ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

Сургут
2025

УДК 796 (063)
ББК 75
С 56

Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы : сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 29-30 ноября 2024 г. / отв. ред. А. А. Исаев ; Сургут. гос. ун-т. – Сургут: СурГУ, 2025. – 467 с.

В сборнике рассматриваются правовые, социально-экономические, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта; роль информационных технологий в физическом воспитании; перспективы подготовки спортивного резерва; уделено внимание вопросам восстановительной медицины, адаптивной физической культуры и реабилитации.

Для работников социального управления и культуры, сферы образования и науки; для всех, кого интересуют теоретические и практические вопросы физической культуры и спорта.

УДК 796 (063)
ББК 75

© БУ ВО ХМАО-Югры
Сургутский государственный университет, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1.
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Азарова Е.Н., Годунов А.В., Годунов С.В.
ПОТЕНЦИАЛ ДВОРОВОГО ФУТБОЛА КАК СРЕДСТВА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ, ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12

Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.
ПРИМЕНЕНИЕ СИТУАЦИОННОГО АНАЛИЗА НА ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА В СИСТЕМЕ СПО (НА ПРИМЕРЕ УЛЬЯНОВСКОГО УЧИЛИЩА-ТЕХНИКУМА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА) 15

Афанасьев Н.С., Смольянов А.В.
ОЛИМПИЗМ: ИСТОКИ, ТРАДИЦИИ, СОВРЕМЕННОСТЬ 18

Бенц Л.В., Максимов Г.М., Имашев Ф.Р.
ОСОБЕННОСТИ, НАПРАВЛЕНИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОБЩЕСТВА СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЫ 21

Бенц Л.В., Максимов Г.М., Имашев Ф.Р.
ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: ОСОБЕННОСТИ, ДОСТОИНСТВА, НЕДОСТАТКИ 26

Биринтова А.Р., Перова Г.М.
ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 30

Верховцова И.В., Косенко И.А.
ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ 32

Габделхаева К.Р., Таштиев Р.И.
ВЛИЯНИЕ БОЛЬШОГО ТЕННИСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА 35

Гафарова К.А.
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ИНДУСТРИИ СПОРТА 39

Двойникова Е.С., Киятова Д.А.
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СРЕДЕ МОЛОДЕЖИ 42

Денисов Н.Е.
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 46

Жукова Е.С., Юдина С.Н.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ МБ ДОУ ДЕТСКИЙ САД № 56 «ТЕРЕМОК» ПОСЕЛКА КРАСНОБРОДСКИЙ 49

Журавлева А.С.
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ 54

Загртдинова Л.Р.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КАК ОСНОВА ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ 58

Зубарева М.А.
ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК К ЗДОРОВЬЮ И ФОРМИРОВАНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 60

Колесников Н. А.
ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 64

Колодкин В.Э.
КОНТЕНТ-АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ В СФЕРЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 67

Котова А.А., Бушева Ж.И.
ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЛАВАНИИ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕССЫ (НА ПРИМЕРЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ SWIM COACH PLUS) 70

Кузьмин Д.В., Коновалова М.П., Огурцова О.В.
РАЗВИТИЕ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ 74

Курамшин Р.Ф.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И АНАЛИЗ ДАННЫХ В ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 77

Левкин А.А., Кузнецова У.А.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 81

Лубышева Л.И., Салмаев Б.С.
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ 85

Мануйленко Э.В., Томилин К.Г.
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 89

Маскаева Т.Ю., Золотова М.Ю.
СРАВНЕНИЕ И ОЦЕНКА ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ 102

Милехин А.В., Скосырева Е.Н., Суркова Т.Н., Лаврухин А.С.
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ 106

Митусова Е.Д., Чатинян А.А.
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ 110

Муштай К.А., Засыпкина О.А., Ахметзянов А.Р.
ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММ СПОРТИЗАЦИИ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ 114

Непочатых А.В., Иваниченко Л.А.
МЕТОДЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА 117

Нефедова Ю. В., Барбашин В.В.
ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 121

Певзнер О.И., Кошелева Т.В., Филимонова О.С.
СТРЕТЧИНГ КАК ФОРМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 123

Перова Г.М.
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 127

Салахов И.М., Пешков А.А.
ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ 129

Святенко А.С., Сокол Ю. Г.
ТЕХНОЛОГИИ В ДЕЙСТВИИ: КАК МОБИЛЬНЫЕ СЕРВИСЫ ВОВЛЕКАЮТ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ 133

Селиванов О.И., Прядченко В.В.
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 137

Сенотрусова В.А.
ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ И ДИСЦИПЛИНЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ 140

Сташкова П.В., Кутузова Е.Д.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК 143

Талаева О.Ю.
К ВОПРОСУ О ПРИОБЩЕНИИ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ПЕШЕГО ТУРИЗМА 148

Уткина Е.О., Маркеева Е.С., Фирова Е.В.
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРУПНЫХ ГОРОДАХ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ 152

Фролова Л.В., Правкина Я.Ю.
ТИПОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 156

Шестаков С.С.
ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 159

Шустов С.А., Шустов Н.С.
ТРЕНАЖЁР «ПРАВИЛО» И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА 163

Направление 2.
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ
СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Аджибаев Т.Ш., Снигирев А.С.
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛ 13-14 ЛЕТ 167

Гаврилюк Я.И., Шнейдер В.Ю., Снигирев А.С.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛОМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 170

Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Гасилина Е.В.
ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ВОЛЕЙБОЛИСТОК 173

Дремина А.С., Попова М.А.
РАЗВИТИЕ СПОРТА В СЛОЖНОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ СИТУАЦИИ 178

Ильясова Д.Н., Таштиев Р.И.
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 181

Инаке Э.К., Пешкова Н.В.
АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 187

Ковш Н.А.
ОСОБЕННОСТИ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ В ШОРТ-ТРЕКЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПЕРИОДА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 190

Левкин А.В., Костин Д.Е.
ПРОБЛЕМА УНИВЕРСАЛИЗАЦИИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА АТАКУЮЩИХ И ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ПОЗИЦИЯХ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ 196

Лосев А.В., Лосев В.Ю.
ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ ПОЛЕТА МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСТАНОВКИ НА УДАР 200

Лошадкин Д.А.
РАЗВИТИЕ ПЕРЦЕПТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОГИМНАСТИКИ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ 203

Михаревич Д.Р.
РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ РАСТЯЖКИ СПОРТСМЕНОВ: ЭТАПЫ, ЦЕЛИ, РЕЗУЛЬТАТЫ 207

Мовчанова М.Д., Енченко И.В.
АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ГРЕБЦОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ В БОЛЬШОЙ МОСКОВСКОЙ РЕГАТЕ-2024 210

Муртазин Ш.Н.
АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ СИСТЕМ ПОДГОТОВКИ ИСПАНИИ И РОССИИ 216

Охунов Ш.Т., Аустер Л.В., Аустер А.В.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ 219

Передереев Б.С., Лосев В.Ю.
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ ДЗЮДОИСТОВ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 226

Пьянкова А.К., Фатеева Р.В., Яркова А.Н.
СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА И СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ АУ ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 231

Савиных Л.Е., Булгакова О.В.
НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 236

Скворцова Е.П., Ботяев С.В., Скворцов Р.Е.
КОНЦЕПЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СКОРОСТНОМУ БЕГУ НА КОНЬКАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 241

Частоедова А.Ю., Махинова М.В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В КОНКУРЕ 247

Шилова К. М.
СТРУКТУРА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ У ДЕВУШЕК 14-16 ЛЕТ 251

Щурбинов А.В., Турышев С.А., Касумов К.М.-Р
ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ НА ТЕРРИТОРИИ ХМАО-ЮГРЫ 256

Направление 3.
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Адушева Т.Г., Чаупионок Ю.В.
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 261

Алексеева О.В.
ТРУДНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСПОРТУ: РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ 267

Алькова С.Ю., Ханипов Т.Р.
МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ МУНИЦИПАЛИТЕТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» 271

Баженов С.С.
РАЗВИТИЕ РЕГБИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА 276

Бухарова Д.Х., Бухаров Е.А.
ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-ОБЪЕКТОВ 280

Волков А.Н., Кузнецов С.В.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА С УЧЕТОМ НОРМ СОЦИАЛЬНОГО ПРАВА: МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖКИ 285

Ковачева И.А., Федосеева А.А
ВЛИЯНИЕ МАССОВОГО СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ 288

Леонов Н.А., Пролубников О.Н.
НОКСОЛОГИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ПРАВООТНОШЕНИЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 291

Малыгин А. В.
КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ 295

Новиков Д.О.
КОДИФИКАЦИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ ИЗЛИШЕСТВО? 300

Обухов С.М., Королюк И.А., Третяк С.И.
ТЕНДЕНЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА В ХМАО-ЮГРЕ ЗА ГОДЫ ВНЕДРЕНИЯ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 306

Осипова И.С., Носков А.Н.
ИНСТРУМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ 310

Тащиян А.А., Панов Е.В., Созаева А.С.
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 314

Тупикин Я.М., Фынтынэ О.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 317

Фиданян А.Г.
АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН 320

Направление 4.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Ахрамович М.С.
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ 324

Барбулат Р.Г., Голенец П.С.
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЭНДОТЕЛИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОБЫ НА ОСНОВЕ ПОСТОККЛЮЗИОННОЙ РЕАКТИВНОЙ ГИПЕРЕМИИ 330

Вакуленко М.А.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИДЖИТАЛ-БОЧЧЕ НА СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 333

Вишневский В.А., Ершов В.В.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ПОДРОСТКОВ 337

Вишневский В.А., Прусакова Ф.Ф.
МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 341

Вишневский В.А., Пуртова Е.С.
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 346

Волобуев С.И., Трибуль К.Е.
ЗАНЯТИЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА 349

Гелеван Г.Р., Бойко Н.А.
ПРОФИЛЬНАЯ АССИМЕТРИЧНАЯ ОСАНКА ПОДРОСТКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОЦЕССА КОРРЕКЦИИ 352

Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А.
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 357

Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 361

Ескалиева Э.Р.
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ТРЕДМИЛЕ ПО ЗАМКНУТОМУ ЦИКЛУ МОЩНОСТИ 365

Залесова О.В., Ионов И.Г., Муравьёва О.А.
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ 370

Мальков М.Н., Чепалова А.А., Пономарев Г.С., Ахметчанов Р.Г.
ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН СО СНИЖЕННЫМ ПОСТУРАЛЬНЫМ КОНТРОЛЕМ ТЕЛА 373

Моздокова Ю.С.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НЕЗРЯЧИХ ПИЛОТОВ В СЛЕПЫХ ГОНКАХ 378

Момот Ю.М., Солодилов Р.О.
ВЛИЯНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 381

Муллагалиев В.Р.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУДНИЧКОВЫМ ПЛАВАНИЕМ НА СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 384

Подойникова Е.С., Дейкова Т. Н.
ОЦЕНКА ПСИХОМОТОРИКИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ КОГНИТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ 388

Ракова М.С., Абусева Ю.М.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ 391

Ракова М.С., Бутым Р.Н.
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ И ПОЗДНООГЛОХШИХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ФГОС ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ 395

Солодилов Р.О.
КИНЕТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ИНИЦИАЦИИ ХОДЬБЫ ПРИ ИДИОПАТИЧЕСКОМ СКОЛИОЗЕ 400

Спица А.А.
КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С УЧЕТОМ ИСХОДНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА 404

Шаркова Ю.В., Кузьмин Д.В., Огурцова О.В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ГРУППАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 409

Шоршина П.Э., Юденко И.Э.
ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ 412

Направление 5.
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Визулайнен Д.Д., Белецкий Р.К., Белецкая Е.В., Каркавцева И.А.
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО РОЛЬ В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТУДЕНЕЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 418

Заитов А.Д., Хохлова Н.И.
ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОКСЕРОВ ЮГРЫ В СВЯЗИ С УСТАНОВКОЙ НА ПЕРФЕКЦИОНИЗМ 422

Кондыбко В.С., Никитина А.А., Ганеева Л.Д.
СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОДВИЖЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА (НА ПРИМЕРЕ WORLD CLASS и UFIT) 426

Лапшин А.В.
МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЮ ПОДРОСТКОВ 431

Лапшин А.В.
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ 436

Леденцова С. Л., Мирзазаде Р.Ш.
ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ТЕЛЕСНОГО ОБРАЗА «Я» КАК ЗДРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ЗАДАЧА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ С СЕКСУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ 440

Моздокова Ю. С.
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА 444

Савостина Л.В.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВЛИЯНИЕ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ 448

Слугин В.А., Фынтынэ О. А.
ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА 453

Янпольская Н.В., Двойникова Е.С.
ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ 456

Янушаускайте В.В., Ганеева Л.Д.
СОВРЕМЕННЫЕ PR-ИНСТРУМЕНТЫ ШКОЛ ПЛАВАНИЯ 462

Направление 1.
СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

УДК 796.332.6

ПОТЕНЦИАЛ ДВОРОВОГО ФУТБОЛА КАК СРЕДСТВА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ, ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Азарова Е.Н., Годунов А.В., Годунов С.В.
Местная детско-юношеская спортивная общественная организация «Центр развития футбола», г. Новочеркасск, Россия

Аннотация. Значимость темы исследования состоит в том, что футбол выступает эффективным средством, позволяющим всесторонне оценить и развить, с одной стороны, спортивные и физические качества, с другой, личностный потенциал детей и подростков.

Цель исследования состоит в описании потенциала дворового футбола, а также авторского опыта его реализации на территории города Новочеркасска Ростовской области среди детей и подростков, в рамках Проекта «Фестиваль «Футбол в каждый двор!» как технология пропаганды здорового образа жизни, популяризации ценностей спорта и патриотизма среди молодежи на базе Центра по развитию футбола г. Новочеркасска, поддержанного Фондом Президентских грантов.

Ключевые слова: футбол; дворовый футбол; здоровый образ жизни; физическая подготовка; физические качества; личностные качества; патриотизм; спорт; молодежь.

Введение. Одной из приоритетных государственных задач в области физического воспитания и спорта является сохранение здоровья молодых людей путем приобщения их к систематическим занятиям спортом. Так, в России утвержден ряд нормативно-правовых актов, регламентирующих детско-юношеский спорт, в частности, детский футбол: Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 [3], Стратегия развития спортивной индустрии до 2035 года [5], Общенациональная стратегия развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года [4].

В научной литературе детский футбол рассматривается как эффективное педагогическое средство в профилактике асоциального поведения молодых людей, и отмечается, что в подростковом периоде происходит снижение активности в занятиях спортом. Как показывают результаты опроса «Детский спорт: возможности и барьеры», проведенного Всероссийским Центром Изучения Общественного Мнения (ВЦИОМ) 23.07.2023 г., показатель постоянного занятия спортом снижается в возрасте от 13 до 29 лет, так регулярную физическую активность сохраняют дети 3-5 лет (51%) и 6-12 лет (67%). Далее, начиная с возраста 13-29 лет, постоянно занимаются спортом уже только 41% [2].

Детский футбол как групповой вид спорта позволяет детям и подросткам продемонстрировать свои физические качества (ловкость, координацию, равновесие) и проявить личностные качества (ответственность, лидерство, настойчивость, упорство).

Как показывает опыт Местной детско-юношеской спортивной общественной организации «Центр развития футбола» города Новочеркасска (далее – МДЮСОО «ЦРФ») за период с 2015 г. по настоящее время нами проведено более 20 однодневных Турниров по дворовому футболу среди детей и подростков разных возрастных групп, по окончании турниров ребята создают дворовые футбольные команды или выступают организаторами дворовых футбольных турниров и лиг. Например, на территории Новочеркасска действует EVO Медиа Лига Новочеркасск по организации футбольных турниров.

Цель исследования: описание авторского опыта реализации футбола по месту жительства среди детей и подростков на территории г. Новочеркасска Ростовской области.

Методика и организация исследования. В статье использовались методы анализа научной литературы, вторичные данные социологического опроса, наблюдение. На базе МДЮСОО «ЦРФ» реализуется Проект «Фестиваль «Футбол в каждый двор!» как технология пропаганды здорового образа жизни, популяризации ценностей спорта и патриотизма среди молодежи на базе Центра по развитию футбола г. Новочеркасска», поддержанный Фондом Президентских грантов. В серии однодневных Турниров по дворовому футболу (Весенний, Летний и Осенний) могут принять участие дети и подростки 2010-2011 г.р., независимо от их спортивной подготовки, проживающие на территории города Новочеркасска и близлежащих городских поселений. Фестиваль включает в себя организацию и проведение серии однодневных турниров по мини-футболу среди детей и подростков, объединенных в дворовые команды.

Результаты исследования. По итогам Проекта приняли участие более 900 пассивных благополучателей, более 200 подростков. Результаты: увеличилось количество подростков, принявших участие в мероприятиях Проекта, увеличилось количество женских футбольных команд. Количественно-возрастной состав участников Турниров представлен на рис. 1, 2.

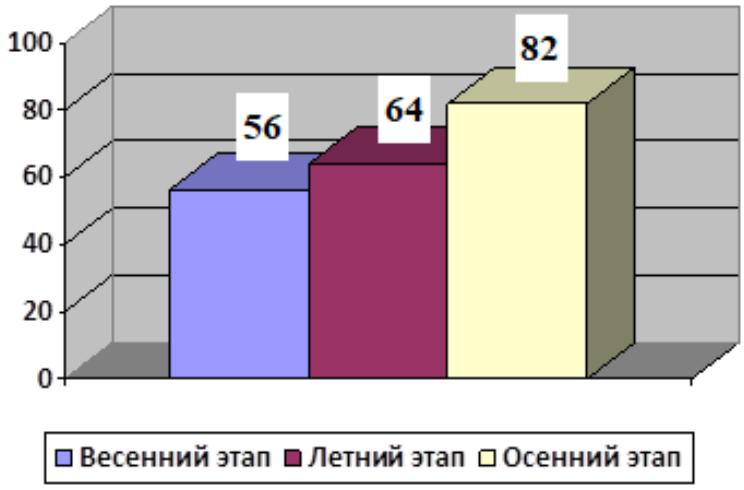


Рис. 1. Количественный состав участников, принимавших участие в составе дворовых футбольных команд, в рамках Фестиваля «Футбол в каждый двор!», чел.

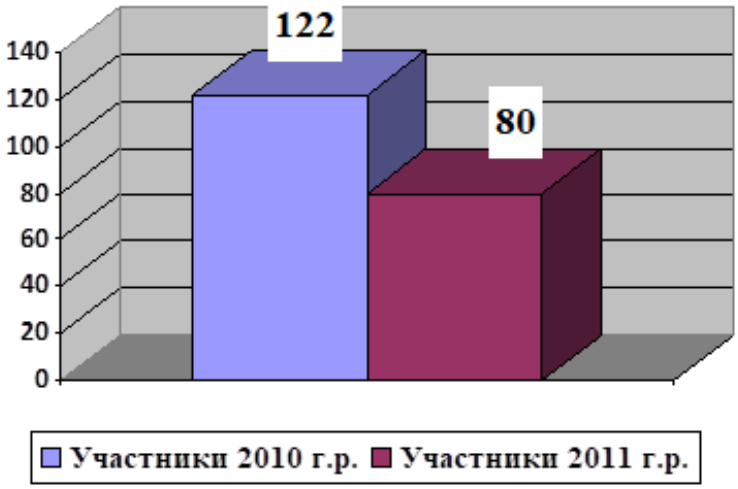


Рис. 2. Возрастной состав участников, принимавших участие в составе дворовых футбольных команд, в рамках Фестиваля «Футбол в каждый двор!», чел.

Уникальность Проекта [1] состояла в том, что в рамках Проекта были подготовлены спортивные волонтеры из числа школьников и студентов, которые приняли непосредственное участие в организации и проведении мероприятий, и продемонстрировали свои знания и умения по работе с молодежью.

Заключение. Потенциал детского футбола заключается в самой методике проведения, а именно основанной на принципах соревновательной и игровой деятельности, позволяющих участникам продемонстрировать всесторонние качества молодых людей: от ценностных ориентаций до их физической подготовленности. Статья подготовлена в рамках реализации Проекта «Фестиваль «Футбол в каждый двор!» как технология пропаганды здорового образа жизни, популяризации ценностей спорта и патриотизма среди молодежи на базе Центра по развитию футбола г. Новочеркасска» (Заявка № 24-1-013918), поддержанного Фондом Президентских грантов.

Литература:

1. Азарова Е. Н., Годунов А. В., Годунов С. В. Дворовый футбол как современная технология популяризации ценностей спорта и патриотизма среди городской молодежи, в т. ч., испытывающей чувство одиночества // III Всероссийская конференция «Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации» (Москва, 30.05.2024). Российский университет спорта ГЦОЛИФК. С. 20-23.

2. Детский спорт: возможности и барьеры. URL: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskii-sport-vozmozhnosti-i-barery (дата обращения 06.11.2024).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 г., утв. распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 20.03.2023). URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/ (дата обращения 06.11.2024).

4. Пр. Минспорта РФ от 11 сентября 2017 г. № 797 «Об утверждении общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 г. (нов. ред)». URL: https://base.garant.ru/71806848/(дата обращения 06.11.2024).

5. Стратегия развития спортивной индустрии до 2035 г., утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2019 г. №1188-р. URL: https:// www.garant.ru/products/ipo /prime/doc/72166836/ (дата обращения 06.11.2024 г.).

УДК 378/147.091

ПРИМЕНЕНИЕ СИТУАЦИОННОГО АНАЛИЗА НА ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА В СИСТЕМЕ СПО (НА ПРИМЕРЕ УЛЬЯНОВСКОГО УЧИЛИЩА-ТЕХНИКУМА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА)

Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.
Ульяновское училище-техникум Олимпийского резерва,
г. Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье анализируется эффективность применения метода ситуационного анализа на учебных занятиях общеобразовательного цикла в Ульяновском училище (техникуме) Олимпийского резерва.

Ключевые слова: ситуационный анализ; среднее профессиональное образование; методы обучения; микрогруппы.

Актуальность. Современные тенденции развития образования направлены на формирование коммуникативных, предметных и информационных компетенций. Выпускники среднего профессионального образования по итогу обучения защищают выпускную квалификационную работу, при написании которой сталкиваются с огромным количеством информации, которую необходимо систематизировать и проводить педагогический эксперимент. Поэтому студентов, начиная с 1 курса важно учить самостоятельному поиску информации, ее систематизации, научить ставить цели и их достигать. Одним из современных методов, удовлетворяющим данные условия является ситуационный анализ.

Метод ситуационного анализа – техника обучения, основанная на анализе ситуаций, где ставится проблема и необходимость ее решения. Обучающиеся должны проанализировать проблему, найти пути решения, выявить положительные и отрицательные стороны путей, выбрать наиболее подходящую модель решения [2]. Ситуации, как правило, приближены к реальным событиям.

Метод ситуационного анализа позволяет учебный материал сделать более интересным, при работе над решением проблемы студенческая группа делится на микрогруппы, что позволяет привлечь всех студентов над работой ситуаций [1]. Во-вторых, при обсуждении обучающиеся учатся анализировать информацию, отстаивать свою точку зрения, используя разнообразные аргументы.

Преподаватели в качестве ситуаций используют публицистические материалы, художественную литературу, информацию из СМИ, научных источников или реального опыта [2]. Большим интересом среди обучающихся пользуется местный ульяновский материал, особенно из области спорта. Преподаватель на учебных занятиях выступает организатором и координатором обсуждения в микрогруппах, помогает, поддерживает и оценивает работу обучающихся.

Использование метода ситуативного анализа позволяет расширить кругозор, развить воображение, внимание, навыки работы с информацией и коммуникации. В будущей профессии это позволит видеть пути решения проблемы и выбирать наилучший путь ее решения [3].

Цель исследования заключается в доказательстве эффективности применения метода ситуационного анализа на учебных занятиях.

В Ульяновском училище (техникуме) Олимпийского резерва метод ситуационного анализа активно применяется на учебных занятиях обществознания, истории, географии, философии, где можно привлечь большое количество источников для анализа. Данный метод очень эффективен на таких учебных дисциплинах, где необходимо рассуждать и выбирать альтернативные решения проблемы.

Организация и методы исследования. Последовательный эксперимент проводился в Ульяновском училище (техникуме) Олимпийского резерва с участием студентов 1 курса в течение 2023 – 2024 учебного года. Перед первым семестром была проведена беседа, проверяющая знания по общей эрудиции школьной программы. Результаты показали, что только 50% студентов справились с поставленной задачей. На протяжении первого семестра занятия с использованием применения ситуационного метода проводились раз в месяц. Во втором семестре уже два раза в месяц. Итоговая аттестация по обществознанию проводилась в виде похоже беседы, что и в начале года. И результат уже был лучше, с заданием справилось 94% обучающихся. Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения метода ситуационного анализа. Можно привести одну из ситуаций статистических данных, использующего в работе на обществознании. Данные Гомкомстата РФ выявили, что в России в 2002 г. функционировало около 882 тысяч малых предприятий. Численность трудящихся на этих предприятиях достигала 8 млн человек. Вместе с индивидуальными предпринимателями общее число занятых в малом предпринимательстве составило около 12 млн человек (то есть 17% экономически активного населения страны). Малые предприятия в 2002 году произвели продукцию на сумму 1160840 млн руб., что составило около 7% от общего объема произведенных товаров в экономике РФ. Вопросы к ситуации в первую очередь, направлены на выявление проблемы, на выявление решений этой проблемы, на анализ трудностей развития малого бизнеса в РФ и другие.

Очень часто разбор ситуаций происходит в работе над разделом «Право» обществознания, решая правовые задачи, студенты формируют правовую грамотность. В разделе «Экономическая сфера общественной жизни» ситуационный анализ формирует финансовую грамотность, что особенно актуально в наши дни, когда каждый день люди становятся жертвами мошенников. В профессиональных образовательных организациях нет курса «Семьеведение», но проблема воспитания традиционных семейных ценностей имеет место быть, выходом является – разбор ситуаций по социологии, в которую включены тематика нравственности, морали, семьи и т.д. Благодаря анализу ситуаций у обучающихся формируется политическая культура, что является одним из приоритетов современного образования – воспитание патриотов нашей Родины.

На учебных занятиях по географии студенты училища учатся разбираться и в мировой географии, мировой экономике, мировой политике, национальном составе мира, так и в географии своей страны, учатся осознавать влияние глобальных проблем на человечество, формируется экологическая культура. Например, работая с политической картой мира, обучающиеся должны записать семь самых больших стран мира, стран с наибольшим населением, написать полуостровные и островные страны. И впоследствии объяснить, по каким критериям они выполнили данную классификацию.

При анализе ситуаций происходит непрерывный диалог участников группы, межгрупповой, а также между преподавателем и группами.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из вышеперечисленного, следует отметить, что применение метода ситуационного анализа на занятиях общеобразовательного цикла позволяет обеспечивает системность учебного процесса, повышается эффективность получения знаний, повышается общая эрудиция студентов среднего профессионального образования.

Заключение. Благодаря использованию метода ситуационного анализа внимание студентов акцентируется на самостоятельный поиск знаний и решений, а не использование готовой информации. Студенты заинтересованы в решении поставленных задач, поэтому данная работа позволяет привлечь каждого обучающегося к обсуждению. Один из важных преимуществ, что имеется возможность применить теоретический материал в практическую деятельность – этот навык необходим для успешной сдачи выпускниками Демонстрационного экзамена. Обучающиеся развивают в себе коммуникативные навыки, учатся работать в команде, находить общий язык со всеми одногруппниками, учатся спорить, аргументировано отстаивать свою позицию и защищать решение группы по регламенту. Формируют навык логического мышления, учатся формулировать главную мысли и задавать вопросы [4]. В условиях информатизации общества и постоянно растущей массы информации из СМИ, студенты учатся выбирать нужную информацию, анализировать достоверность информации.

Для достижения большей эффективности учебного процесса необходимо сочетать интерактивные методы обучения с традиционным лекционным материалом.

Литература:

1. Андюсев Б. Кейс-технология – инструмент формирования компетентностей // Директор школы. 2010. № 4. С. 52-59.

2. Еремин А. С. Разработка и апробация кейсов // Инновации в образовании. 2010. №3. С. 21-27.

3. Михайлова Е. А. Кейс и кейс-метод: процесс написания кейса // Школьные технологии: научно-практический журнал школьного технолога. 2005. № 5. С. 38-42.

4. Панина Т. С. Современные способы активизации обучения: Учеб. пособие для студентов пед. вузов. М.: Академия, 2006. 214 с.

УДК 796.01

ОЛИМПИЗМ: ИСТОКИ, ТРАДИЦИИ, СОВРЕМЕННОСТЬ

Афанасьев Н.С., Смольянов А.В.
Оренбургский государственный университетский колледж,
г. Оренбург, Россия

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу современных тенденций и перспектив развития олимпийского движения. Рассматриваются нормативно-правовые аспекты, вопросы информационно-коммуникационных технологий, роль волонтеров в подготовке Олимпиад, адаптивный спорт и концепция «Спорт для всех». Уделено внимание международному сотрудничеству и вопросам интеграции олимпийских ценностей в общество.

Ключевые слова: олимпийское движение; нормативно-правовые аспекты; информационные технологии; адаптивный спорт; волонтеры; спорт для всех.

Введение. Олимпийское движение занимает ключевую роль в развитии мирового спорта и интеграции различных культур. Его основные принципы, такие как уважение, равенство и стремление к совершенству, остаются неизменными, несмотря на эволюцию спортивных технологий и появление новых вызовов.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения современных тенденций, связанных с правовым регулированием, технологическим прогрессом и социальной значимостью олимпийского движения. В рамках настоящей работы мы рассмотрим основные направления развития олимпизма, включая роль волонтеров, адаптивный спорт и концепцию «Спорт для всех».

Цель исследования – анализ традиций олимпизма и выявление перспектив его развития.

Методы исследования. В рамках исследования использованы методы системного анализа, сравнения нормативно-правовых актов, а также анализ статистических данных, предоставленных Международным олимпийским комитетом (МОК) и российскими спортивными организациями.

Результаты исследования. Современное олимпийское движение невозможно представить без строгого правового регулирования. Важным этапом является унификация международного законодательства, направленного на борьбу с допингом, поддержку спортсменов с ограниченными возможностями и обеспечение равных условий для всех участников.

Одним из ключевых документов остается Олимпийская хартия, которая задает основные принципы и нормы, регулирующие деятельность МОК и национальных комитетов. Олимпийская хартия регламентирует организацию, мероприятия и деятельность Олимпийского движения и определяет условия проведения Олимпийских игр. Осуществление прав и свобод, предусматриваемых настоящей олимпийской хартией, должно быть обеспечено в отсутствие какой-либо формы дискриминации: расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса.

С развитием цифровых технологий Олимпийские игры стали глобальным событием не только спортивного, но и информационного масштаба. Трансляции, мобильные приложения, VR-технологии создают новый формат взаимодействия с аудиторией. Особое внимание уделяется вопросам кибербезопасности, включая использование цифрования и систем обнаружения вторжений для защиты данных участников и зрителей. В целом, внедрение технологий в олимпиаду 2024 года способствует улучшению организации и проведения соревнований, делает их более доступными и захватывающими для зрителей по всему миру и способствует развитию спорта. На рис. 1 изображен VR в спорте.

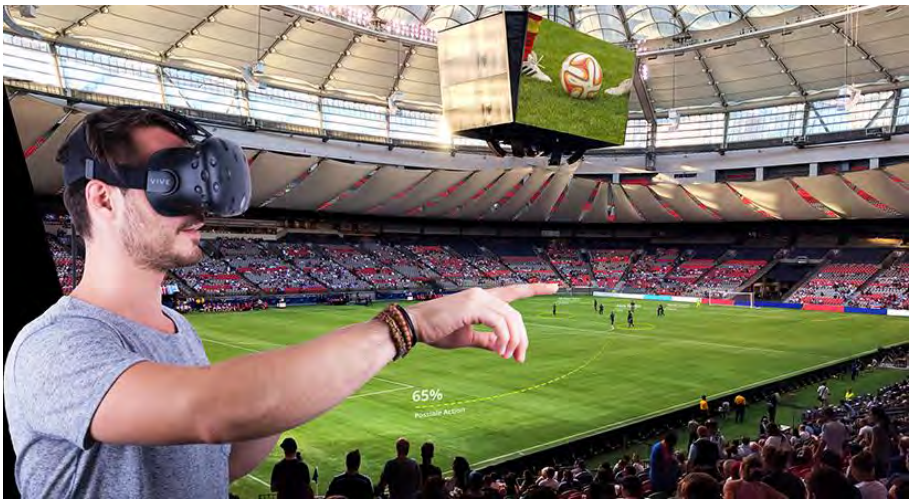


Рис. 1. VR-технологии в проведении соревнований

Например, Олимпиада в Токио (2021) стала символом использования цифровых решений: от онлайн-репортажей до аналитических платформ, анализирующих результаты в реальном времени. Важной перспективой является внедрение искусственного интеллекта для анализа спортивных достижений.

Волонтеры – неотъемлемая часть успешного проведения Олимпийских игр. Они обеспечивают логистику, помогают участникам, а также содействуют в организации массовых мероприятий. Без них любые крупные соревнования – от чемпионатов континента до Олимпийских игр – ожидает хаос, в котором невозможно будет разобраться. Хорошее знание иностранных языков, высокий уровень коммуникабельности и трудолюбие – основные критерии, по которым происходит отбор волонтеров.

Например, на Олимпийских играх в Сочи (2014) более 25 тысяч волонтеров обеспечивали порядок и сопровождение гостей. Их профессионализм стал примером для последующих Игр.

Адаптивный спорт и концепция «Спорт для всех» является одним из приоритетных направлений МОК. Параолимпийские игры способствуют интеграции спортсменов с ограниченными возможностями, показывая, что физические ограничения не являются барьером для достижения высоких целей.

Программа «Спорт для всех» направлена на популяризацию массового спорта, создание доступной инфраструктуры и повышение уровня физической активности среди населения.

Международное олимпийское сотрудничество между странами в рамках олимпийского движения остается важным фактором. Олимпийские игры служат платформой для укрепления международных связей, культурного обмена и продвижения миротворческих инициатив.

Обсуждение. Проведенное исследование подтвердило, что олимпийское движение продолжает развиваться, адаптируясь к современным вызовам. Особое значение приобретают цифровизация, развитие адаптивного спорта и волонтерских программ.

С одной стороны, современные технологии позволяют привлечь больше аудитории, с другой – вызывают вопросы о соблюдении прав на интеллектуальную собственность и защите данных.

Заключение. Олимпизм остается мощным инструментом для продвижения спорта, культуры и миротворчества. Для дальнейшего развития олимпийского движения необходимы: усиление международного сотрудничества; принятие новых нормативно-правовых актов для обеспечения равенства; расширение программ по поддержке волонтеров и адаптивного спорта.

Данные направления позволят не только сохранить традиции олимпизма, но и адаптировать их к реалиям XXI века.

Литература:

1. Абрамов А. А. Современные аспекты олимпийского движения. М., 2018.
2. Барабанов Б. Б. Роль волонтеров в подготовке Олимпиад. Воронеж, 2020.
3. Вагонов В. В. Адаптивный спорт и его перспективы. СПб., 2021.
4. Олимпийская хартия. Международный олимпийский комитет. Лозанна, 2023.
5. Сидорова И. И., Петров А. А. Цифровые технологии в олимпийском движении. Воронеж, 2024.

УДК 799.3

ОСОБЕННОСТИ, НАПРАВЛЕНИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОБЩЕСТВА СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЫ

Бенц Л.В., Максимов Г.М., Имашев Ф.Р.
Уфимский университет науки и технологий,
г. Уфа, Россия

Аннотация. Данная статья исследует ключевые особенности и направления спортивной стрельбы, а также обобщает современные исследования в этой области и делает выводы о важности данной дисциплины.

Ключевые слова: спорт; стрельба; стенд; пулевая стрельба, высокоточная стрельба.

Введение. Спортивная стрельба – это уникальная дисциплина, которая объединяет мастерство, концентрацию и технические навыки. Изначально возникшая из практических умений обращения с оружием, сегодня она представляет собой не только соревнование, но и высокотехнологичную сферу, требующую как физической подготовки, так и тщательной технической отработки.

В этой статье мы исследуем историю спортивной стрельбы, рассмотрим разнообразие ее видов, углубимся в технические аспекты этого зрелищного спорта и обсудим его значение в современном обществе. Мы также проанализируем вызовы и возможности, с которыми сталкивается эта дисциплина, а также ее влияние на культуру и общество в целом.

Спортивная стрельба – это не просто спорт, а искусство обращения с оружием, где достижение совершенства возможно лишь благодаря упорным тренировкам и стремлению к улучшению. Давайте погрузимся в мир стрельбы и откроем его многогранные аспекты, предоставляя новые перспективы для тех, кто интересуется этим увлекательным видом спорта.

Цель статьи – изучение истории, особенностей и разновидностей спортивной стрельбы.

Методика исследования. Исследования при написании данной статьи проводились путем изучения материалов из открытых источников в сети Интернет.

Результаты исследования. Стрельба считается одним из старейших видов спорта, появившимся в середине XIV в., когда огнестрельное оружие начало заменять луки и арбалеты. С этого момента пулевая стрельба начала активно развиваться, формируя у спортсменов такие качества, как хладнокровие, наблюдательность, выдержка и стремление к победе.

Первые стрелковые общества были основаны во Франции в 1492 г., после чего они появились и в Англии, а затем и в Америке. Периодически проводились праздничные соревнования по стрельбе из огнестрельного оружия, которые со временем стали ежегодными чемпионатами страны. В 1896 г. были организованы Олимпийские игры по стрельбе, а уже в следующем году – чемпионаты мира. В России стрельба начала развиваться в конце XX в., а первое соревнование прошло в Хабаровске в 1898 г., что положило начало ежегодным состязаниям и чемпионатам России по различным видам огнестрельного оружия. Также призовые соревнования стали проводиться и в армии [1].

Стендовая стрельба (рис. 1) возникла из охотничьих традиций: состоятельные стрелки сначала тренировались в меткости на живых голубях, а затем перешли на глиняные тарелочки,

которые метали слуги над стрельбищем. В начале XX в. это занятие стало отдельной олимпийской дисциплиной, а с появлением автоматических метательных машинок стендовая стрельба быстро приобрела популярность.



Рис. 1. Стендовая стрельба

В 1935 г., в Европе, начали проводиться независимые турниры, появились специализированное спортивное оружие и установились регламенты. В России стендовая стрельба получила широкое распространение лишь после Перестройки, когда патроны стали дешевле, а законодательные ограничения ослабли.

Сегодня этот вид спорта включает несколько дисциплин (упражнений), каждая из которых имеет свои особенности. Скит (круглый стенд) – это дисциплина, где две машинки выбрасывают тарелочки в противоположных направлениях с фиксированной высотой и задержкой. Стрелок перемещается от одного номера к другому и поражает цели под разными углами. Номера расположены полукругом, а тарелочки могут подаваться как поодиночке, так и дуплетом – всего 25 мишеней в серии. Трап (траншейный стенд) – в этом упражнении стрелок остается на месте. В траншее расположены от трех до пяти машинок, которые выбрасывают тарелочки в случайном направлении и с произвольной скоростью. Максимальное количество целей и очков в серии также составляет 25, но стрелок может сделать два выстрела по одной мишени. Дубль-трап – это аналог обычного трапа, но мишени выбрасываются дуплетом. Серия здесь короче, всего 15 подач, но максимальное количество очков в ней выше – 30, по одному за каждую сбитую тарелку.

Соревнования по стендовой стрельбе могут включать произвольное количество и порядок упражнений, а также некоторые нестандартные форматы, популярные на Западе. Также существует отдельное направление стенда – спортинг-компакт. В таких соревнованиях дальность до мишеней не превышает 35 метров, а стрельба ведется легкими навесками мелкой дроби, не превышающей 28 граммов.

Это еще одна классическая дисциплина, первым популяризатором которой стал Пьер де Кубертен, основатель современных Олимпийских игр. Пулевая стрельба (рис. 2) делится на две категории: пистолетную и винтовочную. Для этой дисциплины используется как пневматическое, так и мелкокалиберное оружие, оба типа включены в олимпийскую программу. Упражнения в пулевой стрельбе проводятся по строгим правилам и предполагают смену положений стрельбы. Хотя время на выполнение заданий достаточно велико, для достижения победы пули должны последовательно попадать в центр мишени.



Рис. 2. Пулевая стрельба

Пулевая стрельба – популярный вид стрелкового спорта. Благодаря использованию пневматического оружия этот вид спорта доступен даже детям и, в отличие от других стрелковых дисциплин, не требует лицензий и разрешений. Стоимость выстрела в пулевой стрельбе довольно низкая; это также относится к мелкокалиберным винтовкам – патроны калибра .22 LR являются одними из самых доступных среди всех видов огнестрельного оружия.

Для стрелков высокой точности (высокоточная стрельба, рис. 3) важно не только попасть в центр мишени, но и сделать это на максимально возможной дистанции. На результаты стрельбы влияют такие факторы, как погода, положение стрелка и цели, а также баллистика оружия и боеприпасов. Эффективность стрельбы зависит от того, насколько хорошо стрелок знаком со своим оружием и насколько точно он оценивает все внешние условия.



Рис. 3. Высокоточная стрельба

В высокоточной стрельбе существует несколько дисциплин, каждая из которых ориентирована на попадание при значительных расстояниях или в мишени маленького размера.

Снайпинг включает упражнения на дистанциях от 50 до 1500 метров в одной серии и требует точной настройки оптики. Эта дисциплина предъявляет строгие требования к снаряжению спортсмена, обычно это дорогие болтовые винтовки крупного калибра с мощной оптикой.

Варминтинг – это дисциплина, имитирующая охоту на вредителей, таких как сурки, крысы и еноты. Стрельба ведется на дальние дистанции по ростовым мишеням этих животных, и стрелок должен не только точно стрелять, но и находить маленькие цели. Для этой дисциплины используются винтовки калибров .22 LR и .22 WMR с мощной оптикой с увеличением 10х и более.

Бенчрест – это стрельба со стационарного станка на дистанциях от 100 до 1000 метров. Победителем становится тот, кто соберет наименьшую группу из 5-10 выстрелов, что делает это соревнование больше конкурсом оружия и боеприпасов, чем стрелков. Основная задача стрелка – правильно оценить погодные условия и выбрать оптимальные боеприпасы для своей винтовки, а иногда даже изготовить их самостоятельно.

Лонг рейндж – это общее название соревнований, где дистанция до мишени превышает 1000 метров. В этих состязаниях особенно важны баллистические расчеты, учет влияния гравитации на пулю, сопротивления воздуха на разных скоростях и другие нюансы. Победа часто определяется не количеством очков, а самим фактом попадания в мишень, поскольку на таких дистанциях стандартные 30-40 сантиметровые мишени выглядят как булавочные головки даже в мощные прицелы.

Высокоточная стрельба активно развивается, и новые дисциплины появляются каждый год. Существуют даже соревнования по высокоточной пневматической стрельбе.

Практическая стрельба – это вид стрелкового спорта, целью которого является освоение и развитие приемов, наиболее подходящих для различных ситуаций, связанных с использованием огнестрельного оружия (рис. 4).



Рис. 4. Практическая стрельба

Соревнования состоят из нескольких отдельных упражнений, которые спортсмены выполняют последовательно. Каждое упражнение представляет собой стрелковое задание, моделирующее потенциальные сценарии применения огнестрельного оружия. Упражнения различаются по структуре и делятся на короткие, средние и длинные, отличающиеся максимальным количеством зачетных выстрелов.

В практической стрельбе используются три типа оружия: пистолет, гладкоствольное ружье и карабин. Дисциплины также подразделяются на различные классы.

Важнейшим аспектом практической стрельбы является безопасность как стрелков, так и зрителей. Она обеспечивается продуманным дизайном упражнений и контролем за положением оружия. Кроме того, участники соревнований обязаны использовать защитные средства для органов зрения и слуха во время нахождения на стрельбище [2].

Спортивная стрельба в современном мире обладает множеством значений и воздействий, затрагивающих как спортивные аспекты, так и социокультурные и технические области.

Этот вид спорта создает возможность для демонстрации мастерства и соревновательного настроя. Атлеты нацелены на достижение выдающихся результатов, а соревнования вызывают интерес у зрителей и спонсоров.

Развитие спортивной стрельбы способствует созданию новых технологий в сфере оружия, прицелов и средств обеспечения безопасности на стрелковых полигонах.

Практика спортивной стрельбы требует строгого соблюдения правил безопасности, что способствует формированию культуры ответственного обращения с оружием.

Спортивная стрельба обладает своими традициями, глубоко укорененными в истории и культуре разных народов. Она также способствует созданию сообщества энтузиастов, объединенных общим увлечением этим видом спорта.

Занятия спортивной стрельбой способствуют развитию у спортсменов таких навыков, как концентрация, стрессоустойчивость и самоконтроль, которые могут быть полезны не только на стрелковых площадках, но и в повседневной жизни. В целом, спортивная стрельба имеет значительное влияние как на спортивную сферу, так и на общественную жизнь, затрагивая различные аспекты современного мира [3].

Заключение. Спортивная стрельба продолжает оставаться не только одним из самых захватывающих видов спорта, но и культурным феноменом с богатой историей и важным местом в современном обществе. В этой статье мы исследовали различные аспекты этой дисциплины, начиная от ее исторических основ и различных форм, и заканчивая ее влиянием на общество и культуру.

Спортивная стрельба требует от спортсменов высокой степени концентрации и мастерства, а также является объектом активных технических исследований и разработок. Ее значение в современном мире охватывает не только развитие спортивных навыков, но и вопросы безопасности и этических стандартов.

Спортивная стрельба представляет вызов для спортсменов и для общества, требуя не только физической подготовленности, но и соблюдения требований этики и безопасности. Исследования, подобные данному, могут помочь глубже понять мир спортивной стрельбы и вдохновить новых спортсменов пробовать свои силы в этом увлекательном виде спорта.

Литература:

1. Хасанова Р. Всё о спортивной стрельбе. URL: https://sunmag.me/sport/sportivnaya-strelba.html (дата публикации: 23 апреля 2019).

2. Кодаш Б. Виды спортивной стрельбы. URL: https://www.huntworld.ru/blog/strelkovyy-sport-vidy-i-osobennosti/ (дата публикации: 31 мая 2021).

3. Брянские новости. Чем полезна спортивная стрельба. URL: https://www.bragazeta.ru/news/2023/07/14/chem-polezna-sportivnaya-strelba/ (дата публикации: 14 июля 2023).

УДК 796.03

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: ОСОБЕННОСТИ, ДОСТОИНСТВА, НЕДОСТАТКИ

Бенц Л.В., Максимов Г.М., Имашев Ф.Р.
Уфимский университет науки и технологий,
г. Уфа, Россия

Аннотация. Данная статья исследует ключевые особенности и направления фиджитал-спорта, а также обобщает современные исследования в этой области и делает выводы о важности данной дисциплины.

Ключевые слова: фиджитал; спорт; киберспорт; технологии.

Введение. В современном цифровом обществе технологии охватывают все аспекты жизни, включая спорт. Фиджитал-спорт символизирует новую эпоху для спортивной индустрии, отражая изменяющиеся потребности людей. В данной статье мы проанализируем суть фиджитал-спорта, его ключевые дисциплины, преимущества, а также трудности, с которыми сталкиваются участники и поклонники этого направления.

Целью данной статьи является изучение такого феномена, как «Фиджитал спорт», а также обсуждение достоинств и недостатков данного направления.

Методика исследования. Исследования при написании данной статьи проводились путем изучения материалов из открытых источников в сети Интернет.

Результаты исследования. Прежде всего, необходимо прояснить сам термин. Фиджитал возник как сочетание слов «физический» (physical) и «цифровой» (digital). Фиджитал-спорт представляет собой интеграцию традиционного спорта, киберспорта и цифровых технологий. Иными словами, это соревнования, которые объединяют физические и киберспортивные дисциплины [1].

Фиджитал-спорт, по определению Большой российской энциклопедии, включает мероприятия, которые сочетают физическую активность и виртуальную среду. Это может включать современные VR-гарнитуры, игровые консоли с управлением движениями и другие аналогичные технологии.

Концепция фиджитал-спорта впервые была разработана в России и появилась в результате эволюции традиционного спорта, увеличения интереса к киберспорту и стремления достичь баланса между физической активностью и технологическими инновациями.

В 2021 г. заместитель Председателя Правительства России Дмитрий Чернышенко представил идею международных соревнований «Игры Будущего» в области фиджитал-спорта. Позже, 19 декабря 2022 г., Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о проведении Международного мультиспортивного турнира «Игры Будущего» в 2024 г. в Казани. 31 января 2023 г. Россия официально признала фиджитал-спорт, и была основана Всероссийская федерация фиджитал-спорта (ВФФС) [2].

Цифровой спорт (фиджитал-спорт) наилучшим образом раскрывается через двойственность его участия – в мире виртуальных арен и физической реальности, всецело погруженной в спортивный дух. Всевозможные дисциплины формируются на базе классических видов спорта: футбол, хоккей, автогонки и экстремальные направления типа скейтбординга или BMX.

В этом уникальном сочетании участники сначала демонстрируют способности в виртуальных пространствах:

– футболисты начинают матч на «EA Sports FC», а затем переносят его на мини-футбольное поле, сохраняя счет;

– хоккеисты и баскетболисты соревнуются с похожими правилами в обоих мирах, но различаясь по численности участников и деталям физического этапа.

В смешанных единоборствах виртуальный аналог заменяется на более доступные файтинги типа «Mortal Kombat», подчеркивая игровую динамику. В гонках проходит эстафета: сначала участники соревнуются в симуляторах, а затем переходят к реальным трассам.

В категории «Тактика» акцент смещается на киберспортивные многопользовательские шутеры – «Counter-Strike 2», «Warface», и другие. Физический этап здесь не всегда равен цифровому по значимости, часто используя лазертаг вместо пейнтбола или страйкбола.

Категория «Стратегия» включает игры вроде «Мир танков», MOBA-типа («Dota 2») и мобильные стратегии. Поиск физических аналогов здесь затруднителен, например:

– для «Мира танков» подойдет лишь упрощенный вариант танкового биатлона;

– ОВА в реальности представляют сложность.

Организаторы активно экспериментируют с форматами: комбинирование видеоигр и выполнения нормативов ГТО, разработка уникальных физических аналогов для «Dota 2» (планировалась фэнтези-игра), но к реализации это не пришло. Вместо этого предлагаются различные виды спорта на выбор.

В категории «Скорость», известной как спидран, участники соревнуются в однопользовательских играх за максимальную скорость прохождения уровней с использованием различных игровых багов и ошибок кода. Этот вид менее популярен, но имеет давнюю историю.

В «Играх будущего» физические этапы могут по-разному влиять на итоговый результат: в категории «Стратегия», например, основной приз разыгрывается в виртуальных соревнованиях с дополнительным фиджитал-финалом для бонусов.

Фиджитал-спорт представляет собой уникальное синтезное пространство, где цифровые и физические достижения переплетаются, создавая новые горизонты спортивного мастерства. Организаторы «Игр будущего» выбрали девять игр, разделенных на три категории: консольные ретро, ретро для ПК и современные для ПК. Каждой команде из трех человек предстоит пройти все девять игр. Изначально планировалось ввести полосу препятствий в качестве физического этапа, но эта идея не была реализована. В итоге участники будут соревноваться в одной из трех дисциплин на выбор: футбол, лазертаг или ритм-симулятор. Как и в категории «Стратегия», физический этап будет только один, финальный, и не повлияет на результат основного турнира. Победители получат дополнительный приз [3].

Олег Матыцин, занимающий пост министра спорта России, выразил уверенность о перспективах «Игр будущего» как мотивирующего фактора для молодёжи к активному участию в физических видах деятельности. Руководитель данной инициативы И. Столяров акцентировал, что фиджитал-спорт не предполагает замену классическим и киберспортивным состязаниям; его задача – интеграция этих двух направлений: традиционные атлеты смогут развивать цифровые навыки, а киберспортсмены – укреплять физическую подготовку. Столяров подчеркнул, что многие современные спортсмены уже активно вовлечены в спортивное гейминг.

К тому же, фиджитал-спорту свойственны более объективные условия для участников: благодаря возможности компенсации слабых сторон на разных этапах соревнований. Так, физически подготовленные атлеты могут преуспевать в реальных испытаниях даже без глубокого киберопыта, а виртуальная составляющая даёт шанс киберспортсменам с недостаточной физической формой улучшить свои показатели.

Экспертное сообщество подчёркивает значительный потенциал фиджитал-спорта в популяризации спортивного образа жизни. Цифровой компонент естественным образом привлекает молодое поколение, что способствует расширению аудитории и вовлечённости новых участников во все виды спорта [3].

Несмотря на стремительное становление и первоначальное признание, концепция фиджитал-спортивных соревнований вызывает серьезные дискуссии. Эти разногласия охватывают как наблюдателей, так и непосредственных участников индустрии: представлены текущие вызовы, которые можно поделить на временно решенные проблемы и глубокие риторические вопросы.

Основным камнем преткновения выступает вопрос баланса в соревновательной структуре. Сравнение традиционных видов спорта с их виртуальными аналогами остается крайне сложной задачей, особенно применительно к экстремальным дисциплинам типа скейтбординга и BMX. В отличие от футбола или автогонок с понятными симуляторами в киберспорте, выполнение трюков на игровой консоли сводится к простым манипуляциям кнопками — что существенно отличается от физической реализации и ставит вопрос о подлинности спортивных достижений.

В категории «Стратегия» ситуация осложняется поиском адекватного физического эквивалента для сложных видеоигр. Если лазертаг успешно интегрирован в шутеры, то аналогов для MOBA и стратегий типа «Мир танков» пока не найдено. Попытки создания новых военно-тактических игр с цифровым компонентом рискуют остаться лишь экспериментами без глубокой проработки.

Технические аспекты – разработка оборудования и программного обеспечения для фиджитал-спорта – представляют собой длительный и дорогостоящий процесс. Использование популярных видеоигр (NBA 2K, FIFA, Dota 2) в соревнованиях обусловлено их проверенной балансировкой и доступностью, но это же создает проблемы с лицензиями.

Проблематика использования коммерческих игр на турнирах поднимается как одна из ключевых. Отсутствие отечественных разработок затрудняет развитие фиджитал-спорта в России, увеличивая барьеры для его распространения и популяризации среди широкой аудитории.

Профессиональное сообщество и учебные заведения выделяют эти препятствия, однако государственная поддержка остается предметом сомнений. В отличие от классических видов спорта, фиджитал-спорт получает не столько поддержку на основе спортивных критериев, сколько из-за внешних факторов.

Неопределенность целевой аудитории также вызывает вопросы: инициаторы заявляют о привлечении молодежи, но значительные инвестиции и участие профессионалов указывают на высший уровень соревнований. В этом контексте неясно, как фиджитал-спорт будет конкурировать с традиционными видами спорта в плане развлекательного потенциала и создания звездных личностей.

Таким образом, будущее фиджитал-спорта остается под знаком многочисленных вызовов – от технических до организационных. Решение этих проблем станет ключевым для признания данного направления как полноценной спортивной дисциплины [3].

На данный момент фиджитал-спорт еще не достиг уровня развития киберспорта, и не каждому доступна возможность попробовать свои силы в этой области. Тем не менее, уже проводятся несколько соревнований, среди которых выделяется чемпионат «Игры будущего» в Казани, являющийся единственной организацией, где можно официально заниматься этим видом спорта.

Перед основными соревнованиями проходили отборочные этапы в различных регионах, включая участие школьников. Однако на текущий момент такие возможности в основном доступны только жителям Москвы, что является распространенной проблемой для многих новых инициатив.

Хотя в большинстве городов нет крупных фиджитал-центров, все же есть возможность тренироваться, например, в VR-клубах. Хотя полноценные занятия онлайн-футболом и хоккеем могут быть затруднены из-за нехватки мест, каждый желающий может освоить необходимые навыки. Более того, рекомендуется записаться в спортивную секцию, так как помимо игр важно также уметь вести себя на площадке. [1]

Заключение. Фиджитал-спорт приобретает все большую значимость в современном обществе, сочетая элементы физической активности и цифровых технологий. Это явление не только создает новые возможности для спортивной индустрии, но и способствует развитию технологий в сфере здоровья и фитнеса. Однако на пути к признанию и распространению фиджитал-спорта возникают определенные трудности, такие как необходимость обеспечить доступность технологий для всех социальных групп и получить поддержку от соответствующих спортивных организаций. Несмотря на эти вызовы, фиджитал-спорт имеет все шансы стать важной частью спортивной культуры будущего, способствуя не только физическому здоровью, но и развитию цифровых навыков и социальной активности.

Литература:

1. Митрофанова В. Тренировка в VR-очках. URL: https://5uglov.ru/post/18327_trenirovka_v_VRochkah (дата публикации: 7 февраля 2024).

2. Редакция “MEN TODAY”. Что такое фиджитал-спорт: ответы на самые популярные вопросы. URL: https://www.mentoday.ru/sport/kinds-of-sports/chto-takoe-fidjital-sport-otvety-na-samye-populyarnye-voprosy/ (дата публикации: 2 февраля 2024).

3. Друковский М., Иванова Е. Чем полезна спортивная стрельба. URL: https://journal.tinkoff.ru/phygital-sports/ (дата публикации: 28 февраля 2024).

УДК 796.015

ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Биринтова А.Р., Перова Г.М.
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия

Аннотация. Статья раскрывает вопросы применения современных технологий в области физической культуры и спорта. Новации включают в спортивную деятельность новейшие методы тренировки и изменения в правилах, играют важную роль в развитии физической культуры. Подчеркивается важность гармоничного сочетания традиций и новаций для успешного развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура; новации; практика; молодежь.

Актуальность исследования. Физическая культура и спорт являются важными компонентами социальной жизни, отражая культурные, экономические и технологические изменения в обществе. Традиции и новации в этой сфере представляют собой две стороны одной медали, которые дополняют друг друга. Традиции обеспечивают преемственность и стабильность, тогда как новации способствуют прогрессу и адаптации к новым условиям. Новации в области спорта и физического воспитания населения играют немаловажную роль в экономическом показателе государства. Под влиянием новых проектов и разработок потребности общества в здоровой жизнедеятельности имеют большие достижения. Инновационные практики в сфере спортивной и физкультурной деятельности улучшают экономический резерв любого государства, повышают здоровье нации и его благополучие. В данной статье мы проанализируем, как эти два аспекта взаимодействуют в контексте физической культуры и спорта.

Цель работы заключалась в изучении соотношений передовых практик в области физической культуры, спорта и традиционных технологий.

Организация и методы исследования Традиции в спорте формируются на основе исторического опыта, социальных норм и культурных ценностей. Они включают в себя правила, обряды, ритуалы и обычаи, которые передаются из поколения в поколение. Например, олимпийские игры, как символ спортивного духа и единства, сохраняют традиции, заложенные в Древней Греции.

Одним из ярких примеров традиционного подхода является система подготовки спортсменов в различных видах спорта, где акцент делается на методах, проверенных временем. Например, в гимнастике и фигурном катании имеют значение классические техники, которые передаются от тренера к ученику [2, 3].

Новые технологии и новации в спорте включают в себя использование современных тренажеров, аналитических программ, новых материалов для спортивной одежды и оборудования. Например, внедрение видео повторов и технологий анализа движений позволяет тренерам и спортсменам более точно оценивать результаты и корректировать технику выполнения упражнений.

Инновации также касаются методов тренировок. Например, использование высоких технологий в спортивной медицине, таких как биомеханический анализ, помогает предотвратить травмы и повысить эффективность тренировок [1, 3].

Сочетание традиций и новаций в спорте может быть продуктивным. Например, многие тренеры успешно интегрируют современные технологии в традиционные методики тренировок, что позволяет достигать лучших результатов. В то же время, важно помнить о ценности традиционного подхода, который способствует формированию характера и спортивной этики.

Примером успешного взаимодействия традиций и новаций является программа подготовки олимпийских чемпионов, которая сочетает в себе классические методы тренировок и современные технологии. Это позволяет спортсменам не только поддерживать физическую форму, но и развивать тактическое мышление и психологическую устойчивость.

На сегодняшнее время новации в физкультурной и спортивной практической работе учебных учреждений приоритетны. Именно благодаря новейшим разработкам увеличивается процент посещения молодежью занятий по физическому воспитанию и тренировок в секциях. Учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья с удовольствием вводят в свою практическую физкультурную деятельность передовые средства. По нашему мнению, чем больше новых технологий в физическом воспитании будет применяться, тем выше станет заинтересованность разных слоев населения к двигательной практике.

Заключение. В заключение следует отметить, что традиции и новации в физической культуре и спорте не являются взаимоисключающими понятиями. Напротив, их гармоничное сочетание может значительно повысить эффективность тренировочного процесса и улучшить спортивные результаты. Только через уважение к традициям и открытость к новациям можно достичь успеха в спорте и физической культуре.

Литература:

1. Бабичева М. А., Лукьянова Л. М. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 112-117.
2. Мануйленко Э. В., Прокофьев М. В. Роль информационных технологий в профессиональном спорте // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы всеросс. науч.-практ. конференции. М.: МГПУ, 2019. С. 193-196.
3. Шилько А. И. Инновационные технологии в жизни студентов и школьников, а также профессиональных спортсменов // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 126-130.

УДК 1174

ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Верховцова И.В., Косенко И.А.
Белгородский техникум общественного питания,
г. Белгород, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы воспитания молодёжи в условиях глобализации и интернета. Особое внимание уделено формированию культурных ценностей и традиций; освещены вопросы подготовки и обучения в школах и кружках.

Ключевые слова: воспитание; национальная культура; гражданско-патриотическое воспитание; национальное самосознание; молодёжная среда.

Введение. В педагогической сфере одной из главных проблем является воспитание. Ведь изменения и новшества происходят постоянно, из года в год. Появляются новые подходы, методы, принципы и многое другое в изучении молодёжной среды.

Народ, объединенный одной культурой, – это фактор национального сознания.

Общность культурных ценностей как достояние патриотизма и воспитания современного молодого поколения. Именно культура, лежит в основе национального развитого процесса и его разделения общностей, национальной индикация как гражданина и является важнейшим средством формирования его гражданско-патриотическим воспитанием национального самосознания.

Воспитание патриотизма – совокупность материальных и духовных ценностей нашей нации, а также общество, которое взаимодействует с природой и социальным окружением. Национальная культура проявляется в деятельности общества, государства, национальных традиций, духовных ценностей, стилей мышления и установки, моральных норм, стереотипах и образцах межличностного и межгруппового поведения и самовыражения, особенностях языка и образе жизни. Главная особенностью патриотического воспитания в национальной культуре, народности – это её разнообразие, самобытность и неповторимость. Ведь воспитание в новом поколении патриотизме и гражданства – это преобладание социальных условий, географического расположения. В современной Росси востребованность в обществе духа патриотизма воспитания, достаточно актуален и востребован, и в нам обществе современного русского человека он не вызывает каких-либо сомнений. Ведь для этого предусмотрена целя государственная программа для стимулирования, продвижения и её исполнения. Эта программа позволяет добиваться многого в развитии современной молодёжи. Ведь проводиться достаточно много отрытых уроков, выездных церемоний, лекций. Статей, участие в различных конференциях, оздоровительных спортивных соревнованиях, которые и делаются для гражданско-патриотического воспитания молодёжи.

Настоящий патриотизм имеет гуманистическую сущность – уважение к культуре других народов и их традициям.

Культура межнациональных отношений и патриотизм связаны между собой. Патриотизм включает различные духовные компоненты: сохранение родного языка; заботу и долг перед большой и малой Родиной; уважение к историческому и культурному наследию страны; ответственность за судьбу страны; милосердие и гуманизм, т. е. истинный патриотизм

– это комплекс позитивных качеств, которые должны быть сформированы обществом, в том числе, педагогами, в подрастающем поколении [1].

Главная цель этих мероприятий связано – как Патриот и Защитник Отечества. Ведь если разобраться, то это и соответствует интересам нашим военным обеспечением и широким спектром обеспечения национального сознания и в том числе военной безопасности. лавной целью этого движения является вызов интереса у подрастающего поколения к географии, истории России и её народов, героев, выдающихся учёных и полководцев. В движение вступить может любой школьник, военно-патриотическая организация, клуб или поисковый отряд. Предполагается, что члены движения в свободное от учёбы время будут заниматься волонтёрской деятельностью, принимать участие в культурных и спортивных мероприятиях, получать дополнительное образование, навыки оказания первой помощи [2]. Но существуют и другие виды патриотического воспитания среды молодёжи. Это социальная направленность, недостаточно обращённому к процессам, явлениям происходящем в обществе, от нерешённых взаимосвязей во всех сложившихся проблемах и взаимосвязях. Это и проявляется в слабом социальном воспитании, культуре. Национального самосознания и патриотическое воспитание представляет собой длительный исторический процесс, многослойный и весьма неравномерный по ходу своего развития. Зачатки патриотизма на «МЫ», «ОНИ», как целостность групп зачатков национального самосознания происходило на обыденном этнопсихологическом уровне. Современная молодёжь – новое поколения и новое общество.

Концепция воспитания личности, во многом определят то, что взрослые положили в основу воспитания ребёнка, его сказать: «Спасибо» до его поведения и центральную ценностную ориентацию взрослых в сфере социального поведения по отношению к подрастающим поколениям. Велико влияние менталитета этноса на семейную социализацию. Этнические нормы в большой мере определяют стиль общения младших со старшими, величину возрастной дистанции, специфику восприятия ими друг друга вообще и как партнёров по общению, в частности.

На современном этапе развития общества современной молодёжи, можно говорить, с одной стороны, об автоматизации общества, а с другой, – о глобализации общественных процессов, происходит, трансформация. По мере проникновения во все сферы человеческой жизни средств массовой коммуникации (телевидения) и Интернета, происходит замена традиционных норм, традиций, марали, поведении, образе жизни и ценностей социума. Характер и замена стиля одежды, учёбе, спорте, еде, языковом сленге (разговорена лексика, речь) духовных и иных ценностей.

Для достижения в будущих патриотов, главным является семья, школа, дошкольное образование, педагоги школ и высших учебных заведений. Если мы будем прилагать к этому усилия и помогать друг другу, то мы достигнем высоких результатов в воспитании – патриотов и граждан. Ведь не будем далеко искать сейчас предоставлено масса возможностей и интересов для реализации своих потребностей.

Военная патриотическая направленность одна из самых популярных у нашей молодёжи. Одной из важных задач этого, интерес у молодого поколения к истории России, народности, географии и этнографии, его героев, учёных, деятелей. В кружки, отряд вступают любые желающие, в свободное от учёбы время. Они занимаются волонтёрской деятельностью, в спортивных мероприятиях задействованы, оказывают первую медицинскую помощь (обучаться этому), дополнительное образование получают.

Главные задачи этого кружка:

– пропаганда здорового образа жизни нашего народа;
– занятия различными видами спорта;
– религиозное воспитание.

Заключение. Необходима активная работа на благо нашей страны и воспитание патриотизма как отношения к Родине, уважение к старшему поколению. Новые современные

подходы и процессы, возможность посмотреть с иной стороны на свою страну, почувствовать гордость за отечество, за себя, понять и прочувствовать личную сопричастность к истории, культуре народа. Понять роль гражданственности в дальнейшем развитии. Если всего этого не включать с ранних лет, то произойдёт существенная трансформация ценностей, культуры.

Литература:

1. Тавадов Г. Т. Этнология: Учеб. М.: Дашков и К, 2013. С. 385-407.
2. Поляничкина Г. А. Этнография: Учеб. пособие для студ. вузов. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 160 с.
3. Проблемы патриотического воспитания современной молодёжи. URL: http:// sociosphera.com/publication/conference/2017/135/problemy_patrioticheskogo_vospitaniya_sovremennoj_molodezhi/ (дата обращения: 11.11.2017).
4. Всероссийское военно-патриотическое общественное движение «Юнармия». URL: http://stat.mil.ru/youtharmy/info.htm (дата обращения: 13.11.2017).

УДК 796.342.082.2

ВЛИЯНИЕ БОЛЬШОГО ТЕННИСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Габделхаева К.Р., Таштиев Р.И.
Казанский государственный энергетический университет,
г. Казань, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния большого тенниса на физическое развитие человека. В процессе исследования рассматриваются основные аспекты, связанные с улучшением физической формы, развитием координации, выносливости, гибкости и общей физической активности. Анализируются данные о здоровье брендов на основе опросов и исследований, посвященных практикам большого тенниса. В статье также обсуждаются психологические аспекты, такие как снижение уровня стресса и повышение настроения, связанные с занятиями теннисом. В заключение подчеркивается важность большого тенниса как средства улучшения физического состояния и ментального здоровья.

Ключевые слова: большой теннис; физическое развитие; выносливость; здоровье; психологическое здоровье.

Введение. Теннис – спорт, который любят взрослые и дети. Им можно заниматься на профессиональном и на любительском уровне. Во время тренировок прорабатываются все группы мышц, разгружается голова и расходуется энергия, подтверждая несомненную пользу тенниса для здоровья.

Большой теннис является одним из самых популярных и динамичных видов спорта. Для достижения высоких результатов в этой игре спортсмены должны обладать развитыми физическими качествами. Систематические занятия этой игрой оказывают комплексное воздействие на различные системы организма спортсмена.

Основные физические качества, развиваемые в большом теннисе:

1. Скорость и быстрота реакции. Большой теннис требует молниеносной реакции и способности мгновенно перемещаться по корту для достижения мяча. Игроки должны демонстрировать высокую скорость бега, стартовую скорость и взрывную силу для совершения резких ускорений и рывков.

2. Ловкость и координация. Теннисисты должны обладать превосходной пространственной ориентацией, умением быстро реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию и точно выполнять сложно-координационные удары. Высокое развитие ловкости позволяет им эффективно перемещаться по корту и оптимально взаимодействовать с ракеткой и мячом.

3. Гибкость. Большой теннис предъявляет высокие требования к подвижности в суставах. Игроки должны обладать хорошей растяжкой для выполнения разнообразных ударов с максимальной амплитудой движений. Развитие гибкости позволяет снизить риск получения травм.

4. Выносливость. Длительные розыгрыши и напряженные матчи требуют от теннисистов высокого уровня общей и специальной выносливости. Они должны обладать способностью поддерживать эффективную работу на протяжении всей игры, не снижая скорость и точность ударов.

5. Сила. Мощные удары с обеих сторон, частые ускорения и прыжки предъявляют высокие требования к уровню развития силы мышц спортсменов. Силовые качества необходимы для генерации высокой скорости мяча и эффективного перемещения по корту.

Польза занятий большим теннисом для детей. На уроках для детей существует небольшое количество нагрузки. Но и этого достаточно, для того чтобы ребенок уже через месяц почувствовал себя лучше. Появиться гибкость и реакция. Воспитанник станет меньше подвержен риску сезонных заболеваний. Нормализуется сон и аппетит.

В момент обучения ученик задействует всю энергию и направляет ее в правильное русло. Дети играют в теннис и не осознают, что развивают мышцы тела, получая потрясающие эмоции.

Большой теннис – это индивидуальный вид спорта. Плюс: игра ответственных людей, где каждый несет ответственность только за себя, а не за команду. Ребенок, приходящий на обучение, раньше остальных становится самостоятельным. Учится понимать и принимать ответственность за себя. Сможет принимать решения, держать под контролем соревнования и эмоции.

Постоянные тренировки воспитывают дисциплину и силу воли. Дети будут легче достигать поставленных целей, как в жизни, так и на корте.

Официальные правила соревнований пропагандируют интеллигентность и ухоженность у спортсменов. На соревнованиях редко можно услышать бранные слова или выкрики, как на других матчах.

Постоянные взлеты и падения, помогут побеждать и проигрывать с достоинством. Появится дух соперничества, желание стать первым и отточить свои навыки до мастерства.

Формируется аналитическое и стратегическое мышление. Здесь продумывать все шаги очень важно, также, как и в шахматах.

Влияние большого тенниса на функциональное состояние организма:

1. Влияние на сердечно-сосудистую систему. Большой теннис характеризуется чередованием интенсивных игровых эпизодов и периодов относительного отдыха. Это способствует развитию выносливости сердечно-сосудистой системы, повышению ее экономичности и адаптационных возможностей. У теннисистов наблюдается снижение частоты сердечных сокращений в покое, увеличение ударного и минутного объема крови.

2. Влияние на дыхательную систему. Интенсивные физические нагрузки во время игры стимулируют развитие дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной емкости легких и максимального потребления кислорода. Это позволяет теннисистам более эффективно снабжать организм кислородом во время высокоинтенсивных тренировок и соревнований.

3. Влияние на опорно-двигательный аппарат. Большой теннис предъявляет высокие требования к подвижности в суставах, силе и выносливости мышц. Систематические занятия способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению статической и динамической устойчивости, повышению гибкости. Это снижает риск получения травм и способствует поддержанию оптимального уровня физической работоспособности.

4. Влияние на психоэмоциональное состояние. Большой теннис является не только физически, но и психологически напряженным видом спорта. Необходимость принятия быстрых решений, концентрация внимания и управление эмоциями способствуют развитию стрессоустойчивости, самообладания и волевых качеств теннисистов.

В ходе исследования мы определили целевые возрастные группы, которые хотели бы охватить в опросе: 10–20 лет, 20–40 лет, 40 и старше.

Также мы разработали анкету, которая содержит вопросы, направленные на выявление мнений респондентов о влиянии большого тенниса на физическое развитие.

