О. В., Хайретдинова А. Ф.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	109
<b>Патенко Г.Р., Савицкий С.К., Галлямова О.Н.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.....	115

<b>Пятикопов С.М., Гриненко В.А., Окунева А.Р.</b> РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОМ ИНЖЕНЕРНОМ ИНСТИТУТЕ ФГБОУ ВО ДОНСКОЙ ГАУ.....	119
<b>Савченко М.Б., Лебединская И.Г., Занина Т.Н.</b> ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРАЕКТОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....	124
<b>Строева И.В., Ноздря Е.П.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА.....	129
<b>Тимофеев М. В., Иванова А. Н., Васильева Н. В.</b> КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА.....	134
<b>Томилин К.Г.</b> «ЦИКЛОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ»: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ.....	140
<b>Третьяков А.А.</b> К ПРОБЛЕМЕ ВКЛЮЧЕНИЯ ОСНОВ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....	146
<b>Чень Цзинцзин</b> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КИТАЙСКИХ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ.....	151
<b>Чжу Юйлин</b> ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ...	155
<b>Чумила Е.А., Булва Д.А., Кошар Н.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	160
<b>Эгамбердиева Т.А., Йўлдошев С.В.</b> ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ НАРОДНЫХ ИГР.....	165
<b>РАЗДЕЛ 2. «ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ»</b>	
<b>Береза Е.И., Захрямина Л.Н.</b> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-ПАРУСНОГО СПОРТА В РОССИИ.....	173
<b>Бугаец Я.Е., Гронская А.С., Исаенко Т.А., Малука М.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ У ТХЭКВОНДИСТОВ.....	179

<b>Воронович Ю.В., Покатилов А.Е.</b> ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИЯ КОЖИ О СПОРТИВНЫЙ СНАРЯД В БИОМЕХАНИКЕ СПОРТА.....	184
<b>Галин К.О.</b> АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ УСПЕШНОГО ГОНЩИКА В ГОНОЧНЫХ СИМУЛЯТОРАХ.....	188
<b>Гюдер А.И., Коновалов И.Е.</b> ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОДНОЙ СРЕДЕ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ.....	191
<b>Дмитренко Л.А., Ромашкина А.В., Царицынский И.Н.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ДЕЙСТВИЯ В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.....	195
<b>Дмитренко Л.А., Исай Д.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК К ЗАНЯТИЯМ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ.....	202
<b>Дружкова Д.О.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	207
<b>Еганов А.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ВОЗРАСТА.....	212
<b>Еремин М.В., Козлов Д.О.</b> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	217
<b>Ефремова Е.В., Медведев С.В., Назарова И.В.</b> ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗОК.....	220
<b>Жуков М.В., Сычёва К.С., Яковлев А.В.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАННЕГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ.....	224
<b>Зиминский Д.А.</b> РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА ПО ВИДУ СПОРТА «ГОНКИ ДРОНОВ».....	229
<b>Касаткина Н.А., Федулова Л.Р.</b> СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПИЛОННОМ СПОРТЕ.....	233
<b>Касаткина Н.А., Титов С.Д., Тагиров С.К.</b> МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗНОСТРУКТУРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ.....	239

<b>Катенков А.Н., Назаров Д. А.</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КУДО.....	245
<b>Кириллов Н.А., Григорьев С.Н.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ.....	249
<b>Ключникова С.Н., Ключников С.Ф., Миронов Д.В.</b> СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	253
<b>Ковригин В. Е.</b> АНАЛИЗ ИГРОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА «ЧЕЛБАСКЕТ» В НАЧАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.....	257
<b>Коноплева Е.Н.</b> VR/AR ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	261
<b>Константинова А.А.</b> ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	266
<b>Кузнецов А.С., Кузнецова З.М., Кузнецов С.А.</b> «БОРЬБА НА ПОЯСАХ» КАК МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА.....	271
<b>Кузнецова З. М. Латипова М.Р. Набиуллин Ф. М.</b> ВОЗРОЖДЕНИЕ КОННОСПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ И БОРЬБА КУРЭШ: ОТ САБАНТУЯ ДО ИГР КОЧЕВНИКОВ.....	276
<b>Ляшко И.А., Ляшко К.М.</b> АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ МОЛОДЕЖНЫХ СОСТАВОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ.....	281
<b>Ляшко И.А.</b> МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 7–8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	285
<b>Малова Д.Р., Селиверстова Н.Н.</b> ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ 1-2 ГОДА.....	290
<b>Малофеев А.Ю., Ключников С.Ф., Мартынов И.А.</b> АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	293
<b>Мартынова В.А., Брызгун В. В., Брызгун Т. Л.</b> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....	298
<b>Мелентьева Н.Н., Муравьева А.С.</b> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТУ САЛЬТО ВПЕРЕД НА ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ ГИМНАСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	304