Вопросы анкеты:

1. Занимаетесь / занимались ли вы большим теннисом? Да / Нет;
2. Считаете ли вы, что теннис способствует улучшению физической формы? Да / Нет;
3. Замечали ли вы улучшение координации после начала занятий теннисом? Да / Нет;
4. Считаете ли вы, что игра в теннис помогает развивать выносливость? Да / Нет;
5. Ощущаете ли вы снижение уровня стресса после игры в теннис? Да / Нет;
6. Считаете ли вы, что занятия теннисом оказывают положительное влияние на здоровье суставов? Да / Нет;
7. Считается ли, что теннис помогает улучшить настроение? Да / Нет;
8. Согласны ли вы с тем, что большой теннис может быть эффективным способом борьбы с лишним весом? Да / Нет;
9. Хотели бы вы начать заниматься большим теннисом? Да / Нет;

Проведен опрос из репрезентативной выборки респондентов каждой возрастной группы. Результаты опроса представлены на рис. 1 – 3.

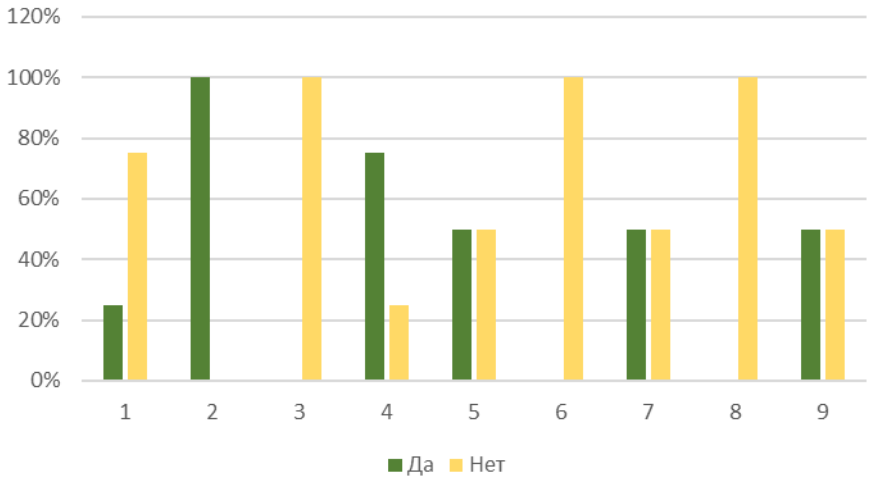


Рис. 1. Опрос людей 10-20 лет

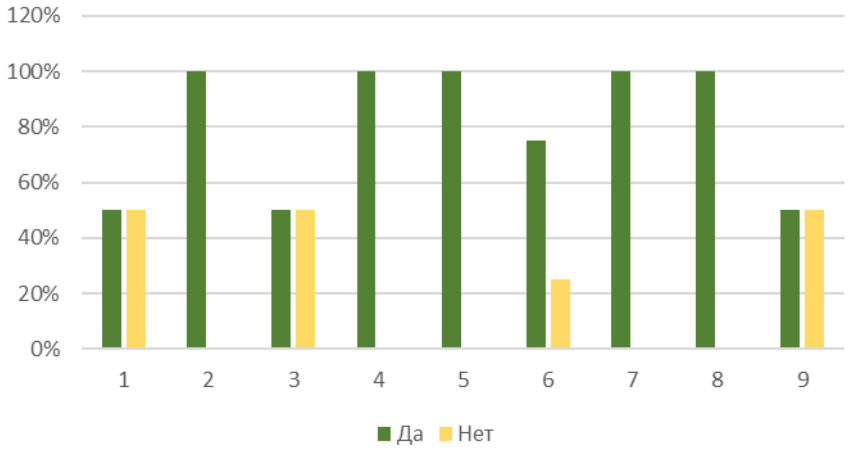


Рис. 2. Опрос людей 20-40 лет

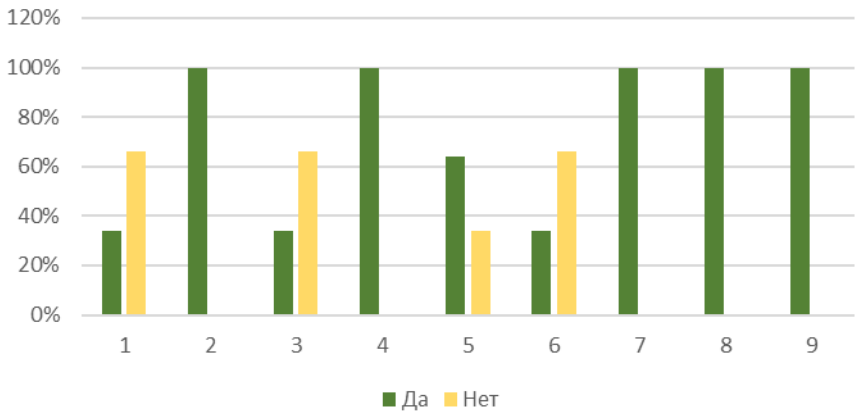


Рис. 3. Опрос людей 40 лет и старше

Исходя из полученных данных опроса, можно сделать вывод, что люди не старше 20 лет наименее осведомлены о положительном влиянии на физическое развитие тенниса. При этом большинство опрошенных старше 20 и 40 лет хотели бы заниматься теннисом, так как данный спорт помогает развивает выносливость, улучшает настроение и оказывает положительное влияние на здоровье и суставы.

Заключение. Комплексное воздействие большого тенниса на различные системы организма обеспечивает разностороннее функциональное развитие спортсменов. Занятия этим видом спорта способствуют повышению работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата, а также совершенствованию психоэмоциональной сферы. Систематические тренировки позволяют теннисистам достигать высокого уровня физической и психологической готовности к соревновательной деятельности.

Совершенствование быстроты, ловкости, гибкости, выносливости и силы позволяет теннисистам достигать высоких результатов и успешно конкурировать на самом высоком уровне.

Литература:

1. Лахова А. К. Большой теннис как средство реабилитации при опорно-двигательных нарушениях // Исследования молодых ученых: м-лы LXV Междунар. науч. конф. (Казань, сентябрь 2023 г.). Казань: Молодой ученый, 2023. С. 92-95. URL: https://moluch.ru/conf/stud/archive/499/18151/ (дата обращения: 23.10.2024).

2. Герасименко С. В. Физическая культура и спорт как средства формирования здорового образа жизни. М.: Академия, 2017.

3. Ярцев И. А. Развитие физической активности у детей через занятия теннисом // Научно-методический журнал физической культуры. 2019. Т. 4. № 2. С. 26-30.

4. Tennis-Astana. Чем полезен большой теннис для детей и взрослых. URL: https://tennis-astana.kz/o-nashem-klube/nash-blog/6-chem-polezen-bolshoj-tennis-dlya-detej-i-vzroslykh (дата обращения: 23.10.2024).

5. Т-корт. Польза большого тенниса. URL: https://t-kort.ru/news/polza-bolshogo-tennisa/ (дата обращения: 23.10.2024).

УДК 769

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ИНДУСТРИИ СПОРТА

Гафарова К.А.
Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Уфа, Россия

Аннотация. Цифровая трансформация в индустрии спорта – актуальная тема, затрагивающая изменения в способе ведения бизнеса, взаимодействии с фанатами и подготовке спортсменов. Рассматриваются исторические предпосылки и суть цифровой трансформации в спорте; ключевые технологии: аналитика данных, искусственный интеллект и виртуальная реальность. Поднимаются вопросы вызовов и проблем, с которыми сталкивается отрасль в условиях цифровизации, учитываются мнения экспертов и кейс-стадии успешной реализации цифровых решений. В заключение выделяются направления развития спортивной отрасли с учетом технологических изменений.

Ключевые слова: спорт; цифровая трансформация; спортсмены; тренер.

Актуальность исследования определяется возрастающей ролью цифровых технологий в спортивной индустрии. Спортивные организации стремятся использовать новые инструменты для повышения своей конкурентоспособности и обеспечения лучшего взаимодействия с болельщиками. В условиях глобализации и цифровизации традиционные методы управления и маркетинга становятся неэффективными. Поэтому исследование влияния цифровой индустрии на спорт представляет высокий практический интерес для специалистов, занимающихся управлением и развитием спорта.

Цель исследования: анализ влияния цифровых технологий на организацию и управление в индустрии спорта, а также оценка их роли в повышении эффективности работы спортивных команд и организаций.

Организация и методы исследования. Исследование организовано в несколько этапов. На первом этапе был проведен анализ литературы и существующих исследований по теме цифровизации спорта. На втором этапе были собраны данные из различных источников: интервью с профессионалами в области спорта, опросы болельщиков, статистические данные о производительности команд и взаимодействии с аудиторией. Для анализа полученных данных использовались как количественные, так и качественные методы.

При изучение данной темы необходимо изучить современные технологии в индустрии спорта. К ним относят аналитику данных, искусственный интеллект, виртуальная и дополненная реальность, интернет вещи. Разберем каждый пункт более подробно [1].

Аналитика данных в спорте охватывает сбор, обработку и анализ информации о спортсменах, командах и матчах. Команды используют данные для оценки производительности, выявления паттернов и тенденций, прогнозирования результатов матчей. Например, клубы английской Премьер-лиги и НБА применяют аналитические инструменты для оптимизации тренировочных процессов и формирования игровых стратегий.

Искусственный интеллект незаменим в спортивной аналитике, позволяя обрабатывать огромные объемы данных и делать прогнозы. Системы на основе ИИ могут анализировать видеозаписи игр, делать детальный разбор действий игроков и предлагать рекомендации тренерам. Это стало возможным благодаря алгоритмам машинного обучения, обучающимся на исторических данных [3].

Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) меняют представление о тренировки и фанатском опыте. VR позволяет спортсменам тренироваться в симулированных условиях, что делает процесс подготовки более захватывающим и безопасным. AR, в свою очередь, может применяться для улучшения взаимодействия зрителей с матчами, например, с помощью приложения, показывающего статистику в реальном времени на экране [6].

Интернет вещи играют важную роль в отслеживании состояния спортсменов. Умные часы, датчики и носимые устройства собирают информацию о физической активности и состоянии здоровья спортсменов, что позволяет тренерам и врачам своевременно реагировать на изменения [2]. Данные, полученные из носимых устройств, анализируются и используются для оптимизации тренировочных программ.

Несмотря на очевидные преимущества цифровой трансформации, индустрия спорта сталкивается с рядом проблем и вызовов:

1. Защита данных. С увеличением объема данных становятся актуальны вопросы безопасности и конфиденциальности. Спортивные организации должны обеспечить защиту личной информации своих сотрудников и фанатов от утечек и кибератак.

2. Инвестиции в инфраструктуру. Цифровая трансформация требует значительных инвестиций в технологии, что может быть сложным для многих организаций в условиях экономической нестабильности. Важно найти баланс инноваций и доступности ресурсов.

3. Подготовка персонала. Необходимы инвестиции в обучение и развитие персонала для эффективного использования новых технологий. Подготовка специалистов, обладающих знаниями в области аналитики данных и технологий, важна для цифровой трансформации.

4. Сопротивление изменениям. Существуют организации и люди, которые могут оказаться сопротивляющимися цифровым изменениям [4]. Причинами могут быть недостаток информации, привычка к традиционным методам работы или страх перед новыми технологиями.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты показали, что внедрение цифровых технологий имеет множество аспектов:

Улучшение взаимодействия с болельщиками: Спортивные организации используют мобильные приложения и социальные сети для создания интерактивного контента, продления опыта зрителей и вовлечения их в активные взаимодействия. Это и повышает лояльность фанатов, и увеличивает финансовые поступления.

Управление данными: Анализ больших данных (Big Data) позволяет клубам делать более точные прогнозы о performance игроков, планировать стратегии матчей и выявлять новые таланты [5].

Технологии тренировки: Новейшие спортивные технологии, такие как носимые устройства и видеозапись, помогают спортсменам и тренерам отслеживать физическую подготовку и улучшать результаты.

Коммерциализация и монетизация: Используя цифровые платформы, спортивные клубы находят новые способы монетизации своего контента и увеличивают доходы от продаж рекламы.

Заключение. Цифровая индустрия оказывает значительное влияние на индустрию спорта, меняя способы взаимодействия с болельщиками, методы тренировки и управления данными. Русло цифровизации позволяет спортивным организациям повышать эффективность и адаптироваться к новым вызовам. Это исследование подтверждает, что инвестиции в цифровые технологии – это не просто тренд, а необходимость для успешного будущего в спорте. В дальнейшем рекомендуется углубленное изучение отдельных аспектов цифровизации для разработки эффективных стратегий цифровой трансформации в спортивной индустрии.

Литература:

1. Валеева Е. Д., Кужаева К. Ф., Гафарова К. А. Использование социальных платформ для мотивации студентов к занятиям физической культурой // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: м-лы XII Междунар. науч.-метод. конф., посв. патриотизму и гражданской ответственности. г. Уфа, УГНТУ, 15 марта 2024 г. Уфа, 2024. С. 57-60.

2. Валеева Е. Д., Гафарова К. А., Кужаева К. Ф. Оздоровительная физическая культура как составная часть общей физической культуры в УГНТУ // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: м-лы XII Междунар. науч.-метод. конф., посв. патриотизму и гражданской от ответственности. г. Уфа, УГНТУ, 15 марта 2024 г. Уфа, 2024. С. 60-64.

3. Гафарова К. А. Скандинавская ходьба как средство повышения двигательной активности студентов специальной медицинской группы / К. А. Гафарова, К. Ф. Кужаева; науч. рук. Д. М. Насибуллина // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: м-лы XI Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посв. 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий, г. Челябинск, 21 апреля 2023 г. Челябинск, 2023. С. 296-297.

4. Дьяконов А. Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2023. Т. 3. № 1. С. 39-50. DOI: 10.18334/sport.3.1.119818.

5. Баченина Е. А., Логинова Д. Е. Спорт для всех: развитие и поддержка адаптивной физической культуры и спорта в Татарстане // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: м-лы II Всеросс. конф., Москва, 20–21 июня 2023 г. М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2023. С. 822-825.

6. Бажукова А. А. Становление цифровизации отрасли физическая культура и спорт // Студенческий ж-л. 2024. № 14-4(268). С. 20-23.

УДК 316.472.4-053.6

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СРЕДЕ МОЛОДЕЖИ

Двойникова Е.С., Киятова Д.А.
Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия

Аннотация. Проведен комплексный анализ влияния контента социальных сетей на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи и определить особенности взаимодействия с этим контентом. Проведен онлайн-опрос среди 600 молодых людей в возрасте от 14 до 35 являющихся активными пользователями социальной сети «ВКонтакте». Исследование проводилось посредством комбинированного подхода. Этот подход позволяет получить более полную и объективную информацию, увеличивая надежность и достоверность исследования. Результаты исследования показывают, что 90% респондентов ежедневно используют социальные сети, при этом 70% из них активно интересуются контентом о здоровом образе жизни, что свидетельствует о потенциале социальных платформ для его продвижения. Однако, несмотря на высокую вовлеченность, активное использование социальных сетей также связано со снижением интереса к ЗОЖ среди молодежи, что указывает на сложное влияние этих платформ на формирование здоровых привычек. Социальные сети обеспечивают доступ к информации о здоровом образе жизни и могут способствовать позитивным изменениям в поведении, но чрезмерное времяпрепровождение в них может уменьшить мотивацию к реальным действиям. Данная статья служит основой для дальнейших исследований и практических рекомендаций, направленных на оптимизацию использования социальных сетей в интересах здоровья молодежи.

Ключевые слова: социальные сети; здоровый образ жизни; молодежь; вовлеченность; популяризация.

Актуальность темы исследования. В последние годы социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи, оказывая значительное влияние на формирование их мировоззрения и поведенческих моделей [1]. В условиях стремительной цифровизации общества особую значимость приобретает изучение роли социальных сетей в популяризации здорового образа жизни среди молодого поколения. Вопросы, связанные с влиянием контента в интернете на приверженность молодежи принципам здорового питания и физической активности, требуют глубокого научного осмысления [2].

Несмотря на существование множества исследований, посвящённых влиянию цифровых медиа на поведение молодежи, многие из них сосредоточены преимущественно на негативных аспектах этого влияния, таких как зависимость от гаджетов и снижение физической активности [3]. Между тем, потенциал социальных сетей для популяризации здорового образа жизни остается недооцененным. Важность исследования обусловлена необходимостью выявления механизмов, посредством которых социальные сети могут способствовать формированию положительных привычек у молодежи, а также пониманием причин, по которым эти же платформы иногда приводят к обратному эффекту [4]. Современные реалии требуют новых подходов к изучению восприятия и интерпретации контента о здоровом образе жизни молодыми людьми. Российская система здравоохранения уже намерена активно сотрудничать с популярными блогерами для продвижения ценностей

здорового образа жизни среди граждан [5]. Социальное значение данного исследования заключается в его потенциале не только выявить эффективные стратегии для внедрения здоровых привычек среди молодежи через социальные сети, но и предложить рекомендации для специалистов в области физической культуры и спорта по использованию этих платформ для повышения вовлеченности и мотивации молодежи к активному образу жизни.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели было проведено комплексное исследование, состоящее из следующих этапов:

– изучение научных работ и исследований по теме влияния социальных сетей на поведение и ценности молодежи;

– проведение онлайн-анкетирования среди пользователей социальной сети «ВКонтакте»;

– анализ аккаунтов и групп, связанных с темой здорового образа жизни, в указанных социальных сетях;

– использование методов описательной статистики и корреляционного анализа для выявления закономерностей и особенностей взаимодействия молодежи с контентом о здоровом образе жизни.

Был проведен онлайн-опрос среди молодых людей в возрасте от 14 до 35 лет, являющихся активными пользователями социальной сети «ВКонтакте».

Общее число участников составило 600 человек. Анкетирование проводилось анонимно, чтобы обеспечить максимальную достоверность ответов.

Анкета состояла из трех блоков вопросов:

– демографические данные;
– использование социальных сетей;
– отношение к контенту о здоровом образе жизни.

Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Результаты опроса

Вопросы анкеты	Ответы, %
Как часто вы пользуетесь социальными сетями?	
Ежедневно	90
Несколько раз в неделю	8
Редко	2
Интересуетесь ли вы контентом о здоровом образе жизни (ЗОЖ)?	
Да	70
Нет	20
Иногда	10
Изменяли ли вы свои привычки после просмотра контента о ЗОЖ?	
Да	55
Нет	38
Не уверен(а)	7

Далее, был проведен контент-анализ 200 популярных страниц и сообществ во «ВКонтакте», посвящённых теме здорового образа жизни. Для анализа выбраны страницы с количеством подписчиков более 50 тысяч. Исследовалось тематическое разнообразие, частота публикации материалов, количество подписчиков и средняя вовлеченность аудитории.

Примерные результаты контент-анализа представлены в табл. 2.

Таблица 2.

Результаты контент-анализа

Параметры	Значения, %
Тематика контента	
Питание	40
Физические упражнения	35
Психологическое благополучие	15
Другое	10
Частота публикаций	
Ежедневная	65
Несколько раз в неделю	30
Еженедельная	5
Количество подписчиков	
Менее 100 тыс.	75
Более 100 тыс.	25

В результате проведенного статистического анализа было установлено, что среднее арифметическое время, проведенное респондентами в социальных сетях, составляет 21.6 часа в неделю, при этом медиана данного показателя равна 24 часам в неделю. Стандартное отклонение времени, затрачиваемого на социальные сети, составляет примерно 1.13 часа в неделю, что свидетельствует о небольшой вариативности среди участников исследования. Минимальное время, проведенное в социальных сетях, зафиксировано на уровне 1 часа в неделю, в то время как максимальное значение достигает 24 часов в неделю.

Анализ корреляции показал, что коэффициент корреляции Пирсона равен -1.02, что указывает на наличие отрицательной корреляции между временем, проведенным в социальных сетях, и интересом к здоровому образу жизни.

Исследование проводилось посредством статистического анализа и комбинированного подхода, который включает в себя качественные и количественные методы исследования. Такой подход позволяет получить более полную и объективную информацию, увеличивая надежность и достоверность исследования.

Результаты исследования. На основе представленных данных и анализа их ключевых аспектов, можно сделать определённые выводы.

Результаты исследования показывают, что подавляющее большинство респондентов (90%, или 540 человек) используют социальные сети ежедневно, что подчеркивает их высокую вовлеченность. При этом основная масса участников опроса (70%, или 420 человек) активно интересуется контентом, связанным со здоровым образом жизни, что указывает на значительный потенциал социальных сетей для продвижения принципов ЗОЖ.

Кроме того, более половины опрошенных (55%, или 330 человек) изменили свои привычки в сторону здорового образа жизни под влиянием просмотренного контента, что подтверждает эффективность воздействия социальных сетей на поведение молодежи. Среди проанализированных страниц наибольшее внимание пользователей привлекают темы питания (40%, или 80 страниц) и физические упражнения (35%, или 70 страниц), что соответствует основным направлениям ЗОЖ-программ. Важно отметить, что наибольшая часть страниц (65%, или 130 страниц) публикует материалы ежедневно, что способствует поддержанию высокой вовлеченности аудитории и регулярному обновлению контента.

Таким образом, проведенный анализ показал, что социальные сети оказывают значительное влияние на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи, формируя их интересы и способствуя изменению привычек, но при проведении дополнительного статистического базовых методов описательной статистики и корреляционного анализа, выявилось небольшое противоречие.

Несмотря на популярность тематики здорового образа жизни в социальных сетях, активное использование социальных сетей снижает интерес к ЗОЖ среди молодежи. Это означает, что, хотя социальные сети предоставляют обширный доступ к информации о здоровом образе жизни, постоянное пребывание в них уменьшает желание следовать принципам ЗОЖ.

Заключение. С одной стороны, регулярное использование социальных сетей предоставляет пользователям легкий доступ к полезной информации о ЗОЖ, повышая осведомленность и стимулируя позитивные изменения в поведении. С другой стороны, чрезмерное погружение в виртуальную реальность может привести к снижению мотивации к активному участию в реальной жизни, что негативно сказывается на приверженности ЗОЖ.

На основе полученных результатов можно разработать рекомендации для родителей, педагогов и молодежных организаций по эффективному использованию социальных сетей для популяризации здорового образа жизни. Также важно создать образовательные программы, направленные на обучение молодежи критическому восприятию информации и формированию здоровых привычек.

Данная статья служит основой для дальнейших исследований и практических рекомендаций, направленных на оптимизацию использования социальных сетей в интересах здоровья молодежи.

Литература:

1. Особенности продвижения здорового образа жизни через социальные сети // Spravochnick. URL: https://spravochnick.ru/svyazi_s_obschestvennostyu/osobennosti_prodvizheniya_zdorovogo_obraza_zhizni_cherez_socialnye_seti / (дата обращения: 15.10.2024).

2. Бижоева Л. А., Двойникова Е. С. Проблемы системы оздоровления студентов средствами физической культуры, спорта и возможности их решения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. 2021. С. 21-24.

3. Влияние социальных сетей на молодежь // Сайт. URL: https://vc.ru/u/2532856-kristina-sokolova/902962-vliyanie-socialnyh-setei-na-molodezh (дата обращения 17.10.2024).

4. Багомедова Л. М., Двойникова Е. С. Роль физической культуры в общественном здоровье // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник трудов Всеросс. науч.-практ. конф. 2022. С. 35-39.

5. Популярные блогеры начнут пропагандировать здоровый образ жизни в России // Tvspb: сайт. URL: https://tvspb.ru/news/2024/11/3/populyarnye-blogery-nachnut-propagandirovat-zdorovyj-obraz-zhizni-v-rossii (дата обращения 18.10.2024).

УДК 796.011.1

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Денисов Н.Е.
Вологодский государственный университет,
г. Вологда, Россия

Аннотация. Изучалось влияние внедрения информационных технологий на мотивацию и частоту занятий физической культурой среди учащихся средней и старшей школы. В исследовании приняли участие три группы учащихся школы (Г1 – 12-13 лет (n=32), Г2 – 14-16 лет (n=31) и Г3 – 17-18 лет (n=28). Школьникам было предложено дважды пройти анкету, оценивающую их отношение к занятиям физической культурой. Первая (приложение 1) – до внедрения технологии, вторая (приложение 1) – после двух недель занятий с использованием предложенного приложения. Внедрение информационных технологий оказало положительное влияние на мотивацию учащихся к занятиям физической культурой, что привело к увеличению количества учеников, которые занимаются 1–2 раза в неделю и чаще в среднем на 25%. Доля школьников, оценивающих свою мотивацию как «высокую» и «очень высокую» увеличилась в среднем на 22%. Полученные данные свидетельствуют, что применение информационных технологий положительно влияет на мотивацию школьников к повышению уровня физической активности.

Ключевые слова: мотивация; информационные технологии; физическая культура.

Актуальность исследования. Современный человек все больше времени проводит в сидячем положении. Поездки на личном или общественном транспорте, работа за компьютером, телевизор – все это приводит к малоподвижному образу жизни. Недостаточная физическая активность значительно увеличивает риски следующих заболеваний: диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, депрессия и многое другое [1]. Данная проблема не обошла стороной и подрастающее поколение. По результатам российских лонгитюдных наблюдений видно снижение потенциала здоровья населения страны, в частности, молодого поколения [2]. Почему школьники склонны к гиподинамии? Это обусловлено следующими факторами: учебная нагрузка, доступность цифровых развлечений, социальная среда и слабая мотивация учащихся к занятиям физической культурой.

Внедрение информационных технологий в образовательный процесс может стать эффективным способом привлечения внимания молодежи к здоровому образу жизни и регулярным физическим упражнениям. Кроме того, использование современных цифровых решений позволяет адаптировать программы физической культуры под индивидуальные потребности каждого ученика, делая их более интересными и доступными. Это особенно важно при наличии различных физический ограничений у учащихся [3].

Цель исследования – изучение влияния информационных технологий на мотивацию и частоту занятий физической культурой среди учащихся средней и старшей школы.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие три группы учащихся школы (Г1 – 12-13 лет (n=32), Г2 – 14-16 лет (n=31) и Г3 – 17-18 лет (n=28). Школьникам была предложена первая анкета, оценивающая их отношение к занятиям физической культурой.

Анкета.

1. Как часто вы занимаетесь физической культурой вне уроков?

А) Каждый день;

Б) 3-4 раза в неделю;

В) 1-2 раза в неделю;

Г) Реже 1 раза в неделю;

Д) Никогда.

2. Как вы оцениваете свою мотивацию к занятиям физической культурой?

А) Очень высокая;

Б) Высокая;

В) Средняя;

Г) Низкая;

Д) Очень низкая.

3. Что вас мотивирует заниматься физической культурой? (открытый вопрос).

4. С какими трудностями вы сталкиваетесь при занятиях физической культурой (открытый вопрос).

После проведения первичного тестирования ребятам и учителю физической культуры было предложено воспользоваться приложением «T Note» в качестве платформы для публикации внеурочных заданий по физической культуре. Функционал этого приложения позволяет одному аккаунту (здесь – аккаунту учителя) добавлять упражнения на аккаунты учащихся. Так же, помимо удобства работы с группой, это приложение было выбрано из-за наличия статистики и отслеживания прогресса, что, в теории, могло привести к повышению мотивации через желание учеников сделать больше, чем их одноклассники.

После двухнедельного периода занятий с использованием предложенным приложением вновь было проведено тестирование по анкете (приложение 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов первичного тестирования школьников по анкете представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты первого опроса

Значение	Группа 1, n=32	Группа 2, n=31	Группа 3, n=28
Частота занятий 1-2 раза в неделю и выше, %	47	35	36
Оценивают мотивацию как «высокую» и «очень высокую», %	25	19	21
Что мотивирует, частые ответы	Время с друзьями, интерес к спорту, поддержание здоровья.	Поддержание здоровья, время с друзьями, улучшение внешнего вида.	Улучшение внешнего вида, поддержание здоровья, снижение стресса
Трудности, частые ответы	Недостаток интереса, нехватка спортивного инвентаря.	Недостаток интереса, нехватка спортивного инвентаря, стеснение.	Усталость, неуверенность в себе, недостаток мотивации, нехватка спортивного инвентаря, нехватка времени.

По результатам опроса видно, что значительная часть учеников испытывает недостаток мотивации и самостоятельно занимается физической культурой реже 1-2 раз в неделю. Так же недостаток интереса часто отмечается самими опрашиваемыми в открытом вопросе.

Анализ результатов тестирования после двух недель занятий с использованием предложенной информационной технологии представлен в табл. 2.

Таблица 2.

Результаты второго опроса

Значение	Группа 1, n=32	Группа 2, n=31	Группа 3, n=28
Частота занятий 1-2 раза в неделю и выше, %	72	58	61
Оценивают мотивацию как «высокую» и «очень высокую», %	52	42	40
Что мотивирует, частые ответы	Время с друзьями, интерес к спорту, поддержание здоровья, соревнование с одноклассниками.	Поддержание здоровья, время с друзьями, улучшение внешнего вида, желание не отставать от одноклассников.	Улучшение внешнего вида, поддержание здоровья, снижение стресса, интерес к новому способу занятий, простота самоорганизации.
Трудности, частые ответы	Нехватка спортивного инвентаря, недостаток свободного времени.	Нехватка спортивного инвентаря, стеснение, недостаток свободного времени.	Усталость, неуверенность в себе, нехватка спортивного инвентаря, нехватка времени.

По результатам второго опроса видно, что количество учеников, занимающихся физической культурой 1-2 раза в неделю и чаще выросла в среднем на 25%, а частота определения мотивации как «высокой» и «очень высокой» выросла в среднем на 22%. Однако в вопросе о трудностях стала чаще проявляться проблема недостатка времени.

Заключение. Полученные результаты наглядно демонстрируют, что одной из причин слабой физической активности школьников является недостаток мотивации. В свою очередь, интеграция информационных технологий в область физической культуры положительно влияют на мотивацию учащихся, что приводит к увеличению двигательной активности подрастающего поколения.

Литература:

1. Фахриев Ж. А., Нозимова Н. Х., Расулова Н. Ф. Сидячий образ жизни и его влияние на здоровье человека. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sidyachiy-obraz-zhizni-i-ego-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka.

2. Шабунова А. А., Морев М. В., Кондракова Н. А. Здоровье детей: итоги пятнадцатилетнего мониторинга. Вологда: ИСЭРТ РАН, 2012. 262 с.

3. Пак О. В., Королёва И. В., Орехова И. В. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. М-лы междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2024. С. 1408-1411.

УДК 796.034.2

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ МБ ДОУ ДЕТСКИЙ САД № 56 «ТЕРЕМОК» ПОСЕЛКА КРАСНОБРОДСКИЙ

***Жукова Е.С.*[1]*, Юдина С.Н.*[2]**
[1] Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия
[2] Управление культуры, молодежной политики и спорта Краснобродского городского округа, пгт. Краснобродский, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования, проведенного на примере физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении Детский сад № 56 «Теремок» поселка Краснобродского. Экспериментально апробированы интегрированные формы работы с применением инновационных приемов и элементов здоровьесберегающих технологий. В результате педагогического эксперимента определена эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в рамках реализации образовательной области «Физическое воспитание» основной образовательной программы дошкольного образования МБ ДОУ Детский сад № 56 «Теремок» поселка Краснобродский.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа; дошкольники; физическое развитие; физические качества; дошкольное учреждение.

Актуальность исследования. Эффективность физического воспитания подрастающего поколения во многом зависит от внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий, заинтересованности педагогов, учета климатогеографических условий и особенностей контингента занимающихся [1, 2, 4]. Вопросам повышения иммунитета дошкольников на основе применения средств физического воспитания в настоящее время уделяется все большее внимание [3, 5].

Объектом данного исследования является физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста.

Предмет исследования – организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми в МБ ДОУ Детский сад № 56 «Теремок» поселка Краснобродский.

Цель исследования изучить особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что системная и планомерная организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. На основании обобщения литературы и интернет-источников выявить особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
2. Изучить формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

3. Экспериментально определить эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в рамках реализации образовательной области «Физическое воспитание» основной образовательной программы дошкольного образования МБ ДОУ Детский сад № 56 «Теремок» поселка Краснобродский.

Практическая значимость работы заключается в том, что сформулированные в ней выводы и предложения могут быть использованы при дальнейшей практической разработке проблемы. Опыт работы может быть рекомендован для внедрения в другие дошкольные образовательные учреждения. Исследования, результаты которых представлены в данной статье, выполнялись на примере Детского сада № 56 «Теремок» поселка Краснобродский. Одним из приоритетных направлений в деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 56 «Теремок» поселка Краснобродский является физкультурно-оздоровительная работа. В детском саду функционируют 12 групп: количество воспитанников составляет 220 человек. Разработана и утверждена «Основная образовательная программа дошкольного образования. Важным разделом программы является раздел образовательной области «Физическое воспитание».

Для исследования физической подготовленности детей регулярно проводится мониторинг, в процессе которого определяется уровень физической подготовленности воспитанников дошкольного образовательного учреждения. Система мониторинга предназначена для определения трех уровней физического развития дошкольников, в частности, выделяются высокий, средний и низкий уровни. В процессе мониторинга используются семь блоков тестов, направленных на определение уровня развития физических качеств и овладения двигательными навыками. Применяемые тесты направлены на оценку силы, быстроты, гибкости, ловкости, равновесия, навыков метания и владения мячом. Тестирование проводится два раза в год, в начале и в конце учебного года. Все данные тестирований заносились в индивидуальные карты воспитанников и обрабатывались отдельно по каждой возрастной группе.

Рассматривая общий уровень физической подготовленности воспитанников четвертого года жизни, можно отметить, значительный рост среднего уровня физической подготовленности (рис. 1).

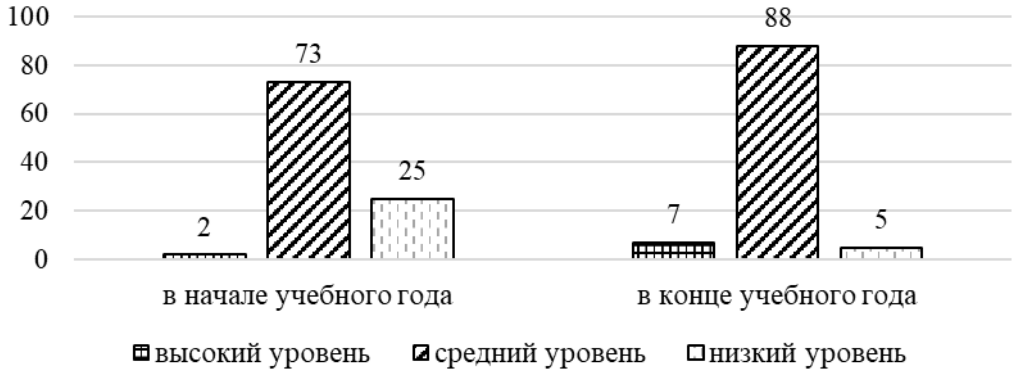


Рис. 1 Общий уровень физической подготовленности воспитанников 4-го года жизни

Так, в начале учебного года на среднем уровне находились 73 % детей, а в конце года уже 88 % детей соответствовали по физической подготовленности среднему уровню. Прирост составил 15 %. Положительным фактом можно считать снижение процента детей, относящихся к низкому уровню физической подготовленности. В начале учебного года 25% воспитанников были отнесены к низкому уровню физической подготовленности, а в конце года на низком уровне осталось лишь 5 % воспитанников.

Динамика уровня физической подготовленности в средних группах также является положительной (рис. 2).

Низкий уровень на конец года в данной возрастной группе отсутствует совсем по сравнению с началом учебного года, когда он составлял 10%. Процент воспитанников, отнесенных к среднему уровню физической подготовленности, увеличился на 8% и составил 94 % для возрастной группы детей пятого года жизни. 6 % воспитанников справились с тестами на высоком уровне, что на 2 % больше по сравнению с началом года.

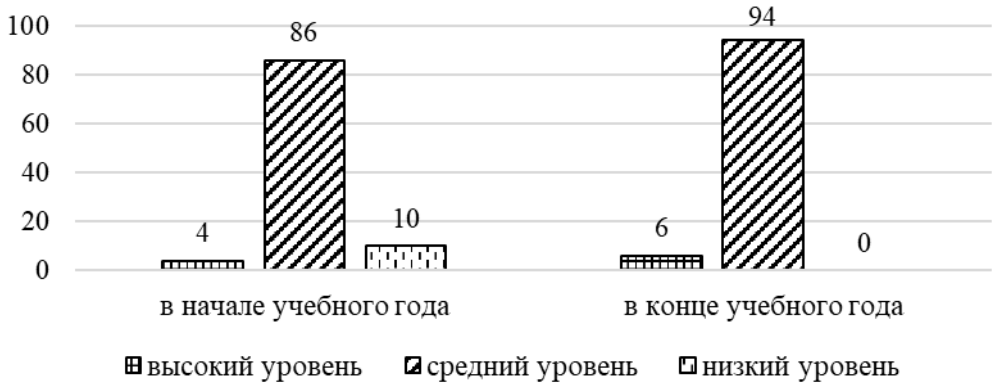


Рис. 2. Общий уровень физической подготовленности воспитанников 5-го года жизни

В старших группах дети также показали хорошие результаты мониторинга – низкий уровень физической подготовленности на конец года составляет 0% по сравнению с 15 % на начало учебного года (рис. 3).

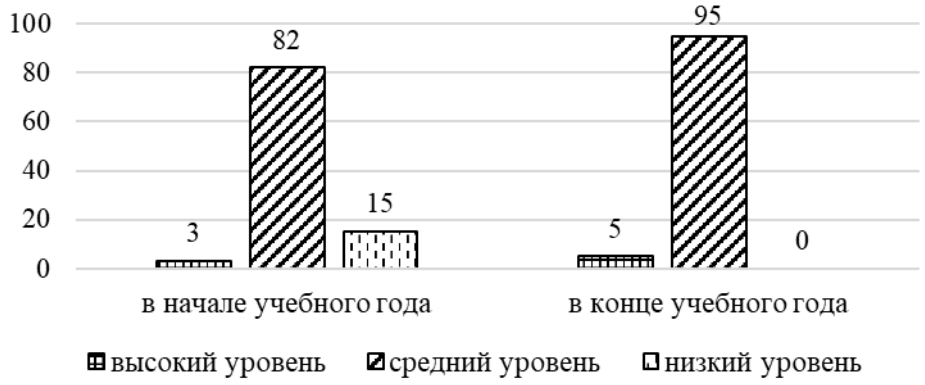


Рис. 3. Общий уровень физической подготовленности воспитанников 6-го года жизни

Также с 82% до 95% возрос процент воспитанников, выполнивших тесты на среднем уровне. Кроме того, 5% детей отнесены по итогам тестирования к высокому уровню физической подготовленности, что больше по сравнению с началом года на 2 %.

Общий уровень физической подготовленности на начало и конец учебного года в подготовительных группах отмечен положительной динамикой: высокий уровень возрос на 10%, низкий уровень уменьшился на 8%, средний уровень практически не изменился (рис. 4).

Результаты мониторинга общего уровня физической подготовленности воспитанников МБ ДОУ Детский сад № 56 «Теремок» поселка Краснобродский по образовательной области «Физическая культура» показали положительную динамику. Подобные результаты связаны с тем, что особое внимание в программе «Физическое воспитание» было уделено развитию

личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья. При планировании занятий используется комплексный подход, разнообразные формы организации двигательной активности, а также подбор приемов и методов физического воспитания.

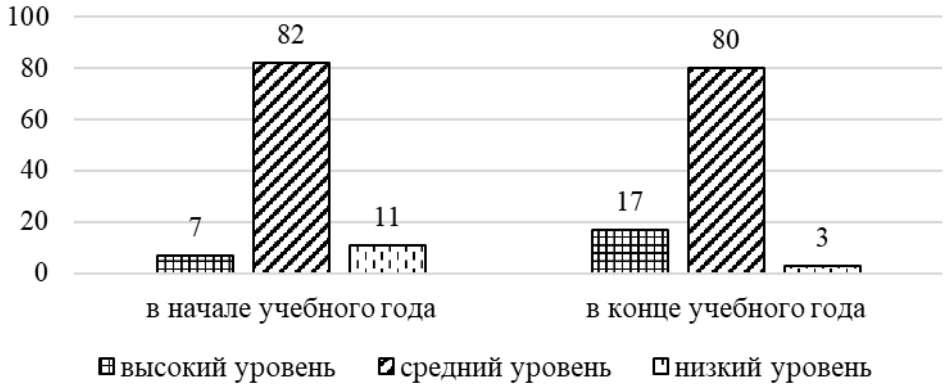


Рис. 4. Общий уровень физической подготовленности воспитанников 7-го года жизни

Во время занятий педагоги, инструктор по физическому воспитанию использовали педагогические приемы и методы повышения мотивации: игры и упражнения, соревновательные методы, технологии оценивания деятельности детей. Поощрялось старание, отмечались положительные моменты и недостатки, внимательность, точность и правильность выполнения упражнений, самостоятельность, инициатива, творчество и т.п. Активно привлекались родители, которые полноценно были включены в работу по совершенствованию процесса физического развития детей.

Исходя из индивидуальных особенностей и способностей детей, педагоги выбирали игры и упражнения, соответствующие возрастным особенностям занимающихся. Была создана база для успешной подготовки детей к выполнению норм первой ступени ВФСК ГТО.

Физкультурный досуг, профилактические мероприятия, систематический подход к организации физкультурно-оздоровительной деятельности во время прогулок также способствовали повышению уровня физической подготовленности воспитанников дошкольного учреждения. Праздники, соревнования, игры, объединенные в систему, позволили увлечь детей и родителей. Разноплановые мероприятия, в том числе творческой направленности, способствовали повышению эффективности процесса физического воспитания. Анализ индивидуальных данных дошкольников, подтверждает эффективность предложенного подхода к организации физкультурно-оздоровительных занятий.

Таким образом, в результате проведенного исследования подтверждена гипотеза о том, что системная и планомерная организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Заключение. Системная и планомерная организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста. Анализ результатов мониторинга и индивидуальных данных дошкольников, подтверждает эффективность предложенного подхода к организации физкультурно-оздоровительных занятий в дошкольном учреждении «Детский сад № 56 «Теремок» поселка Краснобродский.

Литература:

1. Болотина Л. Р., Комарова Т. С., Баранов С. П. Теоретические основы дошкольного образования: Учеб. пособие. М.: Юрайт, 2018. 48 с.

2. Вахитова Р. Р. Эффективность использования фитнес-технологий в физическом воспитании дошкольников // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: м-лы VI Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. уч., Нижневартовск, 17-18 марта 2016 г. Нижневартовск: Нижневарт. Гос. ун-т, 2016. С. 86-88.

3. Волошина Л. Н., Серых Л. В., Нагелб О. П. Здоровьеориентированная профессиональная деятельность педагога дошкольного образования: Учеб.-метод. пособие. М.: Педагогическое общество России, 2017. 112 с.

4. Соколова Ю. А., Гришина Т. С. Комплекс ГТО как основа физического развития детей в условиях реализации ФГОС дошкольного образования // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: Сб. ст. Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / ред. О. Н. Савинкова, А. В. Ежова. Воронеж, 2021. С. 241-245.

5. Халимова А. М. К вопросу профилактики нарушений осанки у дошкольников в процессе физического воспитания // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации»: м-лы Всеросс. науч.-практ. конф., Челябинск, 14-15 ноября 2019 г. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. С. 339-343.

УДК 796.012.1

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Журавлева А.С. [1,2]
[1] *Детский сад № 93 Красносельского района,*
г. Санкт-Петербург, Россия
[2] *Сургутский государственный университет,*
г. Сургут, Россия

Аннотация. Автором был проведен анализ результативности применения гендерного подхода в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста. В статье представлен сравнительный анализ физической подготовленности дошкольников по окончании формирующего эксперимента.

Ключевые слова: физическое развитие; дети дошкольного возраста; гендерные различия; динамика; тестовые испытания.

Актуальность исследования. В физическом воспитании дошкольников вопрос о влиянии гендера на физическое развитие детей является одним из наиболее дискуссионным. Интерес к данной теме возник еще в 30-50-х гг. XX в., когда было отмечено, что динамика освоения базовых двигательных действий, развитие физических качеств и объем двигательной активности у мальчиков и девочек до 7 лет имеет свои особенности и различия.

Е.Г. Леви-Гориневская была одной из первых ученых, кто занимался исследованием гендерного различия в развитии основных двигательных действий у детей дошкольного возраста. В своих работах она утверждала, что девочки отстают от мальчиков в беге, прыжках и метании [3]. Однако, согласно ее мнению, основной причиной этого различия является плохо организованная работа по физическому воспитанию и что при создании соответствующих педагогических условий, различий в достижениях мальчиков и девочек не будет.

В 1990-е гг. исследования В.А. Мануйлова и В.Н. Зуева расширили понимание данной проблемы благодаря новым данным. Их работа фокусировалась на возрастных и гендерных особенностях точного восприятия движений у детей в возрасте 5-7 лет. Эксперимент показал, что девочки демонстрируют лучшие результаты в заданиях на пространственную точность в возрасте 5 и 6 лет, в то время как мальчики проявляют себя лучше в 7 лет. Мальчики 5 и 6 лет показали более высокую точность восприятия временного параметра движения по сравнению с девочками, тогда как семилетние мальчики справились с заданием хуже, чем их сверстницы. Девочки всех возрастных групп продемонстрировали более высокую точность воспроизведения динамической характеристики движения по сравнению с мальчиками [1].

И.Е. Евтушенко выдвигает идею разработки специализированных физических игр для мальчиков и девочек с целью проведения дифференцированного физического воспитания. Эти игры могут использоваться при работе с подгруппами, состоящими из детей разного пола [2].

Если в процессе физического воспитания учитывать гендерные различия детей и обращать внимание на выбор инвентаря согласно предпочтениям воспитанников, нагрузки в упражнениях, способы оценивания, методы и формы работы, то возможно уменьшить различия в физических показателях, но не отменить их. Современные исследования подтверждают, что половое различие действительно существует, но его величина может

варьироваться в зависимости от множества факторов, таких как возраст, индивидуальные особенности ребёнка, качество педагогического процесса и т. д. [4].

В ходе анализа научных работ и практического опыта была выявлена актуальность применении гендерного подхода в процессе физического воспитания дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Цель исследования – оценить эффективность гендерного подхода в физическом воспитании старших дошкольников посредством сравнительного анализа развития физических качеств воспитанников детских садов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе двух дошкольных образовательных организаций. Экспериментальная группа (ГБОУ детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга), в составе 26 мальчиков и 22 девочек. Контрольная группа – воспитанники ГБОУ детский сад № 96 Красносельского района Санкт-Петербурга, в составе 23 мальчиков и 27 девочек. В рамках образовательной области «Физическое развитие» дошкольники занимались по одной программе. Отличительной особенностью между контрольной и экспериментальной группой было внедрение разработанной автором «Программы по спортивной ориентации детей с учетом гендерных различий в процесс физического воспитания детей». В исследовании были использованы методы тестирования и математической обработки данных.

Оценка физической подготовленности дошкольников проводилась в начале и конце учебного года. Тестирование включало следующие виды испытаний: бег на 10 метров, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3*10 метров.

Результаты исследования и их обсуждения. Тестирование проводилось в одинаковых условиях, в один временной период (начало года – сентябрь, конец года – май). Сравнительные результаты уровня физической подготовленности детей КГ и ЭГ в начале и по окончании учебного года представлены в табл. 1.

Анализируя полученные результаты в тестовом испытании бег на 10 метров, можно утверждать, что с данным заданием дошкольники справляются успешнее всего, достоверность результатов составляет $p < 0,01$ у всех групп.

Сравнивая среднее значение (М) результатов мальчиков ЭГ – 3,41 сек и КГ – 3,7 сек можно констатировать, что мальчики ЭГ в показателях быстроты незначительно превосходят КГ. У девочек ЭГ – 3,5 сек и КГ – 3,78 сек также наблюдается небольшое превосходство в результатах скорости бега. Необходимо отметить, что у мальчиков и девочек практически нет различий в показателях быстроты, в конце учебного года различия в среднем значении результата в тесте бег на 10 метров среди мальчиков и девочек ЭГ составило – 0,9 сек.

Таблица 1.

Динамика развития физической подготовленности дошкольников

Наименование теста	Группа		Начало учебного года	Окончание учебного года	(достоверность различий, t-критерий Стьюдента)
			M±m	M±m	
Бег на 10 м (сек)	м	КГ	4,03±0,05	3,7±0,04	p <0,01
		ЭГ	3,96±0,06	3,41±0,04	p <0,01
	д	КГ	4,07±0,06	3,78±0,05	p <0,01
		ЭГ	4,05±0,07	3,5±0,04	p <0,01
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	м	КГ	111,23±1,71	119,57±1,47	p <0,05
		ЭГ	116,53±2,60	130,65±2,03	p <0,05
	д	КГ	99,59±2,55	111,07±2,12	p <0,05
		ЭГ	108,11±3,36	121,23±2,26	p <0,05

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	м	КГ	2,26±0,65	5,92±0,51	p <0,05
		ЭГ	1,73±0,62	7,84±0,44	p <0,05
	д	КГ	4,33±0,61	7,92±0,59	p <0,05
		ЭГ	4,88±0,87	10,76±0,63	p <0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	м	КГ	8,46±0,79	11,69±0,66	p> 0,05
		ЭГ	10,34±1,06	15,92±1,12	p <0,05
	д	КГ	6,33±0,69	9,18±0,66	p> 0,05
		ЭГ	7,11±0,62	13,57±0,63	p <0,05
Челночный бег 3*10 метров (сек)	м	КГ	11,52±0,23	10,79±0,16	p> 0,05
		ЭГ	11,49±0,21	10,33±0,10	p <0,05
	д	КГ	12,14±0,17	11,57±0,12	p> 0,05
		ЭГ	12,07±0,18	11,06±0,09	p <0,05

Экспериментальная группа (ЭГ); контрольная группа (КГ); м (мальчики); д (девочки)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами для дошкольников является самым простым в исполнении, и они показывают в нем хорошие результаты. Сравнивая результаты мальчиков контрольной и экспериментальной группы на начало и окончание учебного года, можно говорить о том, что результаты улучшились, это подтверждается достоверностью результатов $p<0,05$. Но среднее значение результатов мальчиков ЭГ - 130,65 см. на конец года значительно лучше, чем у КГ – 119,57 см. По результатам среднего значения девочки ЭГ – 121,23 см. также превосходят девочек КГ – 111,07 см.

В показателях теста прыжок в длину с места толчком двумя ногами мальчики показывали более высокие результаты чем, девочки, мы предполагаем, что это связано с тем, что на занятиях по физической культуре у мальчиков больше преобладали спортивные игры, в которых они часто выполняли прыжковые упражнения, а у девочек преобладали сюжетные игры, без большого количества прыжков.

В тесте наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье девочки успешнее справлялись с нормативом и показывали более высокие результаты, чем мальчики. На начало учебного года у девочек ЭГ – 4,88 см. и КГ – 4,33 см. уровень развития гибкости был практически на одном уровне. Но уже к концу года у девочек ЭГ среднее значение составило – 10,76 см., в то время как у КГ – 7,92 см. Результаты мальчиков в показателях гибкости ниже, но также отмечается их рост в течение года. За учебный год мальчикам ЭГ удалось увеличить среднее значение их результата на 6,11 см, а воспитанникам КГ всего на 3,66 см., результаты являются достоверными у всех групп, $p<0,05$.

В показателях теста поднимание туловища из положения лежа на спине у мальчиков и девочек КГ прирост результатов по окончании учебного недостоверный $p>0,05$. Большее увеличение в результатах среднего значения в данном тесте наблюдается у девочек ЭГ, за учебный период результат увеличился на 6,46 (кол-во раз), а у мальчиков ЭГ на 3,23 (кол-во раз). Результаты у дошкольников экспериментальной группы являются достоверными, $p<0,05$.

У мальчиков и девочек КГ прирост результатов в тестовом испытании челночный бег 3*10 метров является недостоверным при $p>0,05$. У дошкольников ЭГ прирост результатов достоверный, при $p <0,05$. Средние значения как у мальчиков, так и у девочек значительно улучшились.

В данный возрастной период мальчики справляются с тестовым испытанием незначительно лучше, чем девочки, это подтверждается разницей в результатах среднего значения. Можно утверждать, что в возрасте 6-7 лет в испытаниях, связанных с бегом (бег на 10 метров и челночный бег 3*10 метров) мальчики и девочки имеют практически одинаковый уровень физической подготовленности.

Заключение. Сравнительный анализ результатов физической подготовленности воспитанников детских садов по окончании экспериментальной работы позволяет сделать заключение об эффективности разработанной Программы по спортивной ориентации детей с

учетом гендерных различий в процессе физического воспитания детей. Воспитанники ЭГ показали более высокий уровень физической подготовленности, что подтверждается результатами t-критерий Стьюдента и достоверностью различий.

Мы утверждаем, что более высокие показатели физического подготовленности у дошкольников ЭГ связаны с применением гендерного подхода в процессе физического воспитания, который проявлялся в следующих аспектах:

- раздельные физкультурно-спортивные праздники с учетом гендерных различий;
- соотношение спортивных и сюжетно-подвижных игр согласно гендерному признаку;
- разработка схем-действий отдельно для мальчиков и девочек;
- оценка выполнения двигательных действий с учетом гендерных особенностей.

Литература:

1. Быков В. С., Коузов А. А. Учет гендерной принадлежности в физическом развитии детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 1. С. 101-102.

2. Евтушенко И. Е. Гендерное воспитание детей старшего дошкольного возраста: дисс. … канд. пед. наук. Челябинск, 2008. 205 с.

3. Леви-Гориневская Е. Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1955. 168 с.

4. Татаринцева Н. Е., Ермакова Е. И., Пигарева О. А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек в условиях муниципальной дошкольной организации // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 11. С. 141-144.

УДК 377.5

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КАК ОСНОВА ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Загртдинова Л.Р.
Казанское училище олимпийского резерва,
г. Казань, Россия

Аннотация. Духовное развитие общества напрямую зависит от профессионального мастерства педагога. Быстрые изменения в профессиональной компетентности. Для развития профессиональной компетенции нужен динамичный процесс усвоения и накопления профессионального опыта, который предполагает непрерывное развитие и самосовершенствование.

Ключевые слова: образование; компетентность; педагогическая деятельность; ФГОС.

Актуальность. Чтобы обеспечить качество образования преподаватель училища должен быть профессионально компетентным. Под профессиональной компетентностью учителя понимаются профессиональные и личностные качества, необходимые для успешной педагогической деятельности.

Цель исследования. Профессионально компетентный преподаватель, это преподаватель, который на высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность и достигает стабильно хороших результатов в обучении и воспитании учащихся.

Профессиональная компетентность – это творческая индивидуальность, восприимчивость к педагогическим инновациям, способность находить правильные решения в меняющейся педагогической среде. Духовное развитие общества напрямую зависит от профессионального мастерства педагога. Быстрые изменения в современной системе образования требуют повышение квалификации и профессионализма преподавателя, т. е. его профессиональной компетентности. Целью современного образования является соответствие личности актуальным и перспективным потребностям, потребностям общества и государства, подготовка разносторонне развитой и целеустремленной личности студента, гражданина, который способен к социальной адаптации, началу трудовой деятельности, самообразованию и самосовершенствованию.

В связи с новыми образовательными запросами семьи, общества и государства, широкого внедрения ИКТ – технологий во все сферы деятельности сформировалась необходимость новой цели образования – это воспитание, социально – педагогическая поддержка становления и развития высоконравственной, ответственной, творческой, инициативной личности. Определились основы федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС).

Одними из приоритетных для преподавателя географии являются также организационные умения. Эти умения связаны со спецификой предмета — организация экскурсий, полевых практик, туристических походов, практических работ на местности, экологических троп и т. д.

Результаты исследования. По данным современных исследований успех компетентного преподавателя определяют: 81% – личностные качества, 11% – знания и современной системе образования требуют повышения квалификации и профессионализма

преподавателя, т. е. его умения, 8% – остальное. Наиболее важными личностными компетенциями являются: позитивное влияние, управление стрессом, креативность, эмоциональная устойчивость и системное мышление. Также не менее важен потенциал к росту, личностная установка и мотивация, нацеленность на сохранение психического и физического здоровья.

Профессиональная компетенция преподавателя, в том числе, предполагает поведенческие умения в конкретных случаях. Техническое и технологическое развитие ставит перед преподавателем новые требования, с которыми необходимо справляться своевременно. Применение современных информационных систем в сфере образования обеспечивает принципиально новый уровень получения и обобщения знаний, их распространения и использования в самостоятельной и научно-исследовательской деятельности педагога. Одним из средств решения проблем, связанных с созданием новых информационных средств в обучении, является эргономика, основная задача которой – задача улучшения форм представления информации с целью сделать доставленную информацию более понятной и эффективной.

Заключение. Для того, чтобы быть в профессионально компетентным можно определить несколько направлений в деятельности педагога:

1. Работа в методических объединениях, творческих группах;
2. Исследовательская, экспериментальная деятельность;
3. Инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий;
4. Различные формы педагогической поддержки;
5. Участие в педагогических конкурсах, мастер-классах, форумах и фестивалях;
6. Обобщение собственного педагогического опыта;
7. Использование ИКТ.

Нужно иметь в виду, что также надо создать условия для самореализации и благоприятные условия для педагогического роста преподавателя. Педагог должен быть вовлечен и в процесс управления развитием школы, что способствует развитию его профессионализма.

Литература:

1. Азаров Д. П. Мастерство воспитателя. М., 1971. С. 164.
2. Болонский процесс: поиск общности европейских систем высшего образования (проект TUNING) / Под ред В. И. Байденко. М., 2006. 210 с.
3. Засобина Г. А. и др. Практикум по педагогике: Учеб. пособие для учащихся пед. уч. / Г. А. Засобина, И. В. Савин. М.: Просвещение, 1986. 111 с.
4. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. М., 2004. 381 с.

УДК 796

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК К ЗДОРОВЬЮ И ФОРМИРОВАНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Зубарева М.А.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В современном обществе существует проблема, связанная с ростом заболеваний среди молодых людей, влиянием пагубных привычек на здоровье и низким уровнем физической активности. Следствием чего является снижение уровня ценностного и сознательного отношения к собственному здоровью, которое для девушек репродуктивного возраста во многом определяет возможность воспроизводства здорового потомства. В статье представлены результаты исследования уровня субъективного контроля студенток в различных сферах жизнедеятельности, выявлено, что у 52,2% девушек в отношении здоровья преобладает экстернальный тип локуса контроля. Полученные данные подтверждают необходимость исследования проблемы формирования у студенток здорового и активного образа жизни.

Ключевые слова: уровень субъективного контроля; интернальность; экстернальность; здоровье; ценностное отношение; студентки; беременность.

Актуальность исследования. В настоящее время наблюдается изменение взглядов на решение ряда социальных проблем общества. В частности, появилась необходимость использования системного подхода в изучении закономерностей развития и становления молодежи, как отдельной категории населения. Важно отметить, что студенчество является не только источником пополнения квалифицированных кадров для различных отраслей экономики, но и ценным ресурсом для будущего страны, в том числе улучшения ее демографической статистики. Современная Россия в настоящее время переживает демографический кризис, который обусловлен рядом факторов: возрастание уровня смертности, высокий процент расторжения браков, снижение уровня рождаемости и количества детей в семьях.

В табл. 1 представлена информация естественного прироста населения России за последнее десятилетие (https://rosstat.gov.ru/).

С 2014 г. значение естественного прироста приобрело отрицательное значение – естественная убыль населения, а с 2020 г. данные показатели возросли.

По мнению И. Ефремова «Россию действительно ждет минимальное количество рождений за всю современную историю страны, и это в большей степени связано с сокращением числа женщин в детородных возрастах, то есть с эхом демографической ямы 1990-х – нач. 2000-х годов» [2].

Таблица 1.

Рождаемость, смертность и естественный прирост населения
(по данным на 19.06.2022 г.)

Годы	Всего человек			На 1000 человек населения		
	родившихся	умерших	естественный прирост	родившихся	умерших	естественный прирост
2014	547823	549537	-1714	14,4	14,5	-0,1
2015	485296	546650	-61354	12,8	14,4	-1,6
2016	462138	536071	-73933	12,2	14,2	-2,0
2017	420780	515890	-95110	11,2	13,7	-2,5
2018	399113	511207	-112094	10,7	13,6	-2,9
2019	365737	496657	-130920	9,8	13,3	-3,5
2020	356627	569813	-213186	9,6	15,4	-5,8
2021	350522	642217	-291695	9,5	17,5	-8,0
2022	323371	510152	-186781	8,8	13,8	-5,0

В связи с существующей проблемой в настоящее время реализуется национальный проект «Демография». Решение задач проекта в полной мере зависит от специалистов в области ФКиС, а именно: создание мотивации к здоровому образу жизни, увеличение числа граждан, ведущих активный образ жизни, пропаганда здорового питания и отказа от вредных привычек. Следует отметить, что достижение вышеупомянутых целей невозможно, без формирования ценностного и осознанного отношения к здоровью.

Цель исследования. Выявить преобладающий тип локуса контроля и уровень осознанного отношения к здоровью студенток, посещающих учебные занятия по фитнес-аэробике.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие 90 студенток второго курса, обучающихся в Сургутском государственном университете, посещающие учебные занятия по фитнес-аэробике в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту. Возраст опрошенных девушек от 18 до 22 лет. В ходе исследования была применена методика «Уровень субъективного контроля» (УСК), (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд).

В методике оценки уровня субъективного контроля представлены два поля показателей: значения от 0 до 5,5 указывают на экстернальный локус контроль, от 5,5 до 10, соответственно на интернальный. Уровень субъективного контроля отражает свойства индивида, такие как: активность, самостоятельность, осознанность при принятии решений, способность нести ответственность за собственные действия и т.д. Формируется УСК в процессе развития человека, под воздействием нормативных ценностей и особенностей культуры общества, в котором происходит его социализация.

Обсуждение результатов исследования. В ходе исследования локуса контроля студенток, у 70 % девушек выявлен экстернальный локус контроль в общем показателе. В различных сферах деятельности люди с таким типом личности, в большей степени ориентированы на объяснение событий или действий внешними причинами, склонны к мнению о собственной неспособности контролировать происходящее. Интернальные личности считают, что происходящие в жизни позитивные и негативные события, это итог их собственных стремлений и совершенных действий. Такие люди способны брать ответственность за достигнутый успех или принять собственную неудачу.

В нашем исследовании акцент был сделан на интернальности по отношению к здоровью. Среди опрошенных 52,2 % девушек полагают, что состояние их собственного здоровья, частота заболеваемости, наличие болезней и каких-либо нарушений не зависит от них, а обусловлено внешними факторами, волей случая, окружающей средой и др. (рис. 1).

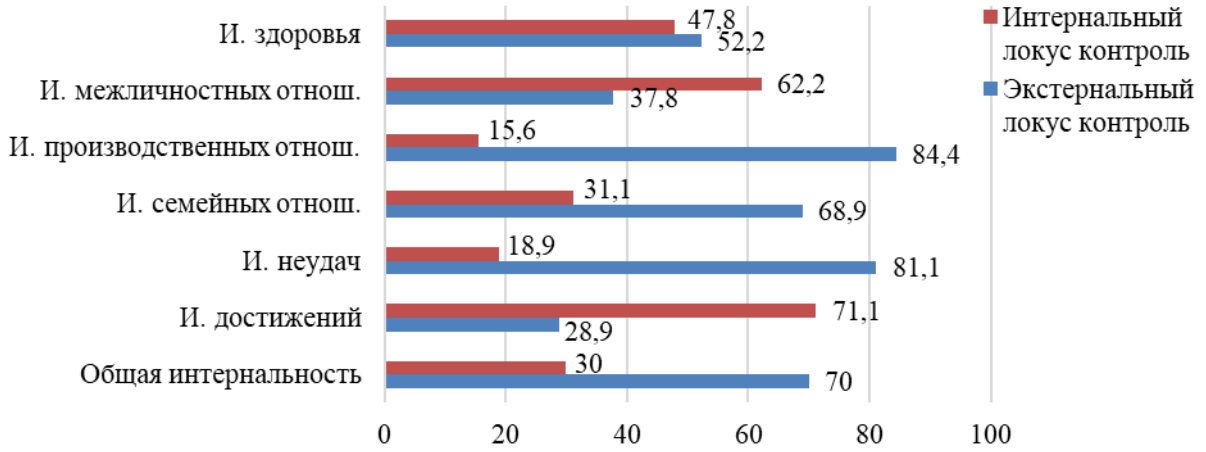


Рис. 1. Результаты методики УСК (в %)

Многочисленные исследования показывают, что основа физического и психического здоровья человека закладывается в пренатальный период развития. Например, курение матери, анемия, перенесенные заболевания респираторными инфекциями, становятся значимыми факторами риска для развития отклонений в здоровье будущего ребенка. Здоровье будущей мамы и ребенка зависит от образа жизни, который ведет девушка во время планирования беременности, вынашивания будущего малыша и в послеродовом периоде.

В связи с этим необходимо, уже на стадии планирования беременности, а в нашем случае в процессе физического воспитания, содействовать формированию у девушек ответственного отношения к здоровью, как ценности не только для собственной жизни, но и жизни будущего ребенка. А также содействовать развитию мышечной системы, особенно тех групп, которые определяют возможность вынашивания ребенка, обеспечивают родовую деятельность матери.

Заключение. Учитывая проблемы демографического положения и описанные результаты исследования, целесообразно в процессе физического воспитания акцентировать внимание девушек на ценностное отношение к собственному здоровью как возможности обеспечения воспроизводства здорового поколения.

Для этого необходима разработка педагогической технологии, направленной на сохранение репродуктивного потенциала студенток в процесс учебных занятий по фитнесу в вузе. Технология данной направленности, должна содержать комплексы упражнений, включающие в себя работу мышц тазового дна, в том числе упражнения, направленные на развитие мышц живота и спины. Также важен подбор средств фитнеса для повышения специальной выносливости девушек, увеличения подвижности в тазобедренном суставе и использования специальных упражнений для профилактики диафрагмального дыхания.

В настоящее время на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета реализуется исследование, посвященное разработке технологии, направленной на сохранение репродуктивного потенциала студенток в процессе учебных занятий по фитнесу в вузе.

Литература:

1. Борисова С. Н. Соотношение ценности материнства и психологической готовности к материнству с основными жизненными мотивами и ценностями у молодых женщин-студенток // Вест. Пермского гос. гум.-пед. ун-та. Сер. № 1. Психологические и педагогические науки. 2018. URL: https://cyberleninka.ru/article/ n/sootnoshenie-tsennosti-materinstva-i-psihologicheskoy-gotovnosti-k-materin stvu-s-osnovnymi-zhiznennymi-motivami-i-tsennostyami-u/viewer (дата обращения: 25.11.24).

2. Демографический вызов России.: URL: https://www.rbc.ru/newspaper/2023/10/03/651a95509a7947addf136c31 (дата обращения: 25.11.24).

3. Елин А. М. Проблемы демографии и пути их решения в современной России // Вестник науки и образования, 2019. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-demografii-i-puti-ih-resheniya-v-sovremennoy-rossii (дата обращения: 25.11.24).

4. Накашидзе Д. Д. Молодежь как особая социально-возрастная группа в современном обществе // Science Time, 2016. С. 102-106.

5. Хомидова Ш. М. Репродуктивное здоровье: ключевые аспекты для женщин // Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences, 2024. С. 30-33.

6. Худоярова Д., Бабаева С., Шопулотова З. Беременность и возраст // Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences, 2024. С. 91-95.

УДК 338.482.224

ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Колесников Н.А.
Кемеровский государственный университет,
г. Кемерово, Россия

Аннотация. В настоящее время проблема о роли туризма среди школьников значительно растёт. Сейчас мы можем наблюдать, как учащийся вместо здорового образа жизни выбирают вредные привычки по типу компьютерной зависимости, алкоголя, курения и т. п. Однако решить эту проблему всё можно, мотивируя всё больше школьников заниматься туризмом для укрепления своего здоровья.

Ключевые слова: туризм; здоровье; природа; школьники.

Введение. На сегодняшний день главной отдушиной в жизни ребенка и в то же время проблемой зачастую становится виртуальный мир. Многочасовое сидение у монитора за компьютером, чрезмерное использование мобильных гаджетов приводят к росту заболевания глаз и нарушениям осанки. Помимо всего, подрастающее поколение также может делать выбор в сторону курения, алкоголя и других вредных привычек, приводящие к проблемам с сердцем, лёгкими и т. д. Острой и требующей срочного решения является проблема низкой физической подготовки учащихся. Большинство представителей подросткового возраста, допризывного и призывного возраста не в состоянии даже сдать элементарные нормативы по физической подготовке [1].

В настоящее время, помимо проблем, существующих в области физической культуры и спорта, в сфере туризма имеется ряд факторов, затрудняющих его активное развитие:

1. Незначительное количество лиц, занимающихся туризмом;
2. Неудовлетворительное состояние материально-технической базы туризма;
3. Недостаточное количество специализированных тренировочных баз;
4. Слабая социальная защищенность и низкая оплата труда тренерских кадров [4].

Для успешного развития данного направления важное значение имеет состояние детско-юношеского туризма, обеспечивающего массовость занятий спортивным туризмом среди детей и подростков. Анализ текущей ситуации показывает, что в данной сфере продолжает сохраняться значительное количество сдерживающих факторов, препятствующих увеличению численности занимающихся спортивным туризмом, повышению качества и результатов подготовки. Одним из наиболее существенных является фактор крайне низкой обеспеченности спортивных школ является острая нехватка современного спортивного оборудования [1].

Туризм – это прекрасная и простейшая возможность для оздоровления детей за счет повышения физической активности. Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной ходьбе. Так случается, что, например, большинство городских детей, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, буквально отучаются ходить. Пройти около 15-20 километров по обычной проселочной дороге для них непосильная задача, а высокий ритм современной жизни требует, чтобы человек мог выдерживать длительные нагрузки эмоциональные и физические [3].

Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах школьники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие не менее важные физические качества, а ещё приобретают прикладные навыки и умения ориентироваться на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. [6].

Турист должен уметь преодолевать препятствия различного характера, поэтому важную роль играет такое физическое качество как ловкость. В условиях сложного похода ловкость выражается в находчивости, быстрой смене положения тела, моментальной реакции, умении применить целую серию быстрых и точных движений. Воспитание ловкости складывается из воспитания умения осваивать новые двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте. При воспитании ловкости используются следующие средства: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, легкая атлетика и ритмическая гимнастика. Не менее важно в туризме такое качество как быстрота - способность совершать двигательные действия в самый минимальный промежуток времени. Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, ритмическая гимнастика. Для воспитания гибкости используются упражнения с большой амплитудой движения [2].

Трудовое воспитание средствами туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Участники группы должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжения, реставрировать одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину.

Смелость – это способность действовать в опасных для жизни, здоровья, престижа человека ситуациях, не снижая качества деятельности. Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при неуверенности или боязни. Смелость и решительность играют не менее существенную роль при прохождении маршрута и преодолении сложных препятствий: водных преград, привалов, ледников и т. д.

Терпеливость выражается в способности поддерживать с помощью волевого дополнительного усилия напряженности работы на заданном уровне при возникновении внутренних условий, препятствующих этому. Мерой терпеливости может быть время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне.

Настойчивость – это желание и проявление стремления достичь цели, несмотря на трудности и неудачи. В ходе подготовки к походу или соревнованиям необходимо ставить туриста в условия, приближенные к походным, тренироваться и соревноваться при любой погоде, постепенно усложнять трассы тренировок и соревнований по технике туризма, сокращать интервалы отдыха между сериями нагрузок, требовать выполнения заданной работы до конца, увеличивать протяженность походов и скорость маршрута [2].

Также в целом туризм дает детям: радостные переживания и эмоции; любопытную, полезную информацию; укрепление здоровья и иммунитета; физическое развитие; яркие впечатления; разного рода полезные умения, навыки [5].

Туристские путешествия не только способствуют физическому укреплению организма, снимают усталость и укрепляют нервную систему, но и все больше становятся важной потребностью человека как активный, насыщенный физическими нагрузками отдых. При этом следует учитывать и более широкие аспекты: перемена занятий, непринужденность и нерегламентированность общения, движение, общественно-полезная работа во время туристских мероприятий. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами

в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в деловой обстановке учебного процесса в образовательных учреждениях. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению надёжных отношений в сотрудничестве [6].

Участие в походах и экскурсиях расширяют кругозор ребят, знакомит их с природой, достопримечательностями и воспитывает любовь к родному краю. В любую погоду, во время нахождения на природе и постижении каких-то ее тайн, у детей развивается чувство ответственности за себя, за других и за состояние природы, понимание необходимости бережного отношения ко всем видам и формам живой и неживой природы, а также возникает потребность быть активным защитником природы. Пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная спортивная тренировка физически закаляет ребят и укрепляет их иммунитет [6].

Учащиеся, занимаясь туризмом, также получают специальные знания по медицине, физиологии и гигиене, необходимые для профилактики заболеваний и травм, оказания первой экстренной медицинской помощи. Они также знакомятся с методами саморегуляции, которые помогают управлять своими физическими нагрузками. Постепенно у воспитанника формируется отношение к собственному здоровью, как к приоритетной важной ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию [6].

Заключение. Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни и общества в целом. Это имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения и нормализации у него устойчивых привычек заботы о своем здоровье и окружающей среде. Сейчас необходимо, чтобы школьники уже сейчас осознали значимость физической культуры. Туризм не только обогащает внутренний мир детей, но и помогает им стать более социально – ответственными и сильными духом индивидами.

Литература:

1. Пономарева Н. А. Спортивный туризм в организации досуга школьника и его роль в формировании здорового образа жизни. URL: https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/504055-sportivnyj-turizm-v-organizacii-dosuga-shkoln.

2. Владыковская Л. Н. Молодёжь в зоне риска. URL: https://ozlib.com/911982/sotsium/turizm_effektivnyy_sposob_razvitiya_zdorovogo_obraza_zhizni#738.

3. Бардин К. Б. Азбука туризма. URL: https://rpo-ramenki.ru/assets/documents/ Azbuka_turizma.pdf.

4. Орлов В. Спортивный туризм в организации досуга школьника и его роль в формировании здорового образа жизни. URL: https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-sportivnyj-turizm-v-organizacii-dosuga-shkolnika-i-ego-rol-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-5562921.html.

5. Евстифеев О. В. Методическая разработка по физической культуре «Формирование здорового образа жизни школьников в урочной и внеурочной деятельности средствами туризма. URL: https://schkola25.ucoz.ru/noviy_oosch/metodkopilka/evstifeevoleg/formirovanie_zdorovogo_obraza_zhizni_shkolnikov_v_.pdf.

6. Шалимова И. И. Формирование здорового образа жизни посредством занятий туризмом. URL: https://tulapatriot.ru/files/methodical/zoj-turism.pdf.

УДК 796.01

КОНТЕНТ-АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ В СФЕРЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Колодкин В.Э.
Сургутский реабилитационный центр, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты контент-анализа научных исследований в области применения информационных технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. Было выявлено, что с одной стороны, проблема их реализации была представлена в трудах различных авторов, с другой, проанализированные работы уже не отвечают современным требованиям. В связи с этим, актуализируется вопрос повышения эффективности физического воспитания студентов специальной медицинской группы посредством использования инновационных компьютерных технологий в образовательном процессе.

Ключевые слова: информационные технологии; студенты; специальная медицинская группа; физическое воспитание; контент-анализ.

Актуальность исследования. В настоящее время методы, традиционно используемые в физическом воспитании студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, уже не могут в полном объеме решать поставленные задачи, особенно связанные с необходимостью персонификации применяемых средств с учетом нозологической группы. В связи с этим возрастает необходимость внедрения информационных технологий, которые становятся неотъемлемой составляющей образовательного процесса в области физической культуры и спорта.

Важно отметить, что в современном мире значение компьютерных и информационных технологий возрастает с каждым годом. Информационные образовательные ресурсы позволяют индивидуализировать физическое воспитание студентов специальной медицинской группы. С помощью программ и приложений преподаватели могут предоставлять учебный материал в неограниченном количестве, в том числе, правильно подобрать нагрузку для обучающихся и создать благоприятные условия для развития физического потенциала с учетом индивидуальных особенностей студентов [3].

В информатизации процесса физического воспитания все больше вовлекаются интерактивные платформы, приложения, для контроля и отслеживания уровня физического состояния студентов на занятиях [2]. Различные формы тестирования с использованием компьютерных технологий для достоверной обработки морфофункциональных показателей стали неотъемлемой частью процесса, тестирование развития физических качеств с последующим составлением программы для их развития, также не обходится без помощи информационных технологий. Информационные технологии в образовательном пространстве университета обеспечивают такое развитие и воспитание, на базе которых студенты подготавливаются к активной самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности. Вебинары, неограниченный теоретический и практический материал, позволяют практически постоянно формировать правильные навыки здорового образа жизни студентов специальной медицинской группы.

Цель исследования – выявить особенности применения информационных технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы посредством контент-анализа научных публикаций.

Организация и методы исследования. В качестве ключевого метода выступил контент-анализ научных публикаций. Информационный поиск осуществлялся на платформах (сайтах): ВАК РФ (https://vak.minobrnauki.gov.ru/); КиберЛенинка (https://cyberleninka.ru/); DisserCat (https://www.dissercat.com/).

С помощью гибко-настраиваемого поисковика на платформах, были заданы критерии поиска научных работ и исследований в период с 2014 по 2022 гг., по направлению 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Результаты исследования и их обсуждение. По данным ВАК РФ по научной специальности 13.00.04 в период с 2014 по 2022 гг. было защищено 714 докторских и кандидатских диссертаций; их них можно выделить только 17, которые косвенно связаны с проблемой физического воспитания и информационных технологий, что составляет 2,38%. Следует отметить следующие диссертационные исследования:

– проектирование информационно-образовательного пространства для системы непрерывного физкультурного образования (Михайлов Н.Г., 2014);

– самостоятельный контроль и коррекция двигательной активности студентов с использованием информационной технологии (Веселкина Т.Е.,2014);

– формирование физической культуры личности студентов вузов специального медицинского отделения в формате дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения (Ульянов Д.А., 2016);

– формирование физкультурной компетентности бакалавров в информационно-образовательной среде вуза (Чернякова С.Н., 2016);

– совершенствование методики физического воспитания студентов медицинского вуза на основе использования информационных технологий (Бородин П.В., 2017).

Поиск научных публикации на портале «Киберленинка» осуществлялся по ключевым словам: информационные технологии, студенты, специальная медицинская группа. Всего было найдено 27 публикаций, подходящих под поисковые критерии (рис. 1).

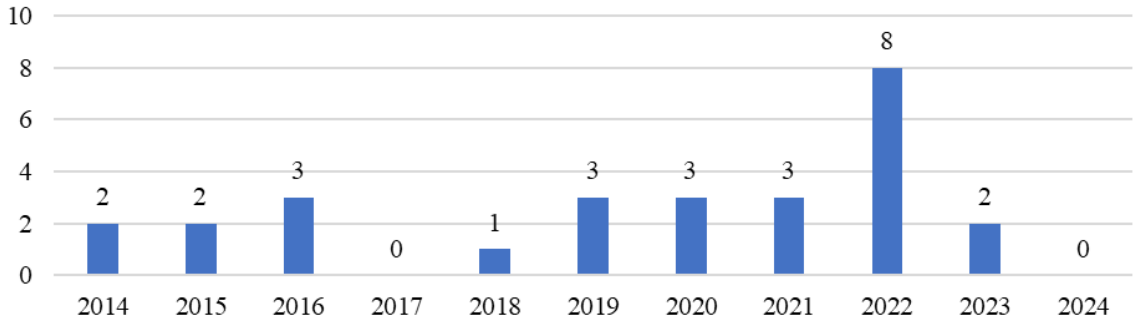


Рис. 1. Общее количество статей в электронной библиотеке, посвященных исследованию проблем физического воспитания студентов специальной медицинской группы, с 2014 по 2024 гг. (https://cyberleninka.ru/)

Следует отметить, что проблематика исследований в области применения информационных технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы на данный момент является малоизученной, а информация большинства исследований теряет свою актуальность с каждым годом, в связи с появлением более новых информационных технологий.

С 2014 по 2024 гг. исследования в области применения информационных технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы не проводились в соответствии с развитием компьютерных технологий, которые с каждым годом принимают более активное участие во всех сферах деятельности человека.

В статье М. Н. Протодьяконовой «Исследование физического развития и состояния студентов специальной медицинской группы в условиях онлайн обучения на занятиях по дисциплине физическая культура и спорт», были рассмотрены проблемы физического воспитания студентов специальной медицинской группы, во время пандемии. Проведение занятий дистанционно по физической культуре для студентов специальной медицинской группы, показало не лучший результат, что на наш взгляд подтверждает предположение о необходимости более детальной проработки применения информационных технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы [1].

Заключение. Исходя из анализа полученных результатов следует отметить, что информатизация и компьютеризация учебного процесса, направленного на решение задач физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, по нашему мнению, способна заинтересовать студентов в активизации двигательной активности и формировании навыков ЗОЖ, а также облегчить получение методического материала и рекомендаций для поддержания и совершенствования необходимых умений и навыков.

Литература:

1. Протодьяконова М. Н Исследование физического развития и состояния студентов специальной медицинской группы в условиях онлайн-обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесграфта. 2020. № 6 (184). С. 307. URL: https:// cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fizicheskogo-razvitiya-i-sostoyaniya-stu dentov-spetsialnoy-meditsinskoy-gruppy-v-usloviyah-onlayn-obucheniya-na/viewer (дата обращения 05.12.2024).

2. Разуваева И. Ю., Дачев О. В. Обоснование необходимости и возможности использования компьютерных технологий на практических занятиях по физическому воспитанию студентов // Молодой ученый. 2018. № 13 (199). С. 293-295. URL: https://moluch.ru /archive/199/48855/ (дата обращения: 05.12.2024).

3. Салахова Н. О. Применение IT-технологий в проведении занятий студенческих групп лечебной физической культуры и специальных медицинских групп. 2019. № 4 (12). Т. 3. С. 38-43. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-it-tehnologiy-v-provedenii-zanyatiy-studencheskih-grupp-lechebnoy-fizicheskoy-kultury-i-spetsialnyh-meditsinskih-grupp/viewer (дата обращения 05.12.2024).

УДК 796.015.868

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЛАВАНИИ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕССЫ (НА ПРИМЕРЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ SWIM COACH PLUS)

Котова А.А., Бушева Ж.И.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Авторы изучали применение мобильного приложения swim coach plus в тренировочном процессе юных пловцов. В исследовании приняли участие обучающиеся группы УТГ в возрасте 12-13 лет в количестве трех человек. Тестирование проводилось во время тренировочного занятия на базе МАУ ДО СШОР «Олимп» (г. Сургут, ХМАО-Югра). Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: изучение всех функций мобильного приложения SWIM COACH PLUS, метод наблюдения и тестирования. На этапе тестирования проводилась видеосъемка пловца спереди и сбоку, загрузка видеоматериала в приложение Swim Coach Plus, разбор техники плавания и анализ ошибок, давались методические рекомендации по итогам тестирования. Исследование показало, что применение мобильного приложения для видеоанализа в тренировочном процессе направленно на корректировку и совершенствование техники плавания для спортсменов разного возраста и уровня плавания.

Ключевые слова: цифровые технологии; плавание; мобильное приложение «SWIM COACH PLUS»; тренировочный процесс.

Актуальность. Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц [1]. Для того, чтобы повысить эффективность тренировок, достичь лучших результатов в соревнованиях и сократить время на исправление ошибок использование видеоанализа становится неотъемлемой частью тренировочного и соревновательного процесса в плавании.

Сбор и обработка данных – одно из наиболее быстроразвивающихся и перспективных направлений в области спорта. из всех источников информации видео является наиболее эффективным, так как современные технологии видеосъемки доступны практически каждому. поэтому видеоанализ стал наиболее результативным инструментом аналитики в спорте [4].

Приложение Swim Coach Plus – личный тренер и мотиватор. Приложение отслеживает прогресс на тренировках, помогает оттачивать технику плавания, позволяет записывать занятия на видео. Благодаря видеоотчетам тренеры могут своевременно предоставлять обратную связь пловцам. Swim Coach распознает кроль, брасс, баттерфляй и плавание на спине. Благодаря видеороликам можно сравнить свою технику с рекордсменами мира.

Цель исследования: анализ цифровых технологий в тренировочном и соревновательном процессах в плавании (на примере мобильного приложения «SWIM COACH PLUS»).

Методы и организация исследования. В тестировании приняли участие обучающиеся группы УТГ в возрасте 12-13 лет в количестве трех человек. Тестирование проводилось на базе МАУ ДО СШОР «Олимп» (г. Сургут, ХМАО-Югра) во время тренировочного занятия.

Для достижения цели применялись следующие методы исследования: изучение всех функций мобильного приложения SWIM COACH PLUS, метод наблюдения и тестирования.

Применялось следующее оборудование: камера телефона (iPhone Apple 13 pro max, разрешение камеры 1080x1920), резина для плавания, мобильное приложение Swim Coach Plus. Стили плавания: вольный, баттерфляй, старт с тумбочки.

На этапе тестирования проводилась видеосъемка пловца спереди и сбоку, загрузка видеоматериала в приложение Swim Coach Plus, разбор техники плавания и анализ ошибок, давались методические рекомендации по итогам тестирования.

Функции мобильного приложения «SWIM COACH PLUS»:

–запись HD видео в замедленной съемке, что позволит детально рассмотреть технику выполнения движения;

–отображение видео в 2-х рамках для сравнения. Данный метод, позволяет спортсменам и их тренерам корректировать технику;

–возможность отображать текстовые комментарии, заметки на видео, разнообразные пометки, которые будут необходимы при анализе и корректировке ошибок в плавании;

–переименование, обрезка, удаление видеоклипов;

–наличие в базе видеороликов с рекордсменами мира для сравнения результатов;

–отправка видеоклипов по почте или на облачное хранилище;

–поддержка операционных систем iOS и Android.

Использование видеозаписи в тренировочном процессе может быть важным инструментом для улучшения результата.

Результаты собственных исследований и их обсуждение. Отснятый видеоматериал был загружен в мобильное приложение для того, чтобы детально разобрать и показать пловцам их недочеты.

В процессе анализа техники плавания юных пловцов были обнаружены ряд ошибок, которые могут повлиять на эффективность и скорость плавания. В плавании кролем на груди во время гребка пловец «проваливает» локоть (во время средней части гребка), что свидетельствует о низком уровне силовой подготовленности (рис. 1).

Из-за неправильного выполнения фазы входа рук в воду возникает отклонение корпуса от ровной линии во время плавания, следовательно, увеличивается сопротивление с водой (рис. 2).

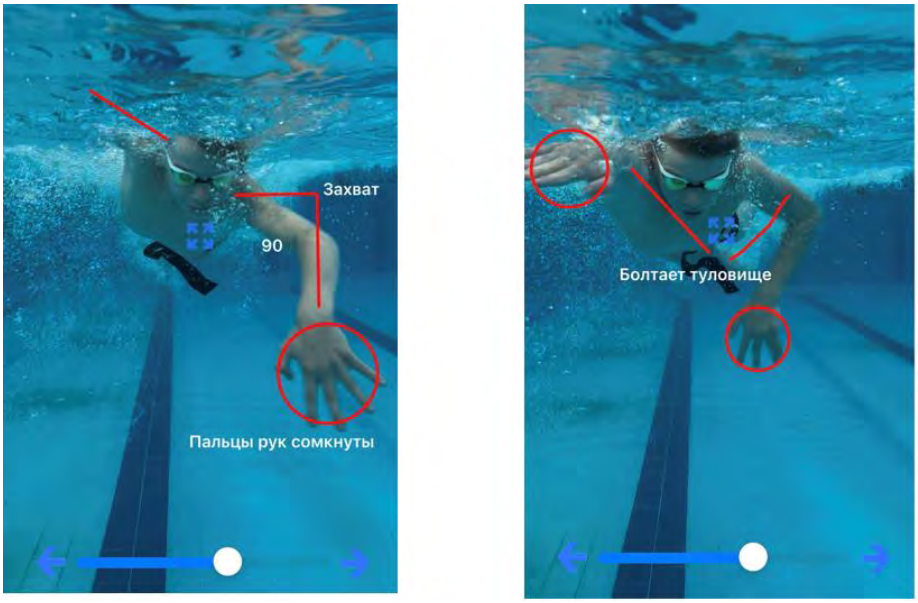


Рис. 1. Анализ техники плавания в кроле на груди во время гребка



Рис. 2. Ошибки в технике плавания кроль на груди

Еще одна ошибка – сильно опущенная в воду голова ребенка при плавании. Причиной могут служить закрытые глаза и плохой контроль положения головы при плавании.

Для совершенствования техники плавания и устранения ошибок подобраны специальные упражнения, их необходимо выполнять регулярно при занятиях в бассейне [3].

Баттерфляй – самый физически тяжелый способ плавания [2]. При плавании баттерфляем определены следующие ошибки: во время выполнения гребка и вдоха голова и плечи высоко поднимаются над водой и «проваливаются» под воду вследствие чего, возникает сопротивление с водой и падает скорость (рис. 3).

Одна рука отстает от другой руки, данная ошибка возникает из-за недостаточной подвижности в плечевом суставе и недостаточной силовой подготовки (рис. 4).

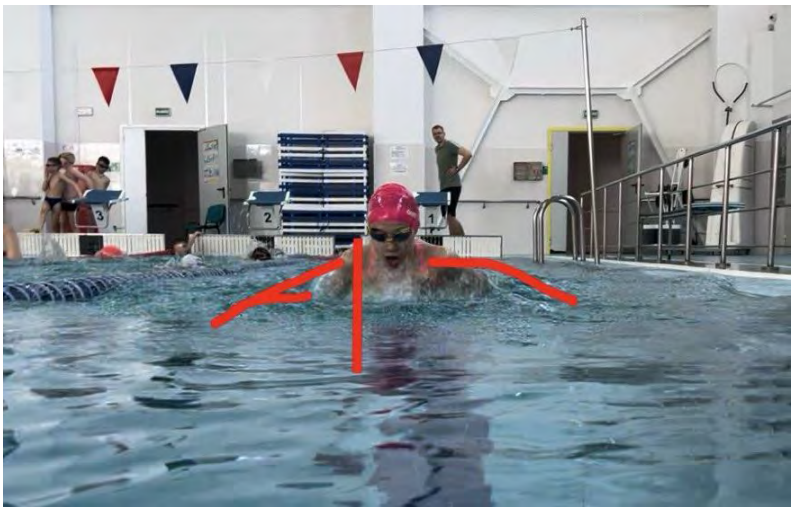


Рис. 3. Анализ техники плавания баттерфляй во время выполнения гребка

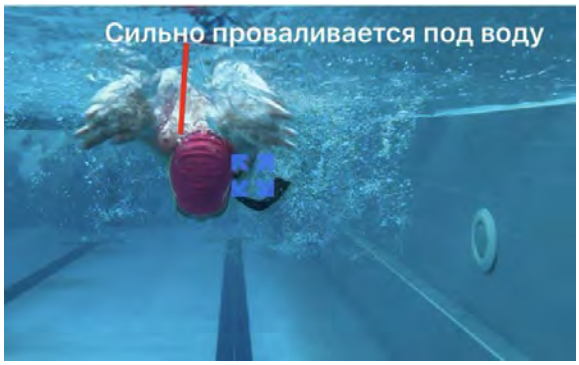


Рис. 4. Ошибки в технике плавания баттерфляй

Заключение. В плавании, как и других видах спорта, важна правильная техника выполнения движений. Видеоанализ помогает выявить ошибки, наглядно продемонстрировать их спортсмену. Видеоанализ делает тренировочный процесс более качественным. Видеоанализ полезен на всех этапах спортивной подготовки: на раннем этапе мы можем убрать ошибки, которые в последствие не закрепятся у спортсмена, а у пловца высокого класса есть возможность устранить незначительные недочеты, которые на выходе могут привести к хорошим результатам. Применение данного приложения для видеоанализа в тренировочном процессе направленно на корректировку и совершенствование техники плавания для спортсменов разного возраста и уровня плавания.

Литература:

1. Афанасьев В. З. [и др.]. Плавание: Учеб. для вузов. М.: Юрайт, 2024. 344 с. URL: https://urait.ru/bcode/540920 (дата обращения: 20.11.2024).

2. Исупова Е. В., Кононова О. В. Плавание: основы техники и методика обучения способу баттерфляй: Учеб.-метод. пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет». URL: http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11316/2013420.pdf (дата обращения 20.11.2024).

3. Кохан Т. А., Васющенова Т. С. Некоторые ошибки в технике плавания кролем на груди и способы их устранения // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. № 28. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-oshibki-v-tehnike-plavaniya-krolem-na-grudi-i-sposoby-ih-ustraneniya (дата обращения: 20.11.2024).

4. Мифтахов Р. Ф., Галяутдинов М. И., Ситдиков А. М., Фаткуллов И. Р. Некоторые особенности изучения видеоанализа в спорте // Уч. зап. ун-та Лесгафта. 2019. № 12 (178). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-osobennosti-izucheniya-videoanaliza-v-sporte (дата обращения: 04.06.2024).

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Кузьмин Д.В., Коновалова М.П., Огурцова О.В.
Саратовский государственный технический университет им. Ю.А. Гагарина, г. Саратов, Россия

Аннотация. В статье представлена информация о проблемах со здоровьем, развивающихся у подростков и детей, причинах их появления и как с этим связано развитие технологий в век цифровизации.

Ключевые слова: молодёжь; здоровье; проблемы.

Актуальность исследования. Мы живём в век цифровизации. Всё вокруг нас приобретает совсем иной цвет, иное значение и смысл. Например, раньше получать зарплату было целым приключением: отстоять очередь вместе с коллегами, получить свои честно заработанные купюры и потом потратить их по своему усмотрению. Теперь же получение зарплаты – всего лишь уведомление на экране смартфона, коим пользуется каждый второй житель России. По такому же принципу упростились процессы оплаты ЖКХ, покупки товаров, приобретения техники и практически всего, что нас окружает. Технологии развиваются каждый день, и с каждым днём даруют человеку всё больший комфорт и удобство. Несомненно, это благо давалось человеку нелегко, ведь чтобы создать современный смартфон, люди начинали с огромных электронно-вычислительных машин, занимающих несколько комнат или даже этажей, а спектр задач оных ограничивался функциями простого калькулятора. Однако, с развитием технологий человек начал деградировать физически. Постоянное удобство, комфорт, ненадобность выходить из дома в лишний раз привели к тому, что большинство людей страдают от проблем со здоровьем. И, что самое печальное, большинство этих людей – молодые люди, подростки или даже дети [1, 3].

Цель исследования. Рекомендуется ограничивать свое время перед экранами и заниматься другими видами деятельности, которые могут помочь им чувствовать себя лучше и более полноценно.

У современных молодых людей жизнь построена и неразрывно связана с использованием гаджетов. Студенты и школьники не расстаются со смартфоном даже на час: ведь интереснее посидеть в социальных сетях, нежели слушать скучную лекцию или строгого преподавателя. Дети не выпускают из рук игровые приставки и геймпады, предпочитая играть весь день, совершенно не двигаясь. Всё это приводит к малоподвижному образу жизни, отсутствию физической нагрузки, и, как следствие, плохому самочувствию или даже проблемам со здоровьем. Развитие проблем со здоровьем вследствие малоподвижного или полностью сидячего образа жизни является одной из основополагающих проблем молодёжи XXI в. [2, 4, 5].

Организация и методы исследования. Среди основных проблем со здоровьем молодёжи в XXI в. можно выделить следующие:

1. Депрессия и цифровая деменция: использование смартфонов и социальных сетей может увеличить риск депрессии и аномалии у молодых людей. Долгое нахождение дома, отсутствие солнечного света и общения в реальной жизни вгоняют человека в апатичное, отстранённое и подавленное состояние, в котором он погружается в депрессию.

Цифровая деменция – расстройство памяти, развивающееся вследствие постоянного использования гаджетов. Если человек молод и полон сил, однако с трудом или вовсе не может вспомнить дату рождения друга, пароль от собственной почты или то, о чём вчера переписывался с коллегой, то велик шанс того, что он заболевает цифровой деменцией. К сожалению, цифровая деменция только распространяется: количество людей с симптомами оной только растёт, и в большинстве случаев это люди от 10 до 30 лет, то есть, молодое и сильное поколение. По состоянию на 2024 г. цифровую деменцию ещё не признали официальным заболеванием, однако принижать проблему этого явления не стоит. Признаками цифровой деменции принято считать: хроническую усталость, сутулость, отсутствие движения, депрессию, провалы в памяти. У детей проявляется задержка в развитии, низкая обучаемость, гнев, неспособность запоминать необходимые объёмы информации. Для снижения риска развития цифровой деменции рекомендуется не использовать телефон за час до сна, не давать детям гаджеты в очень раннем возрасте.

2. Избыточный вес и ожирение: чрезмерное потребление углеводов и жиров, а также недостаточная физическая активность, связанные с сидячим образом жизни и использованием гаджетов и их удобств, приводят к ожирению. Проблема ожирения крайне остро стоит перед нынешними диетологами: современная молодёжь страдает от неё втрое чаще, чем предыдущие поколения. Виной всему: малоподвижный образ жизни, избыточный «джанкфуд», под который попадают всевозможные сэндвичи, газировки, снэки, жаренные куриные крылья и ноги, и так далее. Вся эта пища содержит огромное количество жира и углеводов, оные в свою очередь практически не принимаются организмом и сразу откладываются «на потом», образуя и увеличивая таким образом жировую ткань организма. Большинство людей предпочитают здоровой и размеренной пище быстрый перекус: съесть шаурму перед следующей парой, выпить энергетик после ночной смены, заказать роллы вместо того, чтобы самому что-то приготовить, и так далее. Проблема лишнего веса у детей и подростков остаётся особо острой: лишний вес у ребёнка мешает его правильному развитию, повышая риск развития таких осложнений, как остеохондроз, плоскостопие, искривление позвоночника, жировой гепатоз, и многие другие заболевания. В современном мире есть несколько шагов, которые можно предпринять для предотвращения ожирения у молодых людей: сократить время перед экранами смартфонов и мониторов и заниматься физическими упражнениями; питаться здоровой едой и ограничивать потребление калорийных продуктов; беспокоиться о собственной безопасности и не поддаваться социальному давлению; получать достоверную информацию о питании и физической активности; Создавать здоровый образ жизни и поддерживать его в течение долгого времени.

3. Сбитый режим дня: ещё одна насущная проблема молодых людей в XXI в. Человеческий организм должен отдыхать не менее 7-8 часов для полноценного функционирования. Но в силу разных факторов (учёба, работа, видеоигры) среднестатистический студент / школьник спит 4-5 часов. Этого недостаточно для полного восстановления организма и его нормального функционирования. Недосып приводит к ослабленному состоянию, апатии, депрессии, сонливости, невнимательности и рассеянности. Синий свет, излучаемый экранами гаджетов, может замедлить выработку мелатонина – гормона, который контролирует биологические часы организма. Также это оказывает влияние на нервную систему: не выспавшийся человек более раздражён, нежели выспавшийся, и, как следствие, – расстройства нервной системы. На почве нервов развивается тремор рук, головная боль, «мушки» в глазах, туманность сознания и другие проблемы. По большей части, сбитый режим связан с зависимостью от гаджетов: зачастую молодые люди не спят до двух-трёх часов ночи, сидя в телефонах / за компьютерами. Это сбивает режим. Хотя у подростков биологические часы несколько сдвинуты, нежели у взрослых людей: желание спать приходит к ним на два-три часа позже. Если отец ребёнка засыпает в 22.00-23.00 ч. вечера, то сам ребёнок может уснуть в час-два ночи и это «нормально».

Результаты исследования и их обсуждение. Зависимость от гаджетов может привести к образованию других проблем, таких как: злоупотребление информацией и потеря критического мышления; появление различного рода зависимости от интернета и игр; нарушение личной жизни и приватности.

Все эти, и многие другие проблемы со здоровьем гораздо страшнее и крупнее по масштабам, чем кажутся на первый взгляд. Если сегодня цифровая деменция и ожирение считаются самыми тяжелыми проблемами, то в будущем нас вполне может ожидать полная зависимость молодых людей от гаджетов, вплоть до неспособности существования без них.

Заключение. Подводя итоги, можно сказать, что в целом, зависимость от гаджетов может привести к образованию множества проблем со здоровьем у молодых людей. Поэтому важно помнить о необходимости равновесия между использованием гаджетов и другими сторонами жизни.

Литература:

1. Щедрина В., Ковалёва Т. Влияние гаджетов на поведение современной молодежи. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-gadzhetov-na-povedenie-sovremennoy-molodezhi.

2. Зависимость от гаджетов у детей и подростков. URL: https://soc52.ru/index. php/rcdpov-pvl-news/20183-rcdpov-pvl-news-328.

3. Ивушкина А., Перцева Е. Молодежи с ожирением стало втрое больше. URL: https://iz.ru/702105/anna-ivushkina-evgeniia-pertceva/molodezhi-s-ozhireniem-stalo-vtroe-bolshe.

4. Ожирение молодеет: почему все больше молодых людей страдают от лишнего веса? URL: https://mir24.tv/news/16541938/ozhirenie-molodeet-pochemu-vse-bolshe-molodyh-lyudei-stradayut-ot-lishnego-vesa.

5. Проблема зависимости от гаджетов в современном мире. URL: https: //ynpress.com/ archives/129204#.

УДК 796.002

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И АНАЛИЗ ДАННЫХ В ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ

Курамшин Р.Ф.
Уфимский университет науки и технологий,
г. Уфа, Россия

Аннотация. В статье рассматривается роль и потенциал искусственного интеллекта (ИИ) и методов анализа данных в оценке и мониторинге физического состояния детей. Введение ИИ в систему физического воспитания позволяет получать более точные и детализированные данные о здоровье подрастающего поколения, проводить персонализированные тренировки и разрабатывать стратегии профилактики заболеваний, вызванных гиподинамией. Описаны методы и алгоритмы, которые делают ИИ эффективным инструментом для выявления физических и психологических особенностей каждого ребёнка. Анализируются результаты экспериментальных исследований, подтверждающие преимущества использования ИИ и анализа данных в образовательных и спортивных учреждениях.

Ключевые слова: искусственный интеллект; анализ данных; физическое состояние; здоровье детей; персонализация; мониторинг; профилактика заболеваний; физическое воспитание.

Актуальность исследования. Текущие тенденции, включая недостаточную физическую активность и увеличивающееся количество хронических заболеваний, создают необходимость пересмотра подходов к физическому воспитанию детей. Согласно данным ВОЗ, гиподинамия и сидячий образ жизни приводят к росту заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем среди детей и подростков. Для предотвращения подобных состояний важна система физического воспитания, обеспечивающая мониторинг и индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Применение ИИ в сочетании с анализом больших данных даёт уникальные возможности для всестороннего контроля за физическим развитием детей. Современные ИИ-системы способны собирать, обрабатывать и интерпретировать большой объём данных о физическом состоянии детей в реальном времени, что особенно актуально в условиях школы и спортивных учреждений. Эти технологии помогают избежать перегрузок, минимизировать риск травм и вовремя скорректировать физическую нагрузку. Исследование данных, получаемых при помощи ИИ, также позволяет выявить тенденции и потенциальные проблемы со здоровьем на ранних этапах.

Цель исследования. Целью исследования является определение эффективности и преимуществ использования ИИ и анализа данных в системе физического воспитания детей, а также выявление перспективных направлений для внедрения этих технологий в образовательные учреждения с целью улучшения здоровья подрастающего поколения.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в нескольких этапах и включало разнообразные методы анализа и сбора данных:

1. Обзор и анализ научной литературы. Были изучены современные публикации по теме применения ИИ в физическом воспитании детей и анализу данных о здоровье детей, а

также проведён обзор существующих исследований по использованию носимых устройств и цифровых технологий.

2. Сравнительный анализ методов оценки физического состояния детей. Были выделены ключевые технологии и методики, позволяющие оценивать физическое состояние и уровень физической активности детей. В частности, анализировались возможности носимых устройств (фитнес-трекеров и смарт-часов), мобильных приложений, которые интегрируются с системами ИИ, а также алгоритмы для обработки данных.

3. Экспериментальное исследование с использованием носимых устройств и ИИ-систем. На протяжении четырёх месяцев мониторировалось физическое состояние детей с использованием носимых устройств. Участники эксперимента – 50 учащихся начальных классов. Устройства фиксировали такие параметры, как частота сердечных сокращений, уровень активности, количество шагов, показатели сна и другие физиологические параметры.

4. Методы математического и статистического анализа данных. Все данные, собранные в ходе исследования, были обработаны с помощью методов математической статистики. Использовались корреляционный и регрессионный анализ для выявления взаимосвязей между различными параметрами физической активности детей и их физическим состоянием.

5. Анкетирование и интервью с педагогами и родителями. Были проведены опросы и интервью с родителями и педагогами для получения обратной связи по восприятию технологий ИИ и носимых устройств в повседневной практике образовательного учреждения.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты показали, что использование ИИ и анализа данных оказывает положительное влияние на оценку и мониторинг физического состояния детей. На основе собранных данных можно выделить следующие ключевые результаты:

1. Повышение точности и оперативности мониторинга состояния здоровья. В ходе эксперимента было выявлено, что ИИ позволяет в реальном времени собирать и обрабатывать данные о состоянии здоровья детей. Это даёт возможность тренерам и педагогам оперативно реагировать на изменения показателей. Например, если система фиксирует высокий уровень стресса у ребёнка, педагоги могут предложить упражнения на расслабление или снизить нагрузку. Такие функции обеспечивают контроль за состоянием здоровья и помогают адаптировать тренировки к текущему состоянию детей.

2. Персонализация программ физического воспитания. Использование ИИ позволяет формировать индивидуальные программы на основе физической активности и физиологических параметров каждого ребёнка. В результате, дети с разными уровнями физической подготовки и особенностями здоровья получают программы, которые учитывают их индивидуальные потребности и способности. Это помогает избежать перегрузок и достичь наилучших результатов. Например, если у ребёнка высокий уровень выносливости, ИИ-система может порекомендовать программу с акцентом на развитие силы и скорости, а детям с недостаточной физической активностью – более щадящие нагрузки.

3. Предсказание рисков и профилактика заболеваний. Носимые устройства и ИИ-системы позволяют прогнозировать вероятные риски заболеваний. В рамках эксперимента были получены данные о факторах, которые предшествуют развитию заболеваний, таких как ожирение, нарушение осанки и проблемы с дыхательной системой. Результаты показывают, что ИИ способен выявить ранние признаки возможных нарушений на основании анализа тенденций в данных о физической активности детей, что позволяет вовремя начать профилактические мероприятия.

4. Повышение мотивации детей к занятиям спортом. Геймификация и возможность следить за собственными успехами стимулирует детей проявлять больше интереса к занятиям физической культурой. Дети, участвовавшие в исследовании, отмечали, что отслеживание прогресса в режиме реального времени и возможность зарабатывать баллы за достижения

сделали тренировки интересными и увлекательными. Это подтверждает, что цифровые технологии могут мотивировать детей к регулярным занятиям спортом.

5. Комплексная оценка психоэмоционального состояния. ИИ-системы могут учитывать не только физические, но и эмоциональные аспекты состояния детей. В рамках исследования использовались системы, отслеживающие уровень стресса и эмоциональные реакции, что позволяет избежать негативного воздействия избыточных нагрузок на психоэмоциональное состояние ребёнка. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями, а также для тех, кто находится в стрессовых ситуациях.

6. Возможность долгосрочного мониторинга и анализа динамики. ИИ-системы позволяют накапливать данные за продолжительный период, что даёт возможность анализировать долгосрочную динамику развития ребёнка. Это особенно полезно для оценки эффективности программ физического воспитания и своевременной корректировки тренировок. В рамках эксперимента накопление данных за несколько месяцев помогло выявить положительную динамику у большинства детей, что подтверждает эффективность персонализированных программ.

Обсуждение. Результаты исследования показывают, что использование ИИ и анализа данных в системе физического воспитания детей даёт ряд важных преимуществ. Это повышает точность и персонализацию программы занятий, делает их более безопасными, а также позволяет обеспечить всесторонний подход к оценке состояния детей. Важно, что ИИ помогает выявлять физические и психологические особенности, которые могли бы остаться незамеченными при использовании традиционных методов.

Однако следует учитывать и ряд вызовов, связанных с внедрением ИИ-технологий. Основной из них – это обеспечение конфиденциальности данных, так как информация о здоровье детей является чувствительной. Ещё одна проблема – необходимость в квалифицированных кадрах, способных эффективно использовать ИИ-системы и интерпретировать результаты. Наконец, стоит отметить, что оборудование и технологии требуют значительных вложений, что может ограничивать возможности для школ с недостаточным финансированием.

Заключение. Внедрение ИИ и анализа данных в систему физического воспитания детей открывает перспективы для повышения эффективности и безопасности занятий, позволяет обеспечить индивидуальный подход и мотивировать детей к активному участию в тренировочном процессе. Современные технологии позволяют не только контролировать текущее состояние здоровья, но и прогнозировать риски, что важно для профилактики заболеваний. Результаты исследования подтверждают, что при правильной организации, обеспечении конфиденциальности данных и обучении педагогов, ИИ может стать незаменимым инструментом в образовательных учреждениях. В долгосрочной перспективе использование этих технологий способствует созданию здоровой среды, ориентированной на поддержание физического и психического благополучия подрастающего поколения.

Литература:

1. Базаров С. В. Цифровые технологии в физическом воспитании школьников. М.: Наука, 2021. 312 с.

2. Беляева Н. И. Искусственный интеллект и большие данные в системе образования // Вестник образовательных технологий. 2020. № 4 (3). С. 45-57.

3. Голиков А. К., Мурашкин В. И. Современные подходы к использованию носимых устройств в спортивной практике детей и подростков // Психология и педагогика. 2019. № 6 (2). С. 33-40.

4. Иванова Л. П. Потенциал искусственного интеллекта в мониторинге здоровья детей и подростков // Ж-л медицинских исследований. 2020. № 3 (8). С. 22-29.

5. Карпов П. С. Анализ данных и его роль в организации физического воспитания учащихся // Международный ж-л физической культуры и спорта. 2021. № 2 (1). С. 88-97.

6. Никулина А. А., Васильева О. С. Преимущества и недостатки применения искусственного интеллекта в системе образования // Наука и инновации. 2020. № 11 (9). С. 19-27.

7. Сидоров Ю. М., Петрова Е. В. Роль цифровых технологий в оценке физического состояния подрастающего поколения // Технологии здоровья. 2021. № 5 (7). С. 98-106.

8. Хоружий С. В. Физическое воспитание с использованием данных о здоровье детей: методы и перспективы // Ж-л спортивной науки. 2020. № 9 (6). С. 123-134.

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Левкин А.А., Кузнецова У.А.
Нижегородская академия МВД РФ,
г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается факт появления новых технологий в сфере физической культуры и спорта. В свою очередь анализируется эффективность и польза применения цифровых технологий в указанных сферах и проблемы, которые удаётся решать более быстро и качественно за счёт высокотехнологических способов. Рассмотрены различные примеры введения уже на сегодняшний день цифровых технологий в мир спорта.

Ключевые слова: новые технологии; физическая культура и спорт; цифровые технологии; эффективность.

Актуальность исследования. Наш мир не стоит на месте и особенно в последние десятилетие непрерывно развивается. Стоит отметить сферу спорта, которая за это время преуспела в своём развитии. В нашей стране в связи со значительными спортивными событиями строится большое количество объектов спорта. На развитие физической культуры и спорта выделяется не малое финансирование, а именно как уже упоминалось про строительство объектов для адаптивных тренировок, совершенствование систем спортивной подготовки и прочее.

Спорт в Российской Федерации (РФ) выходит на новый уровень и в свою очередь повышается число людей, желающих заниматься спортом. Вследствие чего увеличивается кадровый потенциал. Соответственно с ростом конкуренции, появляются всё новые и новые требования к обеспечению подготовки спортивных кадров. В связи с развитием и усовершенствованием процесса тренировок приобретает важность использование цифровых технологий для упрощения данной деятельности [1]. Стоит отметить, что основным толчком к развитию в сфере цифровых технологий стала пандемия вируса Covid-19. Образование перешло в дистанционный формат, соответственно тренировочный процесс тоже. Следовательно, нарушились такие связи как между тренером и спортсменом, врачом и пациентом. В сложившейся ситуации было положено развитие цифровизации и коммуникационному взаимодействию субъектов спортивной деятельности. В свою очередь. С помощью дистанционных программ получилось осуществлять тренерский контроль, терапевтический контроль, регулировать двигательный режим, психологические реакции, восстановление и т.д. [2, с. 218].

Цель исследования: рассмотреть и осветить вопрос, связанный с использованием новых цифровых технологий в таких сферах как физическая культура и спорт.

Организация и методы исследования. Изучив некоторое количество научных статей, помогло выяснить определённое количество проблем, которые удалось решить с помощью цифровых технологий, а также рассмотрим их эффективность:

1. В настоящее время с определённым успехом развивается искусственный интеллект (ИИ) и системы видеонаблюдения, который в сфере физической культуры и спорта позволяет на основании электронных данных предлагать наиболее эффективные методики тренировок, также точно и эффективно фиксировать результаты [1]. К примеру, современные цифровые

технологии обеспечивают возможность получить не только порядок финиширующих, но и точный результат каждого спортсмена. Также ИИ может давать рекомендации по тренировочному процессу, что в свою очередь позволит повысить результаты и обратить внимание на ошибки, совершаемые спортсменом в ходе тренировок, отточить технику движений и элементов. Помимо этого, можно выделить программу «ястребиный глаз», которая нашла широкое применение в работе спортивных судей в таких видах спорта как теннис, волейбол, баскетбол и тд. Эта программа способна следить за мячом на площадке, за траекторией его движений за счёт нескольких видеокамер, находящихся в игровой зоне.

2. Современные гаджеты и девайсы формируют мотивацию молодёжи к любительскому спорту. Цифровые весы, фитнес-браслеты, умные часы и приложения к ним помогают организовать режим дня, поддерживать баланс между трудовой деятельностью и сном, подсчитывать калории, определять пульс, давление, ритм биения сердца, отслеживать физические показатели и подбирать программы занятий. Современные технологии помогают своего рода привить интерес к физической культуре, облегчают процесс занятия и делают его более интересным и увлекательным. Человек даже сам может не заметить, как спорт постепенно становится неотъемлемой частью его жизни [3, с. 27].

3. Недостаток информации об общем финансировании сферы физической культуры и спорта. Именно в усилиях государства заключается решение проблемы по улучшению методов сбора и отработки данных через государственную платформу сбора данных (ГСПД).

4. Наблюдение за онлайн-аудиторией трансляций на тему физической культуры и спорта. Исследование в сфере рекламы и средств массовой информации (СМИ). Касающиеся анализа количества и предпочтений зрителей. Они способствуют распространению этой области, позволяют обнаружить наиболее интересующие население темы и в свою очередь делают СМИ более актуальными [3, с.27]. Такая возможность появилась с появлением современных электронных ресурсов.

5. Следует обратить внимание на индивидуальные запросы людей, которые занимаются физической культурой и спортом, к их экипировке и инвентарю. Профессиональные спортсмены более серьезно подходят к выбору всех приспособлений, поэтому им стали доступны удобные устройства, такие как спортивная обувь с встроенными сенсорами, которые собирают данные и отлеживают результаты. Так называемые «умные мячи», которые помогают в совершенствовании техники различных видов спорта, также гаджеты для тренировки внимания, реакции и прочее. Для любителей спорта, имеющих проблемы со здоровьем тоже разработаны специальные приборы. К примеру, если у человека есть нарушения осанки, то существуют «умные» поддерживающие устройства, которые крепятся к спине и способны фиксировать изменения положения позвоночника [1]. Помимо этого, уже упоминалось про умные часы и фитнес браслеты, которые позволяют отслеживать здоровье, особенно важно подчеркнуть, что для людей с отклонениями по здоровью тренировочный процесс должен строиться по индивидуальной программе.

6. Спортивная медицина также имеет свои недостатки. Существует большая потребность в усовершенствовании медицины, связанной с физической культурой и спортом; актуальны наблюдение, рекомендации, диагностика, лечение, профилактика заболеваний и травм. Одной из новейших передовых технологий в спортивной медицине являются так называемые «цифровые двойники», которые способствуют созданию персонализированных тренировочные планов и восстановительных программ. Помимо этого, важной технологией считается 3D-моделирование, которое способно создавать модели мышц и тела, воспроизводить травматические ситуации, что делает лечение наиболее точным [3, с.28].

7. Имеет место потребность в единой информационной системе, которая обобщит в себе сбор, анализ и использование современного опыта. Разработка общей цифровой платформы откроет возможность собирать актуальную информацию, как для спортсменов, так и для любителей, а также для организаторов спортивных мероприятий. Данная платформа

может содержать информацию о спортсмене (так называемый паспорт спортсмена), а именно сведения о состоянии здоровья, данные о достигнутых результатах, участиях в конкурсах и соревнованиях, наградах, каких-либо нарушениях, запретах и ограничениях для спортсмена (его дисквалификации). [3, с.28] Если бы все данные об одном человеке могли храниться всего лишь на одной платформе, в свою очередь это намного бы облегчило работу со спортсменом, связанную с его подготовкой к соревнованиям. А также способствовала бы более быстрому и качественному отбору среди претендентов на победу в каком-либо виде спорта.

8. На сегодняшний день зачастую можно встретить понятие «виртуальная реальность». Стоить отметить, что к спорту оно также имеет большое отношение. Системы виртуальной реальности способствуют моделированию и прогнозированию различных ситуаций, которые могут встретиться в том или ином виде спорта [4]. У нас существуют сезонные виды спорта, к примеру, горные лыжи. Для того, чтобы спортсмен не терял форму и не отвыкал от обыденных ему условий, существует виртуальный горнолыжный тренажер. С его помощью спортсмен может оттачивать свои действия и корректировать ошибки. Также для боксеров тоже разработан «БотБоксёр» – это груша с ИИ, которая находит своё применение в спарринге с партнёром. Важно подчеркнуть, что таких высоких технологий для каждого вида спорта существует и разрабатывается большое количество.

Результаты исследования и их обсуждение. Можно сказать, что секрет успеха новых цифровых технологий кроется под несравнимыми впечатлениями людей, которые их начали использовать. Мы пришли к выводу, что физическая культура и спорт в глазах как взрослых, так и детей должны выглядеть так, чтобы они и в сравнении не стояли с компьютерными играми. Необходимо, чтобы занятия спортом вызывали яркие эмоции и впечатления, расширяли кругозор, дух соперничества и прочее. А в этом моменте, как раз нам помогают цифровые технологии, новейшие программы и оборудование, которое делает занятие физической культурой намного интереснее и продуктивнее.

Заключение. В качестве подведения итогов следует сказать, что цифровизация, охватила все аспекты нашей современной жизни и оставила след в сфере физической культуры и спорта. Эта сфера продолжает развиваться и в настоящее время, благодаря цифровым технологиям мы способны увеличить количество решаемых ежедневных задач. Которые в свою очередь упрощают процессы, касающиеся подготовки и проведения спортивных мероприятий. Также отметим, что цифровые технологии касаются не только профессиональных спортсменов, но и любителей физической культуры. Разработчикам российского программного обеспечения необходимо анализировать мир спорта, пожелания тренеров и спортсменов для того, чтобы поддерживать конкурентоспособность. Раньше большое количество собранной информации необходимо было обрабатывать человеку, теперь же это может сделать искусственный интеллект. Он может проанализировать мгновенно большой объём данных. Этот фактор открывает возможности вносить изменения в тренировочный процесс в реальном времени, выявлять оптимальные методы тренировок, программы питания, прогнозировать состояние спортсмена перед серьёзными соревнованиями. Анализируя проделанную работу, подтверждается тот факт, что изменения в сфере физической культуры и спорта требуют особого подхода в изучении качественного научно-методического обеспечения при введении новых технологий, обучении работы персонала и общей эффективности цифровых технологий.

Литература:

1. Хажироков В. А., Мешев И. Х. Эффективность применения цифровых технологий в физической культуре и спорте // Ж-л прикладных исследований. 2022. № 11. URL: https:// cyber leninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-tsifrovyh-tehnologiy-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte (дата обращения: 25.10.2024).

2. Звягина Е. В., Петрушкина Н. П., Борисова Т. В. Возможности и перспективы внедрения цифровых технологий в организацию занятий спортом и физической культурой // Физическая культура, спорт и молодёжная политика в условиях глобальных вызовов. Екатеринбург, 2022. С. 215-222.

3. Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте: Сб. ст. Краснодар: КГУФКСТ, 2023.

4. Белякова М. Ю., Дьяконов А. Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. 2021. Т. 1. № 3. С. 133-148. DOI: 10.18334/sport.1.3.119785.

УДК 796.062

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Лубышева Л.И., Салмаев Б.С.
ГЦОЛИФК,
г. Москва, Россия

Аннотация исследования. Рассматриваются организационно-управленческие условия развития студенческого спорта в спортивном вузе, влияющие на развитие массового студенческого спорта, спорта высших достижений и адаптивного спорта. Проводится анализ направлений, связанных с интегративным взаимодействием студенческого спортивного клуба и профильного структурного подразделения, подчеркивается важность организационно-управленческих условий с целью реализации целевых показателей согласно Программы развития образовательной организации высшего образования спортивного профиля.

Ключевые слова: организационно-управленческие условия; студенческий спорт; спортивный вуз; студенты; физкультурно-спортивная работа.

Актуальность исследования. Студенческий спорт играет значительную роль в жизни студенческой молодежи, а именно в формировании здорового образа жизни, социализации и повышении уровня лидерских качеств, эффективности принимаемых управленческих решений. Благодаря соревновательной деятельности у студентов формируется командный дух, желание достигать целей в спортивной, творческой, учебной деятельностях.

Развитие студенческого спорта является одним из приоритетных направлений в образовательной организации высшего образования спортивного профиля. В РФ функционирует 14 спортивных вузов по подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта. Спортивный вуз предоставляет студентам возможности для занятий избранным видом спорта, повышения спортивного мастерства, получения квалифицированной научно-методической помощи, необходимых знаний, умений, навыков для будущей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Особенность спортивного вуза – наличие материально-технической базы, кадрового состава и финансовых средств для развития студенческого спорта. В рамках развития физкультурно-спортивного движения необходимо учитывать созданные организационно-управленческие условия, аспекты для эффективного решения задач. Организационно-управленческие условия спортивного вуза упорядочивают взаимодействие и оптимизируют структуру деятельности образовательного учреждения высшего образования для наилучшего функционирования и развития управляемого процесса. Здесь актуальны исследования Г.В. Богомолова (2024), О.А. Вышегородцева (2019), А.И. Голубева (2017), Г.Н. Голубева (2017), А.Г. Буров (2017) и др. [2, 4, 6, 7].

В частности, Г.В. Богомолов отмечал, что внедренные организационно-управленческие аспекты в целях повышения двигательной активности населения РФ позволяют популяризировать виды спорта и оказывать влияние на достижение целевого показателя, связанного с увеличением количества населения страны, занимающихся физической культурой и спортом [8]. В свою очередь, О.А. Вышегородцева изучала внедрение здоровьесберегающих технологий в вузе путем создания организационно-управленческих условий. Направленность этих действий должна быть связана с пропагандой

здоровьесберегающего поведения, повышения мотивации студентов соблюдать правила здорового образа жизни [3]. А.И. Голубев, Г.Н. Голубева отмечают необходимость использования организационно-управленческих условий в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий в вузе. От правильно организованного управления зависит проведение спортивного мероприятия и положительное восприятие участников [5].

Интересен факт разработки и внедрения А.Г. Буровым модели организационно-управленческих условий развития студенческого спортивного клуба в вузе. Автор отмечает положительное влияние модели на решение стратегических задач студенческого спорта [1].

На основании изучения исследований, связанных с организационно-управленческими условиями, стоит подчеркнуть, что при всем многообразии научных работ, существует потребность в проведении теоретического анализа организационно-управленческих условий развития студенческого спорта в спортивном вузе.

Цель исследования. Провести теоретический анализ организационно-управленческих условий развития студенческого спорта в спортивном вузе

Организация исследования. Научные исследования включали в себя проведение теоретического анализа организационно-управленческих условий развития студенческого спорта в спортивном вузе на примере Российского университета спорта «ГЦОЛИФК». Исследование проходило в период с января 2022 г. по декабрь 2023 г.

Результаты исследования и их обсуждение. Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» является образовательным учреждением высшего образования спортивного профиля. В рамках развития студенческого спорта в вузе управленческую функцию реализует студенческий спортивный клуб и профильное структурное подразделение, ответственное за физкультурно-спортивную работу, а именно отдел спортивно-массовой работы Управления спорта и молодежной политики.

В 2022 г. была разработана и утверждена Программа развития Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» на период до 2030 г. Данный нормативный документ непосредственно влияет возможность создания и реализации организационно-управленческих условий, является основным документом нормативно-правовой базы университета.

В части модернизации физкультурно-спортивного направления здесь включены следующие требования: поддержка студенческих сборных команд по видам спорта, пропаганда здорового образа жизни, создание возможностей для использования имущественного фонда, спортивного инвентаря, формирование корпоративной среды для реализации для студентов и сотрудников университета, организация физкультурно-спортивной работы с активным вовлечением обучающихся, а также предоставление возможностей для совершенствования студентов в управленческих решениях.

Важное направление – взаимодействие со сторонними организациями, занимающимися развитием студенческого спорта; это Департамент спорта города Москвы, Московское региональное отделение Российского студенческого спортивного союза.

Стоит отметить, что в документе указано в чем конкретно осуществляется взаимодействие с каждой из указанных организаций. Например, с Московским региональным отделением Российского студенческого спортивного союза осуществляется работа по участию команд университета в Московских студенческих спортивных играх. В программу мероприятия включены следующие номинации: «Абсолютный общекомандный зачет», «Высшее спортивное мастерство», «Первая группа вузов». Причем участие в спортивных дисциплинах проходит с акцентом на те виды спорта, которые включены в программу зимних и летних Всероссийских универсиад для участия представителей вуза в составе студенческой сборной команды Москвы.

В свою очередь взаимодействие с Департаментом спорта выстраивается на основании утвержденного Единого календарного плана физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на календарный год.

К мероприятиям по совершенствованию спортивной деятельности также относится заключение соглашения с общероссийскими федерациями по видам спорта, студенческими спортивными лигами, совместные мероприятия с другими образовательными организациями высшего образования, повышение значимости среди обучающихся и работников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», проведение традиционного Кубка ректора по ГТО. Одним из целевых показателей, соответствующих реализации организационно-управленческих условий является проведение запланированных мероприятий согласно Единому календарному плану мероприятий для студентов и сотрудников РУС «ГЦОЛИФК» на текущий год.

Для развития массового студенческого спорта, спорта высших достижений и адаптивного спорта были созданы организационно-управленческие условия, связанные с интегративным взаимодействием студенческого спортивного клуба «СКИФ» и отдела спортивно-массовой работы.

На основе проведенного исследования к организационно-управленческим условиям развития студенческого спорта в спортивном вузе относятся такие направления как материально-техническая база, финансовое обеспечение, высококвалифицированный кадровый состав. Данные направления играют важнейшую и основную роль при реализации остальных условий.

В рамках интеграции двух субъектов развития студенческого спорта общими направлениями являются: планирование мероприятий с учетом интересов обучающихся, возможность организации и реализации мероприятий, реализация управленческого, спортивного потенциалов обучающихся (рисунок 1).

Студенческий спортивный клуб, организованный в форме добровольного общественного объединения обучающихся, осуществляет всестороннюю поддержку обучающихся, реализацию проектов, создает возможности для использования материально-технической базы, выстраивает взаимодействие со сторонними организациями.

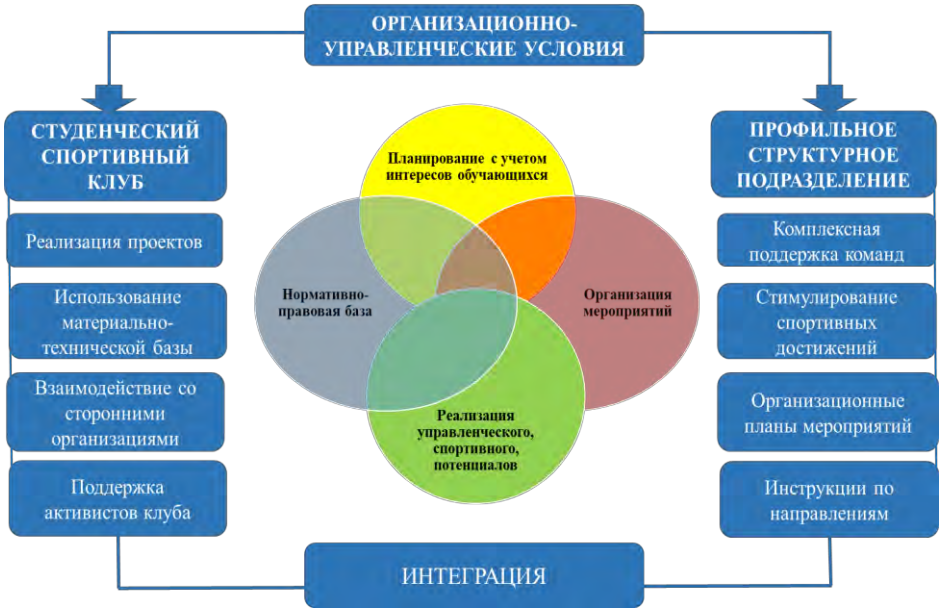


Рис. 1. Организационно-управленческие условия развития студенческого спорта

Профильное структурное подразделение осуществляет комплексную поддержку команд, стимулирование спортивных достижений, разрабатывает и утверждает организационные планы мероприятий, инструкции по мероприятиям.

Заключение. В ходе исследования выявлены организационно-управленческие условия развития студенческого спорта в спортивном вузе, выраженные в эффективной интегративной деятельности студенческого спортивного клуба и профильного структурного подразделения, а также связанные с наличием соответствующей материально-технической базы, высококвалифицированного профессорско-преподавательского, административно-управленческого составов, финансовой поддержки со стороны руководства вуза. Организационно-управленческие условия влияют на развитие массового студенческого спорта, спорта высших достижений и адаптивного спорта, что в свою очередь способствует достижению целевых показателей развития физкультурно-спортивной работы в вузе.

Литература:

1. Буров А. Г. Организационно-управленческие условия развития студенческого спортивного клуба в вузе // Гуманитарное образование в экономическом вузе: м-лы V Междунар. науч.-практ. интернет-конф. В 2 т. Т. 1. М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. С. 179.

2. Боровских С. В. Организационно-управленческие аспекты развития физической культуры и спорта // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. Кемерово, 2022. С. 191-195.

3. Вышегородцева О. И. Организационно-управленческие и педагогические условия внедрения здоровьесберегающих технологий в вузе // Электронный ж-л «Аллея науки». 2019. № 1. Т. 2. С. 922-931.

4. Гиряков Я. В., Голубева Г. Н. Организационно-управленческие аспекты развития студенческого киберспорта // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. 2020. С. 71-72.

5. Голубев А. И., Голубева Г. Н. Организационно-управленческие аспекты подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий в вузе // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: м-лы Всеросс. науч. конф., 2017.

6. Кубанова А. К. Организационно-управленческие условия реализации образовательного процесса в вузе // Этносоциум и межнациональная культура. 2023. № 176. Т. 2. С. 92-95.

7. Кузьмин Д. С., Бородина Е. С. Организационно-управленческие условия развития футбола на базе студенческого спортивного клуба в образовательной организации // Актуальные проблемы и перспективы развития системы спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта. 2021. С. 80-83.

8. Организационно-управленческие аспекты повышения двигательной активности населения российской федерации в разрезе развития видов спорта (по данным федерального статистического наблюдения) / Г. В. Богомолов, М. Ю. Щенникова, Ю. М. Прокопенкова, Э. А. Зюрин // Вестник спортивной науки. 2024. № 1. С. 58-65.

УДК 796+378

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Мануйленко Э.В.[1]***, Томилин К.Г.***[2]
[1] *Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия*
[2] *Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия*

Аннотация. Проведен анализ инновационных методик и технологий в сфере физической культуры, спорта, туризма на XXVII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма». Обобщен современный опыт по проблемам физической культуры, спорта, туризма и инновационным возможностям их решения; 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.

Введение. XXVII Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» традиционно проходила в конце сентября (23-28 сентября 2024 года), в приморском поселке Новомихайловский, Краснодарского края (рис. 1).



Рис. 1. Проведение заседаний научно-практической конференции

Осуществлялось заседание НМС по ФК Юга РФ; организовывались «круглые столы» мастер-классы (рисунок 2), тренинги, интеллектуальные игры, конкурс-выставка научной и учебно-методической литературы, изданной в 2023-2024 гг.

Цель исследования: анализ инновационных методик и технологий в сфере физической культуры, спорта, туризма.

Методы исследования: анализ публикаций и выступлений на конференции специалистов в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и туризма.

Результаты исследования и их обсуждение: В.И. Бондин (ЮФУ, г. Ростов-на-Дону) прочитал доклад: «Исторические предпосылки и современные направления развития науки в области физической культуры». Где сделал обзор по выдающимся ученым мира, начиная с Гиппократа и Аристотеля, проводившими свои исследования еще до начала нашей эры, Яна Коменского, М.В. Ломоносова, И.М. Сеченова, П.Ф. Лесгафта и заканчивая нашими учителями и современниками: Н.А. Бернштейном, Н.В. Зимкиным, Д.Д. Донским, А.Ц. Пуни, Л.П. Матвеевым, В.М. Зациорским, В.П. Филиным, И.П. Ратовым, В.К. Бальсевичем, Л.И. Лубышевой, В.П. Лукьяненко и многими другими исследователями.



Рис. 2. Проведение мастер-классов с участниками конференции
по использованию тренажеров, подвижных игр и элементов горного туризма

Э.В. Мануйленко и Е.Н. Еременко (РГЭУ, г. Ростов-на-Дону) подняли «Проблему финансирования спортивных и туристических мероприятий в России» [1, с. 58-62]. И обращают внимание на снижение финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации за последние годы (рис. 3). Недостаточное финансирование спортивных мероприятий создает неудобства и негативно влияет на многие сферы жизни. Для решения данной проблемы специалисты предлагают использовать несколько подходов.

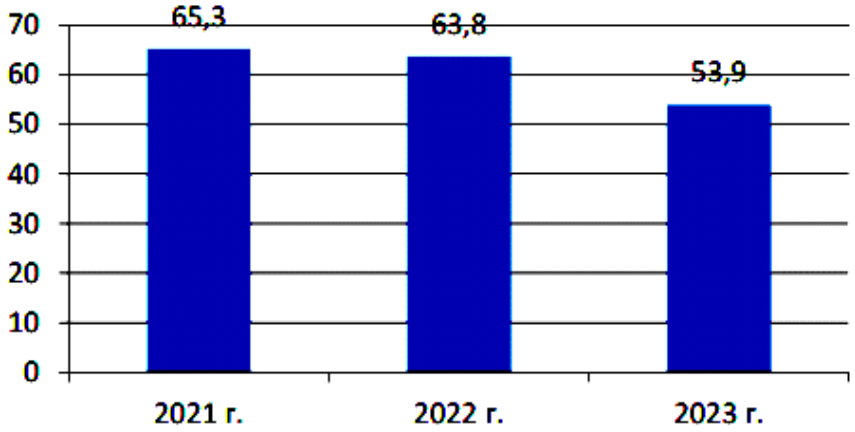


Рис. 3. Финансирование физической культуры и спорта в РФ 2021-2023 гг., млрд руб.

Во-первых, необходимо увеличение бюджета на конкретные спортивные и туристические мероприятия. Определяя приоритетность данных мероприятий и направлять на них средства в первую очередь. Во-вторых, привлекать частный бизнес к финансированию спортивных и туристических мероприятий. Частные инвесторы привлекаются через создание благоприятных условий для инвестирования: через улучшение правовой и экономической среды, предоставление льгот и налоговых льгот для инвесторов, а также повышение осведомленности общества о возможностях инвестирования в эти мероприятия. Создавать

инвестиционные проекты интересные для бизнеса. В-третьих, усовершенствовать систему управления финансами, чтобы деньги расходовались максимально эффективно. Использовать современные технологии, такие как блокчейн, позволяющие отслеживать расходы и обеспечивать прозрачность в использовании денежных средств.

Л.М. Певицына и Л.С. Бугольцева (ИРО; Спортивная школа № 3, г. Ростов-на-Дону) изучали «Сетевое взаимодействие образовательных организаций как инновационная практика повышения качества физкультурно-спортивного воспитания» [1, с. 63-69]. С целью повышения качества общего и дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта авторами был разработан инновационный проект «Сетевое взаимодействие, направленное на повышение качества общего и дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта», который лёг в основу деятельности областной инновационной площадки (приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области № 588 от 10.06.2024 г.).

Средством достижения цели инновационной деятельности выступало сетевое взаимодействие учреждения дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности – спортивная школа № 3 города Ростова-на-Дону и общеобразовательных организаций города Ростова-на-Дону: Школа № 10; Гимназия № 19 и Школа № 23. Использовались формы социального партнерства, где предусмотрены «вертикальные» связи между участниками сетевого взаимодействия. Здесь субъектами сетевого взаимодействия выступают общеобразовательные организации, организации дополнительного образования, учреждения профессионального образования среднего и высшего, предприятия и организации экономической и социальной сферы. И «горизонтальной сети»: здесь партнерами выступают образовательные учреждения одного муниципального образования.

К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представлял свой доклад «Элементы технологии обучения М.П. Щетинина: прошлое, настоящее, будущее» (который опоздал для публикации в сборнике конференции). И обратил внимание присутствующих на забывание учащимися информации, полученной на уроке, которое еще более ста лет назад открыл Эббингауз (рис. 4).

И на «цикловом методе» обучения Щетинина школьников, когда дети, обучаясь «способом погружения» в течение одной недели все 34-36 часов, изучали только один предмет, например, математику. Повторяя учебный материал в течении длительного времени (рис. 5). После каждых двух уроков проводились занятия музыкой, физкультурой, хореографией. При первом погружении (на ориентировочном уровне) учащиеся схватывали только основные понятия и идеи курса за весь учебный год.

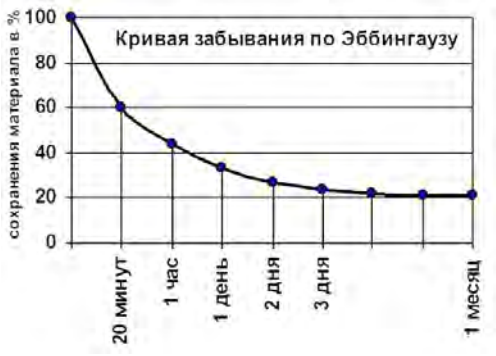


Рис. 4. Кривая забывания учащимися информации

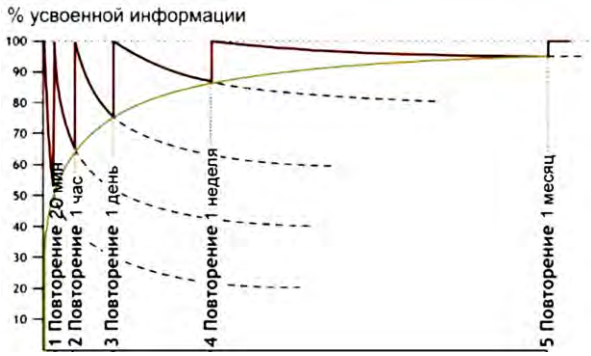


Рис. 5. Повторение материала, который нужно запомнить

Второе погружение проводилось в ноябре. На этот раз конкретизировались понятия и идеи предмета, схваченные при первом погружении. Теоретические вопросы изучались глубоко и всесторонне. Следующее, третье погружение по той же математике проводилось

уже в марте. Учащиеся воспроизводили теорию на новом уровне устно, письменно и, опираясь на наглядность. И, наконец, в апреле организовалось еще одно, четвертое, заключительное погружение на новом витке усвоения. Учащиеся сами придумывали и решали задачи, проводили опыты, выполняли творческие задания; обучали учеников низлежащих классов.

ЮНЕСКО в 1999 г. признала педагогическую систему школы Щетинина одной из лучших в мире: за первые пять лет обучения школьники проходили (на высоком уровне) программу десятилетки, что позволяло, на законных основаниях, выдать им дипломы о среднем образовании. По специальному соглашению с местным вузом, учащиеся за следующие пять лет осваивали программу обучения в институте. Становясь дипломированными специалистами с высшим образованием в 17-18 лет.

В Сочи «цикловой метод» обучения был с успехом апробирован в 1990-2000-х годах, на занятиях водными и зимними видами рекреации, и дополнен многомесячной профессионально-ориентированной практикой студентов ФФК в санаториях на реальных рабочих местах, с получением заработанной платы.

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). Изменения способствуют выживанию и росту нейронов, улучшению настроения и снижению стресса.

Выводы исследования подчеркивают важность регулярной физической активности для поддержания и улучшения когнитивных функций, что является фактором успешного обучения и общего благополучия студентов.

С.О. Филиппова (РГПУ им. А.И. Герцена», г. Санкт-Петербург) исследовала «Прогнозирование предрасположенности дошкольников к занятиям различными видами спорта» [1, с. 233-237]. Использованы 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. 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.

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.

Е.И. Кибенко, М.Б. Савченко, Т.Н. Занина (ТИ им. А.П. Чехова, филиал РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог) представляли работу «Организация физического воспитания в педагогическом вузе с использованием личностно-ориентированных технологий» [1, с. 40-44]. Для повышения мотивации и интереса к физкультурным занятиям, а также оценки своего уровня физического состояния со студентами первого курса, в начале учебного года проводится ряд физиологических тестов, таких как: Проба Штанге, Проба Генче, вычисление показателя эффективности кровообращения (ПЭК) и индекса Руфье; составляется паспорт соматического здоровья.

Основными задачами, которые решаются в процессе учебных занятий физкультурно-оздоровительной направленности являются: формирование заинтересованности и положительной атмосферы на уроке, включение специальных форм и методов проведения занятия, наличие физкультурно-оздоровительных технологий, базирующихся на использовании различных видов двигательной активности. К ним относятся различные виды оздоровительной аэробики, пилатес, стретчинг, отдельные упражнения йоги. Используются силовые упражнения: с использованием утяжелений, статических напряжений, кросс-фита, функциональной тренировки типа «табата-лайт». Включаются оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, статические упражнения с удержанием отдельных поз в течение определенного времени). Дозировка и количество повторений того или иного упражнения для каждого студента определяются индивидуально.

Т.А. Грунина и А.Е. Пономарев (ЮФУ; «Школа № 115», г. Ростов-на-Дону) исследовали «Динамику показателей функционального состояния младших школьников в процессе занятий оздоровительным плаванием» [1, с. 94-100]. По мнению авторов, наиболее обоснованным для решения оздоровительной задачи определяется кинезисэнергономический подход, основанный на повышении энергопотенциала занимающихся и способствующий наряду с развитием специальных навыков и физических качеств повышению уровня функционального состояния организма.

Особенностями построения учебно-тренировочного процесса по плаванию для повышения уровня функционального состояния младших школьников являются индивидуальный подход, дозирование применяемых нагрузок с учётом систем энергообеспечения мышечной деятельности, применение специальных упражнений на растяжку мышц и укрепление мышечного корсета, использование игрового метода, оптимальное применение разнонаправленных упражнений, учёт принципа осмысленного усвоения, контроль безопасности, поощрение.

Установлена положительная динамика показателей функционального состояния, тренированности и мотивации к занятиям плаванием у младших школьников в процессе педагогического исследования, достоверно значимая по показателям частоты дыхания, ЖЕЛ, гипоксических проб, индекса Скибинской, времени преодоления дистанции 25 метров, мышечной выносливости отдельных мышечных групп и показателей САН.

Р.Р. Магомедов и Н.Б. Ромаева (СГПИ; СКИРО ПК и ПРО, г. Ставрополь) освещали «Актуальные проблемы реализации мер и перспективы развития АФК в Ставропольском государственном педагогическом институте» [1, с. 104-116]. Где имеющаяся в институте научно-исследовательская лаборатория «Адаптивная физическая культура» с 2019 г. переименована в научно-исследовательскую лабораторию «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ».

В 2010-2013 гг. лаборатория осуществляла разработку научного направления «Формирование профессиональной готовности специалистов по адаптивной физической культуре к применению базовых и новых физкультурно-спортивных видов в физическом воспитании лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Осуществлялся мониторинг оценки состояния системы комплексной помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья в Северо-Кавказском регионе с целью выявления имеющихся проблем.

С 2014 по 2017 г. работа лаборатории велась в рамках научной программы «Теория и методика спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Апробировались программы выравнивания стартовых возможностей получения общего образования для детей из разных социальных групп и слоёв населения; обеспечить гибкость образовательных программ, их «подстраиваемость» под различные потребности семей.

С 2018 по 2020 г. экспериментальная работа велась по научной программе «Подготовка педагогов в условиях внедрения федеральных государственных образовательных стандартов в адаптивной, безопасной, развивающей, образовательной среде». С 2021 г. «Современные подходы подготовки педагогов к работе с лицами с особыми образовательными потребностями в условиях цифровой среды». С 2024 г. «Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Работы преподавателей КФВ и АФК выполняет сразу несколько функций: диагностическую; самообразовательную; преобразующую; познавательную. Совокупность этих функций дает возможность увидеть работу педагога в перспективе, правильно наметить пути развития профессионального мастерства, обозначить векторы самообразования.

В.А. Адольф и К.В. Адольф (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 программе-плане у конкретного тренера-преподавателя, и органично согласовывалась с работой различных методических служб, объединений и федераций.

В.П Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, М.М. Киржинов (СКФУ, г. Ставрополь; КБГУ им. Х.М. Бербекова, г. Нальчик) представляли «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.

Н.Г. Беляев и О.А. Бутова с соавт. (СКФУ, г. Ставрополь) представляли работу «Динамика красной крови как показатель характера адаптации к интенсивным мышечным нагрузкам» [1, с. 167-170]. Биомоделями являлись лабораторные крысы самцы лини «Вистар» в возрасте 5 месяцев. У животных предварительно формировалась способность к выполнению продолжительной физической нагрузки циклического характера путем принуждения их к выполняю беговых нагрузок по движущейся ленте тредмила. В последующем, у животных, обладающих высокой работоспособностью, формировалось патологическое состояние – хроническое физическое перенапряжение (ХФП).