<b>Немытов Д.Н., Данилов Д.А.</b> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	309
<b>Огородова Е.С.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ- СПРИНТЕРОВ.....	314
<b>Олисов А.О., Костюнина Л.И.</b> АНТИЧИТИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНЫХ ШАХМАТНЫХ ТУРНИРОВ.....	319
<b>Позднышева Е. А., Горячева Ю. А., Терехина О.В.</b> ВЛИЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ НА РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	325
<b>Пролюмова М.В.</b> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 9-10-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРЕТЧИНГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	330
<b>Рафаенков А.В., Тимошина И.Н.</b> СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ- ЮНИОРОВ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	336
<b>Сабралиева Т.М.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	341
<b>Сабралиева Т.М.</b> РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	346
<b>Седоченко С.В., Богданова А.В.</b> ОЦЕНКА СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТА РОМБЕРГА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОК.....	349
<b>Седоченко С.В., Матвеева Н.А.</b> ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОК.....	354
<b>Семенов П.А., Костюнина Л.И.</b> РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ УДАРНЫХ И ЗАЩИТНЫХ ТЕХНИК У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В СТИЛЕ КИОКУСИНКАЙ.....	358
<b>Сомкин А.А.</b> АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МУЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ИГРАХ БРИКС.....	365

<b>Стовба И.Р., Столярова Н.В., Савиных Е.Ю.</b> ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БАДМИНТОНЕ.....	370
<b>Ташкинова Е. А., Мелихова Т. М.</b> ТРЕНИРОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ПЕРИОД НАРАСТАЮЩИХ НАГРУЗОК.....	377
<b>Тимошина И.Н., Афанасьев А.И.</b> ВЛИЯНИЕ КОМАНДНОЙ ДИНАМИКИ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ СТУДЕНТОВ В ФИДЖИТАЛ-СПОРТЕ.....	381
<b>Тинюков А.Б., Камалтдинова Р.Р.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРИ ПРИЕМЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА.....	386
<b>Томилин К.Г., Мануйленко Э.В.</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ.....	390
<b>Ухванов А.В., Немытов Д.Н.</b> МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРАСС СПРИНТЕРСКИХ ДИСЦИПЛИН В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ ДЛЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	396
<b>Филиппова Л.А., Калинин В.Е., Быстрова О.Л.</b> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖЕНСКОМ СТРИТБОЛЕ.....	403
<b>Шарманова С. Б., Хуснутдинова А. В.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЭКВОНДО НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ.....	407
<b>Швецова Т.В., Малофеев А.Ю., Трифонов А.А.</b> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В МИНИ-ФУТБОЛЕ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ.....	413
<b>Юдин М.И., Фонарев Д. В.</b> АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЯ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....	418
<b>РАЗДЕЛ 3. «ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»</b>	
<b>Андреев В.В., Орлов А.Ю.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МАЛЬЧИКОВ 14-15 ЛЕТ С ЗПР В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ.....	425

- Волков Е.Н., Козлова Е.Г., Михайлова Н.В.**  
ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В РАМКАХ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ».....430
- Гельметдинова С.Г., Махова Н.А., Голоднова В.А.**  
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....437
- Гимальдинова И.А., Балыкин М.В.**  
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.....441
- Голоднова В.А., Хасанова Г.А.**  
СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОП У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....445
- Горелкин С.И., Лопатин И.И., Мухина М.Н.**  
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ.....450
- Ермаков Н.А., Евстигнеева О.В.**  
МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ПРИ ПОСТМАСТЭКТОМИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ.....455
- Закиров Р.М.**  
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ АДАПТИВНЫХ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....461
- Куликова А.В., Моргун И.Н.**  
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЦП В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....465
- Куликова А.В., Поздняков С.В.**  
МЕХАНОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....471
- Лукашова Л.А., Балыкин М.В.**  
СРЕДСТВА КИНЕЗОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.....475
- Марьин И.С., Колганова Е.Ю., Сорокина О.В.**  
ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИМНАСТИКОЙ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....480
- Соколов Д.С.**  
ВЕЛИЧИНА ЛИМФЕДЕМЫ ОНКОБОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ МАСТЭКТОМИЮ, ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....485