Проводились гематологические исследования с использованием гематологического анализатора «Медоник-М20С». Для определения концентрации альбуминов и содержания общего белка в крови животных использовали фотометрический метод (по Л.М. Прасоловой и соавт., 1999).

Регулярное выполнение беговых нагрузок обеспечило повышение работоспособности животных более чем на 70 %. На начало тренировок концентрация эритроцитов в крови самцов крыс соответствовала 5,28±0,63 млн/мм3; по окончании – 6,24±0,31 млн/мм3. Содержание гемоглобина в крови возросло с 16,0±0,94 гр% до 16,7±0,73 гр%. Увеличение гематокрита на 14,0 % происходило параллельно с увеличением общего объема крови на 14,1 %.

Концентрация альбуминов и общего белка в течение первых недель тренировок значимых изменений не претерпела. Последняя неделя тренировок (9-я – цикл активного отдыха) характеризовалась достоверным снижением уровня общего белка. Снижение концентрации общего белка в крови животных, систематически выполнявших физические нагрузки, является свидетельством активации анаболических процессов, обеспечивающих повышение функциональных возможностей систем, обеспечивающих адаптацию организма к физическим нагрузкам.

Моделирование ХФП путем ежедневного увеличения продолжительности и интенсивности бега по ленте тредмила уже через 5 дней эксперимента сопровождалось снижением всех определяемых показателей. Концентрация эритроцитов понизилась до 4,50±0,23 мл/мм3, а гематокрит до 48,6±1,01% при 52,7±1,07% на начало моделирования ХФП. В последующие дни эксперимента отмечалось незначительное увеличение в крови животных как количества эритроцитов и гемоглобина, так и гематокрита.

В пике работоспособности животных, когда они были способны выполнять бег по движущейся ленте более 250 минут, количество эритроцитов соответствовало 4,67±0,17 мл/мм3, уровень гемоглобина 13,8±0,35 гр%. Но при этом регистрировалось снижение общего объема крови и незначительное повышение гематокрита. Соответственно, снижается онкотическое давление и, возможно, нарушается обмен воды между кровью и тканями.

Последующие дни эксперимента характеризовались резким снижением уровня гемоглобина, количества эритроцитов и гематокрита. На данном этапе моделирования ХФП снижение эритроцитов составило более 50 %, а уровня гемоглобина 42 %. Животные были способны выполнять беговую нагрузку не более 30 % от максимально возможной.

Данные, полученные в экспериментальной модели, позволяют предположить, что снижение количества эритроцитов и гемоглобина в период интенсификации тренировочных нагрузок в пределах 25 % на работоспособности животных не сказывается, и это можно расценивать как адаптивную реакцию, обеспечивающую улучшение реологических свойств крови. Снижение количества эритроцитов и уровня гемоглобина более чем на 40 % от величин, определяемых в условиях высокой работоспособности, следует расценивать как показатель развивающегося переутомления или хронического физического перенапряжения.

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 завершения 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.

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 самоотношения (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 выше, чем у спортсменов с низким уровнем оценки собственного экспрессивного поведения.

В.П. Рыбчинский (ЮФУ, г. Ростов-на-Дону) во второй своей работе «Личностные особенности подростков, занимающихся в спортивных секциях, как фактор риска развития невротизации» [1, с. 144-150], обследовал 60 подростков 12-14 лет, занимающиеся в спортивных секциях г. Ростова-на-Дону. Использовалась методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (по Ю.Л. Ханину), 14-факторный личностный опросник Кеттелла (PF/HSPQ), диагностика уровня личностной невротизации (по В.В. Бойко), методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека), опросник способов копинга ОСК (Ways of Coping Questionnaire, WCQ). Спортсмены были разделены на две группы (по 30 человек) по уровню выраженности показателей невротизации: с низким (до 20 баллов) и с высоким (выше 20 баллов) уровнем невротизации.

Респонденты с высокой невротизацией демонстрировали эмоциональную нестабильность, обидчивость, неспособность выносить критику, нонконформизм, пограничную с высоким уровнем тревожность. Респонденты с низким уровнем невротизации предпочитали избегать возникающие трудности, игнорировать их, и стремились перенести ответственность за решение своих проблем на кого-нибудь другого.

Группа с низкой невротизацией показала больше выраженных взаимосвязей, чем группа с высоким уровнем невротизации (17 взаимосвязей против 6). При этом, по выраженности взаимосвязей, у группы с низкой невротизацией также наблюдается перевес – их диапазон выраженности от -0,554 до 0,517, у группы с высокой невротизацией диапазон

выраженности от -0,472 до 0,394. При этом, и сами взаимосвязи у исследуемых групп разные, демонстрируют различные особенности.

Для группы с низким уровнем невротизации характерно стремление решить проблему при выраженном чувстве облегчения, если проблему удается просто избежать. Для группы с высокой невротизацией характерно показное, эмоционально-нестабильное поведение, влекущее прямое столкновение с трудностями при высоком реагировании на неудачи.

В целом, можно сказать, что взаимосвязи, выявленные у группы с низкой невротизацией, показывают у данных респондентов более плодотворную стратегию решения трудностей в то время, как респонденты с высокой невротизацией демонстрируют малую способность и малое стремление что-либо решать.

Респонденты с высокой невротизацией более импульсивны, эмоциональны, игнорируют социальные нормы и авторитеты. Также, они отличаются повышенным, в сравнении с подростками с низкой невротизацией, реагированием на трудности, более продолжительными переживаниями тяжелых эмоциональных состояний, более склонны обесценивать собственные переживания, отстраняться от них.

Так как невротизация сама по себе является состоянием эмоциональной нестабильности, повышенной тревожности и стресса, то полученные различия очень точно передают психологический портрет подростка.

Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов, А.П. Шкляренко (ВГУ, г. Волгоград; Филиал КГУ в г. Славянске-на-Кубани), освещали «Значимость активного туризма с использованием различных видов спорта для студенческой молодежи» [1, с. 45-48]. Снижение общей двигательной активности молодых людей, на фоне цифровизации современного общества (длительное пребывание перед компьютером, общение посредством смартфона и др.), приводит к снижению работоспособности и проблемам в здоровье. У студентов, в частности, снижается самоотдача в процессе обучения в вузе, следовательно, и уровень качества подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Увеличение спроса на активный туризм отражает социальную тенденцию к поиску благополучия и здоровья посредством занятий спортом в естественной среде. По мнению специалистов к активному туризму в нашей стране можно отнести: альпинизм, полеты на воздушном шаре, рафтинг, джампинг, спелеология, беговые лыжи, дайвинг, горные лыжи и сноуборд, экспедиционные круизы, планеризм, дельтапланеризм, пеший туризм, верховая езда, ледолазание, катание на моторной лодке, шоссейный и горный велосипед, альпинизм, вождение автомобиля 4×4, парапланеризм, катание на квадроциклах, скалолазание, парусный спорт, серфинг, гребля на каноэ, рафтинг и др. Которые можно классифицировать по двум группам: окружающая среда (наземная, водная и воздушная) и физическая нагрузка (низкая или высокая). По данным авторов наиболее популярными и доступными (финансовый фактор) среди молодых людей являются пеший туризм, велотуризм, а также серфинг. Самыми массовыми являются наземные и водные виды активного туризма.

А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов (филиал КГУ в г. Славянске-на-Кубани; ВГУ, г. Волгоград) освещали различные аспекты массового спорта [1, с. 79-82]. Поднимая проблемы увлечения молодежью экстремальными видами спорта, и осмысления рисков негативных последствий в попытках «преодолеть себя» ради «сомнительных» спортивных достижений, где платой может быть их здоровье, а возможно и пожизненная инвалидность.

Главный объект тревоги авторов – дети подросткового возраста; они готовы расширять границы экстремального спорта до абсурда, граничащего с безумием (например, трейнсерфинг – «серфинг» на крыше движущегося поезда).

Для увеличения адреналинового в этих видах массового спорта постоянно раздвигают границы опасности. При этом они не контролируются ни государством, ни физкультурными и спортивными организациями, поэтому экстремальный спорт становится все более рискованным и опасным.

При изучении нейрохимии мозга в последние десятилетия нейрофизиологи вездесущий нейромедиатор дофамин называли «гормоном счастья». Учёные установили, что нейроны выбрасывают дофамин всякий раз, когда организм спортсмена преодолевает реальную опасность, и он при этом переживает эйфорию (счастье и оптимизм). Однако у выбросов дофамина, стимулируемых экстремальными ощущениями, имеется и обратная сторона, связанная с отрицательным эффектом – привыкание.

В спорте, как и любой другой сфере деятельности, следует доверять профессионалам; тренеры должны грамотно тренировать; судьи должны обеспечивать безопасность на соревнованиях. Персональные инструктора должны знать о физическом состоянии учеников. При этом не позволять им переходить границы безопасности, за которыми начинаются травмы, а самое главное – быть хорошо подготовленным в профессиональном плане.

Д.Н. Ближенцева (СГПИ, г. Ставрополь) представляла «Информационные технологии в физической культуре и спорте» [1, с. 244-247]. Система видеоанализа «Dartfish» – это популярное программное обеспечение, которое используется в спорте для анализа игровых ситуаций, техники и тренировочных процессов. Позволяющей записывать видео материалы, добавлять метки, комментарии, строить графики и диаграммы для более детального анализа выступлений. Дополнительно предоставляет возможность сравнения сразу двух видео для выявления различий.

Система «Hawk-Eye», применяемая в теннисе для отслеживания траектории мяча. Используется 10 камер, установленных по всему периметру корта. На первом этапе происходит прием всей информации на один компьютер, на втором этапе происходит обработка, а затем – на третьем добавляется необходимая статистика, происходит выделение определенным цветом нужных частей картинки.

Примеры умных трекеров могут послужить умные браслеты для отслеживания физической активности, умные часы с функцией мониторинга сердечного ритма и шагомеры с возможностью подключения к мобильным устройствам от компании «Fitbit». Компания представляет широкий выбор моделей с различными функциями и возможностями, высокую точность измерения физической активности и пульса, интеграцию с широким спектром мобильных устройств и приложений, для мониторинга здоровья и фитнеса.

Примером инновационных систем виртуальной реальности и симуляций является инновационная система «Omni», разработанная компанией «Virtuix», позволяющая проводить тренировки в виртуальной реальности, используя специальные платформы для имитации бега, прыжков и других физических упражнений. Система может быть использована для тренировок в различных видах, таких как бег, баскетбол, футбол, теннис, гольф, бокс и другие.

И.А. Журавлев (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону) анализировал «Инновационные технологии, применяемые в футболе» [1, с. 253–257]. История применения технологий начиналась в 2000 году, когда бразильский изобретатель Гейне Аллеманье придумал спрей «Spuny», для черчения линий для «стенки» и места постановки мяча для нанесения штрафных ударов. Которое исчезало через минуту после нанесения на поле.

С 2013 года появились две технологии автоматического определения взятия ворот: «GoalRef» (действующую через датчики, устанавливаемые в штанги и перекладины ворот, создавая принцип электромагнитного поля) и «Hawk-Eye» (использующей 14 высокоскоростных камер, установленных по периметру стадиона, постоянно контролирующие ситуацию в штрафной).

Технология «GPS-Tracking» позволяет анализировать тренерскому штабу статистические показатели о состоянии футболиста и выявление его слабых мест, таких как: скорость бега; интенсивность; динамические нагрузки; средняя и пиковая скорость; количество спринтов; тепловая карта, после окончания физической активности. Показатели можно отследить в реальном времени при помощи специального приложения на устройствах с операционными системами: Android, iOS, Windows, MacOS.

«Adidas Football» представила футбольный мяч «Adidas Telstar 18», который позволял измерять скорость полёта мяча при помощи мобильного приложения, и мяч «Adidas Al Rihla», оснащённого датчиком «IMU» – инерциальным измерительным блоком, способного передавать специалистам траекторию движения мяча и скорость его полёта.

Главный судья имеет на футбольном поле постоянную связь с лайнсменами, бригадой видеоассистентов, резервным судьей матча в радиусе километра, при помощи: наушников, микрофона, специального передатчика, работающих на технологии «Bluetooth 5.0» и выше.

«Tonsser» – это приложение для футболистов, позволяющее вести личную статистику после каждого матча; ставить оценки партнёрам по команде, после окончания матча; возможность оценить команду соперника и их игроков, после окончания совместного матча; загружать видеонарезки с личными игровыми моментами и выполненными упражнениями с тренировок. На основании этого формируется рейтинг игроков, по результатам которого, футбольные скауты могут найти талантливого игрока из неосвещаемых в массы футбольных соревнований.

В Рио-де-Жанейро было открытое первое искусственное поле, конвертирующее кинетическую энергию от ног футболистов в электрическую. В вечернее время освещение стадиона может работать без электричества – благодаря накопленной за день энергии.

Л.В. Капилевич, Ю.А. Карвунис, Н.А. Карвунис (НИТГУ, г. Томск) докладывали работу «Киберспорт и Фиджитал-спорт в образовательном процессе университета» [1, с. 258-263]. Для выявления степени интереса и осведомленности молодежи о возможностях фиджитал-технологий, было проведено анкетирование 148 студентов Томска разных направлений подготовки и курсов. Так же был проведен экспертный опрос руководителей и преподавателей кафедр физической культуры вузов Большого университета Томска.

Результаты исследования показали, что внедрение фиджитал-технологий в учебный процесс вуза позволит интегрировать образовательные треки, связанные с формированием общекультурных (прежде всего связанных с физическим воспитанием и формированием здорового образа жизни) и профессиональных компетенций, а также повысить интерес молодёжи к физической активности, спорту и укреплению здоровья.

На современном этапе наиболее актуальной является проблема информирования студентов о сущности и содержании фиджитал-технологий, формирования у них представлений и возможностях их применения в образовании.

Одновременно становится актуальной проблема разработки методических подходов интеграции фиджитал-технологий в образовательный процесс с учетом профессиональных особенностей, интересов студентов и возможностей образовательных учреждений.

Заключение. В поселке Новомихайловском уже 27 раз, традиционно, прошла Всероссийская конференция, где организаторам удается успешно совмещать доклады, на высоком научном уровне, с утренним и вечерним купанием участников в теплом море. В работе конференции (в очной и заочной форме) приняли участие более 100 специалистов из различных городов России: Владикавказа, Волгограда, Грозного, Краснодара, Красноярска, Москвы, Нальчика, Нижнего Тагила, п. Персиановского, Ростова-на-Дону, Санкт-Петербурга, Славянска-на-Кубани, Сочи, Ставрополя, Таганрога, Томска, Тулы.

В конце конференции организаторы представили участникам бесплатную экскурсию по морю на парусном катамаране (рис. 6).



Рис. 6. Экскурсия участников конференции по морю на парусном катамаране

По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, размещенный на платформе РИНЦ [1].

Литература:

1. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сб. м-лов XXVII Всеросс. науч.-практ. конф., г. Ростов-на-Дону, 23-28 сентября 2024 г. / отв. ред. Э. В. Мануйленко, А. Н. Касьяненко. Ростов-на-Дону: РГЭУ (РИНХ), 2024. 282 с.

УДК 796.799

СРАВНЕНИЕ И ОЦЕНКА ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

***Маскаева Т.Ю.*[1], *Золотова М.Ю.*[2]**
[1] *Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва, Россия*
[2] *Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия*

Аннотация. На основании новых образовательных стандартов ФГОС 3++ в рамках физического воспитания студентов элективные дисциплины предлагают выбор практических модулей, охватывающих разные системы физических упражнений и видов спорта. На сегодняшний день недостаточно данных о влиянии элективных дисциплин на физическую подготовку студентов, в частности на развитие гибкости. Цель исследования: определить уровень развития гибкости студенток, занимающихся разными видами двигательной активности в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. В настоящем исследовании сравнивались результаты выполнения тестирования на гибкость у двух групп девушек 1 курса, занимающихся разными видами двигательной активности в течение учебного года. В обеих группах выборка занимающихся составила 30 человек. В результате исследования выяснилось, что занятия в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе неоднозначно влияют на развитие физических качеств студентов. Так показатели гибкости у группы девушек, занимающихся атлетической гимнастикой, остались практически на прежнем уровне; в группе студенток, занимающихся по программе «аэробика», гибкость возросла на 19,5 %.

Ключевые слова: гибкость; студентки; физическая подготовка; элективные дисциплины.

Введение. В указе о национальных целях развития РФ на период до 2030 года одним из важных направлений является сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей [6]. Особое внимание уделяется вопросам репродуктивного здоровья и здорового образа жизни молодёжи [4, 5]. Сегодняшние студенты, составляя большую репродуктивную часть страны, определяют будущий вектор её развития и именно от их компетенций как специалистов, состояния психофизического здоровья зависит уровень развития страны и общества, жизнеспособность будущего поколения [2, 4, 5].

В новых образовательных стандартах ФГОС 3++ физическая культура представлена в виде элективных дисциплин (модулей) по выбору студента, исходя из его интереса к определённому виду физической активности [3]. Одной из компетенций модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является целенаправленное развитие физических качеств. Гибкость – одно из самых необходимых физических качеств, которое является важнейшей предпосылкой для увеличения мускульной силы, улучшения координации движений, гармонизации телосложения и предупреждения травматизма. Развитие гибкости особенно актуально для девушек, занимающихся по выбору в группах аэробики и атлетической гимнастики (тренажёрном зале). Для тестирования гибкости в практике физического воспитания студентов общепринято используется тест «наклон вперед

из положения стоя на скамье» [1]. На сегодняшний день недостаточно данных о влиянии элективных дисциплин на физическую подготовку студентов, соответственно не хватает статистических данных о том, как влияют элективные дисциплины на развитие гибкости.

Цель исследования: определить уровень развития гибкости студенток, занимающихся разными видами двигательной активности в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Государственного социально-гуманитарного университета (г. Коломна). Было сформировано 2 группы девушек 1 курса, общее количество 60 человек (по 30 студенток в каждой группе).

Первая группа (группа 1) занималась по программе атлетической гимнастики в тренажёрном зале, вторая группа (группа 2) – по программе аэробики. Тестирование гибкости проводилось во обоих группах в начале и конце 2023-2024 учебного года. Для выполнения норматива были допущены девушки основной и подготовительной медицинской группы.

Методы исследования: тестирование, изучение архивных данных сдачи тестирований, математическая обработка статистических данных. Результаты сверены по таблице достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале 2023-2024 учебного года в университете принимались тесты и нормативы, утвержденные кафедрой.

Результат показателей тестирования гибкости на начало года (НГ) и конец учебного года (КГ) по элективным дисциплинам приведен в табл. 1.

Таблица 1.

Результаты тестирования гибкости у студенток в группе атлетической гимнастики за период эксперимента

№	Наклон вперёд и положения стоя (см.)		№	Наклон вперёд и положения стоя (см.)	
	НГ (сентябрь23)	КГ (май24)		НГ (сентябрь23)	КГ (май24)
1	14	15	16	3	4
2	11	12	17	2	2
3	5	6	18	7	7
4	8	11	19	11	10
5	0	8	20	4	2
6	7	8	21	0	2
7	9	4	22	7	7
8	4	4	23	4	2
9	1	5	24	9	8
10	6	3	25	9	7
11	2	0	26	7	4
12	11	16	27	17	17
13	8	2	28	14	16
14	6	4	29	6	5
15	4	0	30	17	17

Среднее значение тестирования для группы, занимающейся атлетической гимнастикой на начало года ($\bar{x}$) составило 7,1 см (ниже уровня скамьи), на конец года ($\bar{x}$) – 6,9 см (ниже уровня скамьи). Стандарт отклонений *(δ)*: начало года – 4,56, конец года – 5,16. Стандартные ошибки среднего арифметического значения (*m):* начало года – 0,83, конец года – 2,27. Средние ошибки разности: *t* – 0,07. Число степеней свободы *(f)* для группы атлетической гимнастики – 58.

В итоге получилось, что t меньше табличного значения $t_{0,05}$, соответственно различия между концом учебного года и началом у группы 1, занимающейся по программе атлетической гимнастики считаем недостоверными.

Результат показателей тестирования гибкости девушек, занимающихся аэробикой (группа 2) на начало года и конец учебного года приведен в табл. 2.

Таблица 2.

Результаты тестирования гибкости у студенток в группе аэробики за период эксперимента

№	Наклон вперёд и положения стоя (см.)		№	Наклон вперёд и положения стоя (см.)	
	НГ (сентябрь23)	КГ (май24)		НГ (сентябрь23)	КГ (май24)
1	17	18	16	19	20
2	14	20	17	15	18
3	20	25	18	16	20
4	21	22	19	9	13
5	13	15	20	10	15
6	10	15	21	11	19
7	14	17	22	19	18
8	12	12	23	16	16
9	14	16	24	13	20
10	12	13	25	21	23
11	9	10	26	16	25
12	12	11	27	18	20
13	12	13	28	5	10
14	22	24	29	7	9
15	18	20	30	22	25

Среднее значение тестирования для группы, занимающихся аэробикой на начало года ($\bar{x}$) составило 14,57 см, на конец года ($\bar{x}$) – 17,4 см. Стандарт отклонений *(δ)*: начало года – 4,53, конец года – 4,71. Стандартные ошибки среднего арифметического значения (*m):* начало года – 0,83, конец года – 0,86. Средние ошибки разности: *t* – 2,38. Число степеней свободы *(f)* для группы студенток, занимающихся аэробикой – 58.

Итог: t равно табличным значениям $t_{0,05}$, соответственно, различия между концом учебного года и началом группы студенток, занимающихся аэробикой, достоверны.

Результат физического качества «гибкость» в группе девушек, занимающихся атлетической гимнастикой, остался практически на прежнем уровне. В группе студенток, занимающихся по программе аэробики, он повысился на 19,5 %.

Выводы. Занятия на элективных курсах по физической культуре в вузе неоднозначно влияют на физические качества студентов. Так показатели гибкости у группы девушек, занимающихся атлетической гимнастикой, остались практически на прежнем уровне; в группе студенток, занимающихся по программе «аэробика», гибкость возросла на 19,5 %.

Литература:

1. Каравацкая Н. А., Пиворович И. В., Кренцель И. Г Аквааэробика в курсе элективных дисциплин по физической культуре и спорту в рамках реализации ФГОС 3+ в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 3. С. 47-49.

2. Ларионова О. В., Серебренникова С. Н., Беляева О. А. Отношение студентов к рейтинговой оценке деятельности по дисциплинам «Физическая культура», «Элективные дисциплины по физической культуре» // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 194-197.

3. Лубышев, Л. И., Загревская А. И., Передельский А. А., Манжелей И. В., Литвиненко С. Н., Черепов Е. А., Пешкова Н. В., Родионова М. А., Поливаев А. Г., Кондратьев А. Н., Базилевич М. В. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. 200 с.

4. Маскаева Т. Ю., Золотова М. Ю. Влияние разных видов двигательной активности на состояние здоровья студенток //Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: м-лы XXII Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участием. Сургут, 2024. С. 46-50.

5. Михайлов Н. Г., Маскаева Т. Ю., Алексеева С. И. Влияние различных видов двигательной активности на физическую подготовленность и состояние здоровья студенток транспортного вуза // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2 (90). С. 120-125.

6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 г.». URL: http://www.kremlin.ru/ events/president/news/73986 (дата обращения: 17.10.2024).

УДК 796

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Милехин А.В., Скосырева Е.Н., Суркова Т.Н., Лаврухин А.С.
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, г. Саратов, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей планирования и реализации двигательной активности студенческой молодежи в свободное время, приоритетно в выходные дни. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся на очном отделении Саратовского аграрного университета. Использованные в исследовании научные методы, такие как анкетирование, педагогическое наблюдение и опросы позволили сделать выводы, характеризующие отношение студентов к двигательной активности в выходные дни, особенностях планирования и реализации этой активности. Исследование показало значительную разность в планировании и реальном выполнении двигательной активности между студентами, занимающимися и не занимающимися спортом.

Ключевые слова: двигательная активность; свободное время; физическая нагрузка.

Актуальность исследования. С самого раннего возраста нам прививают любовь к здоровому образу жизни и физкультуре, мотивируя, в частности, известной «мудростью»: «В здоровом теле – здоровый дух». Очень многие хотели бы иметь красивое, привлекательное тело, или как минимум что-то улучшить в своем облике. На наш взгляд, чем меньше возраст, тем дела со здоровым образом жизни и физической культурой обстоят лучше по следующим причинам: во-первых, детство, благоприятнейший период для развития и формирования организма, что осуществляется, в том числе, при помощи двигательной активности, во-вторых, игра, подражание взрослым интереснейшая и любимая занятость подрастающего поколения, в-третьих, двигательная деятельность во многом организуется взрослыми, сознательно активизирующими на ней внимание, осознавая ее приоритетное значение в развитии человека, в-четвертых, дошкольные и школьные учреждения работают по строгой программе, предусматривающей разнообразную двигательную активность, в-пятых, существует возможность удовлетворить интересы подрастающего поколения на занятиях в спортивных секциях и факультативных занятиях.

По мере взросления, если не удалось привить интерес к спортивной деятельности, становится все труднее приобщить человека к занятиям физической культурой. Существуют различные, законные способы уклониться от занятий физической культурой или занятия эти проводить «для галочки», не добиваясь от них должной эффективности. И этому факту также способствует ряд объективных и субъективных причин, а именно: во-первых, природное снижение зависимости функционального развития организма от двигательной активности в связи с взрослением, во-вторых, все большая занятость другими предметами, в-третьих, возрастающий уровень социальных, семейных, учебных, профессиональных обязанностей, в-четвертых, материальные, бытовые, экономические условия.

Следуя данным фактам, студенческая пора не представляется исключительно благоприятным периодом для занятий физической культурой и спортом, что никоим образом не умаляет ценность данных занятий, время для занятий является самым ценным фактором. Учебные занятия не всегда могут обеспечить потребности в двигательной активности

студентов и здесь стоит отметить ряд важных факторов: во-первых, планирование учебных часов, по физической культуре, может значительно разниться в разных семестрах, во-вторых, двигательная деятельность на учебных занятиях обязательная для всех, но не всегда желаемая для конкретного студента, с соответствующим отношением к ней, в-третьих, средние нагрузки и время занятий удобны только для части студентов, другой же части (и она порой значительна) данные занятия не дают достаточного физиологического, физического, технического, эмоционального эффекта [1].

В век цифровизации, студенты вынуждены больше времени проводить за техническими устройствами и приборами, снижая физическую активность. Это влечет за собой изменения в организме не в лучшую сторону. И уже очевидно, что физкультминутами и физкультпаузами, привычными в младших классах школы и иногда, ситуативно применяемыми студентами во время длительной, напряженной работы для кратковременного снятия последствий этой работы, положение дел не исправить, этого явно недостаточно.

В нашей работе мы хотим подчеркнуть важность и необходимость двигательной активности студентов в рамках выходных дней, а также выявить особенности планирования студентами и реализацию ими своих планов двигательной занятости в выходные и праздничные дни.

Цель исследования: изучение особенностей планирования и реального выполнения студентами двигательной активности в выходные дни.

Задачи:

- Изучение, анализ и обобщение теоретической информации;
- Изучение влияния видов двигательной активности;
- Проведение анкетирования среди студентов.

Организация и методы исследования. Основной целью работы является определение существующих направлений планирования двигательной активности студентами на период выходных дней и ее реального осуществления.

В качестве методов исследования были выбраны: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос и беседы со студентами в процессе теоретических и учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», анализ и интерпретация полученных результатов. В процессе исследовательской работы была составлена анкета из 10 вопросов с возможностью выбора ответа, позволяющая определить отношение студентов к двигательной активности в свободное время и в выходные дни. В анкетировании приняли участие 230 студентов 2-4 курсов очного отделения Саратовского аграрного университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Двигательная активность — естественная потребность, одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния организма, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве [2]. Для студентов, как ещё растущего организма, двигательная активность, которая лежит в основе занятий физической культурой, является одним из основных факторов, влияющих на уровень метаболических процессов, состояние костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

Величина двигательной активности зависит, прежде всего, от понимания и желания самого студента, а также от количества свободного времени, мотивации и доступности пространств и структур. Потребность в двигательной активности во многом определяется наследственными и генетическими характеристиками, а также социальными факторами. Если в детском и подростковом возрасте в осуществлении двигательной активности большую

руководящую роль играли воспитатель, учитель, тренер, родители, то в студенческие годы на первый план выходит сознательная активность самого студента. Именно осознание студентом необходимости, важности, полезности двигательной активности в его жизни, с соответствующим планированием и осуществлением ее, может характеризовать его как всестороннего, сформированного, готового к развитию и совершенствованию человека [3].

Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем, они более эффективны в работе. Данный факт можно утверждать даже по субъективным показателям: внешний вид, подвижность, жизнедеятельность, активность, жизнерадостность, общительность. К большому числу причин, определивших такое положение дел, следует отнести и умение планировать, находить время для занятий [4].

По результатам анкетирования студентов можно сделать следующие выводы:

На выходные дни 91 % студентов планируют двигательную активность, что, на наш взгляд, следует отнести к положительной характеристике планирования занятости в дни отдыха. В то же время к двигательной активности студенты относят двигательную деятельность, которая, на наш взгляд, не может оказать существенное функциональное воздействие на организм студента, «требующего» достаточной нагрузки. И это 47% студентов, что на наш взгляд является существенной и настораживающей цифрой. К этой деятельности студенты относят: помощь родителям, уборку дома, работу на даче или приусадебном участке, прогулки, покупки в магазине и т.д. Перечисленная работа может быть достаточно объемной и интенсивной, но чаще всего она явно недостаточна и не может сравниться с работой спортивной направленности, не может обеспечить потребности в двигательной активности молодого организма.

Из приоритетных видов спортивной двигательной деятельности следует отметить выбор студентов: посещение спортивных центров, спортивных секций, участие в соревнованиях, общие спортивные занятия с друзьями, семейная двигательная активность (велопрогулки, аквапарк и т. д.).

Выполняют запланированную двигательную активность всего 63% опрошенных, из них 57% выполняют двигательную активность меньше, чем запланировали и только 6% больше запланированной нагрузки. Что во многом характеризует отношение студентов к двигательной деятельности как недостаточно серьезное и ответственное.

Из студентов, занимающихся спортом (14% от общего числа анкетируемых), 42 % выполнили нагрузку более чем запланировали, 47% выполнили то, что планировали, и только 11% не удалось осуществить запланированного. На наш взгляд, этот результат наглядно характеризует занимающихся спортом студентов как организованных в этой области занятости человека, заинтересованных в ней.

Заключение. Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Из огромного арсенала физических упражнений выбрать необходимые для конкретного человека, в конкретное время и конкретных условиях, уже требует определенной аналитической работы и жизненного опыта, что вновь положительно характеризует человека как подготовленного и обладающего достаточным уровнем интеллектуального развития.

Подавляющее число студентов планируют двигательную деятельность в выходные дни. Данный факт, на первый взгляд, положительно характеризует отношение студентов к физической активности. В то же время значительное число студентов воспринимает обыденную, бытовую, домашнюю физическую занятость как достаточную для поддержания функционального воздействия на свой организм. Это следует отнести к первому негативному моменту; вторым является значительное число студентов, которым не удается выполнить в

полном объеме запланированную двигательную нагрузку. Третий негативный момент – незначительный процент студентов, выполнивших двигательную работу в большем объеме, нежели было запланировано. Большая часть студентов считает действенным пассивный отдых от недельного обучения и максимально дистанцируется от двигательной активности.

На фоне общей картины, положительно выглядят студенты, занимающиеся спортом, они больше планируют спортивную занятость на выходные дни, в большинстве своем ее реализуют, чаще даже в больших объемах. Радикально изменить ситуацию может только приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература:

1. Милехина И. А., Милехин А. В., Скосырева Е. Н. Проблемы здоровьесбережения в образовательном пространстве // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сб. м-лов XX-й Междунар. науч.-практ. конф., Сургут, 19-20 ноября 2021 г. Сургут: Сургут. гос. ун-т, 2022. С. 410-413.

2. Милехина И. А., Милехин А. В., Суркова Т. Н. Оздоровительная рекреация как основополагающий фактор сохранения здоровья трудящихся // Региональная Россия: история и современность: м-лы IV Всеросс. (национальной) науч.-практ. конф., Комсомольск-на-Амуре, 10 декабря 2021 г. Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2021. С. 111-115.

3. Онищенко А. Н., Шитов Д. Г., Макаев В. И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: для студентов вузов и специалистов в области физической культуры. Саратов: Изд-во ФГБОУ ВПО Саратовская государственная юридическая академия, 2013. 228 с.

4. Шитов Д. Г., Суркова Т. Н Физическая культура в оптимизации процесса социальной адаптации студентов в условиях вуза // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: м-лы V Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. уч., Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 г. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. С. 211-218.

УДК 796.015.68(075)

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Митусова Е.Д.[1]***, Чатинян А.А.***[2]
[1] *Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия,*
[2] *Государственный институт физической культуры и спорта, г. Ереван, Республика Армения*

Аннотация. Разработана информационно-аналитическая система сбора данных о физиологическом состоянии обучающихся. Результаты проведенного исследования позволили получить физиологический портрет и анализ мониторинга здоровья студенческой молодежи. 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 консультация, показаны корригирующие упражнения для стоп, различные виды дыхательной гимнастики.

Ключевые слова: кардиовизор; показатели; мониторинг; динамика; студенты; физическая культура; двигательная активность.

Актуальность исследования. Функциональные резервы организма учащейся молодежи рассмотрены в качестве приоритетного критерия комплексной оценки здоровья. Следует отметить, что существующая система физического воспитания в образовательном учреждении с учебной и внеучебной формами организации и управления, к сожалению, не решат в должном объеме проблем физической подготовленности. Процесс воспитания в университете и его содержание ориентировано на создание положительных условий для профессионального и личностного развития студентов, становление профессиональных и общекультурных компетенций, таких базовых социально-личностных качеств выпускников вуза, как духовность, нравственность, патриотизм, гражданственность, трудолюбие, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, способность к творческому самовыражению, приверженность к здоровому образу жизни и культурным ценностям [4].

Основным путем решения проблемы является практическое обучение молодежи получению знаний и умений в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Информационные технологии сегодня проникли во все сферы нашей жизни, особенно в спортивную и учебно-тренировочную деятельность, поэтому применение информационного поля молодежью очень актуально и востребовано [1, 3].

Цель исследования – выявить функциональное состояния и провести мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза.

Задачи исследования. Разработать информационно-аналитическую систему сбора данных о физиологическом состоянии обучающихся. Оценить и описать с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор» показатели: ритм сердца (частота сердечных сокращений – ЧСС), вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма.

Методика и организация исследования. Проводимое нами педагогическое исследование состояла из двух частей: измерительной – практико-ориентированной на выявление результатов морфофункциональных тестирований. Функциональная диагностика проводилась среди студентов ГСГУ (Государственного социально-гуманитарного университета) г. Коломна, Московская область. В констатирующем педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся первого и второго курсов в общем количестве 240 человек (120 юношей и 120 девушек). Пилотный проект начался в 2023/24 учебного года. В основу методологии и методик разработанности легли методы: педагогического наблюдения, аппаратное тестирование на InBody, кардиовизор, статистическая обработка полученных результатов.

Исследование включало: динамометрию; спирометрию; аппаратное исследование на компьютеризированной системе скрининга сердца «Кардиовизор»; тест InBody 270 (InBody Test), анкетирование; визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата (далее ОДА);плечевой индекс – оценка наличия или отсутствия кифотической осанки; определение 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 (поясничной лордоз в норме – 5см, сглаживание лордоза – менее5 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» определены критериальные и оценочные данные: ритм сердца ЧСС, вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма.

В результате обследования получены следующие данные:

– Частота сердечных сокращений находится в пределах нормы (60-80уд/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 симпатоадреналовой 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 функционально и требует динамического наблюдения.

– Уровень морфофункциональных критериальных показателей регуляторных систем в состоянии норма – 3,8% обследованных; *донозологическое состояние* наблюдается у одной четвертой процента 24% студенческой молодежи, что обуславливается незначительным напряжением основных механизмов в организме, при этом трудоспособность сохраняется и не изменяется в нижний предел критериального показателя обследованных; *преморбидное состояние* у одной третьи обучающейся молодежи первого и второго курса педагогического вуза диагностировано у 37% обследованных это состояние, между здоровьем и болезнью, для которой характерны повышенная вероятность развития заболевания с накоплением дезадаптационных изменений в организме в сочетании с мобилизацией его защитных реакций,; 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).

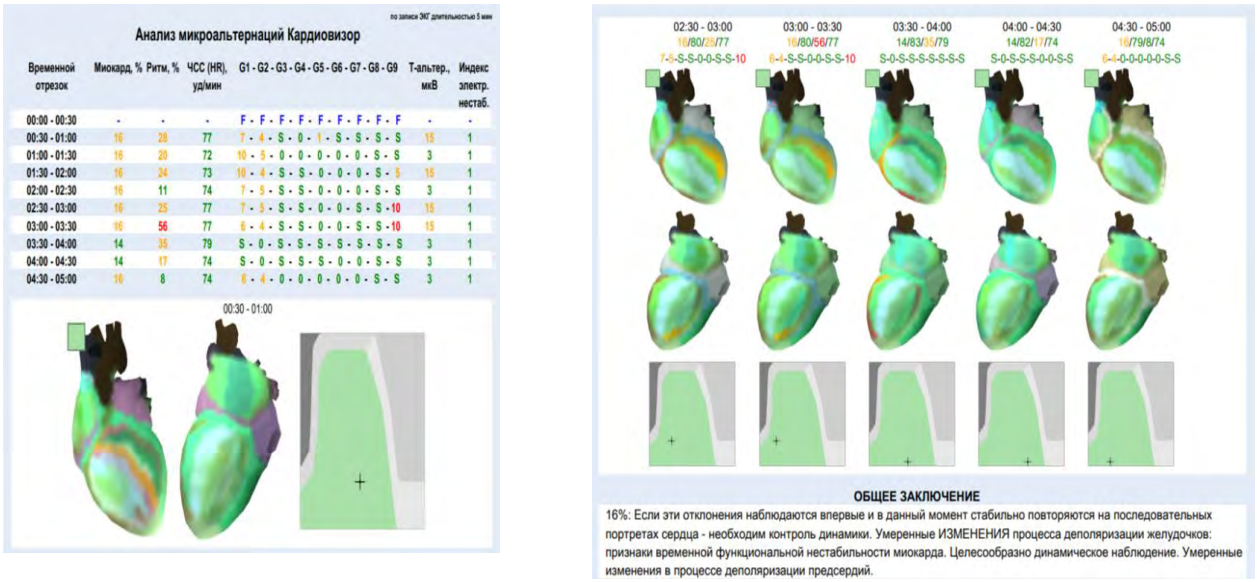


Рис. 1. Результаты обследования «Кардиовизора»

Динамика двигательной активности от первого курса ко второму, уменьшается. Если на первом курсе у юношей двигательная активность составляла 9700±3200, девушки 7650±2545., то на втором курсе произошло уменьшение 8500±2200, девушки 6500±1500. По предварительным итогам превышение массы тела наблюдается у одной четвертой студентов – 23%, и может рассматриваться как недостаточность активности жирового обмена. В этой связи показатель результативности в практических дисциплинах, при выполнении контрольных нормативов в разделе программ «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» отрицательно сказывается на показателях выносливости и энергетического обмена. Этот параметр свидетельствует о неготовности студента испытывать постоянные или интенсивные физические нагрузки [2]. Обстоятельства 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 получил 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.

Заключение. По итогам проведенного исследования и мониторинга здоровья обучающейся молодежи разработаны индивидуальные карты программы оздоровительных занятий. Каждый из студентов после учебного процесса посещает элективные курсы, направленные на дыхательную гимнастику, занятия восточно-оздоровительными видами гимнастики, шейпинг, спортивные игры. В ходе обследования с помощью системы скрининга

сердца «Кардиовизор» нами рассмотрены основные результаты замеров и определение уровня и особенностей характеристик вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма.

Литература:

1. Головина Е. А., Гуренко Ю. В., Томашевская О. Б., Романов С. С. Оценка физического состояния студентов первого курса // Изв. ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 9. С. 14-20.

2. Грачев А. С., Гавришова Е. В. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 5. С. 176.

3. Митусова Е. Д., Симонян Л. А. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 4. С. 24.

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

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММ СПОРТИЗАЦИИ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Муштай К.А., Засыпкина О.А., Ахметзянов А.Р.
Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Изучено влияние программ спортизации на адаптацию студенток неспортивных факультетов. Работа выполнена на базе Сургутского государственного педуниверситета в период с 2022 по 2024 учебный год. В исследовании приняли участие 56 студенток неспортивных факультетов ПиП и СПФ. Удовлетворительная адаптация прослеживается после введения спортизации в виде оздоровительных систем и баскетбола. Неудовлетворительная адаптация выражена на втором курсе до введения спортизации оздоровительные системы и баскетбол. Напряжение адаптации выявлено в первой группе до введения спортизации – оздоровительные системы. Во второй группе после введения спортизации – баскетбол. Срыв адаптации наблюдается до введения спортизаций.

Ключевые слова: спортизация; оздоровительные системы; баскетбол; адаптация; студенты; удовлетворительная адаптация; напряжение адаптации.

Введение. В последние годы в образовательной системе России наблюдается рост интереса к физической культуре и спорту. Особенно актуальна проблема интеграции спортивных программ в учебные заведения, где физическая активность традиционно не занимает центрального места [2, 4]. Ниже рассмотрим, как программы спортизации могут влиять на адаптацию студенток неспортивных факультетов.

Спортизация – это процесс внедрения спортивных элементов в повседневную жизнь, который включает организацию регулярных физических занятий, участие в соревнованиях, а также работу по повышению мотивации студентов к здоровому образу жизни [3]. Программы спортизации могут включать как традиционные виды спорта, так и альтернативные методы физической активности.

Адаптация студентов к новому учебному процессу – многофакторный процесс, включающий академические и социальные аспекты [1]. В случае студенток неспортивных факультетов, которые зачастую не имеют достаточного уровня физической подготовки, проблемы адаптации могут проявляться в виде стресса, усталости и низкой самооценки. Эти факторы негативно влияют на физический и психоэмоциональный статус, что может привести к снижению академической успеваемости и ухудшению качества жизни. Данная когорта студенток часто сталкивается с ограничением в доступе к физической активности из-за учебной нагрузки и недостатка времени, что затрудняет развитие физических умений и навыков. Результатом этого становится не только высокая предрасположенность к стрессу, но и ухудшение их физического состояния, которое может выражаться в повышенной усталости, болях в мышцах и суставах, а также общем снижении жизненного тонуса. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению когнитивных функций, повышению самооценки и устойчивости к стрессовым ситуациям. В связи с этим, разработка специализированных программ физической активности, учитывающих потребности и возможности студенток неспортивных факультетов, может стать эффективным инструментом для их адаптации.

Цель исследования. Изучить влияние программ спортизации на адаптацию студенток неспортивных факультетов.

Организация и методы исследования. Работа выполнена на базе Сургутского государственного педагогического университета в период с 2022 по 2024 учебный год. В исследовании приняли участие 56 студенток неспортивных факультетов ПиП и СПФ. Адаптационный потенциал проверялся по следующей формуле:

АП=(0,011*ЧСС)+(0,014*АДС)+(0,008*АДД)+(0,014*В)+(0,009*МТ)+(0,009*Р)-0,27 (Р.М. Баевский, А.П. Береснева, 1987; Г.Л. Апанасенко, Л.А., 2000).

Адаптационный потенциал проверяли до введения спортизации на 2 курсе и после введения спортизаций (оздоровительные системы и баскетбол) на 3 курсе.

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптационный потенциал отражает не только состояние сердечно-сосудистой системы и преморбидный фон организма. Адаптация – это единая, целостная, интегративная реакция организма, включающая также психофизиологические и психологические компоненты. При оценке адаптационного потенциала по методу Баевского обнаружено снижение адаптационного потенциала на 3 курсе по сравнению со 2 курсом, увеличилась доля девушек с напряжением механизмов адаптации после введения спортизации в виде баскетбола (рис. 1).

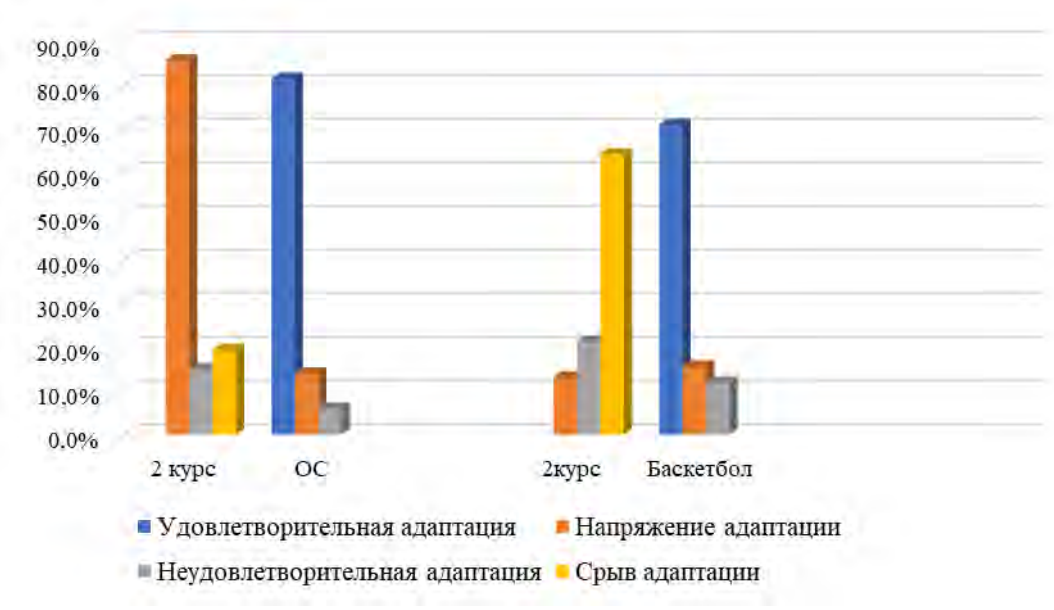


Рис.1. Изменения адаптационного потенциала в исследуемых группах
(ОС – оздоровительные системы; баскетбол)

Данное снижение может быть связано с повышенными требованиями и интенсивностью учебной программы на 3 курсе, что, в свою очередь, может приводить к большему психоэмоциональному и физическому напряжению. Поэтому важно рассмотреть факторы, способствующие такой динамике, и возможные пути корректировки учебного процесса для создания более комфортной и благоприятной среды для студенток. Одним из основных факторов, влияющих на адаптационный потенциал, является увеличившаяся учебная нагрузка. На 3 курсе, как правило, происходит углубление специализации и нарастающая сложность учебного материала. На данном этапе, как правило, наблюдается увеличение объема самостоятельной работы, что может сопровождаться ростом академической нагрузки и, как следствие, увеличением уровня стресса. Проблемы с управлением временем и самодисциплиной могут усугубить ситуацию, делая студентов более уязвимыми к психоэмоциональным перегрузкам. Данные факторы, в свою очередь,

могут приводить к снижению интереса к учебе и к возникновению ситуации выгорания. Кроме того, продолжающееся углубление специализации требует от студентов формирования более четкого понимания своей будущей карьеры. На этом этапе студентам важно развивать навыки, соответствующие их будущей профессии, что может увеличить уровень стресса и тревожности, особенно у тех, кто не определился с направлениями своего дальнейшего профессионального роста.

Заключение. Таким образом нами было изучено влияние программ спортизации на адаптацию студенток неспортивных факультетов ПиП и СПФ. Выявлена удовлетворительная адаптация после введения оздоровительных систем и баскетбола. Выражена неудовлетворительная адаптация на втором курсе до введения спортизации оздоровительные системы и баскетбол. Так же выявлено напряжение адаптации в первой группе до введения оздоровительных систем. Во второй группе после введения баскетбола. Срыв адаптации наблюдается до введения спортизаций.

Литература:

1. Амбарова П. А., Зборовский Г. Е., Никольский В. С., Шаброва Н. В. Академическая и социокультурная адаптация студентов в вузах россии // Высшее образование в России. 2022. № 12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/akademicheskaya-i-sotsiokulturnaya-adaptatsiya-studentov-v-vuzah-rossii.

2. Елисеева Т. А. Двигательная активность школьников 11-13 лет во внеурочное время // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 4 (230). С. 22-25.

3. Лубышева Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования // Вестник ПГГПУ. Сер. № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 2-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-sportizatsii-v-sisteme-fizkulturnogo-obrazovaniya (дата обращения: 12.11.2024).

4. Мониторинг функциональных резервов и физической подготовленности обучающихся Сургутского государственного педуниверситета / Ф. Н. Солдатенков, О. А. Засыпкина, С. В. Коломиец, Е. В. Фомина // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2024. № 6 (232). С. 221-225.

УДК 796.86

МЕТОДЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Непочатых А.В, Иваниченко Л.А.
Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова,
г. Курск, Россия

Аннотация. Изучены эффективные методы популяризации физической культуры и спорта (на примере ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова). С целью анализа применения форм и методов популяризации физической культуры и спорта нами были проанализированы страниц сайтов администрации Курской области, ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова, отражающих спортивную жизнь региона и университета. Анализ сайта ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова показал, что в период 2023-2024 учебного года преподаватели и студенты университета приняли участие в 72 спортивных мероприятиях различного уровня (всероссийских, областных, внутривузовских). В качестве эффективных методов популяризации физической культуры и спорта на федеральном уровне выступают государственные программы. На региональном уровне реализуются региональные проекты, в образовательных организациях – участие субъектов образовательного пространства в различных спортивных мероприятиях.

Ключевые слова: популяризация физической культуры и спорта; студенты; аграрный университет.

Актуальность исследования. Одной из важнейших направлений исследований в области социологии, психологии, педагогики и смежных отраслей научного знания является значение подрастающего поколения в общественной деятельности и социальном воспроизводстве [2]. Исследователи изучают различные аспекты ценностных ориентаций, социальных установок современной молодежи [3]. Ряд эмпирических исследований посвящены изучению таких важных компонентов в структуре ценностей, как здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт. По мнению специалистов, физическая культура представляет собой неотъемлемую часть общей культуры общества, оказывая значительное влияние на все сферы жизни человека. В современном мире, где ценности потребления выходят на первый план, а здоровый образ жизни теряет свою привлекательность для молодежи, крайне важно повышать социокультурную значимость спорта.

Следует отметить, что данная проблема широко освещается в работах разных авторов. Так, специалисты в области социологии изучают общественные тенденции и социальные установки молодежи к ведению здорового образа жизни (Р.Р. Афтахова, 2014); исследователи в области психологии спорта анализируют механизмы повышения мотивации занятиями физической активностью (А.Н. Султанова, Тошмирзаева Г.Э.К; 2019; С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, А.А. Осипова; 2015); педагогами изучаются эффективные методы и средства формирования здорового образа жизни (Е.В. Романова, Н.А. Пронина; 2022). По мнению И.Е. Пономарева, Т.В. Бутенко, поиск эффективных механизмов популяризации физической культуры и спорта позволит повысить мотивированность различных категорий населения, в том числе молодежи, к занятиям физической активностью и развивать спортивную инфраструктуру [6; 7].

Цель исследования: изучение эффективных методов популяризации физической культуры и спорта (на примере ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова).

Организация и методы исследования. Исследование осуществлялось на базе ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова. С целью анализа применения форм и методов популяризации физической культуры и спорта нами были проанализированы страниц сайтов администрации Курской области, ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова, отражающих спортивную жизнь региона и университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показал анализ литературы, в качестве эффективных методов популяризации физической культуры и спорта исследователи описывают различные формы и методы. На федеральном уровне разрабатываются различные государственные программы, составляющими которых являются различные аспекты развития физической культуры и спорта. В российском обществе существует правовая основа развития физической культуры и спорта и ее популяризация среди населения. Так, одной из целей национального проекта «Демография» является развитие комплекса мотивационных установок среди населения к ведению здорового образа жизни, предполагающего здоровое питание и отказ от опасных пристрастий (табакокурение, употребление алкоголя и др.); конструирование таких условий, которые позволят увеличить оснащенность различных категорий населения объектами спорта [1].

В Курском регионе в рамках реализации национального проекта «Демография» разработан и осуществляется в период с 01 января 2019 года по 31 декабря 2024 г. проект «Спорт – норма жизни» [5]. Цель данного проекта: организация комплекса мероприятий, направленных на повышение мотивированности различных категорий граждан к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, развитие спортивного обустройства, что позволит увеличить на 55 % долю различных категорий населения, которые смогут постоянно заниматься физической культурой и спортом.

В качестве эффективных мероприятий при реализации данного проекта предлагается использовать следующие формы работы: осуществление информационно-коммуникационной деятельности по организации здорового образа жизни региона; активизация руководителей предприятий к побуждению сотрудников к занятиями физическими упражнениями; развитие сети спортивных комплексов и физкультурно-спортивных площадок; подготовка кадрового резерва с целью осуществления деятельности по развитию массового спорта; организация областных, городских, муниципальных спортивных мероприятий [5].

Анализ страницы сайта ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова, отражающего спортивную жизнь региона и университета, показал, что наиболее распространенной и востребованной формой популяризации физической культуры и спорта среди студентов университета являются различные областные соревнования. В период 2023-2024 учебного года студенты и преподаватели стали участниками 34 спортивных мероприятия, организованных областным центром. Следующей формой популяризации физической культуры и спорта являются внутривузовские спортивные мероприятия. В период 2023-2024 учебного года преподавателями университета было организовано и проведено 23 внутривузовских мероприятия, в котором приняли участие студенты всех факультетов, факультета среднего специального образования, а также сборные команды факультетов университета. Третью позицию занимают всероссийские соревнования. В период 2023-2024 года преподаватели и студенты университета приняли участие в 15 всероссийских мероприятиях (рис. 1).



Рис. 1. Количество спортивных мероприятий с участием студентов и преподавателей ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова в 2023-2024 учебном году [8]

Таким образом, в качестве эффективных методов популяризации физической культуры и спорта на федеральном уровне выступают государственные программы. На региональном уровне реализуются региональные проекты, в образовательных организациях – участие субъектов образовательного пространства в различных спортивных мероприятиях.

Выводы. Таким образом, в качестве эффективных методов популяризации физической культуры и спорта исследователи описывают различные формы и методы. На федеральном уровне разрабатываются различные государственные программы. На региональном уровне реализуются региональные проекты. В рамках реализации образовательной политики образовательные организации высшего профессионального образования эффективными формами популяризации физической культуры и спорта выступает участие субъектов образовательного пространства в различных спортивных мероприятиях. Анализ сайта ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова показал, что в период 2023-2024 учебного года преподаватели и студенты университета приняли участие в 72 спортивных мероприятиях различного уровня (всероссийских, областных, внутривузовских).

В целом, следует отметить, что спорт не только способствует укреплению физического здоровья, но и улучшает психическое состояние, помогая формировать гармоничную духовно-социальную личность. Популяризация массового спорта формирует ценностные ориентиры, способствующие развитию уверенности в себе, трудолюбия и силы воли.

Регулярные тренировки развивают силу, выносливость, гибкость и координацию, а также улучшают общую физическую форму. Занятия спортом и участие в спортивных мероприятиях развивают лидерские качества и командный дух.

Между тем, как показал анализ литературы, популяризация физической культуры и спорта среди молодежи сталкивается с рядом проблем. Одной из основных является недостаток финансовых ресурсов, особенно в учебных заведениях. Это может привести к нехватке необходимого оборудования и квалифицированных тренеров, а также ограничить доступ к спортивным мероприятиям и соревнованиям.

Важной проблемой является недостаточное осознание важности физической активности среди молодежи. Для достижения цели популяризации физической культуры и спорта среди молодежи необходимо применять разнообразные подходы, такие как внедрение новых программ и организация мероприятий, использование социальных сетей и интернет-платформ, а также проведение спортивных событий и соревнований.

Литература:

1. Демография // Национальные проекты России: офиц. сайт. URL: Демография / Национальный проект России, инициативы нацпроекта и возможности для граждан (дата обращения: 12.10.2024).

2. Непочатых А. В., Борсук Т. В., Боев Н. В.К вопросу об осведомленности и овладениями студентами компетенциями в области здорового образа жизни // Образование. Инновации. Качество: Сб. науч. тр. V Междунар. науч.-метод. конф. Курск, 2023. С. 187-191. URL: elibrary_54605046_38444650.pdf (дата обращения: 14.10.2024).

3. Непочатых А. В. Особенности субъективных представлений студентов-первокурсников о самочувствии и собственном здоровье в период адаптации к условиям обучения в вузе // Коллекция гуманитарных исследований. 2023. № 3 (36). С. 71-75. URL: elibrary_54623758_76087930.pdf (дата обращения: 09.09.2024).

4. Пономарев И. Е., Бутенко Т. В. Механизмы популяризации физической культуры и спорта в сознании российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/mehanizmy-popularizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-soznanii-rossiyskoy-molodezhi (дата обращения: 12.10.2024).

5. Региональный проект «Спорт-норма жизни» // Мин-во физической культуры и спорта Курской области: офиц. сайт. URL: Региональный проект «Спорт-норма жизни». Мин-во физической культуры и спорта Курской области (дата обращения: 12.10.2024).

6. Скриплева Е. В., Борсук Т. В., Конотопченко О. А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. м-лов нац. науч.-практ. конф. СПб, 2021. С. 536-540. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47489961_57716042.pdf (дата обращения: 09.09.2024).

7. Скриплева Е. В., Алехина А. А., Борсук Т. В., Конотопченко О. А. Развитие спортивной инфраструктуры как отражение социально-экономического положения регионов // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2024. Т. 13. № 1 (46). С. 134-138. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_65661332_89381387.pdf (дата обращения: 12.10.2024).

8. Спортивная жизнь // ФГБОУ ВО Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова: офиц. сайт. URL: https://kursksau.ru/academy/sportivnaya-zhizn/vserossiyskie-sorevnovaniya/ (дата обращения: 12.10.2024).

УДК 796.08

ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Нефедова Ю.В., Барбашин В.В.
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, г. Саратов, Россия

Аннотация. Определена эффективность аэробных занятий в поддержании физической формы организма человека и улучшения его здоровья и самочувствия в целом. Большую популярность набирает направление аквааэробики – комплекс аэробных упражнений в воде. Рассмотрен вопрос пользы проведения данных занятий со студентами вузов.

Ключевые слова: аэробика; аквааэробика; студенты; снижение массы тела; физическая культура в высших учебных заведениях; здоровье.

Актуальность исследования. Аэробная активность – это один из эффективных методов поддержания здоровья и контроля веса через выполнение простых, но энергичных упражнений. Существует возможность заниматься аэробикой как индивидуально, так и в группе. Этот вид физической активности отличается регулярным использованием разнообразных движений, предназначенных для организма с любым уровнем подготовки. Аэробика включает в себя комплексы упражнений, которые активизируют практически все группы мышц. Исходные танцевальные движения со временем превратились в упражнения различной сложности, вводились новые элементы и использовался специализированный инвентарь. Процесс занятий способствует интенсивной тренировке сердечно-сосудистой системы, что способно обеспечить организму положительные изменения, включая увеличение потребления кислорода, снижение холестерина, контроль веса и предотвращение ожирения. Различные виды аэробики и программы тренировок различаются по интенсивности усилий, определяемой по пульсу. Высокая интенсивность тренировок характеризуется ускоренным сердечным ритмом при выполнении прыжковых элементов. Этот вид физической активности пользуется огромной популярностью среди тех, кто стремится к похудению благодаря увеличенному потреблению кислорода в процессе жиросжигания.

Цель исследования. Изучить как регулярные занятия и продолжительность тренировок могут активизировать метаболизм, ускорять процесс сжигания калорий. Правильный выбор музыкального сопровождения с определенным ритмом способствует поддержанию высокого темпа и эффективности тренировок. Комбинирование упражнений, состоящих из последовательных движений, способствует ускоренному расходу энергии. Силовые тренировки, включенные в программу, обеспечивают сохранение высокого уровня калорийного сжигания после завершения занятий.

На данный момент очень популярным направлением аэробики является аквааэробика. В высших учебных заведениях широко распространяются занятия в бассейне с применением данной методики. Плюсы обусловлены доступностью для студентов разных групп здоровья, отсутствием большого количества противопоказаний. Заниматься могут обучающиеся разной степени физической подготовки - от начального до продвинутого уровня. Кроме того, занятие проводятся на ограниченной глубине, поэтому подойдут и тем, кто не имеет навыка плавания. Аквааэробика, внедренная в программу практических занятий по физической культуре повышает мотивацию студентов к занятиям в бассейне, так как вносит разнообразие в образовательный

процесс. Аэробика в бассейне сочетает в себе комплекс разнообразных движений и связок и может проводиться с как использованием спортивного инвентаря, снарядов, утяжелителей, так и без дополнительных приспособлений.

Основным отличием от аэробных занятий на суше является преодоление телом силы сопротивления воды. Именно данное свойство воды помогает добиться желаемых результатов. При выполнении связок и движений задействуются все группы мышц, но нагрузка на опорно-двигательный аппарат невелика, поэтому занятия проходят легче, чем на суше. Также, в случае правильного выполнения упражнений под контролем преподавателя риск получения травм сводится к нулю, так как снижена нагрузка на суставы. Во время тренировки обучающийся получает достаточную нагрузку, при этом не испытывает болезненных ощущений и перенапряжения мускулатуры. Благодаря воздействию водных потоков на тело осуществляется массаж во время выполнения движений, поэтому в мышцах не накапливается молочная кислота и на следующий день после тренировки по аквааэробике нет ощущения скованности и боли.

Результаты исследования. При регулярном выполнении комплекса упражнений данного типа у студентов развивается выносливость, исправляется осанка. Тело приобретает здоровый тонус, устраняется дряблость, отечность. Благодаря физической нагрузке в сочетании с температурным режимом происходит снижение избыточной массы тела. Температура воды в бассейне на 5-10 градусов ниже температуры тела, следовательно, организм тратит дополнительную энергию, чтобы согреться. Занятия в воде отлично сказываются на нервной системе, улучшают качество сна, снижают стресс, действуют медитативно, что особенно важно в период обучения и экзаменов, так как студент получает большую нагрузку на центральную нервную систему. Аквааэробика влияет на организм не только снаружи, но и изнутри. Такой вид спортивной активности является профилактикой болезней опорно-двигательной системы. Потоки воды массируют тело, и воздействуя на сосуды, препятствуют появлению или прогрессированию варикозного расширения вен. За счет улучшения кровообращения в процессе занятий лишняя жидкость выводится из организма. Улучшается иммунитет, что помогает не заболеть во время распространения сезонных респираторных инфекций.

Заключение. Несмотря на малое количество противопоказаний к занятиям данным видом физической активности, они все же есть. К ним относятся: кожные заболевания, эпилепсия, травмы позвоночника, аллергические реакции, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания. При соблюдении всех рекомендаций и правил аквааэробика принесет организму только пользу: будет способствовать совершенствованию физического состояния тела, поднимет настроение и станет профилактикой возможных заболеваний.

Литература:

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. 1999. № 4. С. 21-26.

2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 27-32.

3. Колганова Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: автореф. дисс. …канд. пед. наук. Малаховка, 2007. 22 с.

4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Теория и методика. М.: ФАР, 2002. 230 с.

УДК 796.011

СТРЕТЧИНГ КАК ФОРМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Певзнер О.И., Кошелева Т.В., Филимонова О.С.
Саратовский государственный технический университет им. Ю.А. Гагарина, г. Саратов, Россия

Аннотация. Статья рассматривает стретчинг на занятиях физической культурой в технических высших учебных заведениях. Правильно организованные занятия со студентами улучшают выносливость организма, способствуют развитию навыков владения собственным телом, укрепляют мышцы, помогают восстанавливаться после травм. Стретчинг является альтернативой силовым и кардио тренировкам и считается отличным дополнением к другим отдельным видам активности человека.

Ключевые слова: стретчинг; растяжка; гибкость; физическое здоровье.

Актуальность исследования. Выполняя различные растяжки, спортсмены Древнего Рима готовились к соревнованиям, упоминания об этом можно встретить в исследованиях историков. Широкое применение йоги, основу которой составляют упражнения на гибкость тела, было распространено в Древней Индии. Однако растяжку как средство оздоровления организма нужно тесно связывать с историей развития медицины. Именно достижения в этой области знаний позволили установить тесную параллель между развитием мышц, суставов человека и его здоровьем. Сам стретчинг как направление возник в 1950-х гг., когда шведские атлеты перед соревновательным процессом в тренировочном ритме демонстрировали активные занятия по растяжке своего тела. Сегодня стретчинг активно применяется в занятиях фитнесом. Особенно он интересен тем, кто не имеет физической возможности заниматься силовыми и кардио тренировками. Существенным плюсом стретчинга является его близость к естественным движениям. Пробудившись от сладкого сна, нет ничего приятнее, чем хорошо потянуться.

В настоящее время на занятиях по физической культуре в технических высших учебных заведениях преподаватели всё чаще стали применять стретчинг как средство улучшение физической формы учащихся без привязки к соревновательной деятельности. После проведения нескольких комплексов занятий стретчингом у студентов наблюдается высокая подвижность в суставах и эластичность мышц, совершенствуется и развивается гибкость тела. Состояние здоровья учащегося после системного такого процесса заметно улучшается, наблюдается положительный настрой на обучение профессии.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является установление влияния стретчинга на функциональное состояние здоровья студентов.

Преподаватель, внедряющий в занятия по физической культуре стретчинг, должен оценивать состояние здоровья отдельного учащегося и при организации комплекса упражнений применять профессиональный подход. Правильно спланированное занятие позволит студенту:

– осознать важность занятия на развитие гибкости тела и выносливости организма;
– научиться упражнениям на растяжку;
– совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений, предотвратить возможные ошибки;

– улучшить состояние организма и находиться в хорошей физической форме;

– исключить переутомляемость, нервное напряжение, найти благоприятный психоэмоциональный фон.

Студент, которому предложены занятия стретчингом, должен понимать, что только грамотная комбинация упражнений позволит прийти к необходимому результату. Выделяют несколько видов растяжки: статическую, пассивную, динамическую, баллистическую, изолированную, изометрическую, проприоцептивную, парную. Например, баллистическая растяжка выполняется резко, рывками, является разновидностью динамической растяжки, одно из упражнений – махи ногами [2, с.5]. В последнее время популярным становится новый вид стретчинга – аэростретчинг. В качестве дополнительного оборудования используются полотна в виде гамаков, подвешенные в воздухе. Такие занятия понижают нагрузки на суставы, привлекают к работе максимальное количество мышц, качественно расслабляют позвоночник.

Программа занятий составляется так, чтобы студенту было интересно, а в работу включались все группы мышц. Не следует путать стретчинг с разминкой и подменять эти два понятия. Подходить к упражнениям на гибкость студенту необходимо уже размятым. В разминку можно включить: приседания, лёгкие прогибы, неспешную ходьбу, наклоны. Цель разминки - подготовить тело к будущей нагрузке. Игнорировать разминку перед занятиями стретчингом нельзя. Местом выполнения упражнений на растягивание могут стать – спортивная площадка, спортзал, футбольное поле и т. д. Для организации занятий дополнительное спортивное оборудование не требуется. Выполнение занятий в спокойной, непринуждённой обстановке в тёплом помещении с музыкальным сопровождением может придать дополнительный интерес к участию. Упражнения рекомендуется выполнять с двух-трёхкратным повторением, при этом важно сохранять позу на протяжении 3-5 секунд. Приём пищи необходимо прекратить за 1 – 1,5 часа до и 1 час после занятия.

При подготовках к внедрению стретчинга в процесс занятий физической культурой следует помнить, что все студенты имеют разные физические возможности. Некоторые легко реагируют на нагрузку, другие адаптируются тяжелее, а значит включаются в занятия неуверенно. Для занятий стретчингом существуют и противопоказания, о которых следует помнить преподавателю. Так, учащийся с заболеваниями сосудов, а также процессами воспалительного характера, студенты с вывихами, переломами и ушибами, не восстановившиеся полностью, не могут быть допущены к исполнению упражнений. Консультация врача в этом случае необходима. Если организм студента в связи с профессиональным занятием спортом и так испытывает большие физические нагрузки, то в этом случае перегружать его ещё стретчингом не следует.

Чтобы достичь существенного эффекта, необходимо выстроить чёткую систему занятий. Пропуски не позволят добиться желаемого результата. Огромное значение для выполнения занятий по растяжке имеет плохое настроение, усталость, недосып. Стретчинг приветствует плавность и последовательность. Растягиваясь, мышцы тела деформируются, образуются небольшие надрывы, которые в минуты отдыха восстанавливаются и становятся эластичными. Резкое движение приведёт к боли и повреждениям связок. Повышать нагрузки можно только удостоверившись, что тело полностью готово к этому. Верное положение корпуса тела, ног, рук, правильно выстроенное дыхание позволит качественно выполнять упражнения и не допускать травматизма.

Доказано, что по длине мышцу можно растянуть вдвое. Первоначально относительно слабо растяжимая мышца очень быстро наращивает эластичность. Повышая растяжимость связок, сухожилий, фасций мышц и суставных сумок можно улучшить подвижность в суставах. Фактическая амплитуда в определенном суставном комплексе определяется движением, производимым за счет произвольного напряжения мышц [6].

Организация и методы исследования. Объектом эксперимента стал тренировочный процесс девочек студенток института прикладных информационных технологий и коммуникаций Саратовского государственного технического университета им. Ю.А. Гагарина. Возраст учащихся – 17-19 лет, высоких спортивных результатов не имеют. Предметом исследования является влияние занятий стретчингом на физическое здоровье и на показатель гибкости. Десять девочек, регулярно посещающих занятия физической культуры, после разминки на протяжении 30 мин занимались стретчингом по составленной педагогом высшего учебного заведения программе. Основу программы составляли упражнения динамической, баллистической и парной растяжки.

Исследование проводилось с февраля по май 2024 г. в несколько этапов. На начальном этапе были получены исходные данные по уровню физического состояния девочек - участников исследования, а также выявлены показатели активной и пассивной гибкости студентов. В ходе основного этапа были внедрены в программу занятий по физической культуре комплексы растягивающих упражнений, выполнена отработка правильности исполнения заданий. На третьем, контрольном, этапе был повторно измерен уровень физического состояния и показатели гибкости у учащихся. Сведения проанализированы, полученные данные стали основой для вывода и рекомендаций.

Для контроля за самочувствием студентов использовалась анкета самооценки состояния здоровья, разработанная В.П. Войтенко. Контрольные упражнения стали основой для оценивания показателей гибкости исследуемых. Подвижность плечевого сустава оценивалась по расстоянию (в см) от пола до кончиков пальцев при отведении прямых рук вверх из положения лёжа на груди. Тест «Мостик» стал основой для оценки подвижности позвоночного столба. Проведено измерение расстояния от пяток до кончиков пальцев рук исследуемых. Растяжка в тазобедренном суставе оценивалась по поперечному шпагату ног в стороны, измерялось расстояние от пола до таза учащейся.

Результаты исследования и их обсуждение. По всем четырём показателям у учащихся исследуемой группы результаты стали лучше, чем на первом начальном этапе. Подвижность плечевого сустава при выполнении отведения рук из положения лежа на груди была улучшена в среднем на 8 см. Результаты в упражнении «мостик» улучшены на 4,5 см. Поперечный шпагат улучшился на 7,1 см.

Результаты исследования подтвердили, что обследуемые студентки на начальном этапе имели показатели по всем видам упражнений на 2,3% хуже, чем на контрольном этапе после проведённого исследования. Это подтверждает, что занятия стретчингом у студенток 17-19 лет улучшают показатели гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, а также повышают подвижность в поясничном отделе позвоночника. По итогам эксперимента также было отмечено улучшение самочувствия у исследуемых.

Применение стретчинга в систематических занятиях физической культурой в высших учебных заведениях позволяют выделить очевидные плюсы. Активный студент занимающейся развитием гибкости своего тела приобретает хорошую осанку и сексуальную привлекательность, увеличивает выносливость и избавляется от стресса, улучшает состояние сосудов, а также активизирует абсолютно все группы мышц. Стретчинг помогает бороться с целлюлитом. «Апельсиновая корка», которая образуется на ягодицах и бёдрах очень часто тревожит женщин всех возрастов. Занятия на растяжку позволяют усиливать кровообращение в этих частях тела, а кожу делает эластичной. Укрепление мышц сопутствует и облегчению состояния беременности.

Заключение. Использование стретчинга на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях позволяет улучшить физическое и психологическое состояние студентов, ускоряет развитие физических навыков, которые необходимы для будущей профессиональной деятельности специалиста после завершения обучения.

Литература:

1. Анатомия стретчинга / под ред. Н. А. Татаренко. М.: Эксмо, 2017. С. 224.
2. Коккен Ю., Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку // Попурри, 2019. С. 224.
3. Костина Е. А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой // Физическое воспитание и спорт. 2015. № 9. С. 237-238.
4. Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку // Эксмо-Пресс, 2002. С. 192.
5. Мартынов А. А. Использование методов стретчинга и постизометрической релаксации для развития гибкости в тхэквондо // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 9. С. 91-93.
6. Орлова Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студентов всех специальностей // Брест. гос. тех. ун-т, Каф. физич. восп. и спорта. Брест: БрГТУ, 2013. С. 19.
7. Чураков А. А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5-4. С. 155-156.

УДК 796.015

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Перова Г.М.
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия

Аннотация. Раскрывается значимость занятий физическими упражнениями студенток специальной медицинской группы (СМГ). В концепции становления здоровой личности студенток с отклонениями в состоянии здоровья необходимы новые педагогические подходы. Мотивированные занятия физической культурой повышают стремление студенток к здоровой жизнедеятельности.

Ключевые слова: физическая культура; здоровье; мотивация; студенты.

Актуальность исследования. Мир многогранен и требует новых условий физической, психологической и профессиональной подготовки учащейся молодежи. Особую актуальность приобретает проблема организации занятий физическим воспитанием студентов СМГ [1, 3].

В последние годы молодое поколение заметно снизило двигательную активность, большинство студентов, поступающие в вузы имеют хронические заболевания. Студенты и учащиеся средней школы редко задумывается о необходимости здорового времяпровождения, хотя оно определенным образом влияет на качество их здоровья.

Физическая культура играет ключевую роль в нынешнем времени, особенно в условиях развития новых технологий. Практическая двигательная нагрузка напрямую воздействует на физиологические процессы, проходящие в организме человека. Применяя повседневный адекватный двигательный режим, подрастающее поколение обеспечивает себя высоким уровнем физической подготовленности, хорошими адаптационными возможностями, высокой работоспособностью. Занятия спортивной деятельностью различной направленности развивают необходимые навыки, формируют самооценку молодежи, помогают им социализироваться в обществе. Кроме того, физическое воспитание способствует развитию дисциплины и самоконтроля, что немаловажно в дальнейшей трудовой деятельности [2, 4].

Как показывают исследования специалистов в области педагогики и физиологии, неодобрительная позиция к практике физического воспитания молодого поколения в дальнейшем приводит к снижению уровня физического состояния, ухудшению работоспособности, увеличению времени на восстановительные процессы организма. Все это приводит к нервно-психическому перенапряжению, к повышению заболеваемости, в том числе и хронические. Многие молодые люди, поступая в университет, имеют отклонения в состоянии здоровья. Именно поэтому в настоящее время остро стоит вопрос привлечения студентов к физкультурной практике, как во время учебы, так и в свободное время.

Общеизвестно, физическая культура является одним из компонентов становления здоровой личности, нами рассмотрен вопрос о внедрении в физкультурную практику студентов первого курса комплексов упражнений, направленных на улучшение здоровья и повышения адаптационных резервов.

Цель исследования – анализ влияния йоги в учебном процессе на состояние здоровья студенток специальной медицинской группы.

Задачи исследования: оценить физическую подготовленность студенток специальной медицинской группы первого курса; идентифицировать наиболее эффективные средства физической культуры для формирования здоровой личности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось со студентками СМГ первых курсов ГСГУ. Студентки были разделены на две подгруппы: экспериментальную – 17 и контрольную – 19 человек. Учащиеся контрольной подгруппы занимались по программе ФК. Студенткам экспериментальной подгруппы была предложена практика специальных упражнений из раздела йога. Данная категория физических упражнений последние годы стала популярным видом спортивной деятельности среди молодежи. Именно йогой предпочли заниматься большинство студенток СМГ. Йога позволяет укреплять мышцы, увеличивать гибкость, отстраниться от стресса и негатива, в чем и были заинтересованы учащиеся.

Анализ показателей двигательных качеств студенток обеих подгрупп на начало педагогического эксперимента позволил определить, что обе группы являются однородными – ни по одному тесту не было выявлено достоверных различий. Стоит также отметить низкий уровень показателей двигательных качеств во всех тестах студенток обеих подгрупп.

В заключительной части физкультурного занятия в течение 10-15 мин были введены комплексы упражнений йоги. На первых занятиях объяснялась техника выполнения каждого упражнения комплекса. Предложено 6 упражнений на верхний и нижний пояс, мышцы туловища. Каждые две недели нагрузка повышалась за счет увеличения времени работы.

Результаты исследования. В конце первого учебного семестра мы провели повторное контрольное тестирование студенток обеих подгрупп. Анализ результатов тестирования на конец педагогического эксперимента, позволяет заключить факт положительного воздействия разработанных нами комплексов физических упражнений.

Наибольшая результативность у студенток СМГ зафиксирована в тесте на гибкость. Увеличение показателей гибкости составили 31,4%. Удержания туловища в положении упора лежа у студенток экспериментальной группы улучшились на 27,7%. Отмечены и хорошие показатели в удержании положения приседа. В данном тесте средний показатель увеличился на 25,7%. Студентки контрольной группы фактически не превысили свои начальные показатели. Так, тест на удержание туловища в положении упора лежа, показал улучшение на 2,5%. В удержании положения приседа результат повысился всего на 0,9%. В остальных тестовых показателях результативность студенток контрольной подгруппы не имели существенных различий с исходными данными.

Заключение. Роль физической культуры в становлении здоровья и двигательных свойств имеет основополагающее значение. Мотивированные занятия физической культурой пробуждают у современной молодежи стремление к здоровой жизнедеятельности.

Литература:

1. Вагнер Р. Е., Борисова М. В., Мусохранов А. Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 5. С. 41-45.

2. Новиков В. А., Огарышев А. В., Воробьёв А. Н. Роль физической культуры и спорта в развитии личности // Уч. зап. ун-та Лесгафта. 2021. № 5. С. 195-198.

3. Перова Г. М., Нечаев А. В. Оптимизация двигательного режима студентов вуза // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.

4. Сорокина К. С., Копылова Ю. Ю. Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. № 1. С. 21-27.

УДК 796.1

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Салахов И.М., Пешков А.А.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос применения различных форм проведения учебных занятий по атлетической гимнастике для студентов в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Было выявлено, что студенты-третьекурсники предпочитают самостоятельный тренинг в контексте индивидуальной программы, разработанной с учетом стоящих целей и задач, имеющегося субъектного опыта тренировок в тренажерном зале.

Ключевые слова: мотивация студентов; формы проведения учебных занятий; вариативная часть занятия; целевые установки занимающихся.

Актуальность исследования. В настоящее время возможность реализации элективной дифференциации в рамках организации элективных дисциплин по физической культуре и спорту в образовательных организациях высшего образования (далее – университет) позволяет студентам выбирать виды физической активности в соответствии с собственными интересами, мотивами и целевыми установками [1, 2].

Занятия по атлетической гимнастике, в тренажерном зале, популярны среди обучающихся, в настоящее время, наравне с юношами, силовые тренировки выбирают и девушки [3]. На фоне повышенного спроса проблема оптимизации и повышения эффективности учебных занятий в тренажерном зале остается актуальной, особенно в рамках тех контактных часов, которые планируются в университетах в рабочих программах.

В связи с вышеизложенным, на первое место выходит вопрос рациональной организации и проведения учебных занятий с учетом субъектного опыта студентов, целей и задач, которые являются для них определяющими в контексте освоения содержания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в университете.

Цель исследования – выявить отношение студентов к различным формам проведению учебных занятий по атлетической гимнастике в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту в университете.

Методы и организация исследования. Исследование было организовано на кафедре физической культуры БУ ВО Сургутский государственный университет в 2024 учебном году. В опросе, проведенном дистанционно с использованием google-формы, приняли участие студенты (юноши) 3 курса – всего 42 человека, занимающиеся в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту – атлетической гимнастикой в тренажерном зале. В рабочей программе для реализации в форме контактной работе выделено 3 часа в неделю (1-2 занятия по числителю / знаменателю).

Результаты исследования. В Сургутском государственном университете учебные занятия по атлетической гимнастике на втором и третьем курсе включают в себя изучение и совершенствование техники выполнения базовых и упражнений изолирующего характера на основные мышечные группы.

Общая и специальная физическая подготовка осуществляется в основном посредствам круговой тренировки, а также проведения комплексов упражнений групповым методом. Подготовка к сдаче нормативов по атлетической гимнастике, приседание со штангой на плечах и жима штанги лежа проводится с использованием метода строго регламентированного упражнения по принципу постепенного увеличения нагрузки.

Теоретические знания по вопросам методики организации, планирования и проведения занятий атлетической гимнастикой проводятся с использованием электронной образовательной платформы LMS moodle. Следует отметить, что большинство обучающихся третьего курса в достаточной мере владеют компетенциями самостоятельной организации и проведения основной части занятия для решения индивидуальных задач самосовершенствования, которые они перед собой ставят.

Тем не менее, появляющееся новое современное оборудование, инновационные технологии тренировки в тренажерном зале обуславливают необходимость проведения групповых занятий совместно с другими студентами и преподавателем.

Выявление отношения студентов к различным формам проведения занятий показало, что большинство третьекурсников все-таки в большей степени предпочитают самостоятельный тренинг по собственному плану, при этом треть студентов выбрали совместную круговую тренировку (рис. 1).



Рис. 1. Процентное распределение ответов студентов на вопрос:
«Какая форма проведения учебных занятий по атлетической гимнастике наиболее эффективна для достижения Ваших целевых установок?»

Примечательно, что в качестве задач, которые студенты решают в процессе учебных занятий по атлетической гимнастике, на первых местах находятся такие как: улучшение физической подготовленности и коррекция телосложения (рис. 2).

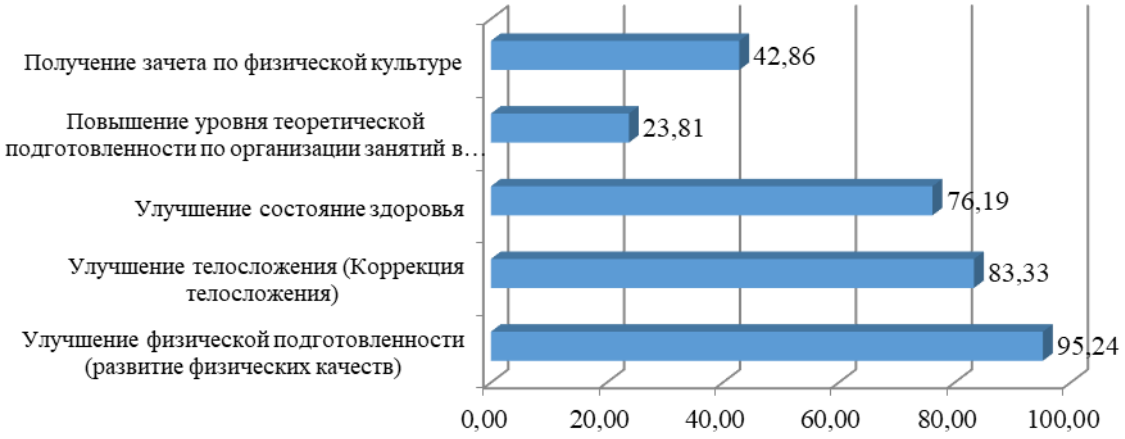


Рис. 2. Процентное распределение ответов студентов на вопрос:
«Какие из представленных задач Вы рассматриваете в качестве приоритетных лично для себя в процессе посещения учебных занятий по атлетической гимнастике?»

Представленные на рис. 2 данные свидетельствуют о преобладании внутренних мотивов физкультурно-спортивной деятельности, что существенно может повышать эффективность учебных занятий и позволяет рассматривать актуальную ситуацию как перспективную с позиции самостоятельных тренировок после окончания университета.

Также необходимо отметить, что задачи и результаты эффективности занятий у студентов в целом совпадают, на первое место выходят – изменение телосложения (наращивание мышечной массы, снижение или повышение массы тела) (рис. 3).



Рис. 3. Процентное распределение ответов студентов на вопрос:
«На какой уровень эффективности учебных занятий по атлетической гимнастике Вы ориентированы в большей степени…»

Заключение. Для оптимизации учебного процесса в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, повышения мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, на наш взгляд необходимо учитывать интересы, мотивы и целевые установки студентов. В связи с этим, на третьем курсе преподавателям необходимо акцентировать внимание на формирование у обучающихся компетенций в области проектирования, планирования и реализации самостоятельных занятий атлетической гимнастикой, которые позволят им в полной мере решать поставленные цели и задачи.

Литература:

1. Виленский М. Я., Пешкова Н. В. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода // Культура физическая и здоровье. 2006. № 2. С. 20-24.

2. Лукьянова Л. М. Значимость элективных дисциплин по физической культуре и спорту для физической подготовленности студентов // Наука-2020. № 5 (41). С. 87-91.

3. Салахов И. М., Викулов Е. А., Муртазин Ш. Н. К вопросу применения спортивного питания студентами вузов, занимающимися атлетической гимнастикой в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: Сб. м-лов XXII Всеросс. науч.-практ. конф. Сургут, 2024. С. 57-60.

УДК 796.08

ТЕХНОЛОГИИ В ДЕЙСТВИИ: КАК МОБИЛЬНЫЕ СЕРВИСЫ ВОВЛЕКАЮТ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Святенко А.С., Сокол Ю.Г.
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В современном мире технологии играют ключевую роль в повседневной жизни студентов, включая их физическую активность. Мобильные сервисы и гаджеты, такие как фитнес-браслеты, трекеры активности и игровые приложения, делают занятия спортом доступными, увлекательными и эффективными. Мы также проанализируем, как использование гаджетов способствует мотивации и поддержанию регулярной активности, а также улучшению общего уровня физической подготовки студентов.

Ключевые слова: технологии; спорт; активность; гаджеты; студенты.

Введение. Развитие и становление информационного общества обуславливает необходимость реформирования всех социальных сфер, а сфера «физическая культура и спорт» требует новых подходов, особенно в области реализации современных технологий в части отраслевых образовательных программ.

Мониторинг цифровых технологий в образовании по физической культуре и спорту, проведенный в 2014-2019 гг., показал, что, несмотря на большое количество программных и программно-аппаратных решений, методическое осмысление и педагогическая потребность в них остаются низкими. При явной актуальности рассматриваемой темы существуют лишь отдельные научно-исследовательские работы и педагогические продукты на основе цифровых технологий для массовых образовательных программ физкультурно-спортивной направленности. Например, в 2019 году в Федеральном научном центре Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры был проведен эксперимент по использованию носимых гаджетов для компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» WorldSkills Russia.

В марте прошлого года Министерство спорта Российской Федерации создало Департамент цифровой трансформации, который стал одним из его структурных подразделений. Основной задачей департамента является реализация цифровой трансформации в области физической культуры и спорта. Это включает создание системы для сбора, обработки и анализа данных отрасли, а также внедрение платформенных сервисов, обеспечивающих эффективное взаимодействие между спортивным сообществом, гражданами, компаниями, образовательными учреждениями и регуляторами, в том числе на уровне межведомственного сотрудничества.

Важно также упомянуть о статистике вовлеченности населения в спорт в стране. 10 октября 2019 года в городе Нижнем Новгороде прошел форум «Россия – спортивная держава», организатором которого выступило Министерство спорта Российской Федерации. В выступлении на данном мероприятии Ольга Юрьевна Голодец, (политический деятель, заместитель председателя правительства Российской Федерации с 21.05.2012 по 15.01.2020), отметила, что в Российской Федерации регулярно занимаются спортом 30% молодых людей, 58% россиян также занимаются спортом, но не так интенсивно и 13% вообще не занимаются спортом. Также Ольга Юрьевна отмечает, что молодое поколение в Российской Федерации

понимает важность здорового образа жизни, принципов правильного питания. В прошлом году Министерство спорта Российской Федерации опубликовало статистические данные о количестве россиян, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Процент таких граждан Российской Федерации составляет 45,4% от общего числа граждан в возрасте от трех до семидесяти девяти лет. Данный показатель почти на 2,5% больше планируемого.

Также Министерство отмечает, что в Российской Федерации за прошлый год было проведено порядка 109 международных спортивных мероприятий по 51 виду спорта, 37 из которых были включены в перечень особо значимых мероприятий прошлого года в стране.

Таким образом, можно отметить, что в России уровень вовлеченности граждан в физическую культуру и спорт достаточно высок. Однако, для укрепления общественного здоровья, морально-психологического развития и физического воспитания населения необходимо продолжать совершенствовать меры государственной поддержки в этой сфере. Одной из таких мер является цифровая трансформация физической культуры и спорта.

Цифровые и информационные технологии активно проникают как в профессиональный, так и в любительский спорт, способствуя повышению мотивации граждан вести здоровый образ жизни и заниматься физической активностью. Цифровизация этой области осуществляется через использование мобильных приложений и умных гаджетов, которые помогают отслеживать потребление калорий, режим дня и тренировки, напоминают о необходимости занятий, фиксируют физическую активность и предлагают рекомендации на основе персонализированных данных.

Примером успешной интеграции технологий в спорт является проект «Lumin Fitness» – фитнес-зал, в котором используется искусственный интеллект вместо традиционного тренера и персонала. Этот инновационный подход демонстрирует, как технологии могут полностью изменить опыт занятий спортом, делая их более доступными и удобными. В данном спортзале прогресс каждого посетителя отслеживается и составляется в рейтинг, что создает дух соперничества и мотивирует гостей заниматься еще усерднее. Искусственный интеллект отслеживает каждый из показателей клиентов спортзала и выводит их в персональном приложении для каждого участника.

Успех проекта в основном держится на удачно используемых механиках:

1. Визуализация прогресса. Обычные занятия спортом зачастую мало отражают собственный прогресс. А иногда и вовсе склоняют человека думать об отсутствии любого продвижения к его цели. Благодаря наглядному разбору прогресса для каждого посетителя зала занятие спортом становится более контролируемым, а следовательно – более удовлетворяющим.
2. Мини-игры. Это интенсивный игровой опыт для развлечения или любой другой цели.
3. Доска лидеров – отличный способ наградить людей за усердную работу и мотивировать остальных.
4. Соревнования. создают дух соперничества. Привносят долю азарта.
5. Игровая валюта. Участники получают ее за достижения и могут тратить в виртуальном магазине зала.

Вовлечение студентов в спорт и активный образ жизни становится все более простым и интересным благодаря современным технологиям. Соревнования по двигательной активности в игровой форме – один из наиболее популярных способов повысить физическую активность среди молодежи, создавая при этом атмосферу дружеского соперничества и мотивации.

Одним из самых простых, но эффективных видов соревнований являются шаговые испытания. С помощью фитнес-браслетов и мобильных приложений, которые подсчитывают количество шагов, студенты могут соревноваться друг с другом или ставить себе личные цели. Например, популярны такие задания, как пройти 10 000 шагов в день или как можно больше шагов за неделю. Эти испытания превращают повседневную ходьбу в спортивную активность, мотивируя двигаться больше даже тем, кто не занимается спортом регулярно.

Такие шаговые соревнования могут быть организованы как в рамках спортивных мероприятий на кампусе, так и дистанционно, когда студенты делятся своими результатами через социальные сети или мобильные приложения. К тому же эти испытания часто сопровождаются наградами для победителей, что еще больше стимулирует участие. Например, университетские программы или студенческие клубы могут предоставлять различные призы или поощрения за достижение определенных результатов. В качестве показательного примера можно привести марафоны по шагам в рамках экологического клуба «Исток» от СПБГУПТД (Санкт-Петербургский Государственный Университет Промышленных технологий и Дизайна). Данное мероприятие проводиться довольно регулярно и можно заметить, как с первых вызовов увеличилось количество участников. В последнем вызове, который проходил с 25 по 6 октября приняло участие 82 человека. Таким образом марафоны и вызовы подобного рода, способны увеличивать мотивацию студентов к спорту, ходьбе и физической активности.

Также стоит отметить, что в последнее время огромную популярность приобрели спортивные игры, где игроки вовлекаются в физическую активность через игровой процесс. Одним из самых ярких примеров является «Just Dance» — танцевальная игра, в которой игроки повторяют движения под музыку, соревнуясь друг с другом по количеству набранных очков за точность танцевальных движений. Это не только отличная возможность для активного отдыха, но и возможность для создания мероприятий, которые легко привлекают студентов. Групповые танцевальные соревнования становятся веселыми и захватывающими событиями, которые объединяют участников и позволяют одновременно заниматься физической активностью. Кроме того, такие игры помогают снять стресс, улучшить координацию и выносливость, что делает их идеальными для студентов.

В качестве примера можно привести соревнования по двигательной активности с помощью технологии «Sensory controller» (аналог компьютерной игры «Just Dance»), которые проводились в 2018 г. Федеральным центром организационно-методического обеспечения физического воспитания. В соревнованиях приняли участие школы из каждого региона. Предварительные матчи и региональные финалы прошли в Ульяновске, Калининграде, Ессентуках, Ростове-на-Дону, Агинске, Хабаровске и Москве. Финал проходил в Московском международном салоне образования. Эксперимент показал, что использование интерактивных цифровых технологий на уроках физической культуры обеспечивает повышение заинтересованности и снижение нервно-психического напряжения студентов, оптимизацию функционального состояния школьников и адаптационных процессов организма.

Таким образом, игровые соревнования и спортивные видеоигры становятся не только увлекательным способом проведения досуга, но и эффективным методом мотивации студентов на регулярные физические упражнения. Технологии делают спорт доступным и привлекательным для молодежи, позволяя совмещать игру и тренировку.

Технологии и спортивные приложения открыли новые возможности для вовлечения студентов в физическую активность, делая спорт не только полезным, но и увлекательным. Шаговые и игровые соревнования, превращают тренировки в веселое и мотивирующее занятие, которое доступно каждому. Использование фитнес-браслетов, трекеров и спортивных игр стимулирует студентов к регулярным занятиям, позволяя им следить за своим прогрессом и соревноваться друг с другом. Такие подходы не только помогают поддерживать хорошую физическую форму, но и способствуют созданию здорового студенческого сообщества, в котором активный образ жизни становится нормой. В будущем можно ожидать еще большего интегрирования технологий в спортивные программы университетов, что продолжит повышать вовлеченность студентов и улучшать их физическое и эмоциональное состояние.

Литература:

1. Желандинова Д. Ю. Содержание программы дополнительного образования физкультурно-спортивного направления (на примере киберспортивного танцевального симулятора Just Dance // Сб. м-лов науч. конф. студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) МГАФК. Вып. 27 / Моск. гос. акад. физ. Культуры. Малаховка, 2018. С. 189-194.

2. Левитов А. В. Киберспортивный танцевальный симулятор Just Dance – инструмент физкультурно-спортивного образования // Сб. м-лов науч. конф. студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей). Минспорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия. 2018. С. 79-81.

3. Кодолова И. А., Фаткуллов И. Р., Галяутдинова Л. Р., Никонова Т. В., Мифтахов Р. Ф. Информационные технологии в подготовке специалистов физкультурно-спортивного направления // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-5. С. 127-134.

4. Кукушкин А. А., Новоселов М. А. Системная модель оценки физической подготовленности младших школьников с использованием сенсорных визуализаторов // Сб. тр. студентов и молодых ученых ФГБОУ ВО РГУПСиТ: м-лы науч. конф. студентов и молодых ученых. 2014. С. 70-71.

5. Масягина Н. В., Зюрин Е. А. Информатизация в системе дополнительного профессионального образования как механизм интенсификации образовательного процесса // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 55-58.

6. Lumin Fitness: как полноэкранная геймификация в фитнес-клубе помогает достигать результатов. URL: https://www.gamification-now.ru/cases/lumin-fitness-kak-polnoekrannaya-geymifikaciya-v-fitnes-klube-pomogaet-dostigat-rezultatov (дата обращения: 13.10.2024).

УДК 796.01

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Селиванов О.И., Прядченко В.В.
Ростовский филиал Российской таможенной академии,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Современные направления развития физкультурно-оздоровительных и информационных технологий (ФОИТ) в физическом воспитании подрастающего поколения открывают новые возможности для повышения эффективности занятий и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. В статье рассмотрены ключевые тенденции, такие как цифровизация физического воспитания, использование носимых устройств для мониторинга активности, внедрение виртуальной и дополненной реальности (VR и AR), а также игровых методов обучения. Освещены перспективы применения персонализированных программ тренировок и технологий адаптивного физического воспитания для детей с особыми потребностями. Особое внимание уделено роли STEAM-концепции и социальным платформам в физическом воспитании. Прогнозируется дальнейшая интеграция искусственного интеллекта и «умных» технологий в образовательные учреждения, что позволит создать инновационные условия для укрепления здоровья и физического развития детей и подростков.

Ключевые слова: физическое воспитание; физкультурно-оздоровительные технологии; информационные технологии; подрастающее поколение; цифровизация; носимые устройства; виртуальная реальность; дополненная реальность; персонализация; инклюзивное образование; здоровый образ жизни; дистанционное обучение; мотивация; искусственный интеллект; умные технологии; физическая активность; STEAM; образовательные платформы; фитнес-трекеры.

Актуальность исследования. Физическое воспитание подрастающего поколения играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, укреплении физического здоровья и профилактике хронических заболеваний. В условиях стремительного развития технологий и цифровизации образовательного процесса возникает необходимость интеграции инновационных решений в систему физического воспитания. Это особенно актуально в условиях изменений социально-экономических и культурных условий, когда уровень физической активности среди детей и подростков значительно снижается, а гиподинамия и малоподвижный образ жизни становятся глобальной проблемой.

Современные физкультурно-оздоровительные и информационные технологии (ФОИТ) предлагают новые подходы к организации физического воспитания, делая его более интересным, персонализированным и доступным. Такие технологии как мобильные приложения для отслеживания физической активности, носимые устройства, виртуальная и дополненная реальность, онлайн-платформы дистанционного обучения, активно внедряются в образовательные учреждения. Эти инструменты позволяют разнообразить занятия и повысить мотивацию детей к регулярным тренировкам, их самостоятельность и ответственность за своё здоровье. Интеграция технологий в образование открывает новые возможности для индивидуализации физического воспитания, учёта особенностей ребёнка, включая детей с ОВЗ. Это позволяет создавать условия для инклюзивного образования и активного вовлечения учащихся в физкультурно-оздоровительную деятельность [1].

Цель исследования. Целью данного исследования является анализ современных направлений и перспектив использования физкультурно-оздоровительных и информационных технологий (ФОИТ) в системе физического воспитания подрастающего поколения. Исследование направлено на выявление инновационных подходов, которые способствуют повышению эффективности физического воспитания, укреплению здоровья и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у детей и подростков.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведён обзор отечественных и зарубежных публикаций, посвящённых современным физкультурно-оздоровительным и информационным технологиям (ФОИТ) в системе физического воспитания. Изучены статьи из научных журналов, монографии, методические рекомендации и законодательные акты, регулирующие вопросы физического воспитания детей и подростков. Проанализированы стандарты и программы физического воспитания, используемые в образовательных учреждениях.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные направления и перспективы развития физкультурно-оздоровительных и информационных технологий (ФОИТ) в физическом воспитании подрастающего поколения являются важными аспектами для формирования здорового образа жизни у детей и подростков. Рассмотрим ключевые тенденции и перспективы в этой области.

Цифровизация физического воспитания. Современные технологии активно внедряются в систему физического воспитания, что позволяет повысить эффективность занятий и мотивацию учеников. Онлайн-платформы и мобильные приложения используются для проведения тренировок, отслеживания физической активности и контроля прогресса. Примеры таких приложений – Nike Training Club, MyFitnessPal, Adidas Running. Виртуальная и дополненная реальность (VR и AR) - эти технологии позволяют проводить интерактивные тренировки, соревноваться с виртуальными соперниками и исследовать новые способы мотивации, например, участие в виртуальных марафонах. Включение элементов игры (геймификации) в процесс обучения, например, через фитнес-браслеты и мобильные игры (например, Pokémon GO), что способствует повышению интереса к физической активности.

Использование носимых устройств. Носимые устройства, такие как фитнес-браслеты, умные часы и трекеры активности, позволяют отслеживать физическую активность и состояние здоровья в реальном времени. Мониторинг показателей сердечного ритма, количество шагов, сожжённых калорий и качество сна – всё это может быть учтено при составлении персонализированных программ тренировок. Накопленные данные помогают преподавателям физической культуры и родителям отслеживать физическое развитие детей, выявлять слабые места и корректировать нагрузки.

Интерактивное обучение и видеотренировки. Использование мультимедийных материалов и видеотренировок помогает разнообразить занятия и сделать их более увлекательными. Учителя и тренеры могут записывать видеоуроки, которые дети могут просматривать в удобное для них время. Это особенно актуально в условиях дистанционного обучения. С помощью видеозаписей можно анализировать технику выполнения упражнений и давать рекомендации по её улучшению.

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Эти технологии направлены на профилактику заболеваний, укрепление здоровья и повышение физической подготовки. Методы функционального тренинга используются для развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация). Включают упражнения на фитболах, тренировки с использованием резиновых лент и функциональных тренажёров. Программы профилактики гиподинамии включают оздоровительную гимнастику, ЛФК и специальные комплексы упражнений для детей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Индивидуализация физического воспитания. Это такие подходы, которые направлены на учёт индивидуальных особенностей детей, их физической подготовленности и состояния

здоровья. При этом разрабатываются персонализированные программы тренировок, индивидуальные комплексы упражнений с учётом возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья ребёнка. Включаются программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые позволяют им активно участвовать в занятиях и развиваться физически.

Внедрение концепции STEAM в физическое воспитание. STEAM (Science, Technology, Engineering, Art, Mathematics) позволяет интегрировать науку, технологии и искусство в процесс физического воспитания. Дети могут изучать основы биомеханики, физиологии и принципов здорового образа жизни через практические эксперименты. Использование ИТ для создания интерактивных задач и челленджей, связанных с физической активностью.

Социальные сети и сообщества. Использование социальных сетей и платформ для мотивации и обмена опытом. Организация спортивных челленджей и онлайн-соревнований позволяет детям участвовать в физической активности, не выходя из дома. Есть возможность создавать группы в социальных сетях, где дети могут делиться своими достижениями, ставить новые цели и поддерживать друг друга.

Перспективы развития в этой области деятельности очень заманчивы. Происходит интеграция ИИ и машинного обучения. Человек научился использовать искусственный интеллект для анализа данных о физической активности и создании персонализированных рекомендаций. Развивается экосистема «умных» школ. Школы будущего будут оборудованы умными спортзалами с сенсорами и интерактивными панелями для проведения тренировок и занятий. Происходит внедрение современных технологий и в здоровьесберегающие технологии для профилактики стресса и эмоционального выгорания, таких как медитация, дыхательные практики и программы релаксации [2].

Заключение. Проведённое исследование показало, что современные физкультурно-оздоровительные и информационные технологии (ФОИТ) имеют значительный потенциал для повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения. Интеграция цифровых технологий в образовательный процесс открывает новые возможности для повышения интереса детей к занятиям физической культурой и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни [3]. Анализ тенденций развития современного направления физкультурно-оздоровительных и информационных технологий в физическом воспитании подрастающего поколения показал, что использование виртуальной и дополнительной реальности, носимых устройств, использование мобильных приложений дает возможности для использования индивидуального подхода в обучении и более обширному вовлечению молодежи в физкультурную деятельность. Таким образом, использование информационных технологий в образовательном процессе является важным этапом в формировании физически активного и здорового поколения.

Литература:

1. Айвазова Е. С., Селиванов О. И., Прядченко В. В. Социализация студентов средствами физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузе // Государственное и муниципальное управление. Уч. зап. 2018. № 1. С. 166-170.

2. Подповетная Ю. В., Михайлова С. В., Письменный Е. В. Тенденции и перспективы развития цифровых технологий в образовании в области физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 6. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=33044 (дата обращения: 09.11.2024).

3. Тагариев Р. З., Шихов С. Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие технологии. 2007. № 6. С. 80-81.

УДК 37.037

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ И ДИСЦИПЛИНЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Сенотрусова В.А.
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Участие в спортивных мероприятиях способствует развитию личностных качеств, необходимых для профессиональной деятельности. Однако учебная нагрузка и другие реалии студенческой жизни могут оказывать пагубное влияние на мотивацию и дисциплину, что негативно сказывается на результатах занятий спортом. Этот вопрос актуален как для студентов, так и для педагогов, поскольку он напрямую влияет на эффективность тренировок. В статье предлагаются комплексные подходы по повышению мотивации и дисциплины, которые могут не только улучшить спортивные результаты, но и повысить общий образовательный уровень студентов.

Авторы раскрывают ключевые факторы, подавляющие инициативность учащихся, а также предлагают рекомендации по эффективному совмещению учебной деятельности с занятием спортом.

Ключевые слова: мотивация; дисциплина; спорт; побуждение; регуляция; стимул.

Введение. В поведении человека существуют две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Сторона побуждения заставляет человека действовать, это его желания и цели. Регуляция – это то, как именно человек действует, как он организует свои действия от начала до конца (внимание, память, эмоции и др.) Данные термины включают в себя представление о потребностях, интересах и целях, существующих у человека. К примеру, желание достичь успеха в спортивной карьере может стать мощным мотивом, побуждающим к обучению и саморазвитию. Так мотивы, влияющие на формирование потребностей и целей, являются ключевыми составляющими, формирующими заинтересованность студентов. Понимание данной сферы и ее динамики является необходимым для анализа поведения и разработки эффективных стратегий достижения целей в любой деятельности, среди которых спорт требует особой степени мотивированности.

Тем не менее необходимо подчеркнуть, что важным аспектом физического воспитания является дисциплина. Самоконтроль позволяет сформулировать более точные цели и придерживаться структурированной программы тренировок. Спортсмены, обладающие высокой дисциплиной, способны организовать свое время так, чтобы уделять внимание тренировкам, восстановлению и питанию. Это позволяет им достигать лучших результатов и прогрессировать в профессиональной сфере. Также регуляция способствует формированию устойчивости к трудностям. Спортивный путь полон препятствий: травмы, неудачи на соревнованиях или просто усталость. Способность преодолевать эти трудности, не теряя мотивации и целеустремленности, во многом зависит от уровня самодисциплины. Она формирует здоровые привычки, которые не только способствуют спортивным достижениям, но и положительно влияют на общее состояние здоровья и качество жизни. Важно отметить, что дисциплина – это не только строгие правила и ограничения. Это также умение находить баланс между работой и отдыхом, между усилиями и восстановлением.

Проблема мотивации и дисциплины студентов – одна из самых сложных задач для преподавателей физической культуры. Привлечь учащихся к спортивной жизни ВУЗа становится все труднее. Тренера могут использовать разнообразные подходы: обучение различным видам спорта, фитнес, игры, занятия на улице и в зале, беседы о здоровом образе жизни. Однако на практике эти методы не всегда применяются и, более того, не всегда работают. Ключевым элементом вовлечения студентов является прямое общение. Преподавателю важно находить общий язык, использовать похвалу и поддержку во время занятий. Личное общение, обращение по имени и установление зрительного контакта может способствовать созданию доверительной атмосферы, что, в свою очередь, поможет освободить учащихся от любых мешающих занятию комплексов и переживаний. Также исследования показывают, что молодежь высоко ценит награды, полученные от участия в спорте – будь то результаты профессиональной деятельности или просто возможность позаниматься спортом с друзьями.

Студенты представляют особую демографическую группу, находящуюся в состоянии постоянного движения. Они спешат на занятия, решая множество задач и погружаясь в интеллектуальную работу. Однако эта активность таит в себе не только энергию и стремление к знаниям, но и значительные нагрузки, которые могут привести к переутомлению. Это состояние организма, возникающее как следствие вышеупомянутой деятельности, проявляется в снижении работоспособности, которая может быть как физической, так и умственной. Умственная усталость определяется как снижение когнитивных функций, может выражаться в ухудшении концентрации внимания и памяти. Это напрямую влияет на качество обучения. Физическая усталость проявляется снижением силы и выносливости, что также влияет на общую активность учащегося. Основными причинами переутомления являются интенсивная умственная работа, недостаточный сон, плохое питание, стрессы и малоподвижный образ жизни. Рутинная деятельность, которую приходится выполнять студентам, способствует накоплению усталости. Чтобы побудить студентов к здоровому образу жизни, необходимо учитывать их ежедневный распорядок дня и специфику выбранной ими профессии. Так разумное включение регулярных физических нагрузок с учетом некоторых особенностей направления подготовки не только укрепит общее состояние здоровья, но и повысит работоспособность и мотивацию студентов к занятию спортом.

Для повышения мотивации в студенческом спорте важным элементом является внедрение системы поощрений, основанной на внутренних и внешних стимулах. К внутренним стимулам можно отнести чувство личного достижения и стремление к самосовершенствованию, что особенно важно студентам, спорт для которых является не только способом поддержания физической формы, но и источником внутреннего удовлетворения. Внешние стимулы: проведение состязаний, призовые стипендии и общественное признание, – могут также играть значительную роль, поощряя учащихся к регулярным тренировкам и более серьезному отношению к занятиям. Введение регулярных соревнований и других мероприятий, нацеленных на развитие здорового соперничества, может способствовать формированию у студентов позитивного отношения к спорту. Для успешного формирования дисциплины важно также внедрение различных программ подготовки. Такие программы включают методы психологической поддержки, которые помогают студентам справляться с тревогой и стрессом, возникающими на фоне высокой учебной нагрузки. К примеру, занятия с психологами, медитация, развитие навыков концентрации и устойчивости к стрессу помогают спортсменам улучшить свои результаты и сохранить высокую степень самоорганизации. Психологическая поддержка способствует созданию уверенности в собственных силах, что становится мощным стимулом к продолжению занятий спортом и повышению самооценки.

Важнейшую роль в повышении мотивации и дисциплины студентов играют тренеры и преподаватели, которые не только формируют физические навыки, но и оказывают

значительное влияние на личностное развитие студентов. Тренер является важным примером дисциплины и приверженности делу, который мотивирует студентов к достижению целей. Эффективные тренеры используют разнообразные подходы для поддержания заинтересованности студентов: постановка индивидуальных целей, обсуждение достижений, конструктивная обратная связь и регулярное поощрение успехов. Например, преподаватель, который поддерживает студентов даже в трудные моменты, содействует формированию позитивной самооценки и укреплению приверженности спортивным занятиям. Также спортсмены могут выступать в роли наставников, предлагая студентам не только технические навыки, но и жизненные уроки. Они могут делиться своим опытом, помогая начинающим избегать распространенных ошибок и находить эффективные пути достижения целей. Это создает атмосферу доверия и открытости, в которой обучающиеся могут чувствовать себя комфортно, обращаясь за советом и поддержкой, имеющей немалое значение. Студенты часто сталкиваются с давлением, стрессом и неуверенностью. Простое присутствие тренера рядом в трудные моменты может стать решающим фактором для человека, позволяя ему преодолеть преграды и двигаться вперед.

Заключение: формирование мотивации и дисциплины в студенческом спорте требует комплексного подхода. Этот подход должен фокусироваться на создании внешних стимулов, оказании психологической помощи и сбалансированной физической подготовке, а также на активном участии тренеров и преподавателей в студенческом спорте. Проведенное исследование показало, что студенты нуждаются в постоянной поддержке и направляющей роли со стороны своих наставников для достижения успехов как в спорте, так и в учебе.

На основании результатов исследования можно предложить несколько **рекомендаций**, которые помогут повысить мотивацию и улучшить дисциплину среди студентов. Образовательным учреждениям рекомендуется развивать систему поощрений, которая будет учитывать как материальные, так и нематериальные стимулы, такие как общественное признание и возможности для самовыражения в спорте. Важно также внедрять программы психологической поддержки, которые помогут студентам справляться со стрессом и находить мотивацию в трудные периоды. Тренерам рекомендуется применять индивидуальный подход к каждому студенту, поддерживать позитивную обратную связь и поощрять их успехи, помогая каждому находить свой уникальный путь в спорте.

Литература:

1. Агишева Е. В. Формирование у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Сер. 2. Физическое воспитание и спорт. 2021. Т. 61. № 2. С. 10-14.

2. Актуальные вопросы физической культуры и спорта в вузах: М-лы 74-ой Всеросс. студ. науч.-практ. конф., посв. 200-летию со дня рождения П.А. Ильенкова, Москва, 23-26 марта 2021 г. / Министерство сельского хозяйства РФ; Российский государственный аграрный университет – Московская сельскохозяйственная академия им. К. А. Тимирязева. Т. 2. М.: РГАУ, 2021. 74 с.

3. Иванов В. Д., Кондакова В. П. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы педагогики и психологии, 2022. С. 32-38.

4. Орлова О. М., Налимова М. Н. Проблема мотивация студентов к спорту и возможные пути ее решения // Наука без границ. 2019. № 5 (33). С. 109-112.

5. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: ACADEMA, 2003. 476 с.

УДК 796/799

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Сташкова П.В., Кутузова Е.Д.
Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. Изучена статистика охвата аудитории, преимуществ и недостатков фитнес-приложений, выявление востребованности и перспектив приложений. В исследовании приняли участие группы всех возрастов, как спортсмены, так и люди, которые не ведут здоровый образ жизни. На основе результатов опросов сделаны выводы об актуальности использования фитнес-приложений. Исследования показали, что не менее 58% людей городов миллионников пользуются фитнес-приложениями. Наиболее активными пользователями являются женщины в возрасте от 18 до 24 лет. Главным преимуществом, по результатам опроса, является возможность заниматься из дома. Использование онлайн-приложений для фитнеса стало актуальным благодаря доступным тренировкам, низким затратам и растущим трендам на здоровый образ жизни, способствуя повышению физической подготовленности и контролю за здоровьем различных возрастных групп.

Ключевые слова: фитнес-приложение; актуальность; онлайн-тренировки.

Актуальность исследования. Современный мир характеризуется повсеместной цифровизацией, технологическими достижениями и нововведениями. Сейчас с появлением разнообразной мобильной техники активное развитие получили фитнес-приложения. Они не только стали маркетинговым инструментом, но и кроме того, такие приложения помогают отслеживать и поддерживать физическое состояние путем измерения количества шагов, потраченных калорий, частоты сердечных сокращений и др.

Из-за стремительного развития информационных технологий возникло такое явление, как гиподинамия или малоподвижный образ жизни у детей и взрослых. За последние десятилетия уровень физических нагрузок неуклонно снижается, в первую очередь у детей и подростков, из-за чего поддержание их физической активности и здоровья становится непростой задачей. Снижение физической нагрузки неизбежно ведет к проблемам со здоровьем уже в молодом возрасте, к развитию хронических заболеваний, нарушениям работы организма в целом, и к низкому уровню физической подготовленности [7].

По мнению многих авторов, применение онлайн фитнес-приложений позволяет решить сразу несколько задач: повысить физическую активность как ребенка, так и взрослого (согласно современным исследованиям ученых, максимальная активность мозга ребенка, подростка наблюдается при самостоятельной деятельности, в то время как во время обычного группового занятия уровень мозговой активности такой же, как и во время сна), привить дисциплинированность, самостоятельность и ответственность в занятиях физической культурой и спортом, а также развивать творческий подход в своих занятиях. Таким образом, актуальность исследования не оставляет сомнений [2].

Цель исследования. Изучить статистики охвата аудитории, преимуществ и недостатков фитнес-приложений, выявить востребованность данных приложений и их перспективы.

Организация и методы исследования. Специалисты компаний A&A Sports и «Михайлов и партнеры» опросили почти 1 тыс. жителей городов-миллионников. В исследовании приняли

участие люди от 18 до 70 лет. Людей просили ответить, как они относятся к онлайн-фитнесу и цифровым технологиям в спорте. Цель исследования – анализ востребованности дистанционных тренировок россиянами и перспектив у мобильных приложений для спорта. «Мы знали, что основной современного развития является digital, цифра, – заявила глава «МП Аналитики» Л. Горюнова. – Образование, культура и другие сферы переходят в онлайн. Мы хотели выяснить, поспевает ли фитнес за этими тенденциями и как к ним относятся граждане России. …В первую очередь нужно оценивать мощь тренда в крупных городах-миллионниках» [4].

Data Bridge Market Research анализирует темпы роста мирового рынка фитнес-приложений в прогнозируемом периоде 2022-2029 гг. на основе [1]:

– Растущего спроса на планы на основе подписки;
– Увеличения популярности смартфонов и других гаджетов;
– Новых функций в приложениях;
– Увеличения финансирования и инвестиционных проектов;
– Недостатка квалифицированных специалистов;
– Стоимости;
– Влияния COVID-19.

Результаты исследования и их обсуждение. Специалисты компаний опросили почти 1 тыс. жителей городов-миллионников. Как оказалось, 58% жителей мегаполисов положительно относятся к фитнес-приложениям и занимаются спортом дистанционно. Таковы данные исследования компаний A&A Sports и «Михайлов и партнеры» [4]. Количество фитнес-приложений растёт изо дня в день. Так, в период с 2016 по 2018 рост скачиваний онлайн фитнес-приложений вырос на 22%. В 2015 году количество пользователей составляло 133,8 млн. человек, в 2019 году достигло 302,4 млн. человек. В 2020 году наблюдался значительный рост скачиваний фитнес-приложений, в том числе из-за пандемии коронавируса. Количество пользователей в 2020, в 2021 году превысило 400 млн. человек, а в 2022 году уже составило 650 млн. [2]. Динамика скачивания фитнес-приложений представлена на рис. 1.

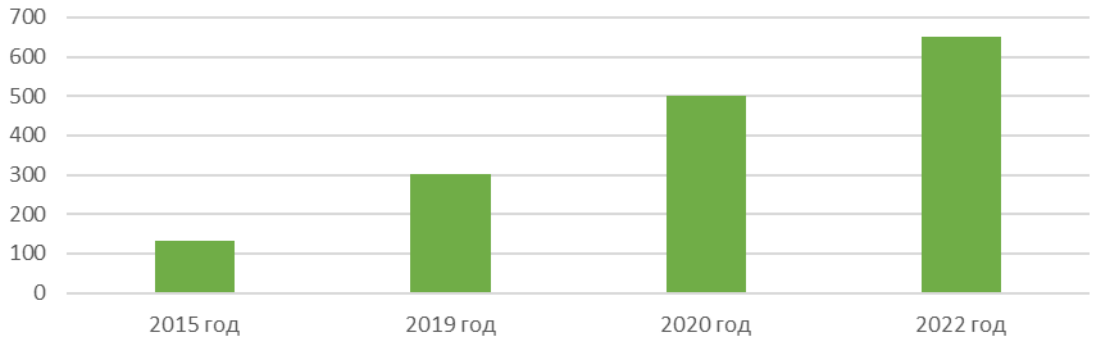


Рис. 1. Рост скачиваний фитнес-приложений в период с 2015 по 2022 года

Фитнес-приложение определяется как приложение, которое можно загрузить на интеллектуальные устройства, включая ноутбуки, телефоны и планшеты. По данным онлайн-ресурса общественного здравоохранения (Health Works Collective), на планшетах и мобильных устройствах доступно более 97 000 приложений для фитнеса и здоровья [1]. Более того, примерно 52% пользователей смартфонов получают информацию, связанную со здоровьем, через свои устройства, и примерно 15% пользователей в возрасте от 18 до 29 лет установили приложения для здоровья. Доступно несколько типов фитнес-приложений, включая приложения для управления уходом, приложения для мониторинга жизненно важных функций, приложения для здоровья и хорошего самочувствия, приложения для здоровья женщин, приложения для управления лекарствами, консультационные приложения и другие [4].

Наиболее высокие оценки пользователей получили такие приложения как Nike+, Training club, Workout trainer, Fitprosport, Jefit. Наиболее популярными приложениями по отслеживанию и анализу показателей физической активности являются: Polar Flow, RunKeeper, Strava, Adidas Running, Nike Run Club [2].

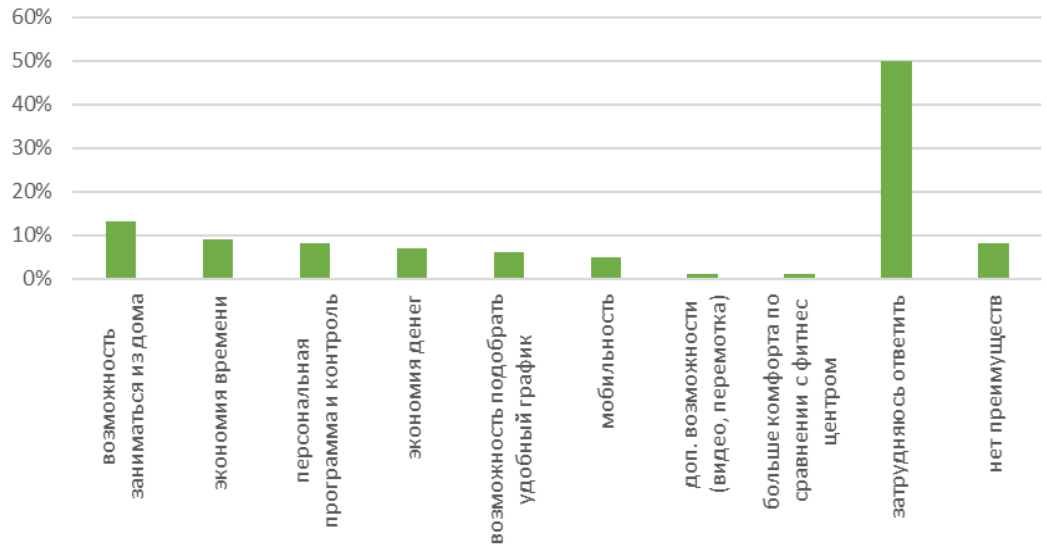


Рис. 2. Преимущества использования фитнес-приложений

Фитнес-приложения используются почти в 2 раза дольше, чем приложения в целом [8]. Причем наиболее активными пользователями приложений являются женщины. Мужчины, напротив, зачастую выбирают для себя менее напрягающие приложения, к примеру, игровые. Что же касается возрастных групп, то среди пользователей таких приложений, безусловно, лидируют женщины в возрасте от 18 до 24 лет. На втором месте идет группа – от 25 до 34 лет. Очевидно, что настолько привлекательный рынок не может не быть высококонкурентным. Желающих сделать на нем бизнес более чем достаточно [7].

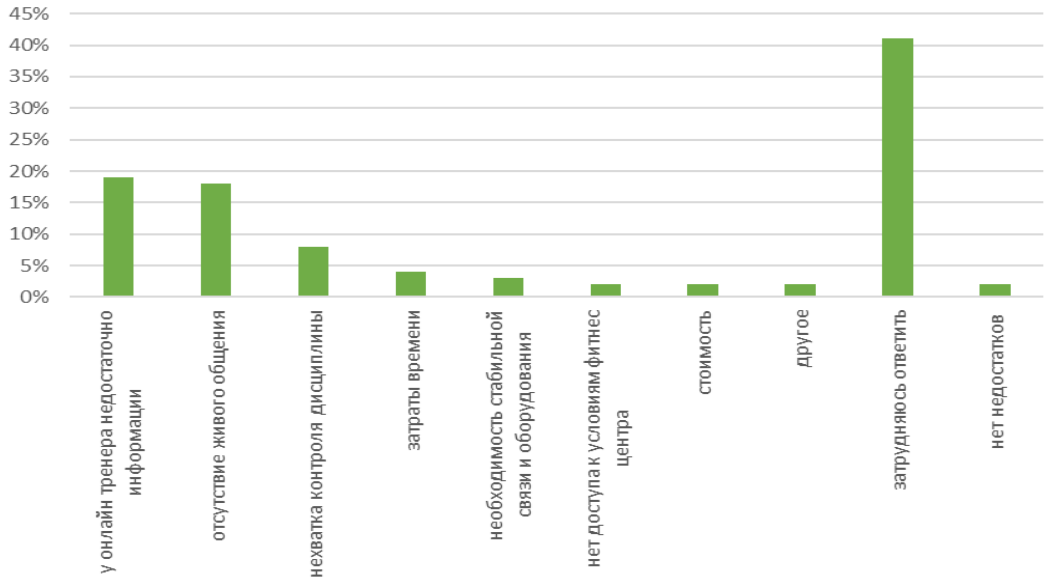


Рис. 3. Недостатки использования фитнес-приложений

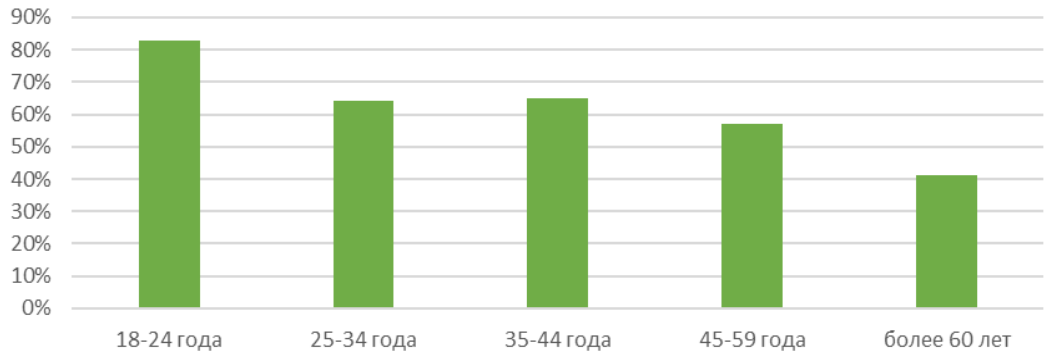


Рис. 4. Охват аудитории фитнес-приложений

Рынок фитнес-приложений является одним из самых динамично развивающихся. По данным Technavio в 2020 г. выручка от продаж на мировом рынке фитнес-приложений вырастет до 2 620 млн. долларов. Для сравнения, в 2016 г. выручка составляла не более 670 млн. долларов. Прогнозируемые среднегодовые темпы роста составят 31,4% [1].

Доля России на мировом рынке равна 2-3% – величина продаж в 2016 г. составляла лишь 13-14 млн. долларов; в 2020 г. составит не менее 52 млн. долларов [6].

Ключевыми стимулами столь быстрого роста являются [5]:

– высокое проникновение смартфонов и интернета;
– доступность экономических приложений;
– рост спроса на фитнес-приложения среди женщин.

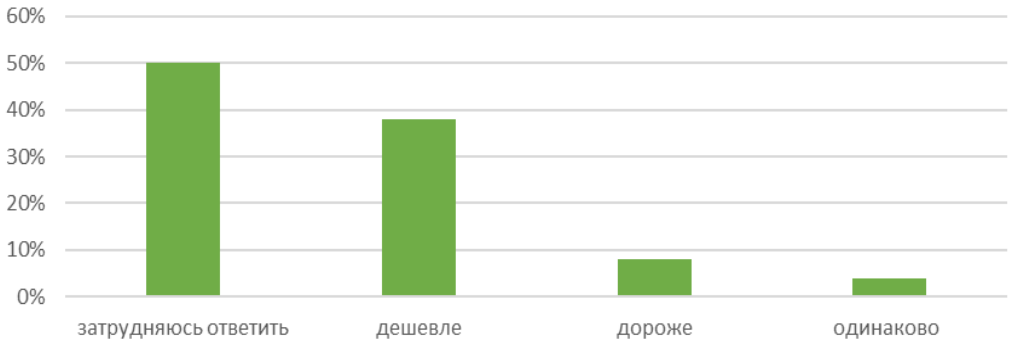


Рис. 5. Оценка стоимости онлайн тренировок

Заключение. Сегодня использование онлайн-приложений для фитнеса стало особенно актуальным. Хорошо подобранные тренировки, доступные в любое время, а также низкие финансовые затраты на использование этих приложений, наряду с растущими трендами на здоровый образ жизни, подчеркивают необходимость дальнейшего развития данной области информационных технологий. Мобильные приложения и фитнес-трекеры могут использовать как школьники и студенты, так и взрослые, что способствует повышению общей физической подготовленности и контролю за состоянием здоровья. Дополнительные приложения, посвящённые питанию, анализу рациона и калорийности играют важною роль. Все эти инструменты вместе значительно упрощают внедрение здорового образа жизни как среди молодёжи, так и среди взрослого населения России. Актуальность данной темы не вызывает сомнений, так как, хотя мобильные приложения для оценки физической активности человека были разработаны сравнительно недавно, они уже успели завоевать значительную популярность среди пользователей.

Литература:

1. Мировой рынок фитнес-приложений – тенденции отрасли и прогноз до 2029 г. URL: https://www.databridgemarketresearch.com/ru/reports/global-fitness-app-market (дата обращения: 02.11.2024).

2. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России. URL.: http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2023/05/Martyshhenko.pdf (дата обращения: 02.11.2024).

3. Физиология спорта: Учеб. пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. М.: Спорт, 2016. 120 с.

4. Исследование: в России стремительно развивается дистанционный фитнес // Фитнес Восток. 2020. URL: https://vostok.fitness/issledovanie-stremitelno-razvivaetsya-distantsionnyj-fitnes/ (дата обращения: 02.11.2024).

5. Рынок фитнес-приложений: тенденции, перспективы и монетизация // Лекторий в Петербурге. URL.: https://vc.ru/flood/13302-fitness-app (дата обращения: 03.11.2024).

6. Калинин В. С., Маичев А. С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте // Молодой ученый. 2020. № 49 (339). С. 552-554. URL: https://moluch.ru/archive/339/75922/ (дата обращения: 01.11.2024).

7. Роберт И. В. Дидактика эпохи цифровых информационных технологий // Профессиональное образование. Столица. 2019. № 3. С. 16-26.

8. Фатеенков М. М., Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В., Мустафина Д. А. Современные технологии в спорте // Междунар. студ. науч. вест. 2015. № 5-4.

УДК 796.51

К ВОПРОСУ О ПРИОБЩЕНИИ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ПЕШЕГО ТУРИЗМА

Талаева О.Ю.
Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия

Аннотация. Целью данной статьи является приобщение молодёжи к пешему туризму. Показаны новые методы и подходы. В данной статье пеший туризм рассматривается под призмой приобщения молодежи к здоровому образу жизни. Приведены результаты социологического опроса. Представлены пешеходные маршруты.

Ключевые слова: ЗОЖ; пеший туризм; природа; Адыгея.

Актуальность исследования. За последние десятилетия с развитием технологий молодое поколение стало зависимо от гаджетов. Физические игры заменяются компьютерными. Реальная жизнь переходит в виртуальную реальность. Это приводит к понижению зрения, ослаблению мышечной деятельности, тревожности, ожирению, ухудшению состояния организма. В физическом и психологическом плане [5, 6, 7].

Цель исследования: приобщение молодёжи к пешему туризму.

Результаты исследования. Республика Адыгея располагает большими возможностями для пешего туризма и развития здорового образа жизни за счет своего расположения [8], в частности:

– Маршрут №30 «Через горы к морю», 56 км, время прохождения 5 дней, в зависимости от темпа;
– Большой Тхач, 9,2 км, 6-7 часов;
– Оштен, 18 км, начало от Яровой поляны, 1-2 дня, через Гузерипль;
– От Тропической лагуны к Сердцу Руфабго, 9 км, время прохождения 4 часа.

Существуют 3 разновидности пеших походов: выходного дня; детско-юношеского туризма 1-3 степени; категорийные, 1-6-й категории сложности [2] (табл. 1).

Таблица 1.

Виды степеней и категорий сложности пешеходных маршрутов

Сложность маршрута	Расстояние км.	Время прохождения маршрута
1-ая степень сложности	50	3-4дн.
2-ая степень сложности	75	4-6дн.
3-ия степень сложности	100	6-8дн.
1 категория сложности	100	6дн.
2 категория сложности	120	6дн.
3 категория сложности	140	10дн.
4 категория сложности	170	13дн.
5 категория сложности	210	16дн.
6 категория сложности	250	20дн.

В настоящее время технологии развиваются в быстром темпе и молодое поколение предпочитает больше находиться в виртуальном мире, нежели в реальном. Но пеший туризм мог бы соединить традиции с прогрессом технологий:

1. За основу можно взять пример игры «Pokemon GO», где человек ходит в поисках покемона и ищет его через, камеру телефона. В реальном мире накладывается изображение виртуального покемона с помощью камеры.

Создается приложение, которое сможет работать оффлайн на пеших маршрутах, где можно будет внедрить виртуальных животных, которых будут искать на протяженности всего пешего маршрута. У каждого животного своя категория баллов, по мере накопления человек переходит на другой уровень. И виртуальное животное рассказывает о своем виде;

2. В мобильном телефоне на карту маршрута будет накладываться квест. Виде какой-нибудь популярной игры, которую можно выбрать самостоятельно;

3. Можно внедрить паспорт туриста, который можно будет оформить в Кавказском заповеднике. Где будут указаны туристические пешие маршруты, которые надо пройти и по прохождению ставится печать. Когда все маршруты будут пройдены, можно будет получить памятные призы.

На основе идей по новым внедрениям в пеший туризм, был проведен опрос (рис. 1.) среди людей от 16 до 30 лет. 27 человек было опрошено, в ходе опроса им рассказали об идеях интерактивного внедрения в пеший туризм с применением технологий. По результатам анкетирования можно сделать вывод о том, что больший процент опрошенных людей (61,1%) отдают предпочтение пешему туризму. Данную статистику можно повысить, интегрируя технологии, позволяющие проявлять больший интерес к активному образу жизни, что, несомненно, полезно для физического здоровья в целом.

Совмещение туризма с отдыхом и изучением своего региона – является важной составляющей правильного отдыха и ЗОЖ в целом. А природа Адыгеи не уступает лучшим мировым площадкам [4].

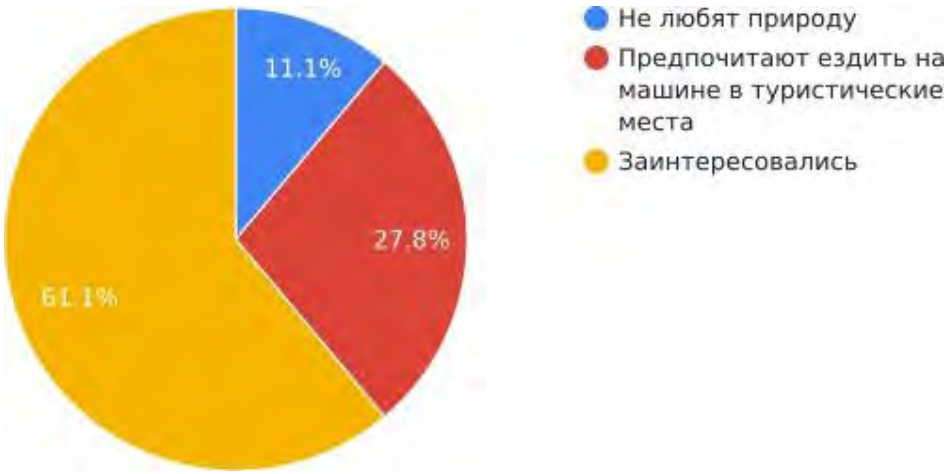


Рис. 1. Результаты опроса среди людей от 16 до 30 лет

Немногие знают, что в поселке Каменномостском находится грандиозный Хаджохский каньон. Не путайте Хаджохский каньон с одноименной Хаджохской тесниной. Теснина – это лишь малая часть Хаджохского каньона, самая многолюдная и суетливая. А сам Хаджохский каньон тянется семь с половиной километров от поселка Каменномостского до посёлка (станицы) Даховской. Он создан схождением 2-х царственных горных массивов с запада Азишский и с востока Уна-Коз. Величаво, 2 хребта исполина через реку Белая глядят друг на друга, словно два брата в чарующей красоте и великой мощи многие тысячелетья даря прохладу в зной и чистейший живительный воздух всем живым существам.

Если совсем немного отойти от туристской тропы и коммерческих маршрутов, то легко можно очутиться в девственно дикой и нетронутой туристами части природного Хаджохского

каньона. Самая красота начинается выше ущелья Руфабго, если идти по левой стороне реки Белой в сторону станицы Даховской. Здесь нет троп и дорог, лишь на противоположном берегу реки шумит автодорога Майкоп-Лагонаки.

Здесь, вдали от цивилизации, на реке можно найти отличные места для отдыха и рыбалки. Огромные хаотичные нагромождения скал и камней образуют здесь труднопроходимые лабиринты. Берега реки сужаются до нескольких метров, и горная красавица Белая-Шъхьэгуащэ шумит и бьётся, пробиваясь через узкий каменный каньон.

С самого края Азишского хребта открывается замечательный вид на Хаджохский каньон. Глубоко внизу по дну каньона течет река Белая (Шъхьэгуащэ), наполовину скованная льдом, видна автодорога Майкоп-Лагонаки, на противоположной стороне возвышаются скалы хребта Унакоз. Тропинка отсюда выводит к смотровым площадкам над ущельем Руфабго. А если пройти поверху вглубь ущелья, то на лесной поляне можно обнаружить старинные черкесские сады. Огромные грушевые деревья имеют внизу ствола характерный грибовидный нарост – это след от прививки.

Адыги, коренные жители этих мест, в совершенстве владели искусством прививания культурных сортов деревьев на лесной дичок. Остатки черкесских садов встречаются по всему Западному Кавказу, сейчас они являются уникальным культурным наследием [1].

Совсем рядом находятся каскад водопадов Руфабго. Как и многие местные водопады, водопад на реке Большой Хаджох является сезонным, то есть наполняется водой в период затяжных дождей или таяния снега, иногда его грозный поток сметает всё на своем пути. В сухой период от водопада остаётся лишь тоненькая светлая струйка, скользящая змейкой меж камней. Он падает с восьмиметровой высоты в небольшое озерцо, где водный поток медленно кружит опавшие листья.

Справа и слева от озерца наверх уходят крутые тропинки, по любой из них можно обойти водопад поверху и выйти на его «макушку», там можно увидеть интересные речные пороги, слоистые скалы и природные каменные ванны. Ниже по течению от водопада русло тоже довольно живописно: гладкие монолитные берега чередуются с каменными завалами и небольшими речными порогами.

Водопад реки Большой Хаджох расположен на восточной окраине посёлка Каменномостский (Хаджох). Этот небольшой живописный водопад входит в число легкодоступных достопримечательностей посёлка, он расположен в трехстах метрах от асфальтированной автодороги, ведущей из Каменномостского к Свято-Михайловскому монастырю. Путь к водопаду идет через великолепный буковый лес, наполненный влажным грибным ароматом. Широкая лесная тропинка, усыпанная рыжим ковром опавших листьев, полого спускалась на дно глубокого ущелья, откуда доносился тихий шелест падающей воды.

Очень красиво на хребте Унакоз, когда там цветёт сон-трава – удивительно красивое и нежное весеннее растение, напоминающее мохнатый колокольчик. Со смотровых площадок хребта Унакоз открывается восхитительный вид на долину р. Белой, Хаджохский каньон, невысокие лесистые хребты и далекие заснеженные вершины Адыгеи. Глубоко внизу, на слиянии рек Белая и Дах, расположена небольшая станица Даховская. Отдельной достопримечательностью хребта Унакоз является его скальный пояс – вдоль его вершины на многие километры. В известняковых скалах скрыты многочисленные карстовые пещеры и гроты, которые много тысячелетий назад служили жилищем древнему человеку.

При археологических раскопках были найдены орудия труда и быта, а также кости древних, ныне вымерших животных: пещерного медведя, мамонта, празубра, тигрольва. Некоторые гроты имеют весьма причудливые очертания, особенно удивляют массивные колонны, поддерживающие своды скальных навесов, а в некоторых скалах имеются сквозные отверстия-окошки [3].

Лагонакское нагорье в Адыгее – уникальное место с множеством смотровых площадок, пещер, природных достопримечательностей.

На Азишском хребте можно найти множество уютных укромных местечек, куда редко заглядывают туристы. Например, над каньоном Сухого Курджипса есть прекрасная панорамная точка с одинокой сосной на краю пропасти. Отсюда открывается замечательный вид на океан горных лесов и цепочку пологих куполообразных вершин Лагонакского хребта. На Азишском перевале на скале Утюг находится одна из самых популярных панорамных точек Лагонакского нагорья. С высоты 1800 метров над уровнем моря разворачивается грандиозная панорама высокогорных лугов и пихтовых лесов нагорья. Снежный покров на альпийских лугах активно тает, и плато Лагонаки сейчас напоминает огромное коричнево-белое лоскутное покрывало. Полюбовавшись на горные просторы с высоты птичьего полёта, можно отправиться исследовать подземные недра Лагонаки. На Лагонакском нагорье насчитываются десятки диких пещер. Образно говоря, нагорье Лагонаки пронизано карстовыми полостями, словно огромный кусок сыра.

Одна из таких небольших диких пещер находится недалеко от автодороги Даховская-Лагонаки. Через живописный пихтовый лес к ней ведет хорошо натоптанная тропинка. Нырнув под высокую скалу, тропинка приводит к большой полости. Это пещера Пчелиная, но проникнуть внутрь можно только ползком и в гидрокостюме, так как вход в неё представляет собой узкий лаз, из которого вытекает подземный ручей - один из истоков реки Мезмай. Вырвавшись на свободу из подземелья, ручей весело несётся вниз по крутому склону и теряется глубоко внизу в ущелье, под сенью дремучего леса.

Заключение. Совмещение туризма с отдыхом и изучением своего региона – является важной составляющей правильного отдыха и ЗОЖ в целом. А природа Адыгеи не уступает лучшим мировым площадкам.

Литература:

1. Абидова С. Х. Молодёжный туризм в Адыгее – как перспективное направление развития туристического направления в России // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в РФ: м-лы I Всерос. конф. М., 2022. С. 18-23.

2. Мануйленко Э. В., Мушкетов Д. А. Пешеходный туризм как средство формирования здорового образа жизни студента // Спорт и туризм: администрирование и развитие: м-лы Междунар. науч.-практ. конф. Калининград: БФУ им. И. Канта, 2017. С. 127-133.

3. Нагоева С. Х. Перспективные направления развития туризма в Адыгее // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и практики: сб. м-лов Всеросс. науч.-практ. конф. (с междунар. уч.). В 5 т. Белгород, 2022. С. 335-339.

4. Нехорошева Э. А., Свечкарёв В. Г. Пропаганда ЗОЖ в образовательной среде // Новые технологии в учебном процессе и производстве: м-лы XXI Междунар. науч.-технич. конф., посв. 35-летию полета орбитального корабля-ракетоплана многоразовой транспортной космической системы «Буран». Рязань, 2023. С. 820-822.

5. Свечкарёв В. Г., Иващенко Т. А., Белоус Л. К., Манченко Т. В. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания // Вест. Майкопского гос. технол. ун-та. 2018. № 4. С. 117-125.

6. Свечкарёв В. Г., Гурин В. В. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры // Кубанский науч. медиц. вест. 2006. № 11. С. 76-78.

7. Свечкарёв В. Г. Эволюция спорта // Научные известия. 2019. № 14. С. 63-67.

8. Свечкарёв В. Г. Оздоровительный туризм и тренажёр «правИло» // Колпинские чтения по краеведению и туризму: м-лы межрегион. науч.-практ. конф. (с междунар. уч.). В 2-х частях. СПб., 2018. С. 495-497.

УДК 796.011.1

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРУПНЫХ ГОРОДАХ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Уткина Е.О., Маркеева Е.С., Фирова Е.В.
Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,
г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. Проведено исследование, посвященное современным направлениям в развитии физической культуры и спорта в крупных городах Нижегородской области. Выявлено, что ключевыми направлениями в области являются повышение интереса населения к спорту и физической культуре, модернизация спортивной инфраструктуры и организация мероприятий для разных возрастных групп.

Ключевые слова: физическая культура; Нижний Новгород; Арзамас; Дзержинск.

Актуальность исследования: Физическая культура и спорт имеют решающее значение для формирования здорового образа жизни, содействуют гармоничному развитию детей и подростков, а также поддержанию здоровья старшего поколения. Важно, чтобы спорт был доступен для всех и соответствовал современным стандартам. Однако спортивная инфраструктура Нижегородской области требует значительных улучшений: несмотря на множество спортивных площадок и стадионов, лишь немногие из них находятся в хорошем состоянии и не требуют ремонта. Не менее важна вовлеченность населения в спортивные мероприятия, которая в целом по области не самая высокая [1].

Цель исследования. Рассмотреть различные способы повышения качества спортивного оборудования на территории Нижегородской области, а также варианты стимулирования интереса к спорту среди жителей региона.

Организация и методы исследования. Основным методом исследования является анализ документов и статей по смежным темам.

Для исследования выбраны 3 крупных города: Н. Новгород, Дзержинск, Арзамас. Для создания информационной базы необходим анализ плана развития городов. Основными целями департамента физической культуры и спорта Н. Новгорода являются создание условий, обеспечивающих равные возможности жителям города вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой; повышение конкурентоспособности спортсменов. Для укрепления инфраструктуры до установленных нормативов необходимо провести работы по модернизации и строительству новых спортивных объектов. Планируются и нововведения в проведении официальных физкультурных и спортивных мероприятий. Также упор делается на повышение эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в качестве инструмента вовлечения населения в регулярные занятия спортом [3].

В городе Дзержинск в качестве целей выбрано обеспечение доступности и качества предоставляемых муниципальных услуг в сфере физической культуры и спорта и повышение интереса всех категорий граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Для их достижения будет проводиться мероприятия по созданию современной инфраструктуры в учреждениях физической культуры, мероприятия по повышению надежности эксплуатации объектов и модернизации материально-технической базы, а также усиление мер по социальной защите спортсменов и тренеров [5].

В городе Арзамас много усилий направлены на развитие материальной базы физической культуры и спорта, так как обеспеченность населениями объектами ниже федерального норматива. Помимо этого, целью выступает повышение эффективности спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительных работ. Для их достижения будут организовываться и проводиться комплексы соревнований и спортивных фестивалей для всех социально-демографических групп населения, будут реализованы мероприятия введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, будут проводится зональные этапы массовых стартов (например, «Быстрая лыжня», «Золотая шайба»), будет развиваться кадровый потенциал через участие ведущих тренеров в семинарах и конкурсах, будет проводится политика популяризации физической культуры и спорта и ЗОЖ, в частности с привлечением сети Интернет [4].