**Соловьева А.А., Антипов И.В.**

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ 11 – 14 ЛЕТ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ....489

**Федорова Т.А.**

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ.....494

**Хагай В.С., Куликова А.В.**

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЁ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....499

#### **РАЗДЕЛ 4. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Абдырахманова Дж.О., Абдырахманов Б.А., Болжирова Э.Ш.**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ КЫРГЫЗСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР.....505

**Валкина Н.В., Панова Е.О., Морозов Д.Д.**

ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ.....520

**Волков А.Н., Кузнецов С.В., Журавлева М.Н.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР.....525

**Высоцкая Л.В., Бескостова А.А.**

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ.....530

**Громова Е.С., Кабачкова А.В.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВНЕДРЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ КОРПОРАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ.....534

**Дворкина Н.И., Бойко Т.В.**

ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ.....539

**Захарова И.В., Тарасова А.А.**

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО ЛЕТНЕГО ОТДЫХА: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....543

**Илькин А.Н., Авдеева О.Н., Касаткина Н.А.**

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СИЛОВОГО ФИТНЕСА.....548

**Кириллов Н.А., Васильева В.С.**

НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....554

<b>Косолапов А.Б., Бобрынова Е.В.</b> РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	558
<b>Ляшко И.А.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ.....	564
<b>Петрунина С.В., Кирюхина И.А.</b> ВКЛЮЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОСУГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ.....	568
<b>Романенко Н.И., Лобченко К. А., Попова Э.С.</b> ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 36-40 ЛЕТ.....	574
<b>Ситничук С.С., Тимошенко Е.Н.</b> ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ГРАМОТНОСТИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	578
<b>Федорченко Н.В.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДЕНЦЕВ В ПЕРВЫХ РОССИЙСКИХ ЯСЛЯХ.....	582
<b>Хабарова С.М., Тихонова Ю.И.</b> ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ И ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	586
<b>Хозяинова Т.К., Пермязова К.В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА С РАЗНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ИМТ (ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА).....	591
<b>Хозяинова Т.К., Жаркова С.Е.</b> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ РГППУ К ЗОЖ (ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ).....	595
<b>Хорьяков С.В.</b> РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	599
<b>Швайликова Н.В., Селиверстова Н.В.</b> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ.....	603

## **РАЗДЕЛ 5. «ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

<b>Александров Е.В., Поздняков С.В.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ....	609
--	-----

<b>Бельский В.М., Богданов В.В.</b> НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ОБЗР (из опыта работы).....	614
<b>Бухвалова С.Ю., Подгорная П.А.</b> КАК ВЫЖИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.....	619
<b>Вацило А.Д., Хагай В.С.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	624
<b>Качалов В.Ю., Сычёва О.В.</b> К ВОПРОСУ О МИГРАЦИОННЫХ ПРОЦЕССАХ СОВРЕМЕННОСТИ.....	630
<b>Поздняков С.В., Дегтярев Л.А.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ.....	634
<b>Постнов Ю.М., Богатова С.В.</b> ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ....	638
<b>Уварова Н.Н.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ.....	643

## **ШКОЛА МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

### **РАЗДЕЛ 1. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

<b>Ермакова А.Д., Чарыкова А.Ф.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	647
<b>Закиров М.И., Мутаева И.Ш., Герасимова И.Г.</b> ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	653
<b>Лукиных П.А., Веденина О.А.</b> ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА НА СПОРТ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ «ПОКОЛЕНИЯ Z».....	659
<b>Сарычев А.А., Чарыкова А.Ф.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ФГБОУ ВО УЛГПУ ИМ. И.Н. УЛЬЯНОВА.....	664

*Суворов П.П., Нечепуренко К.А., Ямалутдинова А.Э.*  
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 1 И 2 КУРСА С  
ПРИМЕНЕНИЕМ TRX ПЕТЕЛЬ.....670

*Фаррахова Г.И., Мутаева И.Ш.*  
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....675

*Шапоренко Д.Д., Горелкин С.И., Дыбов В.Е.*  
НЕОБХОДИМОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ БРОСКОВ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....679

## **РАЗДЕЛ 2. «ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ»**

*Великанов Д. А., Ибрагимов Р. Р., Шмер В. В.*  
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА.....684