Обобщая проанализированное, можно сделать вывод, что план развития физической культуры и спорта выбранных городов имеют общую линию и направления, такие как повышение заинтересованности за счёт спортивных мероприятий, увеличение материальной базы за счет строительства новых или ремонт старых объектов.

Согласно данным статистического наблюдения по состоянию на 2022 г. общая обеспеченность Н. Новгорода спортивными сооружениями составила 32,8% [3] – это ниже, чем федеральные нормативы [8]. На территории города находятся 99 плавательных бассейнов (18,7%), 688 плоскостных сооружений (32,0%) и 631 спортивных залов (56,4%). Доля населения, которая систематически занимается физической культурой и спорта в городе, на 1 января 2022 года составила 46,9% [3] от численности населения в возрастном диапазоне 3-79 лет. Можно выявить такую проблему, как низкая заинтересованность населения.

Обеспеченность Дзержинска плоскостными спортивными сооружениями составляет 71,5% [5]. Процент бассейнов на территории города - 11,3%. Несмотря на относительно высокие показатели, значительная часть спортивных объектов не отвечает современным требованиям, из-за чего нуждаются в капитальном ремонте. Однако исправление этой проблемы не решит проблем с обеспеченностью города, хоть и сильно поможет. Проблемой является материально-техническая база и малое количество профессиональных кадров.

Город Арзамас показывает один из самых высоких результатов по показателю вовлеченности в регулярные занятия физической культурой и спортом (более 50% жителей) в Нижегородской области. В противовес этому значение обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры значительно ниже федерального норматива. Так, на территории города находятся 4 бассейна (менее 10%) и 55 спортивных залов (менее 60%) [4]. Как можно заметить из ранее написанного, население весьма активно, проблема заключается в малой материально-технической базе. Эта проблема решается путем обеспечения города новыми объектами для физической культуры и спорта, что в настоящее время и осуществляется. Большая часть объектов относительно новая, поэтому нуждается не в ремонте, а в мерах поддержки функциональности, оставшаяся часть должна быть приведена в отвечающее всем современным требованиям удовлетворительное состояние.

Низкая вовлеченность населения в спорт и физическую культуру является проблемой федерального масштаба, так как лишь в 2022 г. Министерство спорта Российской Федерации смогло объявить, что свыше 50% россиян занимаются спортом и физической культурой [6].

В финансовой составляющей сферы физической культуры и спорта планируется увеличение доли средств внебюджетных источников до 20% к 2030 г. [8]. На 2023-2026 г. планируется выделить на развитие физической культуры и спорта по стране 140,3 млрд рублей.

По плану реализация программы в Нижнем Новгороде будет проходить с 2023 по 2028 г., суммарно на реализацию выделено 11 144 065 693 рублей [3]. Данная сумма будет направлена на исправление имеющихся проблем, в первую очередь - повышение процента заинтересованных в регулярной физической активности жителей. Чтобы добиться этого, можно проводить спортивные фестивали для разных категорий, мастер-классы или пробные занятия в секциях, ввести бонусную систему поощрения населения.



Рис. 1. Доля населения Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом по данным Минспорта РФ

Программа Дзержинска состоит из двух подпрограмм, проводимых с 2022 года по 2026 год, суммарно расход составляет 3 647 885 567,26 рублей. Как было сказано ранее, основная проблема заключается в том, что большая часть объектов были построены давно, следовательно, сейчас находится в неудовлетворительном состоянии. В первую очередь нужно будет провести капитальный ремонт этих объектов (например, благоустройство спортивной мототрассы “Заря” или благоустройство лыжероллерной трассы “Магнитная Стрелка”). Также не стоит забывать о постройке новых спортивных площадок, ФОКов и прочих. Одновременно с этим стоит уделить внимание привлечению профессиональных кадров в город и повышению квалификации уже имеющихся сотрудников путём льгот на дальнейшее обучение.

В Арзамасе объём финансирования составляет 679 805,53 тысяч рублей, выделенных из городского бюджета. Сумма должна пойти на увеличение материально-технической базы - постройка бассейнов, стадионов, спортивных площадок и залов, а также ремонт частей действующих объектов (например, трибуны стадионов или физкультурно-оздоровительной базы “Снежинка”), также упор должен быть на площадках, предназначенных для сдачи ГТО. Город должен поддерживать высокое количество спартакиад, чтобы поддерживать занятость населения и его заинтересованность в физической культуре и спорте.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование выявило необходимость значительных улучшений в сфере физической культуры и спорта в крупных городах Нижегородской области, таких как Нижний Новгород, Дзержинск и Арзамас. В частности, обеспеченность Нижнего Новгорода спортивными объектами, такими как бассейны и спортивные залы, находится ниже федеральных норм, что указывает на необходимость обновления существующей инфраструктуры и строительства новых объектов. В Дзержинске актуальна проблема износа существующих спортивных сооружений, многие из которых требуют капитального ремонта, а также дефицит квалифицированных специалистов в спортивной сфере. В Арзамасе, несмотря на активное участие населения в спортивных мероприятиях, ощущается нехватка современных спортивных объектов, что ограничивает потенциал развития физической культуры в городе.

Для решения указанных проблем предлагается модернизация инфраструктуры и развитие кадрового потенциала через повышение квалификации тренеров. Проведение спортивных мероприятий и создание новых возможностей для занятия спортом могут способствовать повышению интереса жителей к здоровому образу жизни. Указанные направления являются актуальными на сегодняшний день для Нижегородской области.

Заключение. Полученные в ходе анализа результаты демонстрируют общий тренд на развитие спортивной инфраструктуры и вовлечение населения в регулярные занятия спортом в исследуемых городах. Основные направления развития включают модернизацию и строительство спортивных объектов, повышение доступности и качества спортивных услуг, а также активное проведение мероприятий для различных групп населения. Реализация этих мероприятий должна не только укрепить спортивную базу региона, но и повысить интерес жителей к здоровому образу жизни, способствуя улучшению общего уровня физической активности населения.

Литература:

1. Бодряков В. С. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта, реализуемая на территории Нижегородской обл. // E-Scio. 2021. № 11 (62). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennaya-politika-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-realizuemaya-na-territorii-nizhegorodskoy-oblasti (дата обращения: 30.10.2024).

2. Минспорта РФ. О направлении методических рекомендаций о развитии международного сотрудничества в области физической культуры и спорта. 29. 05. 2017. URL: https://docs.cntd.ru/document/456095178?ysclid=m2pdcyx8t0936343215

3. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Нижнем Новгороде» на 2023-2028 гг. Пост. администрации г. Н. Новгорода от 08.04.2014. № 1228. URL: https://admgor.nnov.ru/upload/getODA/document26261_6.html (дата обращения: 26.10.2024).

4. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта города Арзамаса». Пост. администрации г. Арзамаса от 27.12.2017. № 1981. URL: https://a-novosti.ru/wp-content/uploads/2021/12/p-1654-ot-30.11.2021.pdf (дата обращения: 27.10.2024).

5. Муниципальная программа «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в городском округе город Дзержинск». Постановление администрации г. Дзержинска от 22.10.2024. № 4743. URL: https://адмдзержинск.рф/documents/Документы%20раздел%20Городская%20среда%20/МП%204743.pdf (дата обращения: 29.10.2024).

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Архив отчетов о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2014 – 2023 гг. URL: minsport.gov.ru/documents/46/ (дата обращения: 26.10.2024).

7. План строительства новых ФОков и стадионов в Н. Новгороде до 2030 г. URL: https://www.domostroynn.ru/plan-zastroyki/gorodskaya-infrastruktura/sportivnye-objekty?ysclid=m2pdccc9ws938563900 (дата обращения: 26.10.2024).

8. Правительство РФ. Распоряжение от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.». URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/?ysclid=m2pcaq25dq387520137%D0%B0 (дата обращения: 03.11.2024).

9. Соломахина Т. Р., Скриплева Е. В. Финансирование физической культуры и спорта в Российской Федерации // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. 2023. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/finansirovanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossiyskoy-federatsii (дата обращения: 26.10.2024).

УДК 796.06

ТИПОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Фролова Л.В., Правкина Я.Ю.
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, г. Саратов, Россия

Аннотация. Проведено социологическое исследование и составлена типология отношений студентов к занятиям физической культурой. В исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов, обучающиеся в Саратовском государственном университете генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова. Общее количество выборочной совокупности составило 300 чел. Использовался метод анализа научно-методической литературы по теме исследования, опрос студентов (анкетный стандартизированный), метод глубинного интервью, анализ и математическая обработка статистических данных. В настоящее время наблюдается переосмысление роли физической культуры в системе современного высшего образования, которое связано с приданием ей статуса учебной дисциплины, ответственной за формирование знаний и навыков самосохранительного поведения, индикаторами которого выступают такие показатели, как информированность и грамотность студентов относительно рисков в сфере здоровья, приоритета ценности здоровья в личностной структуре жизненных ценностей. В данном аспекте наблюдаются различные тенденции в отношении студентов к вышеперечисленным категориям. Полученные данные позволили определить типологию отношений студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура; студенческая молодежь; здоровый образ жизни; мотивация.

Актуальность исследования. Современные социально-экономические, политические трансформации, происходящие в российском обществе, определяют трудность программирования и получения данных социологических исследований в аспекте вопросов молодежи. Это обусловлено тем, что молодежь, объединенная возрастными особенностями, не представляет собой единой группы по базовым социальным параметрам. Студенческая молодежь различается материальными возможностями, характером занятости, семейным положением, ценностными ориентациями, духовными ценностями, образом и стилем жизни. Сегодня присутствует факт быстро растущего расслоения среди студенческой молодежи: богатые – бедные, городские-сельские, коренные-мигранты, лидеры-аутсайдеры. элита-плебс. Студенческий возраст – это период, который является промежуточным периодом перехода от одной социальной группы к другой. По поводу определения молодежи, как отдельной социальной группы, ведется давняя полемика между учеными. Существуют различные подходы к предмету изучения – с позиции социологов, психологов, физиологов, демографов. В целом, молодежная проблематика изучается с позиции социализации личности, самоопределения в процессе взросления молодого человека, формирования его ориентации на те или иные ценности и образцы поведения [4]. Конкретные условия жизнедеятельности и взаимодействия молодого человека определяют особенности молодежного сознания, которое определяет побудительно-мотивационные сущностные силы, опосредующих специфику отношения к окружающей действительности

и мотивацию социальных поступков. Молодой человек имеет реальную возможность выбора значимых для него форм жизнедеятельности, типов поведения. По Веберу осознанность, осмысленность – ключ к социальному действию. Придать смысл – значит, придать внимание к действию, соотнести это действие со своими потребностями, ценностями, т.е. осознать его значимость [1]. Изменение базовых принципов организации жизнедеятельности современного российского привело к модификации поведения всех групп населения. Молодежь, как самая динамичная, более восприимчивая к изменяющимся условиям социальная группа легче адаптируется к качественно новым обстоятельствам и изменениям в обществе, а поэтому является лидером этого процесса. Но на лицо тот факт, что в последнее десятилетие изменились потребности, ценности, убеждения, традиционные формы жизни [2]. В частности, изменились представления о престиже, сформировались новые элиты, возникли иные социокультурные идентификации [3]. Одним из волнующих нас вопросов стал вопрос исследования отношения студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура рассматривается нами, как здоровье сберегающая система.

Цель исследования: социологическое исследование и типология отношений студентов к занятиям физической культурой.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов, обучающиеся в Саратовском государственном университете генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова. Общее количество выборочной совокупности составило 300 чел. Использовался метод анализа научно-методической литературы по теме исследования, опрос студентов (анкетный стандартизированный), метод глубинного интервью, анализ и математическая обработка статистических данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, проведенного нами социологического исследования показали, что в социальном плане отношение студентов к физической культуре определялось интересом с двух точек зрения. Во-первых, физкультурная деятельность рассматривалась ими как социально-позитивный вид досуга, обеспечивающий удовлетворение их социальных потребностей: в общении со сверстниками, в личном самоутверждении и уважении со стороны окружающих. Во-вторых, систематические занятия физической культурой они рассматривали, как средство для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, способом заботы о своем здоровье. Также нами были сделаны выводы: несмотря на то, что большая часть (62% из числа опрошенных) студентов осознает личную и социальную ценность здоровья, она остается для студентов «абстрактной ценностью». Она позитивно оценивается ими, но здоровье является ресурсом для эффективности какой-либо деятельности, а не как жизненно необходимая ценность. Студенты рассматривают здоровье, как некий ресурс, который не требует дополнительных вложений и усилий. Они считают, что «Здоровье дано им природой на долгие годы», «Здоровье будет хорошим всегда», «Здоровье трудно испортить». По мнению 42% студентов «Здоровье не является той ценностью, на которой нужно сфокусировать внимание в данный период времени». На первые позиции в иерархии жизненных ценностей выходит ценность материального достатка. Деньги выступают как условие удовлетворения потребностей не только в развлечении, но и в духовном саморазвитии. Наблюдалось обострение вопроса о ценности самой жизни. Это на наш взгляд, повлияло и на отношение к самой деятельности, связанной с улучшением качества жизни, здоровья, в том числе и к физической культуре. Это выразилось в результатах опроса: у 74% студентов было определено расхождение между идеальной и реальной моделью проведения свободного времени. В идеале свободное времяпрепровождение студенты определяли, как «Посещение театров, выставок, активный отдых». Но наши исследования свидетельствуют о том, что у молодежи в сфере досуга преобладают пассивные формы деятельности, в частности, работа за компьютером (62%), игры за компьютером (49%), посещение с друзьями кафе (24%). Только 11% из числа опрошенных студентов активно занимаются физкультурной деятельностью. У 85%

студентов свободное время заполняется стихийными формами поведения. Для 68% студентов свободное время превращается в средство экономического обеспечения. Учебная нагрузка студентов вызывает беспокойство, не оставляя времени для отдыха. 39% студентов не рассматривают физическую культуру как средство для восстановления работоспособности. Для 10% студентов препятствием к активным занятиям физкультурой является «отсутствие необходимой, модной спортивной экипировки». 2% респондентов отметили занятия физкультурной как вредные для организма. Существует серьезная проблема несоответствия типичных для физического воспитания вузовских форм, методов организации занятий современным потребностям. При должном понимании физических нагрузок у 42% студентов нет заинтересованности в учебных практических занятиях в вузе. Студенты не видят ценности физической культуры для духовного и нравственного воспитания. Они связывают такие занятия лишь с «развитием телесности, т. е. развитием физических качеств». Им не нравится, что занятия проходят без учета их личностных предпочтений в сфере физподготовки. На основании полученных результатов была составлена типология отношений студентов к занятиям физической культурой:

1. Стратегия активного участия в физкультурной деятельности: «потребность в движениях», «потребность в улучшении фигуры», «потребность в развитии физических качеств, особенно силы для юношей и гибкости для девушек», «потребности в завоевании авторитета среди сверстников», «потребности в общении с товарищами»;
2. Стратегия уклонения от занятий на фоне убеждения: «занятия физкультурой наносят вред организму»;
3. Стратегия, характеризующаяся равнодушным отношением к физкультурной деятельности. Студент посещает занятия с целью получить зачет.
4. Стратегия гиперактивности; мотив – высокий спортивный результат.

Заключение. Позитивные установки в формирования умений и навыков самосохранительного поведения зависят от ряда факторов. Существует проблема несоответствия предлагаемых форм и методов организации практических занятий в вузе потребностям современных студентов. Борьба за здоровье молодых людей в условиях ухудшающейся экологии, стресса, психофизических нагрузок представляет фактор развития современного российского общества. Одним из приоритетных направлений в государственной политике является приобщение молодого поколения к образу и стилю жизни, способствующему сохранению и укреплению здоровья. Формирование культуры самосохранения своего здоровья – приоритетная социологическая задача государства.

Литература:

1. Вебер М. Основные социологические понятия / Пер. М. И. Левиной // Избр. произведения. М.: Прогресс, 1990. С. 602-603.
2. Ермакова М. А. Новые подходы к реализации ФГОС ВО в области физической культуры и спорта // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сб. тр. Всеросс. науч.-практ. конф. Саратов: Саратовский источник, 2020. С. 65-69.
3. Коткова Л. Ю., Шаймарданова Л. Ш. Использование инновационных подходов в процессе занятий физической культурой со студентами вуза // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: м-лы II Междунар. науч.-практ. конф., посв. 75-летию каф. физич. восп. и спорта БГУ. Минск, 2023. С. 103-108.
4. Черевишник Н. Н., Ерохина Н. А., Кадушина В. А. Проблемы доступности физкультурно-спортивных занятий для студенческой молодежи // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза: м-лы Всеросс. науч.-практ. конф., посв. 90-летию каф. «Физическая культура» Саратовского Вавиловского ун-та. Саратов, 2023. С. 254-259.

УДК 796.011.3

ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Шестаков С.С.
Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы интеграции современных цифровых фитнес-технологий в учебную программу по физическому воспитанию подрастающего поколения. В исследовании анализируется влияние этих технологий на вовлеченность студентов, уровень физической активности и общие результаты физической подготовки. Результаты показывают, что правильное включение фитнес-приложений, носимых устройств и виртуальных тренировочных платформ значительно мотивирует учащихся, что приводит к улучшению физического здоровья и повышению приверженности фитнес-программам.

Ключевые слова: цифровой фитнес; физическое воспитание; молодое поколение; укрепление здоровья; носимые технологии.

Введение. В последние годы все большее беспокойство вызывает снижение уровня физической подготовки среди молодого поколения. Распространение малоподвижного образа жизни, обусловленное все более широким использованием цифровых устройств и снижением активности на свежем воздухе, представляет значительную угрозу для долгосрочного здоровья детей и подростков. В то же время развитие цифровых технологий в области здоровья и фитнеса открывает новые возможности для вовлечения молодых людей в физическую активность. Актуальность данного исследования заключается в оценке того, как современные фитнес-технологии, такие как фитнес-приложения, носимые устройства и виртуальные тренировочные платформы, могут быть использованы в рамках программ физического воспитания (ФВ) для формирования здорового образа жизни среди учащихся.

Целью исследования является оценка эффективности интеграции цифровых фитнес-технологий в учебную программу по физическому воспитанию и определение их влияния на мотивацию учащихся, уровень физической активности и общие результаты физической подготовки. Исследование призвано внести вклад в развитие инновационных методик в области физкультуры, соответствующих цифровым предпочтениям молодого поколения.

Исследование проводилось в два этапа:

1. Первоначальный опрос и сбор исходных данных с целью получить представление о текущем уровне физической подготовки и предпочтениях школьников; проведено анкетирование 200 учащихся 12-16 лет из трех разных школ Архангельска и базовые фитнес-оценки, включая тесты на выносливость, силу и гибкость;
2. Вмешательство с использованием цифровых фитнес-технологий.

Второй этап включал интеграцию трех типов цифровых фитнес-инструментов:

– носимые устройства – студентам были предоставлены фитнес-трекеры, которые отслеживали ежедневные шаги, частоту сердечных сокращений и режим сна;

– фитнес-приложения – выбранные приложения включали персонализированные планы тренировок, функции постановки целей и возможности социального обмена для повышения вовлеченности;

– виртуальные тренировочные платформы – школы проводили виртуальные уроки физкультуры под руководством сертифицированных тренеров, позволяя ученикам участвовать в различных фитнес-занятиях, от йоги до высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT).

Вмешательство длилось 12 недель, и учителя физкультуры отслеживали участие и успеваемость учеников с помощью цифровых инструментов. Были собраны и проанализированы данные о вовлеченности учащихся, посещаемости уроков физкультуры и улучшениях в физической подготовке [1].

Анализ данных, собранных в течение 12-недельного периода вмешательства, позволил сделать несколько выводов:

1. Повышение вовлеченности и мотивации: учащиеся, использовавшие носимые устройства и фитнес-приложения, продемонстрировали 35-процентное увеличение ежедневной физической активности по сравнению с исходными данными. Элементы геймификации в приложениях, такие как зарабатывание очков за выполнение упражнений и соревнование со сверстниками, значительно повысили мотивацию. Они отметили, что возможность отслеживать свой прогресс и ставить личные фитнес-цели сделала физическую активность более приятной и увлекательной;

2. Улучшение результатов физической подготовки – по окончании ученики продемонстрировали заметные улучшения физической формы: выносливость – на 20 % увеличилось среднее расстояние, пройденное во время 12-минутного бегового теста; сила – на 15 % увеличилось количество отжиманий и приседаний, выполненных за одну минуту; гибкость – улучшение на 10 % в тесте на гибкость в положении сидя и вытянутой руки [2].

Эти показатели были значительно выше по сравнению с контрольной группой учащихся, которые занимались по традиционной программе физкультуры без использования цифровых инструментов.; Положительные отзывы учителей физкультуры.

Преподаватели, участвовавшие в исследовании, отметили, что интеграция цифровых фитнес-технологий облегчила индивидуализацию обучения и мониторинг прогресса учащихся. Данные, собранные с помощью носимых устройств и фитнес-приложений, позволили проводить более целенаправленные вмешательства и корректировать планы тренировок с учетом потребностей и способностей каждого ученика;

3. Трудности в реализации: несмотря на положительные результаты, были выявлены некоторые проблемы. К ним относятся технические проблемы с устройствами, такие как проблемы с синхронизацией и ограничение срока службы батареи, а также разный уровень цифровой грамотности как учеников, так и учителей. Обеспечение равного доступа всех учащихся к необходимым технологиям также было проблемой, особенно в школах с недостаточным финансированием.

Исследование показывает, что интеграция цифровых фитнес-технологий в программы физического воспитания может значительно повысить вовлеченность учащихся и улучшить результаты занятий. Носимые устройства, фитнес-приложения и виртуальные тренировочные платформы предлагают новые способы мотивации учащихся, используя их интерес к цифровым инструментам и внедряя их в структурированную систему физического воспитания. Однако для успешного внедрения этих технологий необходимо решить проблемы, связанные с доступностью, технической поддержкой и цифровой грамотностью как учащихся, так и преподавателей [3].

Результаты показывают, что цифровые фитнес-технологии могут служить ценным дополнением к традиционным программам физического воспитания, предлагая персонализированную обратную связь, способствуя развитию конкуренции и обеспечивая увлекательный игровой опыт, который находит отклик у молодого поколения. Тем не менее, важно убедиться, что эти технологии дополняют, а не заменяют физические, социальные и

совместные аспекты физкультуры, которые остаются критически важными для целостного развития учащихся.

Основываясь на результатах данного исследования, можно дать несколько рекомендаций для образовательных учреждений и политиков:

1. Инвестировать в инфраструктуру и обучение. Школы должны инвестировать в необходимую инфраструктуру для поддержки интеграции цифровых фитнес-технологий. Это включает в себя обеспечение доступа к носимым устройствам, надежное интернет-соединение и обучение учащихся и учителей эффективному использованию этих инструментов.

2. Персонализированные планы физического воспитания. Цифровые инструменты позволяют составлять индивидуальные фитнес-планы на основе индивидуальных данных ученика, таких как текущий уровень физической подготовки и личные цели. Школы должны изучить способы интеграции этих индивидуальных планов в более широкую учебную программу по физкультуре, чтобы обеспечить адекватную нагрузку и мотивацию для учеников с любым уровнем физической подготовки.

3. Постоянная оценка и адаптация. Регулярная оценка прогресса учащихся с помощью цифровых инструментов поможет выявить области, в которых учащимся может потребоваться дополнительная поддержка или альтернативные подходы для улучшения их физической формы. Школы должны создавать системы для постоянной оценки и адаптации программ физкультуры на основе данных, получаемых в режиме реального времени.

4. Равный доступ к технологиям. Чтобы не усугублять неравенство между учащимися, очень важно обеспечить всем учащимся равный доступ к цифровым фитнес-технологиям. Это может потребовать предоставления устройств ученикам, которые не могут их себе позволить, или поиска альтернативных решений для школ с ограниченным бюджетом [4].

5. Сочетание технологий с традиционной физкультурой. Несмотря на пользу цифровых фитнес-технологий, их следует рассматривать как дополнение к традиционным методам физического воспитания. Школы должны стремиться к сбалансированному подходу, который включает в себя современные технологии, сохраняя непосредственную физическую и социальную пользу от очных занятий физкультурой, спорта и взаимодействия в команде.

Интеграция цифровых фитнес-технологий в физическое воспитание имеет большой потенциал для улучшения здоровья и физической формы подрастающего поколения. Повышая вовлеченность учащихся, обеспечивая персонализированную обратную связь и поощряя более последовательную физическую активность, эти технологии могут дополнить традиционные программы физкультуры и решить растущую проблему малоподвижного образа жизни среди молодежи. Однако необходимо тщательно решать проблемы, связанные с доступом, технической грамотностью и балансом между цифровыми и физическими упражнениями, чтобы все учащиеся получили равные преимущества от этих достижений [5].

Цифровые фитнес-технологии представляют собой перспективное направление для современного физического воспитания, способное изменить подход к физической активности в школах. При продуманном внедрении они способны внести значительный вклад в здоровье и благополучие подрастающего поколения, подготовив его к здоровому образу жизни в цифровую эпоху.

Литература:

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников // Теория и практика образования в современном мире: м-лы II Междунар. науч. конф. (Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). СПб.: Реноме, 2012. С. 70-72. URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/64/2982/ (дата обращения: 31.10.2024).

2. Ногтев К. С., Калабин Ю. В. Внедрение фитнес-технологий в современный процесс физической культуры // E-Scio. 2023. № 5 (80). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-fitnes-tehnologiy-v-sovremennyy-protsess-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 31.10.2024).

3. Лобанова М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых: м-лы XXXI Междунар. науч. конф. (Казань, январь 2022 г.). Казань: Мол. ученый, 2022. С. 61-65. URL: https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/ (дата обращения: 31.10.2024).

4. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11-4. С. 890-894. URL: https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677 (дата обращения: 31.10.2024).

5. Угрюмова Е. И., Середа Л. С., Простит А. В. Фитнес-технологии как средство повышения мотивации учащихся на уроках физической культуры // Мол. ученый. 2022. № 32 (427). С. 124-126. URL: https://moluch.ru/archive/427/94366/ (дата обращения: 31.10.2024).

УДК 796.02

ТРЕНАЖЁР «ПРАВИЛО» И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

***Шустов С.А.*[1], *Шустов Н.С.*[2]**
[1] Гимназия № 22, г. Майкоп, Россия
[2] Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп, Россия

Аннотация. Тренажёр правИло представляет собой инновационную систему для растяжки и укрепления мышц. Статья анализирует научные исследования и практические аспекты использования тренажера правИло, освещая его историю, принципы действия и пользу для здоровья. Рассматриваются ключевые преимущества устройства, включая повышение гибкости, укрепление мышц и ускорение восстановления после травм. На основании проведенного анализа авторы делают следующие выводы: 1) тренажер правИло обладает комплексным воздействием на организм, включая развитие гибкости, укрепление мышц и улучшение кровообращения; 2) современные исследования подтверждают эффективность тренажёра в лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата; 3) правИло становится все более популярным в медицинской практике и спортивном сообществе, требуя дальнейшего изучения и стандартизации; 4) тренажер ПравИло представляет собой перспективный инструмент для оздоровления и реабилитации, который заслуживает внимания и дальнейшего изучения. Его уникальные возможности делают его ценным дополнением к традиционным методам лечения и профилактики.

Ключевые слова: тренажёр правИло; здоровье; физическая подготовка.

Актуальность исследования. Сегодня забота о здоровье и поддержание хорошей физической формы являются неотъемлемыми составляющими благополучия человека. Среди множества средств и методик, призванных содействовать этим целям, особое место занимает тренажёр правИло. Данный инструмент, представляет собой систему подвесных грузов и тросов, предназначенную для выполнения упражнений, растягивающих мышцы и сухожилия.

За последние десятилетия тренажёр правИло получил широкое распространение благодаря своей способности улучшать гибкость, укреплять мышцы и ускорять восстановление после травм. Профессор В.Г. Свечкарёв (МГТУ) посвятил карьеру изучению биомеханики и разработке инновационных способов поддержания здоровья через физическую активность. Его исследования легли в основу множества спортивных программ и реабилитационных курсов, активно применяемых сегодня.

Однако, несмотря на популярность и растущий интерес к тренажеру правИло, существует недостаток научно обоснованной информации о его действии и пользе для здоровья.

Цель исследования: рассмотреть преимущества тренажёра правИло на основе научных данных и практического опыта.

Результаты исследования. Современная история тренажёра правИло начинается с идей Сергея Зайцева, который впервые предложил концепцию использования подвесной системы для растяжки и укрепления мышц. В.Г. Свечкарёв объединил свои знания в области биомеханики и реабилитологии, создав уникальную систему, основанную на древних практиках растяжения тела [4].

Первые прототипы тренажёра появились в конце XX века и сразу же привлекли внимание спортсменов и тренеров. Постепенно устройство совершенствовалось, и сегодня оно представлено в виде комплекса подвесных тросов и грузов (или лебёдки), позволяющего проводить разнообразные упражнения для всего тела.

Принципы действия тренажёра правИло. Тренажёр правИло работает на принципе растяжения и декомпрессии мышц и связок. Подвесная система позволяет равномерно распределить вес тела, исключая опасные перегрузки. Во время занятий на правИло происходит мягкая и контролируемая растяжка, которая стимулирует рост новых мышечных волокон и повышает эластичность сухожилий (рис. 1).



Рис. 1. Занятие на тренажёре правИло

При выполнении упражнений на правИло задействуются глубокие слои мышц, которые обычно остаются малоактивными при стандартных тренировках. Это позволяет не только повысить гибкость и координацию, но и усилить мышечный корсет, что важно для профилактики травм и поддержания правильной осанки. Для полного понимания принципов действия тренажера правИло обратимся к исследованиям профессора О.С. Колосовой, чьи труды посвящены влиянию растяжек на восстановление после травм. О.С. Колосова доказала, что систематическое использование правИло способствует быстрому восстановлению тканей и уменьшению рисков повторных повреждений [1].

Исследования В.Г. Свечкарёва и О.С. Колосовой демонстрируют, что тренажёр правИло является универсальным инструментом, подходящим как для профилактических целей, так и для реабилитации после травм и операций.

Польза тренажёра правИло для здоровья. Одним из главных преимуществ тренажера правИло является его положительное влияние на гибкость. Регулярные занятия на правИло позволяют увеличить амплитуду движений в суставах, что особенно важно для таких видов спорта, как гимнастика, танцы и акробатика. Исследования В.Г. Свечкарёва показали, что после двухнедельной программы тренировок на правИло показатели гибкости участников существенно улучшились, особенно в области тазобедренных суставов и позвоночника [3].

Кроме того, тренажёр правИло эффективно укрепляет мышцы. Во время упражнений на растягивание мышцы подвергаются воздействию нагрузки, что стимулирует их рост и развитие. Это особенно актуально для спортсменов, занимающихся видами спорта, требующими высокой физической подготовки, такими как тяжелая атлетика, кроссфит и боевые искусства.

Ю.Л. Тушер обнаружил, что включение упражнений на правИло в тренировочный план тяжелоатлетов привело к значительному росту силы в основных группах мышц. Эти данные подтверждают эффективность тренажера для укрепления мышц и улучшения спортивных показателей (рис. 2) [5].

Очень важным, на наш взгляд, преимуществом использования тренажёра правИло является конечно же его способность существенно ускорять восстановление мышц и связок после интенсивной тренировки или после полученной травмы или заболевания. Мягкое и дозированное растяжение, которое обеспечивает тренажер правИло, способствует более быстрому возвращению организма человека к нормальному состоянию, при этом минимизируя риск осложнений или повторных повреждений.



Рис. 2. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Д. Берестов
во время тренировки на тренажёре правИло

В.Г. Свечкарёв подчёркивает важность комплексного подхода к восстановлению, включая использование правИло вместе с вибрационно-ударным массажем даосским веником и физиотерапевтическими процедурами. Такой подход показал высокую эффективность и безопасность, а также удалось значительно сократить период восстановления [2].

О.С. Колосова отмечает важность применения тренажёра правИло для здоровья людей [1]. Систематические тренировки на тренажёре правИло способствует существенному «укреплению» энергетического поля человека, а также улучшение микроциркуляции мозга.

Заключение. На основании проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Тренажер правИло обладает комплексным воздействием на организм, включая развитие гибкости, укрепление мышц и улучшение кровообращения.
2. Современные исследования подтверждают эффективность тренажёра в лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Тренажер правИло становится все более популярным в медицинской практике и спортивном сообществе, требуя дальнейшего изучения и стандартизации.
4. Тренажер правИло представляет перспективный инструмент для оздоровления и реабилитации, который заслуживает внимания и изучения. Уникальные возможности делают его ценным дополнением к традиционным методам лечения и профилактики.

Тренажёр ПравИло является инструментом для улучшения здоровья и физической подготовки; его популярность продолжает расти благодаря эффективности и безопасности.

Литература:

1. Колосова О. С. Эффективность тренажера «ПравИло», функциональные исследования. URL: http://www.slavianin. ru/edinoborstva/stati/vsyo-ob-effektivnom-trenazhere-pravilo.html.

2. Свечкарёв В. Г., Ларин А. Н. Образ жизни современного человека и тренажёр «правИло» // Философия образования, психология и педагогика: теоретические и практические аспекты современных исследований: сб. ст. XIX Междунар. науч.-практ. конф. аспирантов. 2016. С. 460-466.

3. Свечкарёв В. Г., Чебыкин В. А. Особенности применения тренажера «правИло» // Молодой исследователь: вызовы, поиски и перспективы развития российского образования: сб. м-лов XX Междунар. науч.-практ. конф. аспирантов и мол. исследователей. М., 2017. С. 464-468.

4. Свечкарёв В. Г. Тренажер «правИло» и современный образ жизни // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: м-лы XII Междунар. науч.-практ. конф. БУ ВО Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины. 2017. С. 258-261.

5. Тушер Ю. Л., Богуцкий С. В., Черногоров Д. Н., Кислов Р. Д. Современный подход к повышению специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 1. С. 58-62.

Направление 2.
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ
СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 796.332

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛ 13-14 ЛЕТ

Аджибаев Т.Ш., Снигирев А.С.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Изучено влияние различных комплексов упражнений скоростно-силовой направленности на физическую подготовленность мини-футболистов 13-14 лет учебно-тренировочного этапа четвёртого года обучения. Сформированы КГ и ЭГ по 9 человек в каждой. До и после эксперимента проводили тестирование. Достоверность отличий между изучаемыми выборками определяли с помощью t-критерия Стьюдента, при уровне значимости $p < 0,05$. После эксперимента результаты достоверно ($p < 0,05$) улучшились в обеих группах. В ЭГ в прыжках в длину с места с 191±3 до 200±10 см, а в КГ с 192±9 до 196±12см. В челночном беге 3х10 м результат ЭГ улучшился с 7,5±0,4 до 7,1±0,3 сек, а в КГ с 7,6±0,2 до 7,1±0,2 секунд. В тесте прыжок в высоту с места толчком двумя ногами в ЭГ результат улучшился с 20,4 ± 1,5 до 27,3±1,7 см, а в КГ с 20,9±1,6 до 27,3±1,7 см. При сравнении результатов тестирования КГ и ЭГ после эксперимента достоверных отличий не выявлено. Изучаемые комплексы упражнений – эффективное средство развития скоростно-силовых способностей мини-футболистов 13-14 лет.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности; мини-футбол.

Актуальность исследования. Основным двигательным действием в мини-футболе является переменный или «рваный» бег, который характеризуется чередованием его интенсивности от низкой до максимальной. С точки зрения мышечной деятельности, переменный бег входит в разряд скоростно-силовых упражнений с повторяющейся, то есть циклической, структурой движений. Уровень подготовленности мини-футболиста во многом зависит от развития скоростно-силовых способностей, которые представляют собой способность мышечной системы производить максимальную силу за минимально возможное время. Зациорский В.Н. считает, что данное двигательное качество способствует повышению длительности работы и выполнению её на более максимально возможном уровне интенсивности [1]. Вместе с тем, крайне важные для мини-футбола скоростные качества обусловлены преимущественно силовой составляющей и представлены в основном максимально-скоростным, взрывным и быстрыми компонентами силы [3]. Продолжение исследований методологии развития физических качеств, в частности, скоростно-силовых способностей, необходимых для мини-футбола, имеет большую теоретическую и практическую значимость. К настоящему времени имеются теоретические и прикладные исследования методологии развития физических качеств в мини-футболе. Несмотря на это, проблема развития максимального силового и взрывного потенциала игроков, состоящей из

упражнений скоростно-силовой направленности на тренировках по мини-футболу, остаётся актуальной проблемой спортивного научного сообщества.

Цель исследования: изучение влияния различных комплексов упражнений скоростно-силовой направленности на физическую подготовленность мини-футболистов 13-14 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы. В нём принимали участие юноши 13-14 лет учебно-тренировочного этапа четвёртого года обучения, занимающихся мини-футболом. Случайным образом были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 9 человек в каждой. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, выполнялись в конце тренировочного занятия в течение 15 минут 3 раза в неделю. Отличительной особенностью участников ЭГ было то (табл. 1), что занимающиеся преимущественно выполняли плиометрические упражнения [2].

Таблица 1.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств КГ и ЭГ.

КГ	ЭГ
Приседания с отягощением (30-40 % ПМ) в быстром темпе	Последовательные прыжки на одной (двух) ногах через препятствия
Выпрыгивания из положения упор присев	Спрыгивания и запрыгивания и на тумбу (30-40 см)
Смена положения ног прыжком из положения выпад	Бег «в упряжке» и «в упоре»
Бег на коротких отрезках в быстром темпе	Прыжки и бег вверх по ступенькам

ПМ – повторный максимум.

До и после эксперимента участники КГ и ЭГ выполняли тест: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3х10 метров и прыжок вверх толчком двумя ногами.

Результаты исследования подвергались математической обработке на персональном компьютере с использованием прикладных программ Excel для определения среднего арифметического значения и стандартного отклонения. Достоверность отличий между изучаемыми показателями определяли при помощи t-критерия Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования КГ и ЭГ представлены в табл. 2. До эксперимента результаты тестирования КГ и ЭГ достоверно не отличались между собой. После эксперимента результаты существенно ($p<0,05$) улучшились в обеих группах. В ЭГ в прыжках в длину с места с 191±3 до 200±10 см, а в КГ с 192±9 до 196±12 см. В челночном беге 3х10 м результат ЭГ улучшился с 7,5±0,4 до 7,1±0,3 сек, а в КГ с 7,6±0,2 до 7,1±0,2 секунд. В тесте прыжок в высоту с места толчком двумя ногами в ЭГ результат улучшился с 20,4 ± 1,5 до 27,3±1,7 см, а в КГ с 20,9±1,6 до 27,3±1,7 см. При сравнении между собой полученных результатов КГ и ЭГ после эксперимента достоверных отличий не выявлено. По-видимому, предлагаемые комплексы упражнений в обеих группах достоверно улучшают результаты тестирования. Только в КГ это предположительно происходит преимущественно за счёт гипертрофии быстрых мышечных волокон, а в ЭГ преимущественно за счёт сократительной способности нервно-мышечной системы. Вместе с тем, полученные результаты наводят на мысль, что в тренировочном процессе мини-футболистов нужно каким-то образом сочетать оба этих комплекса с оптимальной дозировкой, для достижения более лучшей подготовленности в развитии их скоростно-силовых качеств. При этом нельзя исключать вероятность того, что прирост результатов скоростно-силовых показателей во многом связан с сенситивным периодом развития этих способностей в данном возрасте. В связи с чем нужны дальнейшие исследования в этой области с большим количеством испытуемых и тестовых процедур.

Таблица 2.

Результаты тестирования КГ (n=9) и ЭГ (n=9) до и после эксперимента

Тесты	**Группа**	**До**	**После**	**Р**
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	КГ	192±9	196±12	< 0,05
	ЭГ	191±8	200±10	< 0,05
р		> 0,05	> 0,05	
Челночный бег (3х10м)	КГ	7,6±0,2	7,1±0,2	< 0,05
	ЭГ	7,5±0,4	7,1±0,3	< 0,05
р		> 0,05	> 0,05	
Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	КГ	20,9±1,6	26,2±1,5	< 0,05
	ЭГ	20,4 ± 1,5	27,3±1,7	< 0,05
р		> 0,05	> 0,05	

р – достоверность различий

Заключение. Изучаемые комплексы упражнений – эффективное средство развития скоростно-силовых способностей мини-футболистов 13-14 лет на учебно-тренировочном этапе четвёртого года обучения.

Литература:

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4 изд. М.: Спорт. 2019. 200 с.

2. Киселев Я. В., Гурьянов М. С. Использование плиометрических упражнений в подготовке студенческой команды по легкой атлетике. Вопросы педагогики. 2021. № 2-1. С. 76-80.

3. Платонов В. Скоростные способности и основы методики их развития / Наука в олимпийском спорте. 2015. № 4. С. 20-32.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛОМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Гаврилюк Я.И., Шнейдер В.Ю., Снигирев А.С.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут. Россия

Аннотация. Изучение влияния занятий по мини-волейболу на психофизиологическое состояние младших школьников. В исследовании приняли участие девочки 1-2 класса из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 чел. в каждой. КГ в процессе эксперимента выполняла программу для спортивно-оздоровительных групп детской спортивной школы первого года обучения. В течение четырёх месяцев ЭГ использовала в тренировочном процессе комплекс подводящих и подготовительных упражнений к мини-волейболу, включая блок упражнений комплексного характера. До и после эксперимента оценивали спортивную мотивацию при помощи адаптированной методики Лускановой Н.Г. и внимание при помощи «Таблиц Шульте». В ЭГ достоверно улучшилась спортивная мотивация, с 14,7±3,5 до 19±3,7 баллов, и внимание, с 95±36 до 76±38 с.

Ключевые слова: мини-волейбол; психофизическое состояние школьников.

Актуальность исследования. Спортивные игры являются неотъемлемой частью физической культуры и вызывают большой интерес у детей. Командные виды спорта способствуют развитию физических качеств и технических навыков, ответственности по отношению к партнёрам по команде, так как общий результат зависит и от индивидуальных действий. Быстрая смена игровых ситуаций заставляет участников концентрировать внимание и принимать решения. Поскольку игры проходят на высоком эмоциональном уровне, школьники могут улучшить настроение и удовлетворить эстетические, познавательные и коммуникативные потребности. Успешное выполнение игровых действий позволяет ребёнку самоутвердится в коллективе. Это в свою очередь может формировать устойчивую мотивацию к спортивной деятельности. Во время игр учитель или тренер может решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи [1]. Всё это свидетельствует о том, что для ребёнка игры имеют ещё большую значимость, чем для взрослого человека [4]. Одной из спортивных игр, которую могут освоить школьники младших классов является мини-волейбол [3]. Её суть та же, что и в обычном волейболе, но правила игры упрощены, сетка ниже, площадка меньше, мяч легче. Эта игра предполагает развитие мышления, координации, быстроты, внимания и может способствовать улучшению психофизического состояния школьников начального звена.

Цель исследования изучить влияние занятий по мини-волейболу на психофизиологическое состояние младших школьников.

Организация и методы исследования. Исследование проходило на базе МБОУ «Перспектива». Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, существенно не отличающиеся между собой по уровню исследуемых параметров. В каждой группе было по 15 девочек, учащихся 1-2 классов. КГ в процессе эксперимента выполняла программу для спортивно-оздоровительных групп детской спортивной школы первого года обучения. В течение четырёх месяцев ЭГ использовала в тренировочном процессе комплекс подводящих и подготовительных упражнений к мини-волейболу, включая блок упражнений комплексного характера (внимание, реакция, координация):

Вариант 1. Вращение мяча вокруг тела влево, вправо; вращение мяча вокруг ног по восьмёрке стоя на месте; ловля мяча между ногами при смене рук. игрок держит мяч двумя руками между ног, мяч отпускается и ловится со сменной положения рук; зажать мяч стопами: подбрасывание мяча носками и ловля мяча; перекат мяча по спине; ловля мяча за спиной; бросок и ловля мяча двумя руками; отпустить мяч перед собой, сделать поворот на 360° и поймать его руками; поочерёдное вытягивание руки вперёд с мячом, небольшой подброс на тыльную сторону и обратно; перебрасывание мячей из одной руки в другую перед собой; встать на 3 метр боком к сетке, подбросить мяч высоко вверх, приставными шагами добежать до сетки и обратно, поймать мяч.

Вариант 2. Одновременное вытягивание рук вперёд с мячом, небольшой подброс на тыльную сторону и обратно; подброс и ловля мячей одновременно; баланс мяча, который стоит на другом мяче; баскетбольное ведение двумя мячами одновременно; баскетбольное ведение двумя мячами попеременно; мяч зажать стопами, подброс и ловля другого мяча в стороны, перемещаться прыжком; бросок мяча поочередно правой и левой рукой; удержание и балансирование мяча перед собой на ребре предплечья; удар мяча об пол перед собой, поймать ребром предплечья, удерживать и балансировать им мяч; отскок мяча от пола со спины вперёд через ноги. ловля его перед собой; мяч зажать бёдрами, подброс и ловля другого мяча вперёд вверх, перемещаться прыжком.

Вариант 3. Набивание мяча перед собой то одной, то другой рукой; набивание мяча перед собой сначала правой, потом левой, затем двумя; стоя на одной ноге, удерживать равновесие закрытыми глазами; нога впереди на пятке, другая сзади, удерживать равновесие закрытыми глазами; перебрасывание мяча тыльными сторонами ладоней; опустить и поднять мяч тыльной стороной ладони до уровня пола; удержание и ловля мяча на головы с перекатом по спине; выброс мяча из-за спины, ловля перед собой; жонглирование двумя мячами; подбрывание мяча вверх, второй положить на пол, и успеть поймать первый мяч.

Оценку уровня спортивной мотивации до и после эксперимента осуществляли при помощи анкетирования по адаптированной методике Лускановой Н.Г. [2]. Для оценки внимания участников эксперимента использовали «Таблицы Шульте» [5]. Для обработки полученных результатов использовали стандартные методы математической статистики, рассчитывали среднюю арифметическую и стандартное отклонение. Достоверность отличий рассчитывали при помощи t-критерия Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице представлены результаты исследуемых параметров КГ и ЭГ до и после эксперимента. В тесте на оценку уровня спортивной мотивации, результат КГ равен 15,0±3,85 баллов, показатель ЭГ равен 19±3,7 баллов, различия достоверны ($p < 0,05$), что свидетельствует о более высокой мотивации в ЭГ после эксперимента.

Таблица 1.

Результаты тестирования младших школьников КГ и ЭГ до и после эксперимента

Тесты	КГ до	ЭГ до	КГ после	ЭГ после
Оценка уровня спортивной мотивации (баллы)	14,8±3,8	14,7±3,5	15±3,85	19±3,7*#
Оценка внимания по таблицам Шульте (сек.)	94±33	95±36	96±32	76±38*#

*различия достоверно ($p < 0,05$) отличаются между показателями до и после эксперимента в ЭГ;
– различия достоверно ($p < 0,05$) отличаются между показателями ЭГ и КГ после эксперимента.

Оценка внимания по «Таблицам Шульте» показала, что в контрольной группе показатели объема и переключения внимания после эксперимента достоверно выше, чем в контрольной: КГ (96±32), а в ЭГ (76±38) сек.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в контрольной группе (КГ) достоверных изменений ($p>0,05$) не произошло. В тесте оценки уровня спортивной мотивации результат не изменился. Прирост с 14,8±3,8 до 15±3,85 баллов не достоверен. Показатели объема и переключения внимания по таблицам Шульте недостоверно изменились с 94±33 до 96±32 сек. Тенденция к улучшению результатов младших школьников КГ есть, но изменения не достоверны. Анализируя результаты тестирования девочек ЭГ, можно отметить значительные изменения. В этой группе использовались разработанные нами комплексные упражнения, развивающие координацию, реакцию и внимание. Оценка уровня спортивной мотивации, которая измерялась в баллах, достоверно улучшилась с 14,7±3,5 до 19±3,7 баллов. Показатели оценки внимания по таблицам Шульте также достоверно улучшились ($p<0,05$). До эксперимента было 95±36 сек., после него стало 76±38 сек. Выявлены достоверные улучшения показателей ЭГ по сравнению с КГ по завершении исследования.

Данные в КГ свидетельствуют о том, что достоверных изменений не произошло ($p>0,05$), в тесте на оценку спортивной мотивации показатели изменились с 14,8±3,8 до 15±3,85 баллов, а на оценку внимания по таблицам Шульте с 94±33 до 96±32 сек. Результаты ЭГ выросли достоверно, и достоверно выше чем в КГ, уровень спортивной мотивации улучшился с 14,7±3,5 до 19±3,7 баллов, а оценка внимания по таблицам Шульте изменилась с 95±36 до 76±38 сек.

Заключение. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что занятия по мини-волейболу у младших школьников позволяют повысить уровень спортивной мотивации и существенно улучшить психофизическое состояние.

Литература:

1. Башкирова К. В. Волейбол как способ укрепления здоровья: Учеб. пособие. Екб., 2011. 30 с.

2. Лусканова Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. М.: Академия, 1993.

3. Хидетоши К., Пасюков П. Н. Японский мини-волейбол – спорт для всех: междунар. проект / Теория и практика физической культуры. 2011. № 9. С. 60-65.

4. Федорова А. В., Стрельников Р. В. Использование игровых видов спорта в физической рекреации // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сб. м-лов XXXIII Всеросс. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2022. С. 192-196.

5. Худик В. А. Экспериментальное изучение простых сенсомоторных реакций с помощью таблиц Шульте / Коррекционно-педагогическое образование. 2018. № 1. С. 86-91.

УДК 796.

ДИНАМИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Гасилина Е.В.
Саратовский государственный технический университет им. Ю.А. Гагарина, г. Саратов, Россия

Аннотация. Волейбол – один из самых распространенных видов спорта во всем мире. Всероссийская федерация волейбола отвечает за раскрытие новых потенциалов и развитие навыков спортсменов до профессиональных.

Волейбол включен во все общеобразовательные программы учебных заведений различного уровня, поэтому он имеет большую популярность. Данный вид спорта поддерживает физическую активность, а также развивает ловкость, точность движений, гибкость и прыгучесть. Он считается в своем роде уникальным из-за важнейших взаимодополняющих техник и элементов, а также из-за тактической основополагающей. Для того, чтобы в данном виде спорта добиться наивысших результатов необходимо отслеживать и варьировать динамику соревновательных и тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: волейбол; тренировочный; соревновательный; подготовленность; этап; период; нагрузка.

Введение. Современный волейбол требует высокого уровня активности и большого профессионализма. Для качественного достижения результата во время стандартного тренировочного процесса и во время тренировочного процесса перед соревнованиями методика проведения и динамика занятий несколько различается. Во время тренировочного этапа спортивной деятельности волейболистов упор идет на выносливость и постепенное увеличение интенсивности тренировок. Во время соревновательного этапа тренировки проходят с особым уклоном на тактическую составляющую, большое количество внимания уделяется игровой подготовке [5].

Физическая подготовка отвечает за развитие физических качеств игроков, за поддержание спортивной формы.

Техническая подготовка подразумевает под собой умение спортсмена обладать техникой определенного вида спорта, в данном случае – волейбола. Техническая подготовка требует соблюдения спортивной дисциплины и стремления достижения высоких результатов.

Тактическая подготовка направлена на умение наиболее выгодно и рационально применять освоенные технические и физические навыки в рамках игрового времени.

Игровая подготовка отвечает за взаимодействие между игроками в одной команде, уровень взаимопонимания и целесообразности.

Актуальность. Отслеживание динамических показателей тренировок помогает лучше понять структуру подготовленности спортсменов к соревнованиям и выявить максимально эффективный принцип составления годичного расписания.

Цели исследования:

– Изучить теоретико-методическое обоснование учебно-тренировочного процесса спортсменок, занимающихся волейболом;

– Проанализировать соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок волейболисток в годичном цикле спортивной подготовки;

– Выявить разницу динамических показателей в тренировочных и соревновательных нагрузках в волейболе.

Предмет исследования. Предметом данного исследования являются динамические показатели во время тренировочной и соревновательной нагрузки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в Саратовском государственном техническом университете им. Ю.А. Гагарина с февраля 2024 г. по июнь 2024 г. В ходе исследования использовались следующие методы:

1) теоретический анализ и обобщение данных специализированной научно-методической литературы, по проблеме целесообразного формирования тренировочного и соревновательного процессов в волейболе;

2) педагогическое наблюдение, закономерности и демонстрация динамики нагрузок;

3) математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Результаты исследования и их обсуждение:

В ходе исследовательской работы была выявлена динамика, отражающая принципы методики подготовки спортсменов к соревнованиям.

Волейбол включает различные упражнения, направленные на многие группы мышц, силу, ловкость, скорость, прыгучесть и выносливость. В зависимости от возраста и уровня квалификации волейболистов объем тренировочного и соревновательного процессов различается. Независимо от профессионализма и возрастной категории комплексы упражнений при подготовке к соревнованиям и во время тренировочного периода различаются только объемом и интенсивностью нагрузки. Необходимо получать высокие результаты во время всех периодов подготовки спортсменов.

Волейбол, как и любой вид спорта, базируется на ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке). ОФП является процессом общего развития навыков спортсменов, а СФП имеет узкую направленность на группы мышц и навыки, необходимые конкретно в таком виде спорта как волейбол. Психологическая и физическая подготовленности спортсменов будут прогрессировать при условии, что все нагрузки на протяжении спортивного времени работы находятся в балансе с возможностями организма [3].

На нагрузку спортсменов определяют объем тренировок и их интенсивность. В объем тренировок принято включать: количество тренировочных дней, количество тренировок в тренировочном дне и объем часов за пройденных период. Интенсивность тренировок имеет три вариации в зависимости от периода: тренировки с максимальной интенсивностью, с большой интенсивностью и тренировки со средней или/и малой интенсивностью [2].

Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований [4]. Точкой отсчета тренировочного периода принято считать начало тренировочного цикла, завершение наступает накануне старта календарных соревновательных игр. Продолжительность этого периода в разы дольше, нежели продолжительность соревновательного. Основными задачами тренеров являются: ввод незнакомых новых методических материалов и приемов, оттачивание приобретенных навыков за предыдущие месяцы или года, регулярное отслеживание психологической и физической подготовленности спортсменов. Большое количество внимания в тренировочный период уделено СФП, так как должный объем времени необходим для технической и тактической подготовок. Динамика нагрузок в тренировочный период: уменьшается объем нагрузки, но увеличивается интенсивность выполнения упражнений [1].

Годичный цикл спортивной подготовки волейболисток СГТУ им. Ю.А. Гагарина подразделяется на три этапа:

Первый этап носит название общей или базовой подготовки. Цель этого этапа – стремление к приобретению качественной спортивной формы. Доминирующей является

физическая подготовка (или ОФП), она составляет около 40-45% от общего тренировочного времени, так как тренера работают над физической составляющей игроков. На техническую подготовку также уделяется большая часть времени, примерно 35-40%, для того, чтобы достичь высоких технических навыков. Игроки занимаются осваиванием новых приемов, выявлением и устранением недостатков. На тактическую и игровую подготовку на данном этапе выделяется приблизительно 15-20%. Это связано с тем, что на первом этапе основной целью является выстраивание фундаментальных принципов в волейболе, создание физической и технической базы. Вследствие чего тактическая подготовка на первом этапе не настолько весома, нежели чем в последующих этапах (диаграмма 1). Теоретической и психологической подготовкам выделяется особое внимание. Психологическая подготовка на первом этапе в основном состоит из мотивации к трудолюбию, желанию добиваться успеха, стремлению к воле и победе. Теоретическая подготовка направлена на приобретение новых знаний и анализ прошлых игр, а также на ознакомление с предстоящей работой.



Диаграмма 1. Первый этап

Второй этап – специальная подготовка; цель – развивать и совершенствовать качества игроков, присущие волейболистам. Физическая подготовка здесь составляет около 20% времени, теперь ее цель – стабильная физическая форма. Техническая подготовка занимает приблизительно 25-30%, основной упор делается на техники владения мячом. Теперь на игровую и тактическую подготовки отводится 50-55% общего тренировочного времени, постепенно добавляя соревновательную подготовку [2]. Такая нагрузка объясняется тем, что каждому игроку необходимо отработать индивидуальные действия по отношению к командному функционалу (диаграмма 2). Психологическая подготовка – борьба с усталостью и переутомлением из-за повышения нагрузок и монотонности процесса. Теоретическая подготовка – освоение общей теории волейбола и проведения тренировок.



Диаграмма 2. Второй этап

Третий этап – предсоревновательный. Цель этого этапа – завершить физическую подготовку и перейти в соревновательный режим. СФП занимает всего 10% от общего тренировочного времени, так как в этом этапе следует лишь поддерживать спортивную физическую форму спортсменов. Техническая подготовка составляет 25-30%. Упор идет на устойчивость выполнения приемов в стрессовых условиях. Игровая и тактическая подготовка, совместно с соревновательной, занимает 60-65%, особое внимание, естественно, уделяется соревновательной (диаграмма 3), так как близится этот период. Психологическая подготовка направлена на устойчивость в соревновательных условиях, во время игры. Динамика предсоревновательного этапа заключается в увеличении интенсивности и уменьшении объема нагрузок.

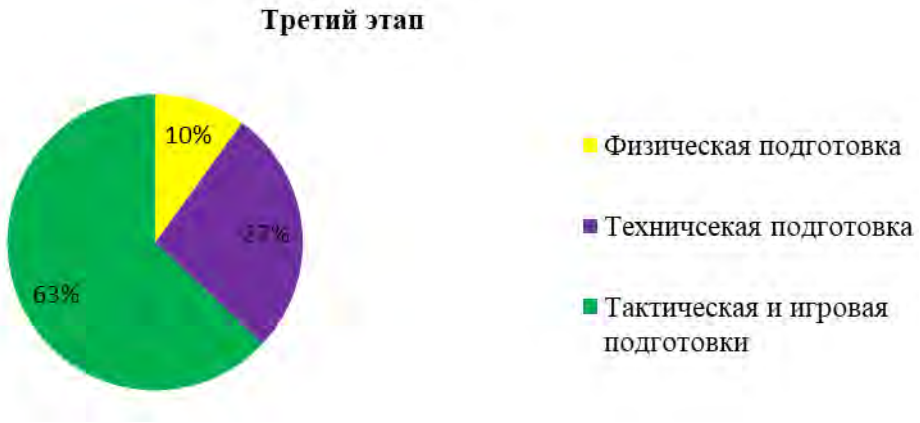


Диаграмма 3. Третий этап

Соревновательный период: продолжительность этого периода зависит от расписания соревновательных игр, начиная с первой, заканчивая последней игрой. Единого варианта проведения соревновательного периода не существует. Все регулируется за счет календарного плана состязаний. Основная цель периода – стабильность спортивной формы и постоянство максимальных результатов [5].

Показатели физической, технической, тактической и игровой подготовок находятся на тех же уровнях, что и в предсоревновательный период (Диаграмма 3). Отличие от соревновательного периода в том, на что производится упор. Любые навыки отрабатываются на максимум, совершенствуются тактическо-игровые основополагающие и стабилизируется спортивная физическая форма. Психологическая подготовка направлена на стрессоустойчивость перед соревнования, психологическую гибкость и готовность к любым исходам событий.

Объем нагрузок и интенсивность тренировок в соревновательном периоде стабилизируются, затем, в зависимости от промежутка времени в календарном плане соревнований, показатели объема нагрузок и интенсивности ведут себя волнообразно (диаграмма 4).

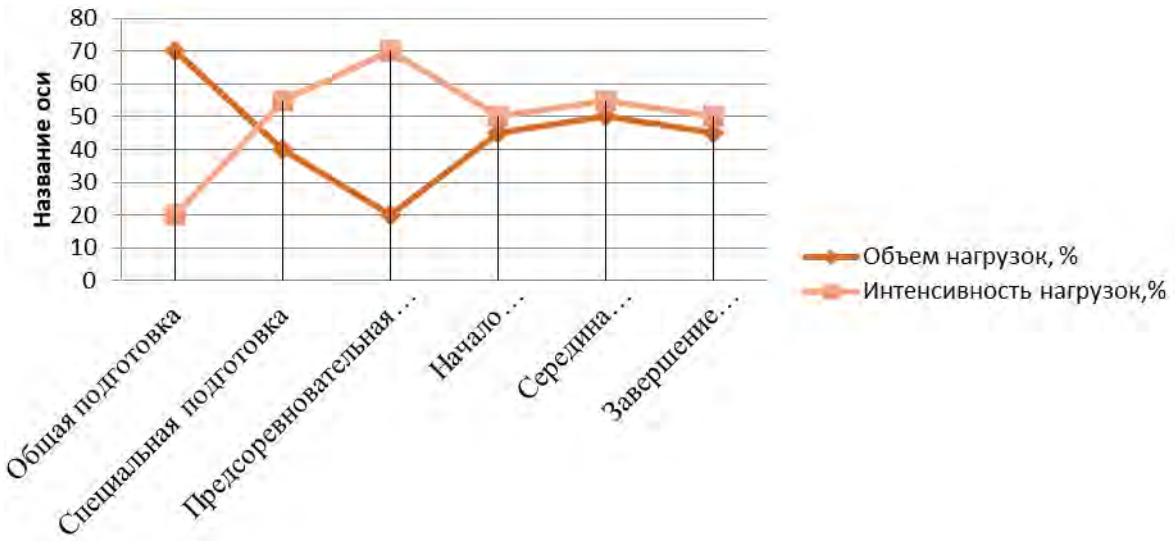


Диаграмма 4. Показатели объема и интенсивности нагрузок

Выводы. В ходе исследовательской работы был проведен анализ соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок волейболисток и выявлена разница динамических показателей в волейболе, отражающая принципы методики подготовки спортсменов в годичном цикле спортивной подготовки. Оптимизация тренировочного процесса волейболисток, учитывая динамические показатели в тренировочных и соревновательных нагрузках в волейболе, может повлиять на положительный рост соревновательных результатов в женском волейболе.

Литература:

1. Волейбол: Учеб. / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Ю. Н. Клещев [и др.]. М.: Физкультура, образование и наука, 2000. 368 с.

2. Клещев Ю. Н. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2005. 399 с.

3. Общая физическая подготовка студентов, занимающихся волейболом: Учеб.-метод. пособие / А.П. Григорьев, Э.Р. Залялова, И.В. Селиванова [и др.]. Казань: КФУ, 2016. 43 с.

4. Ананьин А. С., Фомин Е. В., Булыкина Л. В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства): Метод. пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. 208 с.

5. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Метод. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 208 с.

УДК 796.

РАЗВИТИЕ СПОРТА В СЛОЖНОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ СИТУАЦИИ

Дремина А.С., Попова М.А.
Санкт-Петербургский университет гражданской авиации
им. главного маршала авиации А.А. Новикова,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Исследуется влияние международных санкций на развитие спорта в России. Также рассматривает комплекс мер поддержки и развития спорта в стране. В статье определяются основные перспективы эволюции спорта.

Ключевые слова: спорт; санкции; развитие; перспективы; международное сотрудничество.

Введение. В последние годы международные санкции становятся частью глобальной политической реальности и оказывают значительное влияние на различные сферы жизни, включая спорт. В условиях глобализации, когда международное спортивное сотрудничество и участие в мировых спортивных событиях играют важную роль для стран, санкционные ограничения изменяют привычные механизмы спортивного развития. Тема важна на современном этапе, поскольку спорт не только стимулирует физическое развитие и поддерживает здоровый образ жизни, но и способствует культурному обмену, укреплению международных связей, а также имеет значительное влияние на экономику. Санкции ставят под угрозу достижение этих целей и требуют поиска новых стратегий и путей развития спорта.

Цель: анализ влияния международных санкций на развитие спорта в России, выявление перспектив и стратегий для преодоления трудностей.

Для достижения указанной цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. Изучить основные направления воздействия санкций на спортивную сферу, включая ограничения на участие в международных соревнованиях и доступ к иностранным спортивным ресурсам.
2. Определить последствия санкций для российских спортсменов и инфраструктуры, возможности доступа к передовым методикам тренировок и современному оборудованию.
3. Проанализировать адаптационные меры, которые применяются в России для минимизации негативного воздействия санкций на спорт.
4. Рассмотреть перспективы развития спорта в условиях санкций, включая возможности самостоятельного развития и сотрудничества с дружественными странами.

Международные санкции оказывают многостороннее влияние на спорт в России, затрагивая как профессиональную, так и массовую сферу. Одно из ключевых последствий – ограничение на участие российских спортсменов в престижных международных турнирах, таких как Олимпийские игры, что снижает их конкурентоспособность, мотивацию и международное признание. Также санкции затрудняют доступ к передовым спортивным технологиям и оборудованию, необходимым для тренировок и восстановления. Это ограничивает возможности российских спортсменов поддерживать свой уровень и адаптироваться к новым требованиям. Финансовые барьеры, вызванные санкциями, осложняют доступ к международному финансированию, инвестициям и спонсорской поддержке, что снижает бюджеты спортивных организаций, затрудняет модернизацию

инфраструктуры и организацию международных поездок для спортсменов. Санкции создают значительные препятствия для развития российского спорта, затрагивая его международный статус, ресурсы и финансирование.

В условиях санкций Россия предпринимает комплекс мер для поддержки и развития спорта. Основное направление – развитие внутренней спортивной инфраструктуры: вложения в строительство и модернизацию спортивных объектов сокращают зависимость от зарубежных ресурсов и обеспечивают возможности для тренировок на территории страны. Также активно организуются внутренние и межрегиональные турниры, что помогает спортсменам сохранять соревновательную практику. Сотрудничество с дружественными странами, такими как Китай и Индия, позволяет проводить совместные мероприятия, поддерживая соревновательный дух и обмен опытом.

Россия усиливает поддержку отечественных исследований в спортивной науке, что помогает развивать методики тренировок и восстановления. Сотрудничество научных и спортивных институтов способствует созданию программ подготовки специалистов, что компенсирует ограниченный доступ к зарубежным научным данным. Эти меры дают российскому спорту возможности для преодоления трудностей и дальнейшего роста.

Перспективы развития спорта в России в условиях международных санкций открывают перед спортивной отраслью страны как вызовы, так и новые возможности. Одним из ключевых направлений для устойчивого развития является стратегия самостоятельного развития и импортозамещения. В долгосрочной перспективе Россия может сосредоточиться на создании и развитии собственной спортивной инфраструктуры, внедрении инноваций и укреплении научно-исследовательской базы. Это включает разработку и внедрение отечественных технологий, спортивного оборудования и медицинских препаратов для восстановления спортсменов. Развитие локальных производств и технологий не только сократит зависимость от зарубежных поставок, но и создаст конкурентоспособные условия для профессиональных атлетов и тренеров, которые смогут опираться на внутренние ресурсы. Импортозамещение в сфере спорта также может способствовать укреплению отечественных спортивных брендов и привлечению специалистов для разработки уникальных методик и инновационных решений.

Важной перспективой остается расширение международного сотрудничества с дружественными странами, такими как Китай, Индия, Бразилия и государства, не поддерживающие санкции. Такое взаимодействие открывает возможности для участия российских спортсменов в альтернативных международных соревнованиях и турнирах, проводимых с участием стран-партнеров. Это позволяет не только поддерживать соревновательный дух и профессиональное развитие атлетов, но и обогащать их опытом международных взаимодействий и соревнований. Страны, сотрудничающие с Россией, также обладают сильными спортивными школами и технологиями, что способствует обмену передовыми практиками в подготовке спортсменов, организации спортивных мероприятий и тренировочных методик. Взаимодействие с дружественными государствами может охватывать организацию совместных учебных программ, тренировочных сборов и обмена спортивными специалистами, что усиливает международное партнерство и помогает России интегрироваться в альтернативное международное спортивное сообщество.

Еще одной перспективой развития в условиях санкций становится усиленное внимание к массовому спорту и привлечению молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом. Развитие массового спорта создает крепкую базу для формирования здорового и физически активного населения, а также способствует развитию детских и юношеских спортивных программ. Введение и поддержка спортивных секций, школ и юношеских клубов по различным видам спорта позволяют выявлять и развивать молодых талантов на раннем этапе. Увеличение финансирования и внимания к массовому спорту и юношеским программам способствуют формированию нового поколения спортсменов, которые могут

стать основой для будущих национальных сборных. В условиях ограничений на международные турниры и выезды, внутренняя подготовка и участие в местных соревнованиях приобретают все большее значение для молодых спортсменов. Перспективы развития спорта в условиях санкций связаны с укреплением внутренних ресурсов, углублением международного сотрудничества с дружественными странами и поддержкой массового спорта, что позволит сохранить высокий уровень российского спорта и обеспечить условия для его дальнейшего роста.

Заключение. Международные санкции оказывают заметное влияние на развитие спорта в России, ограничивая возможности спортсменов, снижая доступ к передовым методикам и затрудняя финансирование спортивной инфраструктуры. Однако Россия активно ищет пути адаптации, реализуя программы по поддержке внутреннего развития спорта и альтернативные формы международного сотрудничества. Эти меры способствуют не только сохранению профессионального спорта, но и укреплению позиций России на международной спортивной арене.

Литература:

1. Алексеев Д. П. Международные санкции и их влияние на спортивную индустрию России // Вестник спорта. 2023. Т. 18. № 3. С. 45-58.

2. Бобров В. С. Влияние политических санкций на развитие международного сотрудничества в спорте // Политика и спорт. 2022. Т. 7. № 2. С. 32-41.

3. Зиновьев М. Н., Смирнова Е. А. Спорт и экономика в условиях международных санкций: проблемы и пути их решения. М.: Академия, 2023. 246 с.

4. Иванова Л. В., Кузьмин А. П. Адаптация российского спорта в условиях санкционного давления // Ж-л спортивной науки. 2023. Т. 5. № 1. С. 12-24.

5. Казаков П. С. Санкции и развитие спортивной инфраструктуры в России / П. С. Казаков, И. Г. Михайлов. СПб.: Спорт и наука, 2022. 198 с.

6. Лебедев А. В., Колесников Ю. С. Перспективы развития спортивной отрасли в условиях ограничений: аналитический обзор // Спортивные исследования и технологии. 2023. Т. 9. № 4. С. 51-67.

7. Морозова Е. И. Политика импортозамещения в российском спорте: успехи и трудности // Экономика и спорт. 2023. Т. 3. № 2. С. 75-84.

8. Петров В. А., Токарев М. С. Влияние международных санкций на подготовку спортсменов: анализ текущей ситуации. М.: Спорт и общество, 2022. 152 с.

9. Сидоров К. Л., Лебедева Н. И. Новые формы международного сотрудничества в спорте в условиях санкций // Вест. междунар. отношений в спорте. 2023. Т. 10. № 5. С. 34-48.

10. Фролов О. М. Адаптационные стратегии спортивной индустрии России в условиях санкционного режима. Екатеринбург: Урал. изд-во, 2022. 213 с.

УДК 355.233.22

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Ильясова Д.Н., Таштиев Р.И.
Казанский государственный энергетический университет,
г. Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются современные методы подготовки юных пловцов, ориентированные на развитие физических и психологических навыков, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Особое внимание уделяется инновационным тренировочным технологиям, методам спортивной психологии и адаптивным программам, способствующим индивидуальному развитию каждого спортсмена. Анализируются примеры успешного применения этих методов на практике, а также их влияние на общий прогресс юных атлетов в плавании.

Ключевые слова: методы подготовки; плавание; тренировки; спортивная психология.

Введение. Постоянное стремление к совершенствованию результатов в плавании стимулирует непрерывное развитие методов тренировки и внедрение новых технологий в подготовке спортсменов. Особое значение это приобретает в работе с юными пловцами, где оптимизация тренировочного процесса направлена не только на достижение высоких спортивных показателей, но и на минимизацию риска травм, сохранение здоровья и гармоничное развитие юных спортсменов. Неправильно подобранная нагрузка, недостаточный учет возрастных особенностей, отсутствие системного подхода могут привести к перетренированности, травмам и даже к отказу от спорта. Поэтому использование современных методов и технологий в подготовке юных пловцов становится не просто желательным, а необходимым условием для достижения высоких результатов без риска для здоровья.

Эффективная подготовка юных пловцов невозможна без грамотно спланированного и индивидуализированного тренировочного процесса. Современные методики ориентированы на постепенное увеличение нагрузки, учет возрастных особенностей и минимизацию риска перетренированности и травм.

Планирование тренировочного процесса: Ключевыми принципами являются циклирование и периодизация тренировочного процесса. Циклирование предполагает разделение годового плана на микроциклы (недели), мезоциклы (месяцы) и макроциклы (годы), каждый из которых имеет свои цели и задачи. Периодизация включает фазы подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный периоды), с различной направленностью и интенсивностью нагрузки. Особое внимание уделяется адаптации тренировочной нагрузки к возрастным особенностям, что исключает перегрузки и способствует гармоничному развитию организма.

Современные методики предполагают использование разнообразных методов нагрузки. Высокоинтенсивные интервальные тренировки позволяют развивать скоростные качества и выносливость за относительно короткое время. Методы переменной нагрузки (например, чередование высокой и низкой интенсивности) способствуют улучшению адаптации организма к физическим нагрузкам. Использование различных способов плавания (кроль, брасс, баттерфляй, на спине) и дополнительных упражнений (сухопутная подготовка,

гибкость, силовые упражнения) обеспечивает гармоничное развитие всех мышечных групп и улучшение общей физической подготовки.

Правильное восстановление также является ключевым фактором успеха. Активные методы восстановления (легкие занятия, разминка) способствуют ускоренному восстановлению и предотвращению застоя крови в мышцах. Пассивные методы (сон, релаксация, массаж) помогают снизить уровень стресса и утомляемости. Контроль уровня утомляемости (например, с помощью специальных тестов) позволяет своевременно корректировать тренировочную нагрузку и предотвращать перетренированность.

Организм юных пловцов находится в стадии активного роста и развития. Поэтому адаптация нагрузки, методов и интенсивности тренировок к возрастным физиологическим и психологическим особенностям является необходимым условием для предотвращения травм и перетренированности. На ранних этапах подготовки акцент делается на развитии основы техники плавания и общей физической подготовки, постепенно увеличивая интенсивность и объём нагрузки по мере созревания организма. Кроме того, необходимо учитывать психологические особенности юных спортсменов, формируя позитивную мотивацию и предотвращая стрессы.

Успешная подготовка юных пловцов зависит не только от физической подготовки и применения современных технологий, но и от психологического состояния спортсмена. Спортивная психология играет ключевую роль в развитии необходимых личностных качеств, формировании уверенности в себе и эффективном управлении стрессом.

Развитие самомотивации и самодисциплины: юные пловцы должны научиться самостоятельно ставить цели, планировать свои занятия и достигать результатов. Спортивный психолог помогает развить самомотивацию и самодисциплину, обучая спортсменов техникам самоконтроля и самоорганизации. Это включает в себя формирование положительной внутренней речи, разработку личных стратегий достижения целей и формирование устойчивости к неудачам.

Формирование позитивного мышления и уверенности в себе: позитивное мышление и уверенность в себе являются важными факторами успеха в спорте. Спортивный психолог помогает спортсменам развить эти качества, используя различные методы когнитивной реструктуризации, аффирмации и визуализации. Важно научить юных пловцов фокусироваться на своих сильных сторонах, не зацикливаясь на недостатках и ошибках.

Управление стрессом и тревогой: соревнования и интенсивные тренировки могут вызывать стресс и тревогу у юных пловцов. Спортивный психолог обучает спортсменов методам релаксации, контроля дыхания и управления эмоциями, что позволяет снизить уровень стресса и улучшить спортивные показатели. Важно научить детей правильно реагировать на неудачи и преодолевать трудности.

Работа с целями и достижением результатов: для достижения высоких результатов необходимо правильно ставить цели и отслеживать свой прогресс. Спортивный психолог помогает юным пловцам разрабатывать реалистичные и достижимые цели, разбивая большие цели на более мелкие и управляемые этапы. Регулярный мониторинг прогресса и корректировка плана позволяют поддерживать мотивацию и достигать желаемых результатов.

Командная работа и взаимодействие в команде: плавание – это индивидуальный вид спорта, но часто юные пловцы тренируются в командах. Спортивный психолог помогает развитию командного духа, учит спортсменов взаимодействию и поддержке друг друга. Это способствует повышению мотивации и достижению лучших результатов.

Применение современных методов в подготовке юных пловцов должно осуществляться вместе с строгим соблюдением этических норм и приоритетом безопасности здоровья спортсменов. Необходимо помнить, что дети находятся в стадии активного роста и развития, и их организм более уязвим к перегрузкам и травмам.

Ключевым аспектом безопасности является правильное планирование тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей спортсменов. Необходимо тщательно контролировать нагрузку, своевременно выявлять признаки перетренированности и принимать меры по предотвращению травм. Применение современных технологий контроля физического состояния помогает минимизировать риски.

Каждый юный пловец уникален, и его индивидуальные особенности (физиологические, психологические, социальные) должны учитываться при разработке тренировочного плана. Наличие хронических заболеваний или травм требует особого подхода к подбору нагрузки и методов тренировки. Важно помнить о том, что спорт должен приносить радость и удовлетворение, а не быть источником стресса и дискомфорта.

Все юные пловцы должны иметь равные возможности для развития и достижения спортивных результатов, независимо от их пола, расы, национальности, религиозных или иных верований. Любая форма дискриминации недопустима.

Тренеры и родители должны способствовать формированию у юных пловцов здорового образа жизни, включая правильное питание, достаточный сон и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Важно воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью и понимания значения профилактики. Просвещение и поддержка со стороны взрослых являются важнейшими компонентами гармоничного развития юного спортсмена.

Грамотное планирование тренировочного процесса, использование разнообразных методов нагрузки, адекватное восстановление и учет возрастных особенностей являются необходимыми условиями для достижения высоких результатов без риска для здоровья юных спортсменов. Для практического применения современных подходов в подготовке юных пловцов рекомендуется: использовать индивидуальный подход к планированию тренировочного процесса; комбинировать различные методы нагрузки; обеспечивать адекватное восстановление; использовать современные технологии для анализа техники и контроля физического состояния; активно заниматься спортивной психологией; строго соблюдать принципы этики и безопасности. Перспективы дальнейших исследований связаны с совершенствованием существующих методов и технологий, разработкой новых инновационных подходов, а также с изучением влияния различных факторов на эффективность тренировочного процесса у юных пловцов. Важным направлением является разработка адаптированных программ тренировок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. Это позволит максимизировать эффективность подготовки и снизить риск травм, способствуя гармоничному физическому и психологическому развитию юных пловцов.

Результаты исследования представлены разработанной нами анкетой и диаграммами:

1. Ваш возраст?
– до 18
– от 18 до 30
– от 30 до 50
– от 50 и старше
2. Занимаетесь ли вы плаванием?
– Да
– Нет
– Занимался(-ась) раньше
3. Какой стиль плавания вы предпочитаете?
– Баттерфляй
– Вольный стиль на спине
– Брасс
– Вольный стиль
– Комплексное плавание

4. Как вы считаете, полезно ли заниматься плаванием?
– Да
– Нет
– Смотря каким
5. Как вы оцениваете подготовку юных пловцов в разных возрастных категориях?
– Отличная
– Средняя
– Плохая
6. Какие дополнительные аспекты, по вашему мнению, важны для успеха юных пловцов?
– Физическая подготовка
– Психологическая устойчивость
– Питание и режим
– Командный дух
7. Что бы вы изменили в существующих методах подготовки юных пловцов?
– Увеличил бы количество тренировок
– Ввел бы современные технологии
– Улучшил бы систему питания
– Обеспечил бы лучший доступ к воде и материалам

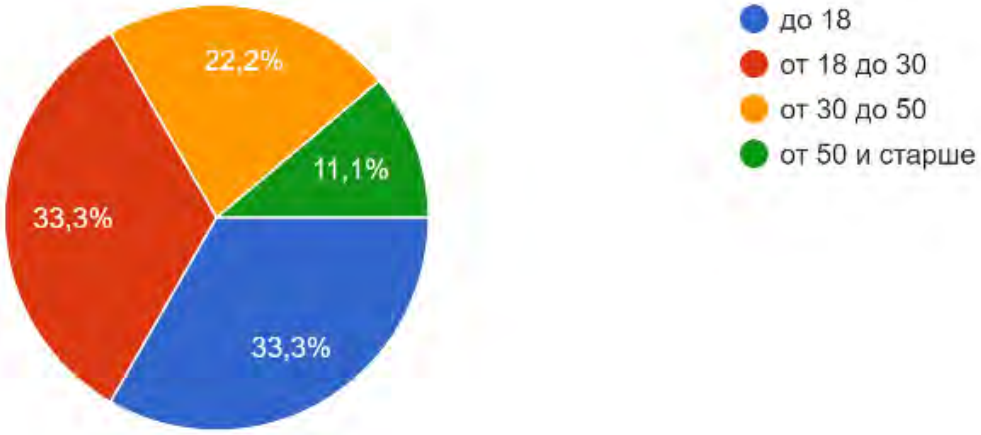


Рис. 1. Ответы на вопрос анкеты «Ваш возраст?»

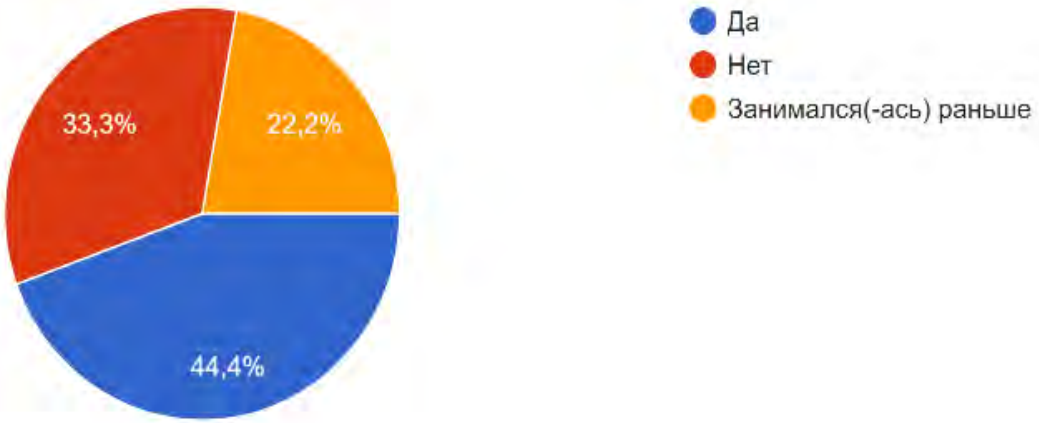


Рис. 2. Ответы на вопрос анкеты «Занимаетесь ли вы плаванием?»

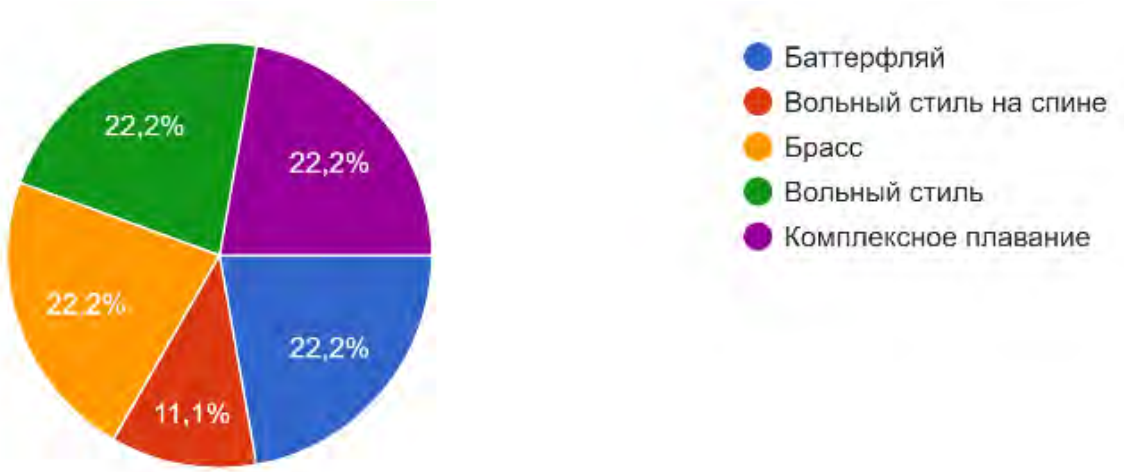


Рис. 3. Ответы на вопрос анкеты «Какой стиль плавания вы предпочитаете?»

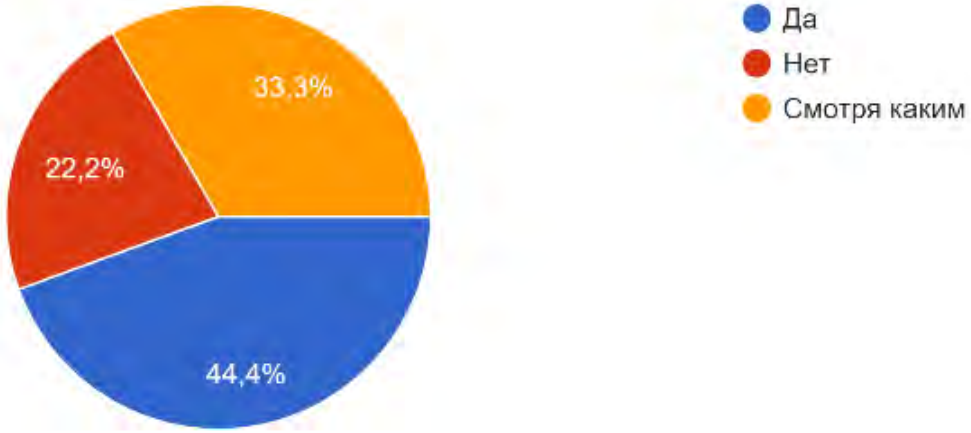


Рис. 4. Ответы на вопрос анкеты «Как вы считаете, полезно ли заниматься плаванием?»

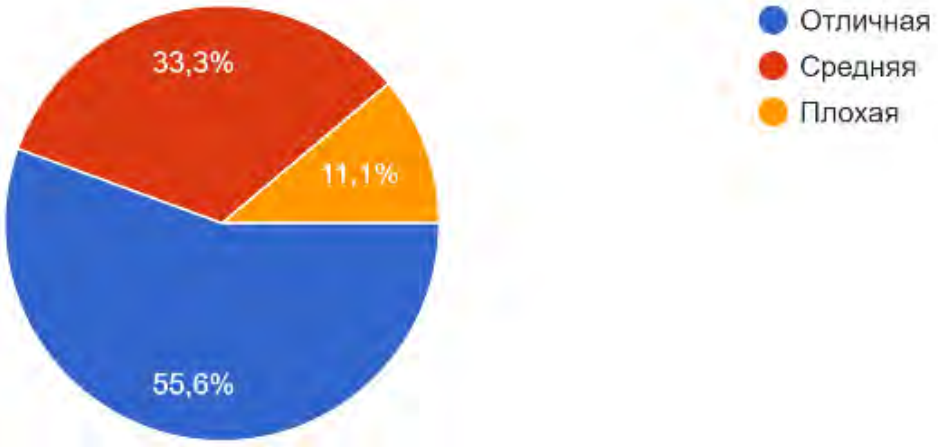


Рис. 5. Ответы на вопрос анкеты
«Как вы оцениваете подготовку юных пловцов в разных возрастных категориях?»



Рис. 6. Ответы на вопрос анкеты «Какие дополнительные аспекты, по вашему мнению, важны для успеха юных пловцов?»

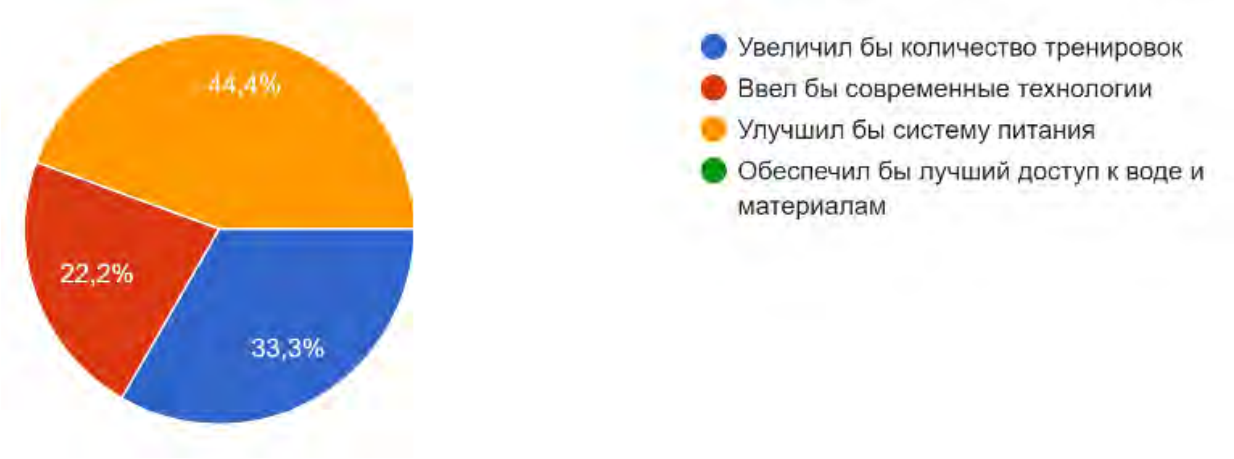


Рис. 7. Ответы на вопрос анкеты
«Что бы вы изменили в существующих методах подготовки юных пловцов?»

Вывод: большинство респондентов считает плавание полезным видом спорта, подготовку юных пловцов отличной, важным фактором успеха – физическую подготовку, питание и режим.

Литература:

1. Власов А. А. Спортивная подготовка юных пловцов: монография. М.: Физкультура и спорт, 2020. 240 с.

2. Кузнецова Е. В. Психологические аспекты подготовки юных спортсменов в плавании // Вестник молодежной науки. 2022. Т. 5. № 1. С. 67-73.

3. Лебедев И. С. Современные подходы к тренировкам юных пловцов. СПб.: Лань, 2019. 188 с.

4. Фролов Н. А., Никифоров Р. В. Экспериментальные методы в спортивной практике: опыт применения в плавании // Журнал спортивной науки. 2023. Т. 7. № 2. С. 12-20.

5. Международная федерация плавания (FINA). Правила плавания. URL: https://www.fina.org/document/25115 (дата обращения: 20.11.2024).

УДК 797.2

АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Инаке Э.К.[1,2]***, Пешкова Н.В.***[1]
[1] *Сургутский государственный университет,*
г. Сургут, Россия
[2] *ЧУДО СШ Нефтяник,*
г. Сургут, Россия

Аннотация. Повышение конкуренции на соревнованиях, постоянное обновление мировых рекордов, повышение интенсивности тренировочного процесса в плавании, диктуют необходимость разработки новых научно-педагогических подходов, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс спортсменов от начального до этапа высшего спортивного мастерства. Этап начальной подготовки во многом является определяющим в общей системе непрерывного совершенствования пловцов, поскольку именно на данной ступени закладывается основа спортивного мастерства, особенно в области техники плавания. Однако в процессе количественного и содержательного контент-анализа научных исследований было выявлено, что данной проблематике уделяется недостаточно внимания, что обуславливает необходимость обращения ученых и тренеров к более глубокому изучению вопроса, актуальность проведения исследований в обозначенной области.

Ключевые слова: плавание; тренировочный процесс; юные пловцы; этап начальной подготовки; возраст 7-9 лет.

Актуальность исследования. Анализируя тенденции развития спортивного плавания, многие специалисты (В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, 2015; И.В. Большакова, 2014; С.С. Ганзей, 2011, В.М. Платонов, 2015; В.Р. Соломатин, 2010) высказывают мнение о том, что повышение конкуренции на соревнованиях, постоянное обновление мировых рекордов, а также повышение интенсивности тренировочного процесса в этом виде спорта, диктуют необходимость разработки новых научно-педагогических подходов, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс спортсменов от начального до этапа высшего спортивного мастерства [3].

Спортивная подготовка пловцов проходит на четырех этапах: этап начальной подготовки (НП); тренировочный этап (ТЭ); этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ); этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этап начальной подготовки во многом является определяющим в общей системе непрерывного совершенствования пловцов, поскольку именно на данной ступени закладывается основа спортивного мастерства, особенно в области техники плавания.

В связи с обозначенным, основные цели этапа начальной подготовки заключаются в формировании у юных спортсменов необходимого фонда двигательных умений и навыков, связанных с техникой плавания; освоение знаний в области физической культуры и спорта, содействие гармоничному развитию организма и укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств [4].

Однако, с одной стороны, обширный арсенал задач, которые должны быть решены на данном этапе, с другой – имеющиеся проблемы, такие как недостаточное развитие физических

качеств начинающих пловцов, малый арсенал двигательных умений и навыков юных спортсменов и т. д., определяют необходимость проведения научных исследований и дальнейшую разработку инновационных технологий организации тренировочного процесса в плавании на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – проанализировать степень изученности организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных пловцов 7-9 лет на основе анализа научно-методической литературы.

Методика и организация исследования. Основной метод – контент-анализ диссертационных исследований в области организации этапа начальной подготовки юных пловцов 7-9 лет на сайте РГБ им. Ленина по специальностям 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», 5.8.5. «Теория и методика спорта» (2000-2024 гг.).

Под термином «юные пловцы» рассматриваются дети 7-9 лет, зачисленные на начальный этап спортивной подготовки, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и двигательных умений, навыков. Минимальный возраст, при этом, 7 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки 2 года. Данные характеристики прописаны в федеральном стандарте спортивной подготовки по «плаванию». Исходя из этого, в 9 лет пловцы заканчивают этап начальной подготовки и переходят на учебно-тренировочный этап, следовательно, из юных (начинающих) пловцов они становятся «пловцами» [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Преимущественной направленностью тренировочного процесса этапа начальной подготовки является формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и воспитание физических качеств. Проанализировав сайт РГБ им. Ленина по специальностям 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», 5.8.5. «Теория и методика спорта», 5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» (2000 по 2024 год), мы выявили, что научных работ, связанных с 1 этапом обучения, а именно с начальной подготовкой по плаванию, в общей совокупности насчитывается крайне мало.

На сайте РГБ им. Ленина насчитывается 4285 докторских и кандидатских диссертаций, из них по спортивному плаванию – 719, из них в области тренировочного процесса пловцов всех этапов – 131, из них диссертаций, связанных со спортивной подготовкой юных пловцов всего 30, что составляет 0,7% (рис. 1).

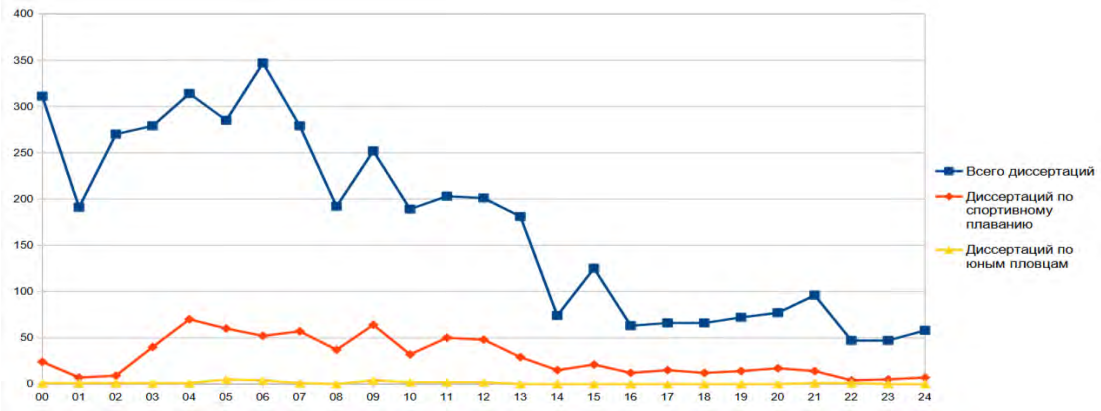


Рис.1. Распределение диссертаций, посвященных организации тренировочного процесса пловцов начальной подготовки (2000-2024 гг.)

Содержательный контент-анализ относительно возраста пловцов 7-9 лет показал несоответствие предложенной формулировке и имеющиеся ограничения, например:

1. Ограничение по гендерному признаку: «Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна» (Косьяненко Д.А., 2005);

2. Ограничение по начальному возрастному диапазону: «Состязательно-игровая методика начального обучения навыкам плавания детей младшего школьного возраста» (Мальцев Д.В., 2022). В данном диссертационном исследовании под младшим школьным возрастам рассматриваются занимающиеся 8-11 лет.

Следует отметить, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для изучения новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается именно в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы [1].

Поэтому основными задачами в период начального обучения плаванию является гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов плавания, что в свою очередь приводит к созданию условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего совершенствования в системе спортивной подготовки пловцов.

Заключение. Несмотря на то, что этап начальной подготовки в плавании является во многом ключевым периодом перед тренировочным этапом, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-пловцов к эффективному спортивному совершенствованию, научных исследований, связанных с изучением вопросов и проблем спортивной подготовки юных пловцов возраста 7-9 лет крайне мало. Это обуславливает необходимость обращения ученых и тренеров к более глубокому изучению вопроса, актуальность проведения исследований в обозначенной области.

Литература:

1. Аикин В. А., Корягина Ю. В. Научно-методическое сопровождение системы подготовки в плавании: аналитический обзор современных зарубежных исследований // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 9. № 4 (9). С. 26-31.

2. Козлов А. В. Принципы многолетней подготовки юных пловцов // Плавание: исследование, тренировка, гидрореабилитация: м-лы IV Междунар. науч.-практ. конф. СПб., 2007. С. 95-100.

3. Мошкина Н.А. Методика тренировочного процесса пловцов тренировочных групп на основе выявления типологии биоэнергетики: автореф. дисс. … канд. пед. наук. СПб., 2021. 26 с.

4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки): Метод. пособие / Авт.-сост.: О. И. Попов, В. В. Смирнов, Г. А. Тарасевич, А. С. Казызаева. М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022. 95 с.

УДК 796.91

ОСОБЕННОСТИ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ В ШОРТ-ТРЕКЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПЕРИОДА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ковш Н.А.
Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова,
педагогический институт им. У. Султангазина,
г. Костанай, Казахстан

Аннотация. В статье представлена разработка экспериментального варианта дозирования физической нагрузки в макроцикле у шорт-трекистов высокой квалификации, обеспечивающий повышение специальных физических качеств с акцентом на скоростно-силовые способности, улучшение функциональных показателей и результативность выступлений на мировых стартах.

Ключевые слова: шорт-трек; спортивная подготовка; макроцикл; спортсмен высокой квалификации.

Введение. Шорт-трек – это разновидность конькобежного спорта в индивидуальном или командном забеге. Шорт-трек дебютировал на Олимпийских зимних играх в 1988 году в Калгари (Канада) как демонстрационная дисциплина, а с XVI Олимпийских зимних игр 1992 года в Альбервиле (Франция) стал частью олимпийской программы. Соревнования в этом виде спорта отличаются быстрой сменой ситуации, острой борьбой и захватывающим финишированием, что придает ему высокую эмоциональность и зрелищность. В настоящее время бег на коньках на короткой дорожке стал одним из самых популярных зимних видов спорта в разных странах [1].

Несмотря на то, что с шорт-трек является олимпийским видом спорта, на современной стадии его развития возникла необходимость в изучении аспектов управления подготовкой спортсменов высокой квалификации. В связи с этим имеется достаточное количество работ посвященных средствам и методам обучения технике и тактике шорт-трека. Однако, вызывает озабоченность специалистов недостаточность изучения проблемы эффективного планирования в части вопросов оптимального дозирования физической нагрузки у шорт-трекистов высокой квалификации. В тренерском штабе есть молодые специалисты, которые допускают просчеты в планировании и учете тренировочных (развивающих и восстановительных) и соревновательных нагрузок. Поэтому ряд тренеров Республики Казахстан вынуждены консультироваться с опытными специалистами по шорт-треку за рубежом по управлению спортивной подготовкой спортсменов высокой квалификации.

Актуальность исследования заключается в изучении вопросов по повышению качества тренировочного процесса и результативности выступлений спортсменов шорт-трекистов групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Цель исследования основывается на рассмотрении особенностей эффективного дозирования тренировочных и соревновательных нагрузок в макроцикле согласно периодам спортивной тренировки и календарю соревнований у спортсменов шорт-трекистов высокой квалификации.

Материалы и методы исследования. За время исследования нами изучены особенности подготовки в шорт-треке спортсменов разных стран. Анализ литературы показал,

что канадский подход к тренировкам локальный и состоит из множества ступеней, прежде чем спортсмен выйдет на профессиональный уровень. Чтобы заниматься спортом и физической активностью, спортсмены должны знать, какие возможности существуют для них, и когда приступать к первым тренировкам, при этом важно, чтобы этот опыт был положительным. Канадская система подчеркивает два этапа Осознания (Осведомленности) и Первичного Вовлечения. Их система стабильна и действенна, так как спортсмены Канады являются одними из лидеров в шорт-треке, однако в системе подготовки команд Казахстана эта система приживается с трудом [2].

Российский подход дозирования нагрузки также состоит из определенных этапов подготовки спортсменов. На протяжение всего периода обучения в спортивной школе занимающиеся проходят несколько возрастных этапов многолетней тренировки, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития. Из сезона в сезон повышается объем тренировочных нагрузок в технической, тактической и специальной физической подготовке. Постепенно снижается, а затем стабилизируется объем нагрузок для ОФП. Российская система подготовки схожа с закладываемой базой спортивной подготовки в Казахстане [3].

Казахстанская система находится в поиске, применяет особенности спортивной подготовки разных стран, постоянно меняет страны в качестве спарринг-партнеров, ряд специалистов работает самостоятельно, без достаточно рационального планирования.

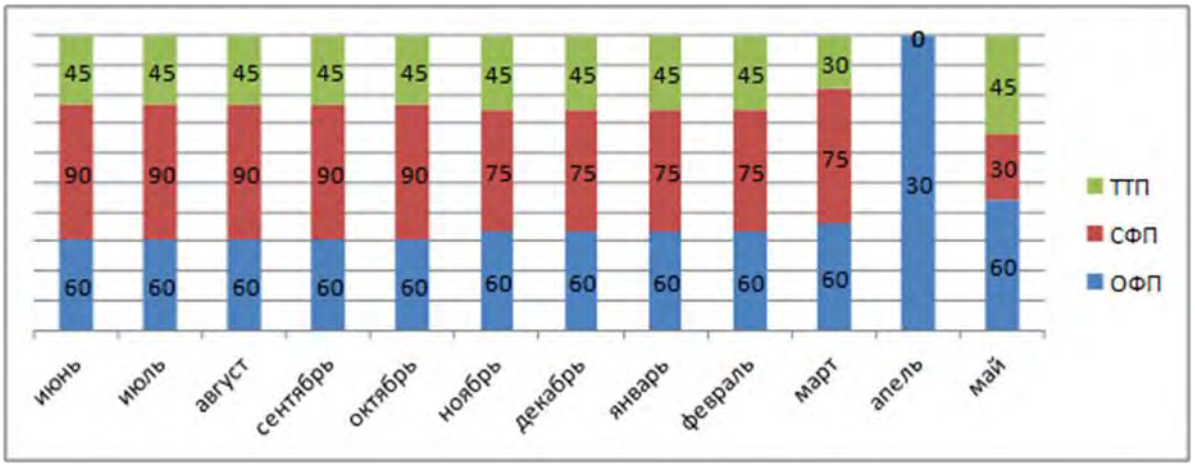


Рис. 1. График дозирования нагрузки в макроцикле по видам подготовки (в часах)

Анализируя действующий план спортивной подготовки шорт-трекистов высокой квалификации и результаты их выступлений (рис. 1), напрашивается вывод о прогрессивности системы на первых этапах тренировочного макроцикла, но далее идет большой провал, так как спортсмены утомляются, работоспособность снижается, а иногда и теряется. В связи с этим, специалистами по шорт-треку Костанайской области разработан экспериментальный вариант дозирования физической нагрузки в макроцикле, который, возможно, позволит спортсменам получать рациональную тренировочную, соревновательную и восстановительную нагрузку согласно календарю соревнований и периодов спортивной тренировки. Основой планирования нагрузок в макроцикле выступают сроки проведения различного уровня соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании календаря соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. Для анализа результатов выступлений нами выбраны лидеры мужской и женской команды по шорт-треку Ажгалиев Абзал (спортсмен 1), Никиша Денис (спортсмен 2), Крестова Анастасия (спортсмен 3). Из табл. 1,

где представлены результаты выступления данных спортсменов на пяти этапах Кубка мира сезона 2018-2019 гг. видно снижение результативности выступлений.

После изучения дневниковых записей спортсменов нами выявлено, что в начале тренировочного (июль) подготовительного периода в макроцикле спортсмены чувствовали себя хорошо, втягивались в рабочий процесс и набирали энергетические ресурсы, показатели силы, выносливости на предстоящий сезон.

Таблица 1.

Результаты выступлений спортсменов на этапах Кубков мира

Этапы Кубка мира сезон 2018-2019 гг.	Результаты спортсменов		
	спортсмен 1	спортсмен 2	спортсмен 3
1. Калгари (Канада) 02.11.18	2 место	5 место	5 место
2. Америка (СЛС) 09.11.18	–	4 место	–
3. Казахстан (Алматы) 07.12.18	3 место	7 место	4 место
4. Германия (Дрезден) 01.02.19	7 место	9 место	14 место
5. Италия (Турин) 08.02.19	9 место	9 место	19 место

Несмотря на объем и интенсивность тренировочного процесса, спортсмены успевали восстанавливаться, без дополнительного применения восстановительных препаратов. Их скоростные возможности были не высокими, но работоспособность была максимальной. Утренний показатель ЧСС в норме показывал хорошее восстановление организма спортсменов. В подготовительном периоде спортсмены постепенно нарабатывали максимальный уровень физической подготовленности (с акцентом на выносливость), совершенствовали технико-тактическое мастерство, для восстановления применялся массаж, согласно самочувствию спортсмена, в конце тренировочного дня.

В середине макроцикла (октябрь) – предсоревновательый период, в котором спортсмены тренировали специальные физические качества (скоростно-силовые, выносливость) и отрабатывали технико-тактические навыки в интегральном режиме. При этом уже в октябре месяце они вышли на свой пик формы, т.к. показывали лучшее личное время, легко адаптировались к тренировочным нагрузкам, быстро восстанавливались, использовали эмоциональное возбуждение для боевой готовности. По утреннему показателю ЧСС выше нормы, наблюдали недостаток восстановления в организме, эмоциональное перевозбуждение спортсменов и тревожность. Из восстановительных процедур применялся массаж и фармакологические (не запрещённые) препараты.

В конце макроцикла (февраль) – основной соревновательный период, в котором спортсмены продолжали работать на повышение скоростно-силовой подготовленности и выносливости, параллельно отрабатывали технико-тактические навыки. Уровень скоростных показателей начал снижаться, а утренний показатель ЧСС значительно вырос ввиду недовосстановления по сравнению с первоначальными показателями в подготовительном периоде макроцикла. Из восстановительных процедур в соревновательном периоде преобладали фармакологические препараты, т. к. массаж был малоэффективен.

Из проведенного анализа видно, что работоспособность и самочувствие спортсменов в основном соревновательном периоде ухудшилось, трофотропные процессы протекали медленно. Несмотря на высокий уровень предварительной подготовленности, у спортсменов не получалось полноценно соревноваться, появилось чувство усталости из-за не довосстановления после соревновательных нагрузок. Восстановительные мероприятия весь цикл подготовки стабильны, но не адекватны энергетическим затратам, поэтому спортсменам к пику сезона не хватило энергетических ресурсов, сил для реализации 100-процентной конкурентоспособности.

По итогам анализа зарубежных и отечественных вариантов дозирования нагрузки в шорт-треке у спортсменов высокой квалификации, дневниковых записей спортсменов

сборной Казахстана, результатов их выступления на соревнованиях, рефлексивного опроса спортсменов групп ВСМ, нами разработан новый вариант (модель) спортивной подготовки шорт-трекистов для экспериментального исследования (табл. 2).

Таблица 2.

Экспериментальный вариант дозирования нагрузки по видам
для спортсменов сборной Казахстана (1810 часов)

Содержание тренировочного занятия	Подготовительный период					Соревновательный период					Восстано-вительный период	
	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОФП	90	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60
СФП	60	90	90	60	60	60	60	45	45	45	15	60
ТТП	15	60	60	90	90	60	60	60	60	90	-	-
Восстановление	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	15	10
Всего часов	170	185	185	185	185	155	160	145	145	175	90	130
Без восстановления	165	180	180	180	180	150	150	135	135	165	75	120

Данная система дозирования физической нагрузки по видам спортивной тренировки разработана О.А. Тихоновой – мастером спорта международного класса, членом сборной Казахстана по шорт-треку, П.А. Гамидовым – заслуженным тренером Республики Казахстан, старшим тренером Республики Казахстан по шорт-треку и Н.А. Ковш – преподавателем кафедры «Теории и практики физической культуры и спорта» КРУ имени А. Байтурсынова (г. Костанай). Экспериментальный вариант дозирования физической нагрузки условно разделен на три периода, каждый период разделен по месяцам с конкретным количеством часов.

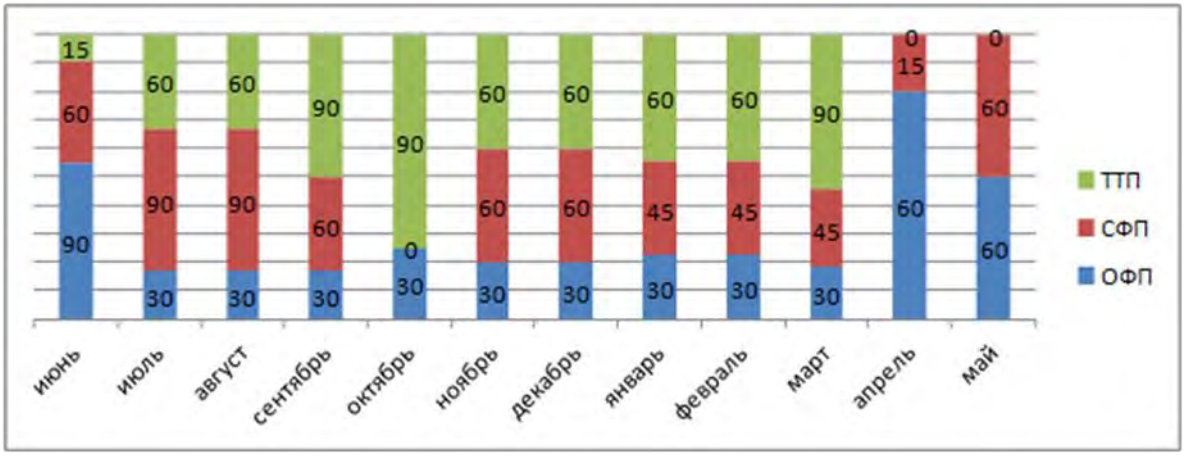


Рис. 2. График экспериментального варианта дозирования нагрузки по видам
для шорт-трекистов высокой квалификации (в часах)

В соответствии с предложенным вариантом дозирования физической нагрузки на рис. 2, сезон у шорт-трекистов начинается с восстановительного периода с апреля до мая месяца. На этот промежуток отводится максимальное время для восстановительных мероприятий (бассейн, сауна, массаж) – 15 часов в месяц или 4 часа в неделю. На ОФП приходится по 60 часов в месяц, что составляет 2 часа в день, СФП в апреле планируют по минимуму 15 часов в месяц или 30 минут в день. В мае месяце уже добавляется количество часов для СФП в

восстановительно-подготовительном мезоцикле для плавного перехода спортсмена из восстановительного периода в тренировочный мезоцикл.

Следующий подготовительный период начинается с базового мезоцикла, он является самым важным периодом, где проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, совершенствование освоенных технико-тактических приемов, таким образом, закладывается тренировочная база на весь сезон спортивной подготовки. Этот период начинается с июня максимальной нагрузкой по ОФП, 90 часов в месяц или 3 часа в день, что позволяет подготовить сердечно-сосудистую, дыхательную и другие функциональные системы спортсмена для дальнейших нагрузок. В середине подготовительного периода основой считается СФП, 90 часов в месяц при этом на ОФП уже отводится по 1 часу в день (30 часов в месяц) с удлинённой разминкой. В данный период вводится ТТП с 15 часов в месяц и к моменту окончания периода становится основным видом подготовки (90 часов в месяц), что позволяет совершенствовать технико-тактические навыки в предсоревновательном мезоцикле. Восстановительные мероприятия в данное время ограничиваются 5 часами (массаж, фармакологические препараты и сауна). В непосредственной подготовке к основному соревнованию моделируют весь режим предстоящих соревнований, обеспечивают адаптацию к его конкретным стартам и создают оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Заключительный период в подготовке шорт трекистов – это соревновательный. На данном этапе ОФП дозируется одним часом в день (30 часов в месяц), что достаточно для разминки или единичных предсоревновательных тренировок. СФП планируется по 1,5-2 часа в день (45-60 часов в месяц) на скоростно-силовые тренировочные нагрузки. В соревновательном периоде необходимы акценты на тактическую подготовленность спортсмена, поэтому основной нагрузкой в этот период является ТТП (60 часов в месяц), что позволяет отработать технические навыки, обеспечивает развитие тактических умений и совершенствование технико-тактических навыков. Регулярно планируют восстановительные мероприятия в данный период, так как нарастает утомление в организме. По завершению сезона и для поддержания работоспособности функциональных систем организма спортсмена важно применять рациональное питание с витаминизацией, массаж, фармакологические препараты, водные процедуры и сауну [4].

Заключение. Технологические особенности процесса дозирования соревновательных нагрузок заключаются в сочетании тренировочных и соревновательных нагрузок в предсоревновательных мезоциклах и повышении нагрузки за месяц до предстартовой недели с максимальными показателями ЧСС (200-220 уд/мин) и снижение нагрузки за неделю до старта путём выполнения тренировочного плана по самочувствию спортсмена (150-170 уд/мин). В соревновательных мезоциклах количество и структуру физической нагрузки определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Многолетняя подготовка шорт-трекистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок требующих восстановительных процедур и периодов. Восстановление работоспособности представляется тремя основными моментами: 1) обеспечение наиболее быстрого и полного восстановления функционального состояния и мышечной работоспособности в условиях тренировки и соревнований; 2) оптимальное сочетание тренировочных и восстановительных средств в тренировочном процессе; 3) восстановление после перенесенных заболеваний, травм, физического перенапряжения. Восстановительным мероприятиям следует отводить от 4 часов и более в неделю, включая сауну (1-2 раза по 20-30 мин индивидуально по самочувствию спортсмена),

фармакологические препараты и массаж. Авторы экспертного уровня по использованию массажа в спорте А.А. Бирюков (2004), В.И. Дубровский (1998) и В.И. Васичкин (2001) рекомендуют систематизировать процесс применения спортивного массажа по специальной технологии с подразделением его на тренировочный, восстановительный, предварительный, гигиенический согласно показаниям, противопоказаниям, с учетом состояний спортсменов, определяемых медицинским работником, тренером и массажистом [5, 6, 7].

Для психопрофилактики, применяя методы психотерапии – методы внушения и самовнушения с использованием гетеро- и аутотренингов и самостоятельной работой спортсмена над регуляцией психических состояний тренировки и соревнований предлагаем больше времени уделять контролю восстановительных процессов у спортсменов врачебными и педагогическими средствами.

В предложенном экспериментальном варианте подготовки шорт-трекистов предполагается улучшение результатов скоростно-силовой подготовки, повышения общефизического потенциала работоспособности спортсменов и ускорения восстановительных процессов. Основной задачей является постепенное подведение спортсменов к каждому старту на пике его спортивной формы. Спортсмены будут получать максимальную нагрузку в определенный период по направленности – ОФП, СФП и ТПП, распределяя тренировочные нагрузки таким образом, чтобы спортсмены, начинали свой сезон с больших нагрузок, эффективно восстанавливались до первого и последующих стартов.

Шорт-трекисты высокой квалификации в условиях шести этапов Кубка мира, Чемпионата мира и Чемпионата Казахстана должны умело поддерживать заданный темп и уровень подготовки в сезоне с учетом многоцикловой структуры круглогодичной подготовки (Ю.Ф. Курамшин, 2004).

Следующим шагом нашего исследования станет апробация предложенного варианта дозирования тренировочных и соревновательных нагрузок в макроцикле сборной Республики Казахстан ведущими шорт-трекистами под руководством Заслуженного тренера Республики Казахстан П.А. Гамидова. Создание системы учета и анализа выполняемых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, позволит тренеру управлять в короткие сроки и получать данные о направленности, объемах, характере тренировочного воздействия при управлении, а после сопоставления с данными тест-тренировок, вносить необходимые коррективы в процесс подготовки для определения состояния спортивной формы к предстоящим стартам на международных соревнованиях.

Литература:

1. Шорт-трек. URL: https://ru.wikipedia.org/.
2. Canadian speed skating (Канадская школа шорт трека). URL: https//www.speedskating.ca/resources/technical-videos.
3. Моргуновская А. Н. Бег на коньках на короткой дорожке (шорт-трек). М.: ГЦОЛИФК, 1987. С. 117.
4. ТМФК: Учеб. / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2004.
5. Бирюков А. А. Лечебный массаж. Учеб. для студ. вузов. М.: Академия, 2004.
6. Васичкин В. И. Все о массаже. М.: Физическая культура и спорт, 1998.
7. Дубровский В. И. Массаж: Учеб. М.: ВЛАДОС, 2001.

УДК 796.

ПРОБЛЕМА УНИВЕРСАЛИЗАЦИИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА АТАКУЮЩИХ И ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ПОЗИЦИЯХ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Левкин А.В., Костин Д.Е.
СибГУФК,
г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлен результаты теоретического анализа универсализации хоккеистов в атакующих и оборонительных действиях на разных этапах многолетней подготовки. В настоящее время в практике подготовки юных хоккеистов тренеры прибегают к ранней специализации и обучают игроков на тренировочном этапе специализированным действиям по амплуа исключительно только по своей позиции. Это приводит к тому, что игроки не могут в возрасте 15-16 лет успешно действовать в групповых и командных технико-тактических действиях. Это связано с тем, что применяются однотипные тренировочные средства подготовки. Для развития универсализации необходимо прибегать к использованию тренировочных средств, обеспечивающих целенаправленное развитие тактического мышления посредствам приближения ситуаций к игровой и соревновательной деятельности. Подтверждением является американская модель подготовки хоккеистов тренировочного этапа, в которой основное внимание уделяется специальной подготовке по амплуа с учетом изучения функции различных амплуа в возрасте 12-16 лет. Таким образом проведение специализированных тренировочных занятий по амплуа позволит расширить технико-тактические действия игроков и обеспечит повышение качества игры на основе улучшения выполнения функций своего амплуа и амплуа партнера по звену (команде) при стремительном изменении игровой ситуации.

Ключевые слова: универсализация; юные хоккеисты; технико-тактическая подготовка; амплуа.

Актуальность исследования. В спорте высших достижений всегда ценятся спортсмены, обладающие широким набором технических и тактических действий, доведенных до автоматизма. Поэтому в тренировочном процессе выделяют два принципа совершенствования спортивного мастерства. Первый принцип подразумевает развитие сильных сторон спортсмена, второй принцип, развитие и совершенствование слабых сторон спортсмена. Оба принципа хорошо применимы в спорте, при правильной постановке задачи. Но в командных видах спорта первый принцип ограничивает тренера в формировании звеньев команды, так как смена мест, игровые ситуации разрушают тактику звена, и игрокам приходится ограничивать себя только действиями своего амплуа.

Зачастую тренеру приходится обучать или закреплять тот или иной технический элемент спортсмена в силу того, что амплуа спортсмена не подразумевает такие действия.

В большинстве российских детских спортивных школах с ранних лет специализируют спортсменов по амплуа, с целью получение более высоких результатов на соревнованиях. В основном специалисты опираются на морфофункциональные возможности и темпераменты спортсменов. Это одна из основных проблем, препятствующих изучению и развитию универсализации. В.Е. Горский, В.Н. Огулов склоняются к тому, что для детей необходима ранняя специализация, для дальнейшего развития определенных качеств у игрока, так как у

спортсмена будет больше времени для совершенствования определенных технических элементов и физических качеств. Б. Теуне, Е.И. Демидов считают, что ранняя педагогическая спортивная специализация не является необходимой для спортивного успеха на профессиональном уровне, так как в современном спорте ценится широкий набор технико-тактических действий игроков [7]. Так как одни группы авторов изучали технику, другие тактику, универсализация в хоккее исследована недостаточно [2].

Цель исследования – изучить современное состояние проблемы универсализации игроков 15-16 лет в соревновательной деятельности.

Организация исследования. Осуществлялся анализ специальной литературы в области подготовки резерва в спортивных играх, в которой описаны вопросы специализации и универсализации игроков. Применялись методы синтеза, классификации и описания.

Результаты исследования и их обсуждение. Опираясь на федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», можно увидеть, что первые соревнования начинаются на начальном этапе спортивной подготовки свыше года [6]. Участие в спортивных соревнованиях заставляет тренера определять специализацию спортсменов на ранних этапах, для получения лучшего результата на соревнованиях. С каждым этапом подготовки это более актуально, так как растет количество часов соревнований и их значимость (рис. 1).

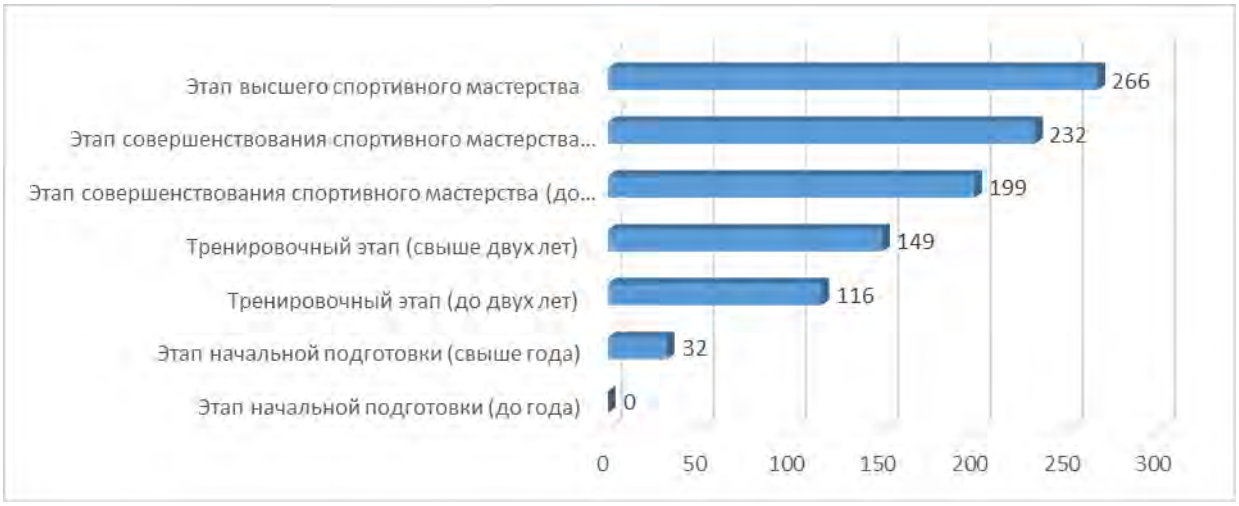


Рис. 1. Количество часов соревновательной деятельности
на этапах спортивной подготовки по ФССП

В специализированных детско-юношеских хоккейных школах тактико-технической подготовке уделяется повышенное внимание для амплуа, на котором играет спортсмен. Но стоит заметить, что для юношей 15-16 лет такой подход не является эффективным, так как на 3 году тренировочного этапа юноши умеют хорошее тактико-техническое оснащении относительно своего амплуа, но уровень их универсальности, по отношению к другим амплуа низок. Тактико-техническая подготовка хоккеистов в системе многолетнего спортивного совершенствования осуществляется по устоявшемуся ещё с советского времени подходу сначала принято формировать технические навыки, а затем осуществлять тактическую подготовку. Юные спортсмены, находясь на этапах начальной и предварительной базовой подготовки концентрируют большое внимание на освоении базовых и дополнительных приёмов и действий. По мере освоения технических навыков осуществляется тактическая подготовка, в которой обучение индивидуальным оборонительным или атакующим действиям, строго по своим амплуа. Это реализуется в рамках мало групповых и групповых взаимодействий или путём корректирующих указаний тренеров, указывающих на ошибки игроков в соревновательной деятельности в товарищеских или официальных играх [1].

Вследствие устоявшегося стереотипа о том, что без надёжного сформированных технических навыков нецелесообразно осуществлять тактическую подготовку практики уделяют большое внимание техническому оснащению своих подопечных. Начиная с 7 лет, и заканчивая 15 годами юноши выполняют однообразные упражнения и со стандартными траекториями (бег по прямой, змейкой, по кругу), и выполняют уже изученные технические действия. Это направлено на развитие таких навыков как передвижение на коньках или владение клюшкой [3]. В виду своей упрощенности подобные условиях можно назвать неспецифическими для игры в хоккей, так как они выполняются в простых ситуациях (без внешних помех, сопротивлений), в поле зрения у игроков только инвентарь, расставленный в определенных местах, который необходимо объехать по установке тренера.

На 5 году тренировочного этапа подготовки юноши имеют полную техническую и тактическую базу. На первых 4 тренировочных этапах юноши выбрали свое амплуа и полностью специализировались, в связи с большим объемом соревновательной деятельности (рис. 1). Согласно анализу программ детских спортивных школ, большинство тренеров продолжают свою работу по специализации спортсменов, развивают их сильные атакующие или оборонительные возможности. Это приводит к тому, что юные спортсмены, играя не на своем амплуа, во время игры допускают много ошибок. Это происходит из-за незнания или неимением опыта игры на другом амплуа [2].

Таким образом, в традиционном подходе упражнения технической направленности ввиду своей специализации предъявляют требования, которые недостаточны в проявлении психических процессов: памяти, внимания, представления, воображения, мышления, которые в сумме характеризуют основу игрового интеллекта.

Как отмечают авторы Р.Г. Ишматов и С. И. Завгородний такие факторы, постоянность, однотипность, одно направленность при выборе упражнения препятствуют индивидуальному развитию [5]. Это приводит к тому, что при многолетней подготовке спортсмена на этапе выпуска из спортивной школы мы получаем спортсменов с низким уровнем мышления, как тактическим, так и техническим. Это плохо сказывается на скорости, вариативность, лабильности и стабильности игровых действий [4].

Вследствие этого, пройдя первые два этапа многолетней подготовки, спортсмены не в состоянии поддерживать здоровую конкуренцию на последующих этапах. Как правило, такие спортсмены способны на выполнение одной функции, с четко расписанными действиями тренера. Отклонение от выполнения данной спортсмену функции приводит к ошибкам, удалениям и проигрышу команды.

Ранняя спортивная специализация популярна среди молодежи. Примером этой тенденции являются США. Здесь спортивная специализация в раннем детстве определяется множеством факторов, таких как желание родителей, дать спортсмену дополнительные преимущества, стремление получить стипендии в колледже, клеймение ребенка как талантливого в раннем возрасте. Универсализация в свою очередь, наоборот помогает юным спортсменам развиваться многосторонне, что может быть полезнее в юном возрасте для достижения уже самостоятельно поставленных целей. Ранняя спортивная специализация может повысить риск выгорания, социальной изоляции, чрезмерной зависимости, чрезмерных травм, страха повторной травмы и упущения таланта у поздно цветущих детей или детей из неблагополучных семей [4]. А универсализация, наоборот, помогает воспитать здорового, гармоничного, многофункционального и разностороннего спортсмена. Теуне Б говорит, что акцент на хоккейные навыки следует отложить до возраста от 12 до 16 лет [7]. Отмечается, что соревнования до возраста 16-18 лет не имеют большой необходимости.

Нет никаких доказательств в пользу интенсивных тренировок и специализации до полового созревания для достижения спортивных успехов элитного уровня, при этом ранняя спортивная специализация увеличивает риск травм, психологического стресса и прекращение занятий спортом в молодом возрасте. Для достижения высоких спортивных успехов требуется

определенный уровень специализации, но для большинства видов спорта специализацию следует отложить до позднего подросткового возраста, чтобы свести к минимуму побочные эффекты перетренированности [2].

Тренировочный процесс до определенного возраста должен быть более универсален. Но это не говорит о том, что на этапах специализации не должны присутствовать тренировки способствующие универсализации спортсмена.

Заключение. При многолетней подготовке, на последних учебно-тренировочных этапах, спортсменам следует внедрять тренировки, позволяющие отрабатывать технические и тактические элементы атакующей и оборонительной позиции. Данные тренировки позволяют закрыть недостатки и повлиять на более гармоничное развитие спортсмена.

Анализ результатов научно-методических исследований по проблеме универсализации хоккеистов 15-16 лет при игре в атаке и обороне показал, что в соревновательной деятельности спортсмены выполняют только роль своего амплуа, в связи с недостаточной технико-тактической подготовкой. Расширение технико-тактической базы, поможет спортсменам выполнять больше и качественней функции как своего амплуа и амплуа партнера, во время игровых ситуаций.

Литература:

1. Варданян В. Т. Ситуационный подход в тактико-технической подготовке юных хоккеистов / В. Т. Варданян, В. В. Козин, А. В. Зыков // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: М-лы 6-ой Междунар. науч.-практ. конф., посв. 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Омск, 28-31 января 2020 г. Омск: Омский гос. тех. ун-т, 2020. С. 169-174.

2. Горский В. Е., Огулов В. Н. О значении индивидуального тактического мастерства // Научный электронный архив. URL: http://econf.rae.ru/article/6563 (дата обращения: 04.05.2019).

3. Демидов Е. И. К вопросу отбора игрового амплуа юных хоккеистов // Диалог культур в контексте образовательной деятельности: Сб. м-лов Всеросс. науч.-практ. конф., Наб. Челны, 11 декабря 2019 г. Наб. Челны: Набережночелнинский гос. пед. ун-т, 2019. С. 211-213.

4. Иорданская Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа // Вестник спортивной науки. 2018. № 1. С. 34-43.

5. Завгородний С. И. Соотношение игрового амплуа тренеров с качеством подготовки российских защитников в хоккее с шайбой / С. И. Завгородний, Н. В. Кузнецов, А. Н. Мартыненко // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее: Сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 06-07 мая 2021 г. Мн.: Белорусский гос. ун-т физич. культуры, 2021. С. 35-42.

6. Ишматов Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации: Учеб.-метод. пособие. СПб.: Акад. хоккея, 2006. 45 с.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». 2022. 27 с. URL: https://fhr.ru/upload/iblock/0d0/0001201906100019.pdf.

8. Teune B. Evaluating the influence of a constraint manipulation on technical, tactical and physical athlete behavior / Woods C., Sweeting A., Inness M., Robertson S. / PLoS ONE 17 (12), 2022.

УДК 796.325:612

ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ ПОЛЕТА МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСТАНОВКИ НА УДАР

Лосев А.В., Лосев В.Ю.
Сургутский государственный университет, г. Сургут

Аннотация. Изучено влияние различных установок на скорость полета мяча при выполнении нападающего удара квалифицированными волейболистами студенческой команды. В исследовании приняли участие квалифицированные волейболисты студенческой команды СурГУ (n=13, возраст: 20±2,5 года, рост: 190±8 см). анализировалась скорость полета мяча после выполнения ударов по мячу с различными установками. Результаты исследования: использование установок на выполнение удара по мячу оказывают значительное влияние на скорость полета мяча ($p<0,05$), при этом использование установки «выполнить удар быстрее» оказывает более значительное влияние относительно установки «выполнить удар сильнее» и выполнение удара по мячу без установки на 6% и на 2% соответственно ($p<0,05$).

Ключевые слова: волейбол; нападающий удар; быстрота; сила; двигательная задача.

Актуальность исследования: Одним из ключевых действий в волейболе является выполнение ударов по мячу. На данный технико-тактический навык приходится основная часть набранных очков в рамках соревновательной деятельности, как при непосредственном выполнении атакующих действий, так и выполнении «силового» варианта подачи мяча – биомеханическая структура данных действий является схожей [3].

Скорость полета мяча после удара является одной из ключевых характеристик, определяющих эффективность выполнения атакующих действий. Большая скорость полета мяча увеличивает вероятность набора очка в розыгрыше, как при атаке, так и при вводе мяча в игру, так как это влияет на возможность обработки мяча игроками команды соперника [4].

Таким образом важной составляющей технической подготовки волейболистов является совершенствование техники выполнения удара по мячу. На поздних этапах совершенствования данного двигательного навыка, когда кинематические параметры движения у каждого спортсмена становятся стабильны, тренерам необходимо использовать широкий спектр средств и методов, позволяющих совершенствовать непосредственно технику движения. В данном случае одним из критериев, которые будут позволять говорить об повышении уровня владения нападающим ударом будут не только изменения кинематической структуры движения, но и, что является более важным, изменения количественных характеристик результата решения двигательной задачи. Результат может выражаться как в виде повышения эффективности атакующих действий в соревновательной и тренировочной деятельности, так и в изменении пространственно-временных характеристик движения, к которым относится, например, скорость полета мяча после удара.

Следовательно, чтобы повысить скорость полета мяча после выполнения удара на этапах обучения, закрепления или совершенствования технике нападающего удара тренер должен ставить наиболее четкую установку на выполнение двигательной задачи. В практике тренерами часто используется методическая рекомендация: «Бей сильнее!», проверка эффективности данной методической рекомендации стало целью данного исследования.

Цель исследования: сравнить влияние различных установок на скорость полета мяча при выполнении нападающего удара квалифицированными волейболистами студенческой команды.

Организация и методы исследования: в исследовании приняли участие 13 чел. студенческой волейбольной команды (возраст: 20±2,5 года, рост: 190±8 см, из них: 4 игрока первого темпа, 2 связующих, 3 диагональных, 4 доигровщика. Уровень спортивного мастерства: 2 - КМС, 8 -1 разряд, 3 – без разряда).

Испытуемым было необходимо выполнить 10 ударов по мячу из положения стоя с тремя разными установками на выполнение удара:

1) выполнить удар с максимальной скоростью мяча;
2) выполнить удар по мячу с максимальной силой;
3) выполнить удар по мячу с максимальной скоростью.

Удары выполнялись по готовности волейболиста, т. е. интервалы отдыха определялись самостоятельно. фиксировался средний результат скорости полета волейбольного мяча после 10 ударов (км/ч) каждого испытуемого для каждой из установок. Измерение скорости полета мячей осуществлялось с помощью прибора «Bushnell Speedgun», работающего по технологии доплеровского радара, с погрешностью в измерениях ±2 км/ч [5].

С помощью дисперсионного анализа определялось наличие влияние установок на скорость полета мяча, t-критерий Стьюдента использовался для оценки достоверности различий в скорости полета мяча между установками.

Результаты исследования и их обсуждение: проанализирована скорость 390 ударов по мячу (табл. 1).

Таблица 1.

Оценка скорости полета мяча в зависимости от установки на выполнение удара

Установка	Скорость полета мяча (км/ч)	Коэффициент вариации результатов
№1 - выполнить удар с максимальной скоростью мяча	72,3±3,8	5%
№2 - выполнить удар по мячу с максимальной силой	73,8±3,5	5%
№3 - выполнить удар по мячу с максимальной скоростью	76,5±3,0*!	4%

* – наличие достоверных различий относительно установки №1 ($p < 0,05$);

! – наличие достоверных различий относительно установки №2($p < 0,05$).

Результаты однофакторного дисперсионного анализа показали значительное влияние установки на выполнение удара на скорость полета мяча при $p < 0,05$.

Полученные результаты позволяют сделать заключение о значительном влиянии использование установок на выполнение нападающего удара волейболистами студенческой команды с целью повышения эффективности удара выраженного в повышении скорости полета мяча после удара ($p<0,05$).

При этом было выявлено, что использование установки выполнения удара по мячу сильнее оказывает меньшее влияние на скорость полета мяча после удара, чем установка выполнить удар по мячу быстрее.

С теоретической точки зрения если рассматривать нападающий удар по мячу в волейболе, то удар по мячу — это сложный двигательный акт, в котором задействованы многие мышцы плечевого пояса и верхних конечностей, включая дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы, мышцы-вращатели плеча, трицепсы и предплечья. С позиции физики и биомеханики, скорость полета мяча определяется через закон сохранения импульса, где передача силы от тела спортсмена к мячу зависит от линейной и угловой скоростей плечевого сустава и дистальных сегментов руки [4].

Скорость полета мяча, как физического объекта, зависит от произведения массы мяча и конечной скорости руки в момент касания, что можно выразить следующим уравнением (1):

$$mv = M \cdot v_a \text{ , (1)}$$

M – масса руки волейболиста
m – масса волейбольного мяча
v – физическая скорость полета мяча
v_a – скорость движения руки на момент удара

Чтобы после удара мяч двигался со скоростью 100км/ч (27,8 м/с), спортсмену весом 78 кг (в данном случае вес руки будет определяться как 5-6% от массы тела [1], т. е. примерно 4,6 кг), волейболисту необходимо разогнать скорость руки перед ударом до 1,78 м/с, и сила удара по мячу в таком случае составит 138Н.

Исходя из этого, можно выделить следующие факторы, которые будут оказывать влияние на скорость полета мяча:

– масса руки, выполняющей удара по мячу;
– длина руки, выполняющей удар;
– скорость движения руки в момент выполнения удара по мячу [2, 4].

Установка выполнить удар по мячу сильнее не является совсем корректной, прирост скорости полета мяча при ее применении можно связать с тем, что спортсмен интуитивно увеличивает угловые скорости движения руки и амплитуду замаха и удлиняет время контакта с мячом, что конечным образом позволяет создать большее усилие во время удара по мячу. В том числе, данная установка может приводить к излишнему напряжению мышц плечевого пояса и руки, что может замедлять движение, а включение высокопороговых двигательных единиц приводить к нарушению контроля за движением.

Установка «выполни удар быстрее»: фокусирует внимание волейболиста на скорости движения руки позволяет достигнуть максимальную линейную скорость кисти в момент удара, что приводит к лучшей передаче импульса в момент удара. В условиях соревновательной деятельности более быстрое движение становится менее предсказуемым для противника, что делает удар тяжелее для организации и выполнения защиты [4].

Заключение. Использование установки «ударь быстрее» при выполнении ударов по мячу в волейболе является более информативным и корректным способом повышения эффективности техники выполнения удара по мячу, выраженной в скорости полета мяча. Использование данной установки вместо «бей сильнее» может повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов на различных этапах спортивного мастерства.

Литература:

1. Загревский В. И. Биомеханика физических упражнений / В. И. Загревский, О. И. Загревский. Томск: Томский гос. ун-т, 2018. 262 с.

2. Forthomme B., Croisier J.-L., Ciccarone G., Crielaard J.-M., Cloes M. Factors Correlated with Volleyball Spike Velocity. The American J. of Sports Medicine, 2005. № 33. P. 1513-1519.

3. Marquez W. Q., Masumura M., Ae M. Spike-Landing Motion of Elite Male Volleyball Players During Official Games. Int. J. Sport Health Sci., 2011. № 9. P. 82-90.

4. Oliveira L. dos S., Moura T. B. M. A., Rodacki A. L. F., Tilp M., Okazaki V. H. A. A Systematic Review of Volleyball Spike Kinematics: Implications for Practice and Research. Int. J. Sports Sci. Coaching, 2020. № 15. P. 239-255.

5. Palao J., Valadés D. Testing Protocol for Monitoring Spike and Serve Speed in Volleyball. Strength Cond. J., 2009. № 31. P. 47-51.

УДК 591.185.22

РАЗВИТИЕ ПЕРЦЕПТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОГИМНАСТИКИ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Лошадкин Д.А.
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Пермь, Россия

Аннотация. Целью исследования является выявление особенностей и возможностей развития перцептивных способностей у девочек, занимающихся гандболом, с помощью нейрогимнастики. В исследовании приняли участие 10 девочек которые занимаются гандболом в возрасте 12 лет. Проведя анализ всех показателей, можно сделать следующие выводы, что в группе испытуемых девочек, занимающихся гандболом, глобальных изменений на достоверном уровне не произошло, но все-таки, улучшение показателей заметно, что говорит о достаточно хорошо организованной работе с применением нейрогимнастики. Таким образом, можем утверждать, что экспериментальный комплекс упражнений с использованием нейрогимнастики показал свою эффективность. Развивать перцептивные способности у девочек 12 лет, занимающихся гандболом, с помощью нейрогимнастики возможно.

Ключевые слова: нейрогимнастика; гандболистки; перцепция.

Актуальность темы исследования. Профессиональная деятельность тренера-преподавателя должна рассматриваться как один из видов практического искусства, которое находит свое выражение в том, что тренер-преподаватель выделяет и решает возникающие перед ним профессиональные задачи, сам создает среду своей деятельности, организуя обучающихся, руководя процессом их обучения и развития в гандболе [1, 4].

Целью исследования является выявление особенностей и возможностей развития перцептивных способностей у девочек, занимающихся гандболом, с помощью нейрогимнастики.

Организация и методы исследования. Мы применяли следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; метод тестирования; констатирующий педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Эксперимент проводился на базе СШОР № 9 г. Пермь. Экспериментальное исследование носило последовательный характер и задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

На первом этапе, который носил ознакомительный характер, состоялось знакомство с проблемой проявления перцептивных способностей, проводилось изучение и теоретический анализ литературы, посвященной данной теме, определялись исходные данные и направления исследования.

На втором этапе нашего исследования, который носил констатирующий характер, проводилось анкетирование спортсменов, применялись методики для определения перцептивных способностей для получения представлений об испытуемых и исследования данных на основе, предложенных методик (рис. 1).



Рис. 1. Общий вид схемы перцептивного общения

На третьем заключительном этапе полученные данные систематизировались, проводился глубокий анализ. На основе анализа полученных данных были сформированы выводы и практические рекомендации по выработке перцептивных способностей у девочек, занимающихся гандболом.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе разработанной батареи тестов проведено тестирование представительниц команды по гандболу, тренирующихся под руководством тренера-преподавателя в СШОР № 9 г. Пермь.

Полученные результаты тестирования пред ставлены в табл. 1.

Таблица 1.

Результаты педагогического эксперимента

Показатели	Констатирующий этап			Контрольный этап			P
	X1± a	m	V	X2± a	m	V	
«Количество слов»	16,88±1,11	0,31	6,51	18,45±3,17	1,0	16,8	≥ 0,05
«Запомни и расставь точки», баллы	8,55±1,97	0,62	23,04	8,75±1,29	0,37	14,7	≥ 0,05
«Переключение внимания», баллы	201,73±10,25	3,23	5,08	202,11±7,22	2,05	3,57	≥ 0,05
«Тактильная чувствительность» мин / с	2,46±0,04	0,01	1,6	2,41±0,5	0,16	20,75	≤ 0,05
«Тактильная чувствительность» количество ошибок	2,44±0,63	0,18	25,8	1,55±0,93	0,29	60	≤ 0,05
Тип восприятия, баллы, визуал	8,56±2,0	0,57	23,36	7,89±0	0	0	≥ 0,05
Тип восприятия, баллы, аудиал	10,63±2,0	0,57	18,8	10,1±1,41	0,44	13,96	≥ 0,05
Тип восприятия, баллы, кинестетик	8,67±0	0	0	9,63±2,39	0,68	24,82	≤ 0,05
«Индивидуальная минута», с	64,37±8,5	2,41	13,2	62,42±7,13	2,25	11,37	≥ 0,05

В команде лучшие результаты показаны в тесте, определяющем индивидуальную минуту, время выполнения теста на тактильную чувствительность и количество ошибок при его выполнении.

Заметим, что на этапе констатации разброса показателей коэффициента вариации в команде не превышает 15%, что указывает на наличие сходных и близких показателей.

Однако на контрольном этапе коэффициент вариации говорит о схожести лишь в показателях индивидуального времени и внимания.

По типу восприятия внешней информации команда девочек, занимающихся, гандболом, на констатирующем этапе имеют преимущественно игроки-аудиалы, что указывает на ведущее получение информации в речевой форме.

Однако воспринимать информацию преимущественно в виде речи на соревнованиях не всегда возможно и эффективно, т. к. могут мешать выкрики болельщиков, обидные высказывания, неосторожные слова тренера-преподавателя, а восприятие большого объема информации, характерного для соревновательной деятельности, может привести к нарушению концентрации внимания, невозможности собраться и настроиться. Поэтому интерес представляет степень развития других способов получения информации – через кинестетическую и визуальную систему [1, 2, 3, 5].

Анализ вовлечения этих систем в восприятие информации показал, что для игроков данной команды на контрольном этапе характерны четкие, без отклонений, т.е. в «одном ключе», визуальные и кинестетические ответные действия на раздражитель - тренировочную и соревновательную деятельность.

Информация воспринимается и интерпретируется ими в одинаковых зрительных образах и визуальном контакте с командой, тренером-преподавателем, воспоминаниях и ощущениях двигательных действий в тренировочной и соревновательной деятельности.

Полагаем, что процесс получения информации по этим каналам и ее обработка в виде четко сформированной системы восприятия способствует лишь запоминанию поступающей информации, которая образовывает, но не развивает, дает штампованные картинки, что согласуется с мнением и других авторов [2, 3, 6].

В то время как для команды на констатирующем этапе характерно более разнообразное восприятие поступающей информации, проявляемое в довольно высоком разбросе показателей коэффициента вариации. Мы не воспринимаем этот факт в негативном ключе, а считаем, что достаточно высокая развитость всех трех систем восприятия информации и широкий разброс интерпретации пережитых ощущений создают дополнительные возможности для получения качественно новых состояний, возникающих в процессе соревновательной деятельности.

Они способны вследствие особой интенсивности или же последующей частой повторяемости раздражителей соревновательной деятельности впоследствии превратить их в действующие структуры сознания при получении информации по всем каналам восприятия. В то время как в этом возрасте, по нашему мнению, еще необходимо продолжать процесс принятия, переработки информации, дополнения своего игрового опыта и трансформации его под свое восприятие.

Включение теста на тактильную чувствительность, который все юные спортсменки выполняли впервые, показал, что девочки при выполнении тестов на констатирующем этапе, были более медленными в решении поставленной задачи и допустили больше ошибок, но с меньшим разбросом внутри группы по времени выполнения.

В команде на контрольном этапе меньшее время выполнения задания сопровождалось огромным количеством ошибок.