*Дмитриев В.А., Чадина Д.М.*  
ТАКТИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ  
ПО ФУТБОЛУ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....690

*Золодоев Ю.А., Беляев И.С., Власов А.П.*  
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИРЕВИКОВ.....694

*Илюшин И.А., Быстрова О.Л.*  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 7 - 9 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА.....699

*Малыгина И.А.*  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ  
КАТАНИИ.....704

*Немытов Д.Н., Белянин Д.А.*  
СПЕЦИФИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАДМИНТОНИСТОВ 12–14 ЛЕТ.....710

*Ризванова Ю.А., Дашкевич А.А.*  
СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....714

*Романычева А.В., Быстрова О.Л.*  
СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ  
МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ.....718

*Сейдалиева С.А., Мальцев Г.С.*  
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....725

*Семенцов Д.В., Сурков А.А.*  
АЛГОРИТМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ  
УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ.....730

*Тинюков А.Б., Бекмухамедов Э.З.*  
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ.....735

*Теревников А. В., Катенков А.Н.*  
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУДОИСТОВ 8-10 ЛЕТ.....738

*Тухфатуллова Э.Р., Касаткина Н.А.*  
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ  
СПОРТСМЕНОВ 10–11 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....743

### **РАЗДЕЛ 3. «ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»**

*Бильданова Ф.Ю., Капустинская В.А.*  
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ПАРА-ГРЕБЛЕЙ.....749

*Браткова Н.С., Махова Н.А., Евстигнеева О.В.*  
МЕХАНОТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ  
ИЗМЕНЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА.....752

*Вострецова Е.А., Макаров А.В.*  
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....758

*Гаммершмидт А.А., Гапоненко А.Ю.*  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ  
ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ В ТРАВМАТОЛОГИИ-ОРТОПЕДИИ.....762

*Гусева Н.А., Леонтьева Г.Н., Евстигнеева О.В.*  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В  
КОРРЕКЦИИ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....766

*Елишева М. Ю., Шмер В. В.*  
ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....769

*Лебеденко Т.П., Кирчева А.С., Мамедов И.В.*  
РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ  
АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....773

*Лошкарёва А.В., Махова Н.А.*  
КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКОЙ.....779

*Романова А.Ю., Антипов И.В.*  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ГРЫЖАХ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ.....784

*Романова А.А., Богатова А.В., Быстрова О.Л.*  
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С  
ЗПР С НОРМОТИПИЧНЫМИ ДЕТЬМИ.....788

*Старостина М.А., Кочурова Л.А., Адушкина К.В.*  
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ  
КЛАССОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....794

*Тащиян А.А., Омариева П.Ш.*  
ВНЕДРЕНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ.....799

#### **РАЗДЕЛ 4. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»**

*Возисова М.А., Дульцева Ю.Д.*  
АНАЛИЗ МАССОВЫХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ТЕРРИТОРИИ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ .....804

*Каралкина Л.А., Земба Е.А.*  
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СибГУ  
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА.....808

*Кац А.С., Смолина Ю.И.*  
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ  
КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА  
СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....812

*Кирсанкин Д.И., Скотникова Л.Н.*  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ.....817

*Лебедеко Т.П., Кирчева А.С., Мамедов И.В.*  
РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И  
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.....823

*Пискунова И.В.*  
КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО  
ВОЗРАСТА.....828

*Позднышева Е.А.*  
ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ РЕБЕНКА НА  
ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ.....833

*Поздняков С.В., Забусов Д.К.*  
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ АКТИВНОГО ОТДЫХА И  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....835

*Потехина Ю.С., Калабин Ю.В.*  
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА  
СРЕДИ СТУДЕНТОВ 4-5 КУРСОВ КИРОВСКОГО МЕДИЦИНСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА.....840

*Чураков А.О., Рыкова Н.Ф.*  
ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
НАСЕЛЕНИЯ.....844

**Якимова А.О., Богданов В.В., Чарыкова А.Ф.**  
СТАБИЛИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКА НА ЭТАПЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ УШУ.....849

**Ярлыкова О.В., Гетманская А.Е., Волкова Е.В.**  
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ШКОЛЬНИКА И ЕГО РОЛЬ В  
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....853

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы II Международной научно-практической конференции,  
посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко  
(Ульяновск, 22 ноября 2024 г.)

*Под редакцией доктора педагогических наук, профессора  
Л.И. Костюниной*

Размещено на сайте  
<http://www.ulspu.ru>  
УлГПУ им. И.Н. Ульянова