Таким образом, анализ скорости и качества переработки перцептивной информации позволяет прогнозировать успешность соревновательной деятельности игроков команд в ближайшей и отдаленной перспективе.

На этапе констатирующего эксперимента, проанализировав перцептивные способности у девочек, занимающихся гандболом, мы выявили, что по составу игроков более однородна с позиций скорости и качества переработки перцептивной информации и протекания психических процессов, но степень переработки воспринимаемой информации еще находится в стадии развития.

После проведения формирующего эксперимента, где нами были подобраны и разработаны комплексы физических упражнений с помощью нейрогимнастики, направленных на развитие перцептивных способностей.

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы выявлено, что команда девочек-гандболисток формирует игроков со сложившейся системой восприятия и информации, источником которой служит тренировочный и соревновательный процесс-.

Полагаем, что этот факт может повлиять на эффективность соревновательной деятельности исследуемых команд в ближайшей и отдаленной перспективе.

Заключение. В практической части исследования, были подобраны тесты для определения наиболее информативных показателей, отражающих перцептивных способностей испытуемых.

Также был разработан комплекс упражнений нейрогимнастики – это комплекс упражнений, который был направлен на развитие центров головного мозга, сбалансированное взаимодействие его полушарий у девочек, занимающихся гандболом.

Данный метод тренировки центральной и периферической нервной системы направлен на развития восприятия окружающего мира, совершенствование системы восприятия и переработки информации, поступающей в тренировочной и соревновательной деятельности у девочек, занимающихся гандболом.

При сравнении результатов эксперимента выявлено значимое различие показателей тактильной чувствительности и восприятия.

Проведя анализ всех показателей, в группе испытуемых девочек, занимающихся гандболом, глобальных изменений на достоверном уровне не произошло, но все-таки, улучшение показателей заметно, что говорит о достаточно хорошо организованной работе с применением нейрогимнастики.

Таким образом, можем утверждать, что экспериментальный комплекс упражнений с использованием нейрогимнастики показал свою эффективность. Следовательно, задачи нашего исследования решены, гипотеза подтверждена, цель достигнута.

Литература:

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста. М.: Юрайт, 2024. 395 с.
2. Альгожина А. Р., Капбасова Г. Б., Капашева Г. А. Теоретические аспекты изучения эмпатии // Инновационная наука. 2019. № 4. С. 231-232.
3. Алимова Е. Г., Сафоев Н. С. Исследование психологических защитных механизмов у подростков // Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. 2022. С. 1336-1344.
4. Амплеева В. В., Роменская О. В., Близнова И. Ю. Анализ соревновательной деятельности юных гандболисток на различных возрастных этапах // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61 (2). С. 16-21.
5. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии / Пер. с англ. А. Грузберга. М.: Эксмо, 2009. 416 с.
6. Божович Л. И. Социальная ситуация развития и движущие силы развития ребенка // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. С. 160-166.

УДК 796.012.57

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ РАСТЯЖКИ СПОРТСМЕНОВ: ЭТАПЫ, ЦЕЛИ, РЕЗУЛЬТАТЫ

Михаревич Д.Р.
Школа растяжки StretchingDoma,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Исследована эффективность индивидуально разработанной программы растяжки, направленной на улучшение гибкости спортсменов, занимающихся разными видами спорта. В исследовании приняли участие три профессиональных спортсмена из различных спортивных дисциплин (спортивные бальные танцы, акробатический рок-н-ролл, социальные танцы). Для каждого спортсмена была разработана индивидуальная методика растяжки, и проведены замеры гибкости до и после эксперимента. После месяца занятий по экспериментальной методике у всех спортсменов наблюдались улучшения гибкости в целевых областях, двое из них отметили улучшения в танцевальной технике. Индивидуально подобранная методика, учитывающая специфические особенности каждого вида спорта, является более эффективной, чем универсальные программы, не адаптированные под конкретные потребности спортсмена.

Ключевые слова: гибкость; растяжка; физическая подготовка; тренировка спортсменов.

Актуальность исследования: Улучшение гибкости спортсменов является важной составляющей их подготовки, поскольку способствует повышению результатов [2, 4, 5]. Однако стандартные программы растяжки часто не учитывают специфические требования различных видов спорта и индивидуальные особенности каждого спортсмена, что снижает их эффективность. Таким образом, актуальность исследования связана с необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса за счет индивидуализированного подхода, что может способствовать достижению лучших результатов в спорте.

Цель исследования. Разработать и проверить эффективность индивидуально разработанной автором статьи программы растяжки, направленной на улучшение гибкости спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие три спортсмена из различных дисциплин: спортивные бальные танцы, акробатический рок-н-ролл и спортивные социальные танцы (возраст 17–21 год). Этапы исследования включали в себя:

1. Первичный анализ и оценка требований дисциплины: на основе комментариев спортсменов и их тренеров и анализа программ выступлений определить ключевые движения, требующие повышенной гибкости.

2. Разработка индивидуальных программ: с учетом требований дисциплины и физических особенностей каждого спортсмена разработать программы, ориентированные на улучшение гибкости в целевых зонах.

3. Проведение занятий: частота тренировок - один раз в неделю по одному часу на протяжении месяца.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица.

Динамика гибкости за период исследования

Количество участников	Проценты	Описание
3 участника	100%	отметили улучшение гибкости в целом
3 участника	100%	отметили улучшение гибкости и подвижности в целевых зонах
2 участника	66,67%	отметили улучшение в танцевальной технике

На первом этапе были определены ключевые моменты для растяжки каждого спортсмена. Тренировочная программа акробатического рок-н-ролла была сфокусирована на улучшении подвижности тазобедренных суставов. Их работа важна при выполнении таких элементов как кики, махи ногами, прыжки с вращениями, скручивания и повороты корпуса при изоляции работы таза, акробатические поддержки и подъемы. Программа тренировок гибкости включала круговые движения в тазобедренных суставах (вращение бедра наружу и внутрь), маятниковые махи ногами (вперед-назад и в стороны), медленные приседания с акцентом на разведение коленей, подъемы коленей к груди и другие упражнения. Основная часть тренировки была сосредоточена на упражнениях для мышц ног, уделяя особое внимание приводящим мышцам, мышцам задней поверхности бедра и тазобедренным суставам.

Тренировочная программа бальных танцев была сосредоточена на улучшении гибкости спины и мышц корпуса, критически важных для глубоких наклонов и растяжки корпуса, часто встречающихся в стандарте (медленный вальс, танго) и латине (румба, ча-ча-ча), а также на подвижности тазобедренных суставов и мышц задней поверхности бедра, необходимых для широких шагов [1, 3].

Программа спортсмена из социальных танцев включала большой акцент на растяжку корпуса (боковых мышц, растяжку мышц спины, подвижности грудного отдела), а также на растяжку мышц ног. Спортсмен регулярно выступает в категории Pro Masters соревнований по бачате. По большей части практикует направление Bachata Sensual. Этот стиль танца требует медленных, тягучих движений и растягивания боковых мышц корпуса при выполнении боковых волн, а также высокой подвижности грудного отдела для круговых движений и прогибов назад. Программа также способствовала правильному распределению нагрузки на грудной отдел, который часто компенсируется поясничным отделом, что позволило спортсмену не только улучшить технику исполнения, но и избавиться от дискомфорта в пояснице при танцевальных нагрузках.

По итогам занятий все спортсмены отметили улучшения гибкости в целом и в рамках отдельных упражнений; большинство отметило улучшение танцевальной техники под влиянием гибкости, а один из участников – уменьшение болей в пояснице.

Заключение. Проведенное исследование показало, что индивидуально разработанная методика растяжки, учитывающая особенности каждого вида спорта и потребности спортсменов, является более эффективной, чем стандартные программы, которые не принимают во внимание специфику движений. У всех участников были зафиксированы улучшения в гибкости и подвижности, что положительно сказалось на выполнении технических элементов в их дисциплинах. Важно отметить, что подход с постепенным увеличением нагрузки и фокусом на комфортное натяжение без болевых ощущений способствовал не только повышению гибкости, но и снижению риска травм. Таким образом, индивидуализация тренировочной программы по растяжке может рассматриваться как перспективный метод улучшения физических показателей и профилактики травм у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Литература:

1. Дейнеко М. А., Клочков Д. А. Развитие гибкости у спортсменов // Вестник науки. 2022. № 9 (54). Т. 4. С. 69-75.

2. Еременко В. Н., Синько О. В., Семкина А. В., Раилко Н. В. Роль гибкости и растягивания мышц при различных видах двигательной активности // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 115-118.

3. Иванов В. Д., Пирожкова Ю. Д. Танцевальный спорт как вид спорта // Актуальные проблемы психологии и педагогики. 2021. № 4. С. 27-36.

4. Монахова Е. Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров // Преподаватель XXI в. 2017. № 2 (1). С. 213-219.

5. Москаленко Е. А., Ходыкина В. В. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости // Обучение и воспитание: методика и практика. 2014. № 11. С. 125-128.

УДК 797.123.1

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ГРЕБЦОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ В БОЛЬШОЙ МОСКОВСКОЙ РЕГАТЕ-2024

Мовчанова М.Д. [1], ***Енченко И.В.*** [2]
[1] *Санкт-Петербургский государственный морской технический университет, г. Санкт-Петербург, Россия*
[2] *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Рассматривается вопрос развития любительского спорта по специализации «гребной спорт». Участие гребцов-любителей в заездах в рамках всероссийских соревнований позволяет популяризировать любительский спорт. Результаты заездов показывают, что любительских экипажей становится все больше, возникает конкуренция. Исследование может стать информативной базой для тренерского состава любительских клубов при проведении тактической и технической подготовки гребцов-любителей, а также привлечения других гребных клубов страны; целью здесь является анализ участия любителей в заездах по академической гребле в рамках Большой Московской Регаты и развития любительского гребного спорта в целом. Предполагается, что исследование позволит тренерам спортсменов-любителей получить более чёткое представление о проблемах, с которыми сталкиваются спортсмены при подготовке к соревнованиям, и оптимизировать тренировочный процесс. Были применены следующие методы: анализ источников информации по любительскому спорту в области гребного спорта, личные беседы с тренерами и спортсменами любительских экипажей, анализ итоговых протоколов с соревнований по гребному спорту в категории «любители» на платформе системы IMAS и интерпретация полученных данных; определены ключевые особенности и выделены проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены-любители при участии в соревнованиях. Даются рекомендации, полезные для тренеров и специалистов в данном виде спорта.

Ключевые слова: любительский спорт; гребной спорт; академическая гребля; Большая Московская Регата.

Актуальность. В связи с санкциями международных спортивных федераций в стране стал стремительно развиваться массовый спорт. Созданная в 2009 году Ассоциация любителей гребного спорта (АЛГС) [2] дает возможность участникам своего клуба принимать участие в крупных городских и всероссийских соревнованиях по академической гребле. Категория «любители» в академической гребле набирает обороты, тем самым, достигается главная цель – развитие массовости гребного спорта. С 2022 года любителям разрешено было участвовать в заездах в рамках Большой Московской Регаты, а в феврале 2024 года любители вышли на старт на гребных тренажерах в рамках проведения Кубка братьев Агеевых AAA Cup в Москве параллельно с проведением заездов Чемпионата России по гребле-индор.

На момент окончания зимнего сезона 2023-2024 гг. Ассоциация любителей гребного спорта России включала 10 гребных клубов [4]. На Большой Московской Регате были представлены любительские команды 5 гребных клубов, и это говорит о том, что гребля развивается среди любителей не только на гребных эргометрах Concept2 в помещении, но и на воде в учебных и скифовых гоночных лодках.

Материалы и методы исследования: анализ источников информации в области гребного спорта, личные беседы с тренерами и спортсменами любительских экипажей, анализ итоговых протоколов с соревнований по гребному спорту в категории «любители» на платформе системы IMAS и интерпретация полученных данных.

Результаты исследования. Согласно Регламенту [7] мероприятия «Большая Московская Регата» [1] открытые заезды среди гребных клубов России и других стран проводятся с целью развития гребного спорта в России, системы спортивных соревнований, укрепления авторитета г. Москвы в международном спортивном движении, повышения массовости и спортивного мастерства среди представителей гребных клубов, увеличения узнаваемости и престижа российских и иностранных гребных клубов. Участие любительских команд в соревнованиях международного уровня является одним из способов развития массового спорта в области гребного спорта. Далее будут рассмотрена статистика выступления любительских команд в сезонах 2022-2024 гг. на соревнованиях «Большая Московская Регата» (далее – БМР) [3].

В 2022 г. в программу БМР впервые были включены заезды представителей клубов любителей. В 4x mix участвовали 6 экипажей – 4 команды из Москвы (1,3,5,6 места) и 2 экипажа из Санкт-Петербурга (2 и 4 места). Пятью минутами позже заезда четверок микст стартовал заезд восьмерок с рулевым, где приняли участие 4 команды. Победу одержал Английский гребной клуб (Санкт-Петербург), 2-4 места заняли представители гребных клубов г. Москвы. Так и началось противостояние любительских гребных команд двух городов.

В 2023 г. на БМР заезды 4x mix и 8+ проводились также с интервалом в пять минут; участники 4x mix соревноваться в классе 8+ не могли. В соревнованиях 4x mix участвовали 2 экипажа, в классе 8+ – 3 восьмерки мужчин-любителей [6].

Отсюда можно выявить следующие недостатки схемы проведения открытых заездов:

– представители клубов могут принимать участие только в одном классе, так как время стартов разнится всего лишь на пять минут (заезды идут подряд);

– возникновение сложностей при формировании экипажей: любители не имеют большого опыта в гребле в скифовых лодках (класс 4x mix без рулевого, гонки проводились не на учебных лодках), то в лодке обязан сидеть спортсмен, имеющий опыт городских, всероссийских соревнований (меры безопасности – скифовая лодка неустойчива);

– заезды мастеров и любителей также стартовали через пять минут, рулевые с мастерских восьмерок не имели возможности пересесть на руль в команду любителей (команды ветеранов и любителей представляют одни и те же клубы, соответственно, экипажи работают с одними и теми же рулевыми).

И несмотря на вышеперечисленные недостатки для Ассоциации любителей гребного спорта выход на соревнования такого уровня стал большим достижением.

Согласно Регламенту соревнований 2024 г. [7] программа соревнований включала заезды в смешанных экипажах – 4x и 8+ на дистанции 1000 метров. В составе каждого экипажа должно было быть не менее 25% женщин без учета рулевого. Участие восьмерок мужчин-любителей было исключено из программы, появились 8+ mix подобно заездам Регаты «Нева-Мастерс» (проводится в Санкт-Петербурге в августе [6]), однако, введено ограничение на минимальное количество представителей женского пола в экипаже. В программе соревнований [1] впервые разделили заезды четверок и восьмерок: в субботу, в 19:00, должны были стартовать смешанные экипажи четверок, в воскресенье, в 15:30 – смешанные восьмерки. Были учтены пожелания представителей гребных клубов и участие было возможно в обоих классах программы соревнований.

В заезде 4x ЖЛ в 10:35 (четверки парные любители-женщины) участвовали три команды: Way2Fit, сборная клубов АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта» / ГК «Адмирал Ушаков» / АНО СКЦ «Московский гребной клуб» (Москва), Pakistan (сб. Пакистана). В категории было заявлено три экипажа, поэтому проведение квалификации не требовалось,

экипажи гонялись одну гонку, по результатам которой разыгрывались медали финала А. Победу одержал экипаж Way2Fit, вторыми на финиш пришли девушки из Пакистана, бронза досталась сборному экипажу клубов Москвы. Данный класс лодок не был указан в положении соревнований, поэтому участников-клубов был минимум. Позднее представители клуба Way2Fit пересели в другие экипажи и вновь стартовали.

В классе 4x mix впервые в истории было заявлено 16 четверок. Для сравнения: на Регате «Нева-Мастерс» в 2023 году всего стартовало 11 мужских и женских четверок (2 экипажа 4х уч. ЖЛ, 5 экип. 4х уч. МЛ, 4 экип. 4+ МЛ). После мандатной комиссии было решено проводить предварительные заезды на шести дорожках, по результатам которых 1-2 места заезда отбирались в финал А, остальные лодки выбывали из борьбы. Все клубные команды были поделены на 3 заезда.

В табл. 1 представлены результаты заездов четверок 4x mix среди любителей на Регате «БМР-2024».

Таблица 1.

Результаты заездов 4xmix на БМР-2024

№	Команда	Регион	Предв. заезд	Результат предварит. заезда	Результат финала А	Место
1	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»-2	Москва	A	03:42.306	03:31.220	2
2	Way2Fit-2	Москва		03:51.094	03:56.530	6
3	ГК «Серебряный бор»-1	Москва		04:07.639		12
4	ЦГС «Энергия» -4	Санкт-Петербург		DNS		13
5	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»-4	Москва		DNS		13
6	Skirow club	Москва	B	03:34.132	03:38.150	4
7	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»-3	Москва		03:36.854	03:42.690	5
8	ЦГС «Энергия» -2	Санкт-Петербург		03:38.974		7
9	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»	Москва		03:51.879		9
10	ГК «Серебряный бор»-2	Москва		DNS		13
11	Way2Fit-1	Москва	C	03:30.263	03:29.210	1
12	ЦГС «Энергия» -1	Санкт-Петербург		03:35.435	03:35.260	3
13	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»-1	Москва		03:40.630		8
14	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»	Москва		03:54.368		10
15	Rowing Pro	Москва		03:54.495		11
16	ЦГС «Энергия» -3	Санкт-Петербург		DNS		13

Результаты соревнований получены с помощью системы IMAS Albano, которая устанавливается на гребном канале в Москве [3]. Отметка «DNS» напротив команды означает, что экипаж не стартовал. Уточнения у судейской коллегии внесли ясность в картину происходящего: на территории соревнований лодок на 16 команд не хватило.

В ходе бесед с тренерами и представителями команд любителей выяснилось, что значительное количество лодок было предоставлено на соревнования в аренду иностранным гребцам. Соревнования любительских команд имеют уровень ниже, чем отборочные и финальные заезды категорий МА и ЖА, поэтому приоритет был отдан в пользу иностранных государств.

В итоге 1000 метров в четверках завершили 12 команд, что все равно стало рекордным количеством экипажей, финиширующих по любителям в рамках соревнований. По данным

протоколов все три заезда были проведены с интервалом в 5 минут (12:40, 12:45, 12:50), поэтому допускается сравнивать время прохождения, считая погодные условия гонок одинаковыми. Согласно психологии гребного спорта, финальные заезды отличаются предельной концентрацией и нервным напряжением, а соответственно, и улучшенным результатом на финише (при одинаковых погодных условиях). Финал в данном классе был проведен в 19:12, зрители с трибун наблюдали резкую смену ветра на боковой, однако время прохождения дистанции команда Way2Fit и ЦГС «Энергия» похожее на квалификацию в отличие от большого различия у команды ГК «Спарта»-2. Как отмечали участники финального заезда после гонки, битва между городами продолжается, и пока г. Москва впереди. В табл. 2 представлены результаты заездов любителей в 8+ mix [3].

Таблица 2.

Результаты заездов 8+ mix на БМР-2024

№	Команда	Регион	Предв. заезд	Результат предварит. заезда	Результат финала А	Итог / место
1	Way2Fit	Москва	A	03:45.740	03:45.435	3
2	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»-2	Москва		03:49.023	03:56.678	4
3	ЦГС «Энергия» -1	Санкт-Петербург		DNS		6
4	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»-1	Москва	B	03:40.525	03:31.793	1
5	ГК «Серебряный бор»	Москва		03:42.965	03:39.600	2
6	АНО ФСО «Гребной клуб «Спарта»-3	Москва		04:10.875	DNS	5
7	ЦГС «Энергия» -2	Санкт-Петербург		DNS		6

В ходе личных бесед с представителями команд ЦГС «Энергия» стали известны подробности заездов в восьмерках. Заезды восьмерок по программе БМР были в завершающий день соревнований. Программа соревнований включает разные категории: юниоры, юниорки, мужчины, женщины, любители, мастера, и каждый экипаж имеет свой корпус восьмерки. Санкт-Петербург является представителем самого большого количества студенческих экипажей в стране. Таким образом, дополнительные восьмерки для любителей выделить не было возможности, поэтому было принято решение любителям меняться корпусами лодок со студенческими восьмерками Петербурга.

Время старта студенческих восьмерок в полуфиналах начиналось в 9:00, последний полуфинал на 2000 м был дан в 9:20. То есть, около 8 минут занимает прохождение дистанции, далее подход к плоту и смену экипажей 5-7 минут с учетом оперативной работы команд и контрольной комиссии, разрешающий выход команды. В 9:45 и 9:50 согласно стартовому протоколу должны были стартовать восьмерки любительских смешанных команд. Согласно Правилам гребного спорта, экипаж обязан находиться в стартовой зоне за 5 минут до старта, после объявления 2 минут до старта судья-стартер может дать в любое время начало гонки, ориентируясь на погодные обстоятельства или по разрешению судейской коллегии. Становится ясным, что команда любителей до старта на отметку 1000 м не успеет дойти, потому что до старта идти 3 километра с разминкой, без гоночного темпа на всем пути по времени примерно 15 минут. Соответственно, подъем на старт 2000 метров и преодоление до

летучего старта еще километра за 20 минут с учетом пересадки студентов и невысокой квалификации гребцов-любителей были неосуществимым событием.

В финал А по программе выходили шесть восьмерок по времени предварительных заездов, так как всего на гребном канале шесть дорожек. Стоит отметить, что при положительном стечении обстоятельств в предварительных заездах, восьмерки любителей все равно не успели бы разойтись со студентами, так как финал 8+ mix был дан в 12:00, а с 12:05 на старте дистанции 2000 м начали проводиться финалы среди студенческих восьмерок. Пятая команда г.Москвы в финале принять участие не смогла, так как командой были выявлены неполадки в корпусе лодки, что трагично могло сказаться на гонке.

По завершению соревнований гребцов-профессионалов были проведены два заезда в 14-местных лодках типа Viking (производство NordWestBoat, г.Санкт-Петербург). Принцип гребли в таких лодках соответствует технике академической гребле (возможен подъезд при заносе весла, как и на полозках в академической лодке). В первом заезде приняли участие жители района и гости Регаты, при том в каждом экипаже для оперативного обучения команды были по 4 представителя ЦГС. Второй заезд был проведен между сборными ГК «Спарта» и ЦГС «Энергия» как еще один спор двух городов. Подобные заезды являются подтверждением главной цели – развития массового спорта в России.

Выводы: в исследовании были выявлены важные моменты заездов среди любителей:

– со стороны мандатной комиссии послаблений для любительских клубов не было, но представители всех клубов любительских команд прошли мандатную комиссию успешно, что говорит о высоком уровне организации гребли в любительских клубах;

– был проведен финал А в классе 4х ЖЛ, хотя в программе соревнований он не заявлен, поэтому массовости в заезде не было;

– было выдержано время восстановления не менее 1,5 часа для спортсменок клуба Way”Fit и ГК «Спарта» (старт 4хЖЛ в 10:35, старт 4xmix в 12:40);

– впервые, в заездах 4х mix было заявлено 16 команд; в заездах 8+ mix – 7 команд;

– все заезды любителей были проведены на данном мероприятии, что говорит об успешном развитии любителей гребного спорта;

– по выгрузке системы IMAS на отметке 500 м время гонки любителей не засекалось, что не позволяет выполнить более детальный анализ тренерскому составу команд для дальнейшего развития своих экипажей;

– были проведены заезды на викингах, в программе соревнований данный класс не упоминался, однако, этот заезд был негласно объявлен новой битвой двух городов и принес большое количество положительных эмоций обеим командам, что еще раз подтверждает суждение о главных целях занятий любительским спортом [5].

В ходе неофициальных бесед с судейской коллегией спортсменами и представителями была разобрана сложившаяся ситуация в заездах восьмерок, а также были получены рекомендации по устранению ошибок клуба на дальнейших соревнованиях, что говорит о серьезном отношении спортсменов к гонкам и судейской коллегии к любителям.

В заключение, стоит отметить, что участие любительских команд по академической гребле на соревнованиях такого уровня является большим достижением для Ассоциации любителей гребного спорта. Команды постепенно вносят разнообразие в свою техническую подготовку и делают шаги, чтобы в дальнейшем составить конкуренцию наравне с командами регионов. Заезды на крупных соревнованиях добавляют мотивацию гребцам-любителям продолжать тренировки, запоминаются яркими эмоциями и являются контрольными точками для тренерского состава.

Литература:

1. 63-я Большая Московская Регата. Офиц. сайт БМР. URL: https://grandregatta.sport.moscow/ (дата обращения: 10.08.2024).

2. Ассоциация любителей гребного спорта. Офиц. сайт Ассоциации. URL: https://row 365.ru/ (дата обращения 10.08.2024).

3. Итоговые протоколы международных соревнований «Большая Московская Регата – 2024» (01-02.06.2024). URL: https://results.imas-https://results.imas-sport.com/moscow/regatta.php?competition=wettkampf_537.

4. Любительские клубы. Офиц. сайт Ассоциации любителей гребного спорта. URL: https://row 365.ru/teams (дата обращения: 10.08.2024).

5. Мовчанова М. Д. Развитие гребного спорта среди любителей в Санкт-Петербурге // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XII Всерос. науч.-практ. конф. мол. ученых, асп., магистр. и студ. высш. и средн. учеб. зав. с междунар. уч. В 3-х томах, Казань, 05 апреля 2024 года. Казань: Поволжский гос. ун-т физической культуры, спорта и туризма, 2024. С. 553-561.

6. Мовчанова М. Д., Енченко И. В. Результаты подготовки спортсменов-любителей на регате «Нева-Мастерс» // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: сб. м-лов XXII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., Сургут, 24–25 ноября 2023 г. Сургут: Сургут. гос. ун-т, 2024. С. 242-246.

7. Регламент проведения открытых заездов по гребному спорту среди российских и иностранных гребных клубов в рамках международных соревнований по гребному спорту «63-я Большая Московская Регата» (дисциплина – «академическая гребля»). Любители. Офиц. сайт Федерации гребного спорта России. URL: https://rowingrussia.ru/sorevnovaniya/bolshaya-moskovskaya-regata/ (дата обращения: 10.08.2024).

УДК 796.332.6

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ СИСТЕМ ПОДГОТОВКИ ИСПАНИИ И РОССИИ

Муртазин Ш.Н.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Автором изучены технические действия спортсменов-футболистов и проанализирована техника игры в мини-футболе в таких странах, как Россия и Испания. Исследование показало, что в России и Испании существуют различия в подходе к развитию техники игры в мини-футболе. В России больший упор делается на командную игру, в то время как в Испании акцентировано внимание на индивидуальных навыках игроков.

Ключевые слова: мини-футбол; техника игры; анализ.

Введение. Участие и результаты соревнований являются критерием эффективности спортивной подготовки спортсменов и команд во всех видах спорта.

Соревновательная деятельность (СД) раскрывает сущность спорта, без которой он не может существовать. В связи с этим многими учеными, специалистами и тренерами востребована информация о содержании, параметрах и показателях соревновательной деятельности для проведения детального анализа и последующей корректировки учебно-тренировочного и соревновательного процесса игроков и команд. Именно поэтому специалисты и зрители проявляют большой интерес к статистическим данным о ходе соревновательной борьбы. Статистические данные становятся предметом анализа в большинстве игровых видов спорта. В большинстве из них разработаны автоматизированные системы оценки и анализа.

Цель исследования – изучить технику игры в мини-футболе в России и Испании.

В ходе данного научного исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить понятие техники мини-футбола.
2. Провести сравнительный анализ техники игры в мини-футбол в России и Испании.
3. Провести анализ факторов, влияющих на развитие техники игры в мини-футболе в России и Испании, включая структуру тренировочных программ, методы обучения, доступность специализированных тренеров и оборудования.
4. Предложить рекомендации по оптимизации процессов развития техники игры в мини-футболе в обеих странах на основе выявленных особенностей и успешных практик других стран, а также учитывая требования современной спортивной индустрии и потребности игроков и тренеров.

Результаты исследования. Главным оружием игрока на поле является техника, то есть умение легко и непринужденно владеть мячом в различных ситуациях. Техничный футболист способен в одиночку обыграть нескольких соперников, создать опасный момент у ворот, легко отобрать мяч у атакующего противника или просто удерживать мяч, чтобы замедлить атакующий прорыв соперника. Для развития таких навыков игрок должен владеть двумя основными техниками игры, из которых и складывается мастерство владения мячом и контролирования ситуации на поле.

Техника игры в мини-футболе в России и Испании отличается тактическими элементами и стратегиями; имеют место предпочтения и в тактическом подходе к игре.

В России внимание уделяется тактике командной игры. Здесь используются схемы с акцентом на защите и контратаках. Команды стремятся контролировать игру в середине поля и быстро переходить к атаке, выходя на контратаки. Это требует от игроков не только хорошей техники, но и умения быстро читать игру и принимать правильные тактические решения.

В Испании часто предпочитают игру в пассивной обороне, с контролем мяча и акцентом на позиционной игре. Здесь большое внимание уделяется пассивной обороне и построению атаки из глубины поля. Это требует от игроков хорошей техники владения мячом и способности сохранять позиционную дисциплину на поле.

Таким образом, помимо основных элементов техники игры, важно также учитывать тактические особенности и стратегии, которые применяются в каждой из этих стран.

Первая основная техника – игра без мяча. В мини-футболе игрокам приходится постоянно совершать рывки, прыжки, резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному. С помощью поворотов игроки с минимальной потерей скорости могут изменить направление перемещения, что соответствует текущей игровой ситуации.

Главным способом перемещения игроков в этой игре, безусловно, является бег. Техника бега у игроков в мини-футболе отличается от техники бегунов, занимающихся легкой атлетикой. Так, соприкосновение ноги футболиста с поверхностью площадки происходит через перекат с пятки на полную ступню. При выполнении рывков первые шаги делаются короткими с постановкой ноги на носок. Для успешного ведения единоборств футболистам также приходится перемещаться по площадке в "защитной стойке".

Вторая основная техника – игра с мячом. Составной частью владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановка (прием) мяча, его ведение и финты, отбор, а также специальные технические приемы вратаря. Удары по мячу ногами являются основой техники игры. По способу выполнения они делятся на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. Помимо ударов, необходимо уметь вести мяч. Ведение мяча, или дриблинг, является одним из важнейших технических приемов в мини-футболе. Оно используется для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для передачи партнеру или удара по воротам. Когда соперники применяют плотную опеку, с помощью дриблинга можно удерживать мяч и найти оптимальное тактическое решение. В технику игры с мячом входят и обманные движения, которые помогают обыгрывать соперников. Финты применяются для преодоления сопротивления соперника и создания условий для дальнейшего ведения игры. Они выполняются как туловищем, так и ногами, и состоят из двух частей: ложного и истинного движения. Ложное движение выполняется в замедленном темпе, чтобы соперник его заметил, а истинное – быстро, чтобы он не успел среагировать. В мини-футболе часто используют уходы с мячом, пропуск мяча партнеру и сочетание различных обманных движений.

Техника игры с мячом в усложненных условиях, где игроки ведут мяч с дриблингом против двух и более соперников, также важна. В сравнительном анализе времени, отведенного футболистам на выполнение технических элементов, выявлены следующие данные (табл.).

Таблица.

Анализ времени, отведенного футболистам на выполнение технических элементов

Вид техники	Россия	Испания
техника игры без мяча	50%	50%
техника игры с мячом	40%	60%
техника игры с мячом в усложненных условиях	40%	60%
индивидуальная техника	40%	60%
индивидуальная техника, совмещенная с тактикой	70%	30%

Выводы. Проведен литературный анализ появления мини-футбола. Сравнение основных характеристик техники показало, что в Испании основной акцент делается на развитие индивидуальных качеств игроков. Учитывая победы и успехи российских футболистов на чемпионатах Европы последних лет с 2012 года, можно предположить, что развитие техники игры в мини-футбол в России движется в правильном направлении.

Исследование показало, что в России и Испании существуют различия в подходе к развитию техники игры в мини-футболе. В России больший упор делается на командную игру, в то время как в Испании акцентировано внимание на индивидуальных навыках игроков. Эти различия в подходах могут отражаться на стиле игры и тактических стратегиях команд из этих стран. Несмотря на различия в подходах, обе страны продемонстрировали успехи в мини-футболе на международной арене. Успехи российских футболистов на чемпионатах Европы с 2012 г. свидетельствуют о том, что развитие техники игры движется в правильном направлении. Испания же известна своими технически и тактически подготовленными игроками, что подтверждается их успехами как на клубном, так и на уровне в сборной.

Предполагается, что для дальнейшего улучшения результатов и уровня игры как в России, так и в Испании, важно сохранять баланс между командной игрой и индивидуальными навыками. Развитие техники игры в мини-футболе должно быть комплексным, учитывая, как индивидуальные навыки игроков, так и особенности командной тактики.

Литература:

1. Алиев Э. Г., Андреев С. Н., Губа В. П. Мини-футбол (футзал). Учеб. для студ. высш. учеб. завед., обуч. по направлению «Физическая культура». М.: Советский спорт, 2012. 554 с.
2. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах: Метод. пособие. М.; Липецк: Изд-во: ГУ-РОГ, 2004. 496 с.
3. Андреев С. Н., Левин В. С., Алиев Э. Г. Мини-футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах): монография. М.: Советский спорт, 2008. 304 с.
4. Кузьминых С. В. Повышение эффективности выполнения стандартных положений в мини-футболе // Концепт. 2017. Т. 36. С. 43-47. URL: http://e-koncept.ru/2017/771211.htm.
5. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол – игра для всех. Учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2007. 264 с.
6. РАМФ. Правила игры в мини-футбол. М., 1997.

УДК 796.012.2:796.81-053.5

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Охунов Ш.Т., Аустер Л.В., Аустер А.В.
[1] Спортивная школа олимпийского резерва «Югория» им. А.А. Пилояна, г. Сургут, Россия
[2] Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
[3] МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 44, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматривается применение подвижных игр развития координационных способностей у детей 8-9 лет, занимающихся вольной борьбой. Координационные способности играют ключевую роль в формировании техники и тактики единоборств, обеспечивая юным спортсменам возможность эффективно адаптироваться к условиям тренировочного и соревновательного процесса. В исследовании анализируется влияние специально разработанных игр на улучшение равновесия, ориентации в пространстве, точности и согласованности движений. Представлены результаты эксперимента, подтверждающие эффективность предложенных методик, а также рекомендации для тренеров по интеграции координационных подвижных игр.

Ключевые слова: координационные способности; дети 8-9 лет; вольная борьба; физическое развитие; подвижные игры.

Ведение. Занятия вольной борьбой представляют собой важную цель физического воспитания для детей и подростков. Достижение успеха в этой области во многом зависит от субъективных факторов, в частности, от отношения индивидуума к своему здоровью и образу жизни. Эта цель особенно актуальна в юном возрасте, когда формируются ценности в отношении здоровья и здорового образа жизни и начинают складываться в устойчивую систему [1].

Вольная борьба отличается исключительным проявлением физических способностей в соревновательной борьбе – определяющей характеристике этого вида спорта. Для победы в вольной борьбе необходимо обладать силой, скоростью, ловкостью и выносливостью, что позволит спортсмену реализовать свой технико-тактический потенциал [2].

В современной системе спортивной подготовки особое внимание уделяется направленной работе по улучшению координационных способностей у борцов. Это обусловлено тем, что данные качества являются ключевыми для успешного достижения высоких результатов в спортивной деятельности. Координационные способности позволяют спортсменам эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям поединка, быстро принимать решения и точно исполнять тактические действия, что особенно важно в динамике борцовской схватки.

Современные теоретики и практики, занимающиеся проблемами спортивной подготовки, подчеркивают значимость разработки и внедрения инновационных методик, направленных на развитие координации. Исследования показывают, что систематическое включение упражнений на развитие равновесия, точности движений и быстроты реакции способствует значительному улучшению результатов спортсменов в вольной борьбе [3].

А.В. Никитенко отмечает, что координационные способности играют важнейшую роль в успешном выполнении технических и тактических действий. В своей работе он подчеркивает: «Координационные способности, предполагающие способность быстро и точно реагировать на динамично меняющиеся условия поединка, являются основополагающими для достижения высоких результатов. Успех в борьбе во многом определяется умением оперативно подбирать технико-тактические действия, соответствующие конкретной ситуации, а также эффективно контролировать процессы напряжения и расслабления мышц» [4].

Таким образом, процесс подготовки борцов включает в себя не только развитие силы, выносливости и скорости, но и целенаправленное совершенствование координации, которая является базовым компонентом их двигательной подготовленности. Современные подходы к тренировке предполагают интеграцию упражнений, направленных на многогранное развитие координационных качеств, что в перспективе способствует успешному выступлению спортсменов на соревнованиях.

В спортивной терминологии сегодня используется понятие «тайминг», который означает способность выбирать удачный момент для атаки, когда соперник не замечает или не может вовремя отреагировать. Указанные выше качества можно классифицировать как наиболее важные координационные способности для борцов [5].

Координационные способности играют ключевую роль в соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Именно их развитость позволяет спортсменам успешно адаптироваться к изменениям в динамике схватки, оперативно реагировать на действия соперника и подбирать наиболее эффективные технические и тактические решения. В связи с этим вопросы совершенствования координационных качеств приобретают особую значимость в системе подготовки борцов, что делает проблему их эффективного развития одной из центральных в теоретических и практических исследованиях, касающихся спортивной подготовки спортсменов различных возрастных категорий [2].

Целью проведённого исследования является оценка эффективности применения игровых методов, направленных на развитие координационных способностей у детей 8-9 лет, занимающихся вольной борьбой. Особое внимание уделяется внедрению подвижных игр, которые, благодаря своему комплексному воздействию, способны развивать широкий спектр физических и психомоторных качеств, необходимых юным спортсменам.

Методика и организация исследования. Разработана и апробирована специальная методика, направленная на целенаправленное развитие координационных способностей. Эксперимент проводился в нескольких образовательных и спортивных учреждениях: на базе Сургутского государственного университета, спортивной школы олимпийского резерва «Югория» им. А.А. Пилояна и средней общеобразовательной школы № 44.

В исследовании приняли участие юные спортсмены, регулярно занимающиеся вольной борьбой. Для оценки эффективности методики применялись специальные тесты, которые позволяли определить уровень координационных способностей участников до и после внедрения игровой тренировки. Итоги анализа результатов подтвердили значимость игрового подхода в тренировочном процессе, а также его положительное влияние на подготовку детей младшего школьного возраста.

Эффективное развитие координационных способностей у юных борцов 8-9 лет – важный элемент общего физического и технического прогресса. Внедрение подвижных игр в тренировочный процесс не только улучшает базовые координационные качества, но и повышает интерес детей к занятиям, создаёт предпосылки для развития спортивного мастерства. Эти результаты подтверждают актуальность и перспективность игрового подхода в подготовке борцов младшего возраста.

Исследование включало 5 этапов:

В ходе первого этапа исследования был проведен анализ значительного количества педагогических работ и научных статей, посвященных тренировочным методикам борцов. Определились основные направления исследования, были выработаны его цели и задачи, а также уточнены объект и предмет исследования. Дополнительно произведен анализ учебных программ, используемых для подготовки спортсменов в области вольной борьбы.

Исходя из данного анализа, были выбраны задания для проведения тестирования с целью оценки уровня развития координационных способностей у борцов вольного стиля. На данном этапе также разрабатывалась методика воздействия на развитие координационных способностей у юных борцов в возрасте 8-9 лет.

В ходе второго этапа исследования была выполнена инициализирующая оценка координационных умений, чтобы классифицировать участвующих на две категории: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы, каждая из которых насчитывала десять участников. Использовались следующие тесты:

1. Челночный бег 3х7м с обеганием набивных мячей
2. Три кувырка вперед, возвращаясь в исходное положение
3. Статическое равновесие, упражнение «Ласточка»
4. Вставание из борцовской стойки на борцовский мост.

На третьем этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент. В течение двух месяцев, трижды в неделю (в понедельник, среду и пятницу), продолжительностью 30 минут основного времени тренировочного сеанса, участники экспериментальной группы, молодые борцы — принимали участие в подвижных играх, задачей которых было развитие координационных навыков. Каждая игра проводилась по три раза с интервалом отдыха в 90 секунд.

Контрольная группа занималась по утверждённой стандартной программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва, которая включала общепринятые методы и средства тренировки, направленные на физическое развитие и освоение базовых навыков вольной борьбы. Занятия проводились в рамках типового учебно-тренировочного плана, адаптированного под возраст и уровень подготовленности участников.

На четвёртом этапе исследования была проведена итоговая оценка уровня координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах. Для этого применялись специально разработанные тесты, направленные на измерение таких показателей, как равновесие, быстрота реакции, точность движений и способность ориентироваться в пространстве. Данные тестирования позволили объективно оценить эффективность использования подвижных игр в тренировочном процессе экспериментальной группы.

Пятый этап предполагал проведение детального анализа собранных данных. Для обработки результатов использовались методы математической статистики, включая вычисление средних значений, стандартного отклонения и коэффициентов корреляции. Это позволило установить наличие статистически значимых различий между результатами контрольной и экспериментальной групп, что подтвердило эффективность применения подвижных игр для развития координационных способностей.

Внедрение инновационных подходов в тренировочный процесс экспериментальной группы позволило достичь более высоких результатов в развитии координации у детей, занимающихся вольной борьбой, что подчёркивает перспективность использования подвижных игр в спортивной подготовке младших возрастных категорий.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистический анализ данных, полученных в ходе оценки координационных навыков молодых борцов, выявил отсутствие

значимых различий между контрольной и экспериментальной группами перед началом исследования (p≥0,05).

В процессе эксперимента в контрольной группе, которая придерживалась обычной тренировочной программы, были зафиксированы определенные улучшения. Например, в тесте на выполнение «Три кувырка вперед» время уменьшилось на 0,09 секунды (2%), с 3,64±0,12 с до 3,55±0,21 с (рис.1). После завершения эксперимента значение p <0,05 указывает на статистическую значимость улучшений.

В экспериментальной группе, где применялись специальные подвижные игры для развития координации, наблюдались более выраженные улучшения. В тесте «Три кувырка вперед» время сократилось на 0,1 секунды (3%), с начальных 3,57±0,10 с до 3,47±0,07 с к концу эксперимента. Полученные данные с p <0,05 подтверждают достоверность различий.



Рис. 1. Изменения показателей в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Изложенная информация указывает на то, что начальный уровень координационных способностей у обеих тренировочных групп был сопоставим, что дает возможность более точной и непредвзятой оценки влияния подвижных игр на учебно-тренировочный процесс. Также это способствует более верной оценке улучшения результатов тестов и подтверждает надежность собранных данных.

В ходе тестирования, которое включало выполнение упражнения "Вставание из борцовской стойки на борцовский мост" трижды, контрольная группа показала улучшение с 12,29±0,17с до 12,12±0,07с, что составило прирост в 1% (рис.2). После проведения эксперимента значение p <0,05 свидетельствует о статистической значимости различий. В экспериментальной группе аналогичные показатели улучшились с 12,24±0,13с до 12,03±0,17с, прирост составил 2%. Значение p <0,05 после эксперимента также подтверждает статистическую значимость улучшений.



Рис. 2. Изменение показателей в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

В контрольной группе, которая тренировалась по стандартной программе, были отмечены определённые изменения в результатах теста «Челночный бег 3х7 м с обеганием «набивных мячей». Первоначальный показатель составлял 7,62±0,10 с, а после завершения эксперимента улучшился до 7,59±0,08 с, что эквивалентно увеличению на 0,03%. Однако, при проведении статистического анализа с использованием критерия достоверности различий $p>0,05$, было установлено, что изменения являются статистически незначимыми.

В то же время, участники экспериментальной группы, занимавшиеся по методике, основанной на использовании подвижных игр для улучшения координационных способностей, продемонстрировали более заметный рост результатов. В тесте «Челночный бег 3х7 м с обеганием набивных мячей» их показатели увеличились с 7,64±0,10 с в начале эксперимента до 7,52±0,11 с по его завершении, что соответствует приросту на 1,5%. В этом случае значение $p<0,05$, что свидетельствует о достоверности изменений.

Полученные результаты подтверждают эффективность предложенной методики, включающей подвижные игры. Это доказывает, что использование игровых элементов в тренировочном процессе способствует значительному улучшению координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Такой подход может быть рекомендован для широкого применения в спортивной подготовке юных борцов, поскольку он не только повышает результаты, но и делает тренировки более увлекательными и мотивирующими.



Рис. 3. Изменение показателей в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Исходное положение для теста – стойка борца, переходящая в упор лежа. Анализ результатов контрольной группы показал улучшение на 0,11 секунды (3%), что соответствует изменению с 4,39±0,13 секунды в начале эксперимента до 4,28±0,13 секунды по завершении. Однако значение $p>0,05$ указывает на статистически незначительное изменение, что говорит об отсутствии достоверных улучшений в данной группе (рис. 4).

В экспериментальной группе, применявшей методику с использованием подвижных игр, результаты продемонстрировали более значительный прирост. Показатель времени выполнения теста уменьшился на 0,21 секунды (5%), улучшившись с 4,32±0,13 секунды в начале эксперимента до 4,20±0,24 секунды в конце. Значение $p <0,05$ свидетельствует о достоверности выявленных изменений, что подтверждает положительный эффект предложенной методики.

Таким образом, статистически значимые улучшения в экспериментальной группе подчёркивают эффективность интеграции подвижных игр в тренировочный процесс для развития координационных способностей у детей. Такой подход обеспечивает не только повышение физической готовности, но и улучшает способность спортсменов быстро и точно адаптироваться к изменениям положения тела в условиях соревновательной деятельности.

Полученные результаты подтверждают необходимость дальнейшего исследования и внедрения игровых методик в спортивную подготовку юных борцов.



Рис. 4. Изменение показателей в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

В контрольной группе, которая следовала стандартной программе, произошли некоторые изменения. В тесте – статическое равновесие, упражнение «Ласточка» результат увеличился на 10% с 105±0,17с – в начале эксперимента, до 120±0,24 с – в конце (рис.5). После эксперимента p >0,05 из чего следует, что различия не достоверны.



Рис. 5. Изменение показателей в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Прирост показателей в экспериментальной группе, которая занималась по методике, включающей подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей, произошли значительные изменения. У юных борцов в тесте - статистическое равновесие, упражнение «Ласточка» улучшился на 18% с 108±0,24 с - в начале, до 135±0,2 с - в конце эксперимента. Результат эксперимента p <0,05 из чего следует, что различия достоверны.

Вывод: анализ представленных данных позволяет сделать вывод, что участники экспериментальной группы, тренировавшиеся по методике, основанной на применении подвижных игр для улучшения координационных способностей, продемонстрировали значительные положительные изменения в результатах по сравнению с контрольной группой. Это преимущество проявилось в более выраженном улучшении координационных качеств, что подтверждается статистической достоверностью полученных результатов.

Использование подвижных игр в тренировочном процессе показало свою эффективность как средство комплексного воздействия на физическое и психомоторное развитие детей. Участники экспериментальной группы продемонстрировали прогресс не

только в скорости выполнения тестовых упражнений, но и в их точности, что свидетельствует о целенаправленном развитии координации.

Таким образом, методика, включающая элементы игровой деятельности, представляет собой перспективный подход, который может быть рекомендован для внедрения в практику спортивной подготовки детей младшего школьного возраста. Преимущество данной методики заключается не только в её результативности, но и в способности повышать интерес детей к тренировкам, что является важным фактором в долгосрочном развитии спортсменов.

Литература:

1. Анохин Н. В. Спортивная борьба как средство воспитания физической культуры и здоровья подрастающего поколения. Хабаровск, 2022. С. 6-11.
2. Арансон М. В. Актуальные направления анализа соревновательной деятельности единоборцев // Междунар. науч.-исследов. ж-л. 2018. № 9. С. 99-101.
3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура, 2019. 496 с.
4. Никитенко А. В. Тестирование ловкости и координационных способностей в единоборствах и боевых искусствах // Наука в олимпийском спорте. 2018. № 3. С. 417-419.
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС, 2015. 243 с.

УДК 796.853.232

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ ДЗЮДОИСТОВ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Передереев Б.С., Лосев В.Ю.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Поставлена задача повысить эффективность тренировочного процесса дзюдоистов четвертого года обучения этапа начальной подготовки с учетом особенностей проявления моторной асимметрии. В исследовании приняли участие 22 дзюдоиста в возрасте 10-11 лет (мальчики). Была разработана и внедрена методика коррекции моторной асимметрии дзюдоистов этапа начальной подготовки четвертого года обучения и оценка ее эффективности. При проверке эффективности методики было установлено достоверное снижение различий результатов выполнения в правую и левую стороны у дзюдоистов экспериментальной группы в таких тестах для определения моторной асимметрии рук и ног как: «бросок набивного мяча» (5,02±0,25 метров против 5,01±0,21), «динамометрия» (18,27±1,35 кг против 17,18±1,25 кг), «прыжок в длину толчком одной ноги» (156,82±5,88 см против 151,55±8,48), «стойка на одной ноге с закрытыми глазами» (11,09±1,64 сек против 9,82±1,54 сек). Достоверное снижение различий результатов выполнения в правую и левую стороны ЭГ наблюдается и в контрольных испытаниях, используемых для оценки уровня технической подготовленности, а именно: «боковая подсечка» (4,09±0,7 балла против 3,64±0,5 баллов), «передняя подсечка» (3,64±0,67 балла против 3,36±0,5 баллов), «бросок через бедро» (4,18±0,87 балла против 3,82±0,6 баллов). Наиболее рациональной и современной является подготовка, которая строится с учетом индивидуальных особенностей, в частности, своевременной коррекции моторной асимметрии спортсмена на начальном этапе подготовки. Подтвержден факт того, что неведущая сторона дзюдоистов четвертого года обучения этапа начальной подготовки обучаема.

Ключевые слова: моторная асимметрия; дзюдо; этап начальной подготовки.

Актуальность исследования. В спортивных единоборствах с самого раннего возраста учат выполнять движения в ту сторону, которая является для них более удобной, что упрощает процесс обучения, но если постоянно выполнять упражнения преимущественно одной рукой или ногой, то ведущая конечность будет развиваться быстрее, а асимметрия – усиливаться [6]. Исходя из опыта тренеров, ошибки, допущенные на ранних этапах обучения, несовершенства техники и отсутствие разносторонности подготовки, которые формируются в этот период, могут стать причиной проблем в будущем. Эти проблемы проявляются в виде пробелов в технике, сложностей с оптимизацией уже сформировавшегося двигательного стереотипа и трудностей с его перестройкой. Многие специалисты считают, что если спортсмен не умеет применять приёмы в обе стороны и не может бороться с «неудобными» соперниками, то он не сможет полностью раскрыть свой потенциал и достичь высоких спортивных результатов в будущем [5; 7; 8].

Цель исследования. Повысить эффективность тренировочного процесса дзюдоистов четвертого года обучения этапа начальной подготовки с учетом особенностей проявления моторной асимметрии.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе БУ ВО «Сургутский государственный университет» и МБУ ДО СШОР «Ермак». Для проведения тестирования была сформирована выборка, включающая в себя 22 дзюдоиста в возрасте 10-11 лет (мальчики). Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

Теоретический анализ и обобщение литературных источников: выявлены различные взгляды на проблему учета моторной асимметрии дзюдоистов на начальном этапе спортивной подготовки. Проанализированы закономерности развития навыков, основные направления и разделы технической подготовки дзюдоистов. В результате проведенного теоретического исследования удалось выявить главные принципы построения технической подготовки с учетом моторной асимметрии занимающихся, методы оценивания и контроля.

Анализ соревновательной деятельности проводился в процессе проведения схваток, в которых участвовали дзюдоисты контрольной и экспериментальной групп. В процессе поединка экспертная комиссия фиксировала количество проведенных бросков в обе стороны и оценивали их результативность.

Педагогическое тестирование проводилось для контроля за техникой выполнения приемов с оцениванием качества исполнения, а также для оценивания эффективности бросков в левую и правую стороны.

Нами были проведены 6 тестов, определяющих уровень моторной асимметрии занимающихся; 5 контрольных испытаний, определяющих уровень их технической подготовленности и анализ соревновательной деятельности, определяющий эффективность бросков в правую и левую стороны в ходе борьбы.

Экспертной комиссией оценивалась техника выполнения приемов по правилам дзюдо, с выставлением оценок. Шкала оценивания была основана на правилах оценивания КАТА (табл. 1):

Таблица 1.

Критерии оценивания техники выполнения приемов

Качество выполнения	**Критерии оценки**
Отлично (5)	- правильное понимание и четкое выполнение действий; - сохранение равновесия и контроля; - правильный выбор скорости, ритма и силы;
Хорошо (4)	- неправильная дистанция; - неправильный захват; - потеря равновесия (с касанием татами) при выполнении технических действий;
Удовлетворительно (3)	- сделано больше или меньше шагов, чем требуется при выполнении данной техники; - явный сбой при выполнении действий, повлекший за собой значительную паузу;
Неудовлетворительно (2)	- неправильная техника; - выполнена другая разновидность приема;
Единица (1)	- пропущена или не выполнена техника.

Контрольные испытания для выявления уровня технической подготовленности:

1) боковая подсечка – атакующий занимает позицию сбоку от противника и ожидает момент, когда его вес сосредоточен на одной ноге. Затем атакующий делает движение в сторону, используя свою ногу, чтобы подсечь опорную ногу соперника снаружи внутрь. Одновременно он контролирует верхнюю часть тела противника руками, выводя его из равновесия;

2) передняя подсечка – динамичный прием, который выполняется в момент шага противника. Когда нога противника еще не полностью опустилась на татами, атакующий,

скользящим движением своей стопой, сбивает эту ногу с опоры. Одновременно руки атакующего направляют тело противника вперед, чтобы завершить бросок;

3) бросок через бедро – атакующий подходит близко к сопернику, захватывая одной рукой пояс или спину, а другой — рукав. Разворачиваясь спиной к сопернику, он ставит ноги немного шире плеч, а бедра выводит на уровень бедер противника. После этого атакующий наклоняется вперед, подтягивая соперника на свои бедра, и завершает бросок, разгибая ноги и перебрасывая противника через себя;

4) задняя подножка - атакующий удерживает противника одной рукой за ворот, другой за рукав и, создавая тягу руками, выводит его из равновесия назад и немного в сторону. Затем, делая шаг вперед, атакующий ставит свою ногу за внешнюю сторону ноги соперника и сбивает его опорную ногу движением назад-вниз, одновременно контролируя верхнюю часть тела;

5) зацеп изнутри – атакующий подходит близко и, развернувшись, заводит свою ногу глубоко между ног противника. Маховым движением он зацепляет внутреннюю часть голени соперника, одновременно руками направляя его тело в сторону вращения. Это движение завершает бросок, выводя соперника из равновесия.

Для определения моторной асимметрии рук и ног использовались следующие тесты:

1) «Теппинг-тест» проводился для определения максимальной частоты движений правой и левой рук. Проводится в течении 10 секунд, фиксируется количество поставленных точек за заданное время;

2) «Динамометрия» проводилась для измерения и сравнения показателей силы правой и левой кистей. Сначала 3 раза подряд определяется сила ведущей руки, затем – та же процедура для левой. Для каждой из рук вычисляется среднее значение силы;

3) «Бросок набивного мяча одной рукой на дальность» осуществлялся для выявления скоростно-силовых способностей верхних конечностей;

4) тест «Приседания на одной ноге» проводился для определения показателей силовой выносливости правой и левой ног. Фиксировалось максимальное количество повторений на каждой ноге;

5) для выявления скоростно-силовых качеств правой и левой ноги измерялся результат в тесте «прыжок в длину толчком одной ноги»;

6) тест «Стойка на одной ноге» проводился для оценки и сравнения координационных способностей – статистического равновесия на каждой из ног.

Полученные в ходе эксперимента данные были подвергнуты математико-статистической обработке. Были использованы следующие параметры и функции: определение среднего арифметического значения, средней ошибки, метод выявления различий по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение: на основе анализа соревновательной деятельности разработана методика коррекции моторной асимметрии дзюдоистов начального этапа подготовки. Методика реализуется в 3 этапа:

1. Первый этап: диагностика уровня моторной асимметрии и выполнение простых и сложных двигательных действий в ведущую сторону, с постепенным включением неведущей;

2. Второй этап: освоение тех же двигательных действий на уровне навыка, регулирование степени вовлеченности ведущей и неведущей конечностей – 30-40% и 15-20%, соответственно;

3. Третий этап: заключительное совершенствование и коррекция техники выполнения бросков в изменяющихся условиях; Нагрузка направлена на обе конечности, увеличением доли воздействия на неведущую сторону на 20-30%.

Методика формирования двигательного навыка выполнять броски в поединке в неведущую сторону предполагает:

1) выполнение пробных попыток с полусопротивлением партнера с выполнением двигательного действия обучающимися преимущественно левой стороной;

2) фиксация и своевременное исправление основных ошибок при выполнении технических действий в левую сторону;

3) освоение необходимого объема соревновательной техники бросков и подготовительных действий, выполняемых левой стороной.

В результате анализа научных работ [1; 2; 3; 4; 9; 10] и обобщения практического опыта ведущих тренеров [5; 7; 8] были выявлены *средства специальной направленности*, которые следует использовать на занятиях, направленных на коррекцию моторной асимметрии правшей:

1) выполнение имитационных и подготовительных упражнений в левую сторону;

2) свободное набрасывание партнера преимущественно в левую сторону;

3) увеличение сопротивления партнера при выполнении технического действия, затрудняющее их проведение доминантной правой конечностью, что вынуждает искать способ выполнения действий субдоминантной;

4) на тренировочных занятиях акцентировать развитие физических качеств мышц преимущественно субдоминантной руки, левой стороны туловища, принимающих участие в выполнении броска.

В ходе теоретического исследования нами были выявлены следующие особенности проявления моторной асимметрии:

1) неравномерное использование правой и левой сторон тела при выполнении техники;

2) неравномерное развитие силы и гибкости на правой и левой сторонах тела;

3) на фоне гипертонуса одних мышц, другие мышцы не выполняют необходимую работу, в следствие чего возникает дисфункция скелетно-мышечного аппарата, которая в тренировочном процессе вызывает включение компенсаторных механизмов, вследствие чего, нагрузка, которая оказывается выше физиологических возможностей компенсирующих групп мышц, является причиной возникновения боли и травм;

4) неравномерное развитие реакции и координации движений на правой и левой сторонах тела;

5) невозможность достижения максимального потенциала из-за неравномерного развития физических качеств на разных сторонах тела.

В результате математического анализа полученных данных, применяя Т - критерий Стьюдента (при Тгр = 2,09) мы установили, что после эксперимента в ЭГ наблюдается недостоверность различий между результатами тестирования правой и левой рук в двух из трех тестов, кроме теста «Теппинг тест», также, в двух из трех тестов, ЭГ выполняет тесты левой рукой значительно лучше, чем КГ, за исключением теста «Динамометрия». Это может быть связано с асинхронностью развития физических качеств, в частности таких как частота движений и сила сжатия в сравнении с их сопряженным, скоростно-силовым проявлением, которое является более значимым при выполнении технических действий и бросков.

В результате математического анализа полученных данных, применяя Т - критерий Стьюдента (при Тгр = 2,09) мы установили, что после эксперимента в ЭГ наблюдается достоверное уменьшение различий между результатами тестирования правой и левой ног в двух из трех тестов, кроме теста «Приседания на одной ноге», но во всех трех результат выполнения левой ногой выше, чем в КГ. Причиной полученного результата может являться координационная сложность теста «Приседания на одной ноге», в котором важны не только силовые способности испытуемого, но и его способность удерживать равновесие на одной ноге в изменяющихся условиях под воздействием утомления.

В результате математического анализа полученных данных, используя Т - критерий Стьюдента (при Тгр = 2,09) мы установили, что после эксперимента в экспериментальной

группе наблюдается недостоверность различий полученных оценок при выполнении в правую и левую стороны в 3 из 5 контрольных испытаниях, при этом во всех них экспериментальная группа выполняет броски в левую сторону достоверно лучше, чем контрольная ($p<0,05$). Полученные результаты свидетельствуют, что неведущая сторона спортсмена обучаема и, учитывая это, следует выстраивать разностороннюю техническую подготовку спортсмена с целью расширения его арсенала технических действий.

Литература:

1. Горская И. Ю. Дифференциация координационной подготовки спортсменов с учетом типа межполушарного взаимодействия // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: м-лы Всеросс. науч.-практ. конф. Томск, 2015. С. 122-125.

2. Горская И. Ю., Карпеев А. Г., Пушкин А. С. Дифференцированный подход в процессе координационной подготовки квалифицированных гонщиков BMX с учетом индивидуально-типологических особенностей // Экстремальная деятельность. 2016. № 3 (40). С. 69-74.

3. Граматикополо С. Н. Влияние функциональной асимметрии на качество гребков у юных пловцов 8-10 лет // Вестник спортивной науки. 2011. № 2. С. 28-30.

4. Курамшин Ю. Ф., Анисимов М. П., Липовка В. П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта, 2019. № 5 (171). С. 188-192.

5. Лавреньтьева Д. А. Особенности результатов соревновательной деятельности пловцов 10-12 лет с разными типами профилей моторной асимметрии // Вест. Адыгейского гос. ун-та. 2016. № 2 (178). С. 125-132.

6. Подлесных А. А. Проблема подготовки спортсменов единоборцев с различным латеральным психофизическим профилем // Преподаватель XXI века. 2014. № 3.

7. Пустовалова М. С., Дерябина Г. И. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации // Психолого-педагогический ж-л «Гаудеамус». 2016. Т. 15. № 2. С. 127-129.

8. Седоченко С. В., Германов Г. Н., Сабирова И. А. Влияние вида спорта на особенности функциональных мышечных асимметрий у фехтовальщиков и теннисистов // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. Т. 120. № 2. С. 139-144.

9. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. М.: Олма Медиа Групп, 2008. 216 с.

10. Annett M. A. classification of hand preference by association analysis // Brit. J. Psychol. 1970. V. 61. P. 903.

УДК 796.012

СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА И СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ АУ ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Пьянкова А.К., Фатеева Р.В., Яркова А.Н.
Югорский колледж-интернат олимпийского резерва,
г. Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация. В АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (ЮКИОР) создана централизованной системы профильной ориентации, выявления и дальнейшего сопровождения одаренных детей в области спорта, направленной на успешное прохождение индивидуального отбора спортсменов по избранному виду спорта с целью подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации в избранном виде спорта. В состав исследования вошли дети возрастом от 5,5 до 12,5 лет, спортсмены ЮКИОРа, прошедшие систему отбора. Отслеживания динамики показателей и оценки антропометрических, функциональных, психофизиологическихи спортивных показателей осуществляется на аппаратно-программных комплексах с использованием авторских либо иных методик. На различных этапах системы отбора использовались: аппаратно-программный комплекс «Стань чемпионом», авторские методики, углубленное медицинское обследование, тесты, проводимые в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта, утвержденные в порядке установленным локальным нормативным актом ЮКИОРа, а также методы математико-статистической обработки данных. Анализ данных показывает продуктивность работы системы отбора, и доказывает, что это постоянно изменяющийся и непрерывный процесс, который нуждается в постоянном включении новых и инновационных разработок методик.

Ключевые слова: система; отбор; резерв; одаренность; ЮКИОР; спортсмен; ХМАО-Югра; исследования; показатели.

Актуальность исследования. Обогащение спортивного резерва в ЮКИОРе для увеличения числа спортсменов, входящих в сборные команды ХМАО-Югры и Российской Федерации, существенным образом зависит от эффективности спортивного отбора.

Цель исследования. Оценка эффективности централизованной системы ориентации, выявления и дальнейшего сопровождения одаренных детей в области спорта, направленной на успешное прохождение индивидуального отбора спортсменов по избранному виду спорта в ЮКИОРе с целью подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд ХМАО-Югры и Российской Федерации.

Организация и методы исследования: В исследование вошли дети возрастом от 5,5 до 12,5 лет, спортсмены ЮКИОРа, прошедшие систему отбора. Для отслеживания динамики показателей и оценки антропометрических, функциональных, психофизиологических и спортивных показателей используется аппаратно-программный комплекс, авторские либо иные методики, углубленное медицинское обследование, тесты, проводимые в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта, утвержденные в порядке, установленном локальным нормативным актом ЮКИОРа, а также методы математико-статистической обработки данных.

Для достижения цели на базе ЮКИОРа в марте 2021 г. открыто структурное подразделение: отдел выявления и поддержки одаренных детей в области спорта.

Система отбора включает в себя 5 этапов:

Первый этап системы отбора – это определение предрасположенности у ребенка от 5,5 до 12,5 лет к различным видам спорта, через оценку антропометрических, функциональных, психофизиологических спортивных показателей на аппаратно-программных комплексах, с применением авторских либо иных методик (табл. 1).

Таблица 1.

Статистика по тестированию

Показатель	Всего (кол-во детей)	Без спортивной специализации (кол-во детей)	Записались в спортивные секции (кол-во детей)
Число	1994	516	197: лыжные гонки – 33 плавание – 40 тяжелая атлетика – 22 дзюдо – 37 спортивная борьба (вольная) – 23 хоккей – 10 мини-футбол – 32

Вторым этапом профильной ориентации является спортивная программа «Спортивная суббота» (далее – Программа), реализуемая с 2023 года.

Программа предусматривает серию спортивных мероприятий, для погружения детей от 6 до 12 лет в виды спорта через открытые тренировки. Каждая «Спортивная суббота» посвящена одному из четырех направлений: спортивные единоборства, сложно координационные виды спорта, спортивные игры и циклические виды спорта.

Занятия для детей проводятся высококвалифицированными тренерами-преподавателями, реализующими тренировочный процесс у данной возрастной категории. Участие в проекте позволяет родителям по окончанию тренировочного занятия записать детей в понравившуюся секцию и получить консультацию от тренера-преподавателя по проведению тренировочного процесса в избранном виде спорта.

Всего Программа охватила 12 видов спорта: дзюдо, спортивная акробатика, лыжные гонки, баскетбол, джиу-джитсу, брейк-данс, плавание, теннис, фигурное катание, фехтование, бокс и футбол (табл. 2).

Таблица 2.

Статистика по Программе

Показатель	Всего (кол-во детей)	Записались в спортивные секции (кол-во детей)
Число	115	57: дзюдо – 13 спортивная акробатика – 7 лыжные гонки – 5 джиу-джитсу – 8 плавание – 10 теннис – 4 фигурное катание – 3 футбол – 7

Третьим этапом является учебно-тренировочное мероприятие – спортивная программа «Смена “Время первых”» для одаренных детей в области спорта от 12 до 15 лет из муниципальных образований (далее – УТМ) и реализуется Смена «Школа баскетбола».

Организаторами мероприятия выступают: Департамент образования и науки ХМАО; АУ Югорский колледж-интернат олимпийского резерва.

Координатор мероприятия: Автономное учреждение дополнительного образования Мастерская талантов «Сибириус».

Оператор: АНО «Современное образование».

Программа проводится при партнерской поддержке ПАО «СИБУР Холдинг».

На УТМ и Смене «Школа баскетбола» одаренные дети, находящиеся в спортивном резервном составе сборных команд ХМАО-Югры и проживающие в труднодоступных муниципалитетах, имеют возможность посетить учебно-тренировочные мероприятия на уникальных спортивных площадках города Ханты-Мансийска, подключиться к учебно-тренировочному процессу с избранным тренерско-преподавательским составом ХМАО-Югры и Российской Федерации, посетить мастер-классы с высококвалифицированными спортсменами мирового уровня. Для всестороннего развития личности спортсмена в программах проводятся образовательные лекции и культурно-познавательные мероприятия.

Всего с 2022 г. было реализовано 15 УТМ с охватом 232 человека по таким видам спорта как: биатлон, самбо, футзал, спортивная борьба, волейбол, спортивная акробатика, лыжные гонки, плавание, дзюдо, бокс, тхэквондо и шахматы. С 2021 проведено 4 смены «Школа баскетбола».

Четвертый этап реализуется через учебно-тренировочное мероприятие – интенсивную программу для одаренных детей в области спорта ХМАО-Югры (далее – Интенсив). Помимо учебно-тренировочной деятельности он включает в себя одновременно мастер-классы и лекции на развитие личного бренда спортсмена в сфере спортивного менеджмента, непосредственное участие в соревнованиях эксклюзивного и нового формата, таких как «Вертикальный забег с Олимпийцами», мастер-классы, зарядки и встречи с олимпийскими чемпионами и спортсменами мирового уровня.

Пятым этапом являются учебно-тренировочные просмотровые мероприятия, которые проводит отдел по олимпийским и неолимпийским видам спорта непосредственно взаимодействуя с отделом по спортивной медицине ЮКИОРа, на базе которого функционирует 18 отделений: бокс, биатлон, волейбол, водное поло, лыжные гонки, плавание, сноуборд, тяжелая атлетика, дзюдо, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, самбо, мини-футбол, баскетбол, тхэквондо, триатлон, паралимпийские виды (по соглашению с ЦАС), хоккей (по соглашению с ХК «Югра»).

На данном этапе спортсмены проходят индивидуальный отбор, проводимый в целях выявления лиц (далее – спортсмены) имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта (далее – ДОПСП) способности:

– предварительный анализ результатов тестирования и участия в УТМ «Смена “Время первых”»;

– соответствие первоначальному статусу критериям отбора (возраст, наличие разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки);

– углубленное медицинское обследование;

– психологическое тестирование;

– выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с федеральными стандартами спортивно подготовки в избранном виде спорта;

На сновании результатов спортсмены, успешно прошедшие индивидуальный отбор, зачисляются в ЮКИОР на обучение по ДОПСП.

Кроме того, реализация УТМ «Смена “Время первых”», Интенсивов и учебно-тренировочных просмотровых мероприятий происходят во взаимодействии с региональными федерациями по видам спорта: бокс, биатлон, волейбол, водное поло, лыжные гонки, плавание, сноуборд, тяжелая атлетика, паралимпийские виды спорта, дзюдо,

спортивная борьба (вольная борьба), хоккей, теннис, самбо, мини-футбол, баскетбол, тхэквондо, триатлон.

На шестом этапе реализация оценка результатов работы системы отбора по итогам выступления спортсменов ЮКИОРа и попадания их в состав сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации.

Также с 2021 г. проходит обучение специалистов в области физической культуры и спорта, а также кадрового резерва из числа спортсменов, закончивших спортивную карьеру по дополнительным профессиональным программам, направленным на изучение направления выявления и поддержки одаренных детей в области спорта: курсы повышения квалификации, семинары, круглые столы.

В 2021 г. курсы проводились на базе ЮКИОРа, в которых приняло участие 59 тренеров из городов Ханты-Мансийск, Нягань, Сургут, п. Усть-Юган, пгт. Новоаганск, а в сентябре 2022 г. состоялись выездные курсы в г. Нягань, в них приняло участие 57 специалистов. В октябре состоялись выездные курсы повышения квалификации для специалистов Березовского района, в которых участие приняли 9 специалистов п. Игрим и 22 тренера из пгт. Березово.

В октябре 2024 г. курсы повышения квалификации для руководителей и специалистов муниципальных центров, специалистов в области физической культуры и спорта, осуществляющих работу по раннему выявлению физической предрасположенности детей к занятию спортом, индивидуальному отбору, развитию, поддержке и сопровождению спортивно одаренных детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре прошли в заочной форме в формате видеоконференцсвязи с охватом 57 специалистов: г. Нягань, Кондинский район, города Югорск, Пыть-Ях, Сургут, Нижневартовск, Лангепас, Ханты-Мансийск и Макеевка.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных показывает продуктивность работы системы отбора и доказывает, что это постоянно изменяющийся и непрерывный процесс, который нуждается в постоянном включении новых и инновационных методик и направлений.

По итогам реализации системы отбора:

– из 184 спортсменов Смены «Школа баскетбола» 13 были зачислены в ЮКИОР на спортивную подготовку;

– по волейболу 3 спортсмена успешно выступили на Первенстве Уральского Федерального округа (1-й этап Первенства России сезон 2023-2024 гг.) среди команд юношей до 16 лет (2009-2010 г.р.), в г. Екатеринбурге и заняли 3-е место, 5 участников программы приглашены на учебно-тренировочное просмотровое мероприятие;

– по спортивной акробатике участницы программы в 2023 году стали победителями 2-го этапа открытого кубка Югры;

– по лыжным гонкам 5 участников программы стали победителями и призерами Летнего чемпионата и первенства автономного округа по гонкам на лыжероллерах;

– 9 спортсменов зачислены на этапы спортивной подготовки в ЮКИОР;

– 1 победитель и 3 призера международных турниров по таким видам спорта как вольная борьба и плавание;

– 4 победителя и призера различных дисциплин XII Зимней Спартакиады учащихся (юношеская) России 2024 года по биатлону;

– 5 победителей и призеров II этапа (отборочный) Летней Спартакиады учащихся (юношеская) России 2024 года по вольной борьбе среди юношей до 18 лет, 2024 г.;

– 4 победителя и призера II этапа (отборочный) Зимней Спартакиады учащихся (юношеская)России по лыжным гонкам (эстафета, спринт), 2024 г.;

– 1 призер Финала Зимней Спартакиады учащихся (юношеская) России 2024 г. по сноуборду (дисциплина – PGS), 2024 г.;

– 1 призер Финала XII Летней Спартакиады учащихся (юношеская) России 2024 г. по тяжелой атлетике, 2024 г.;

– 1 призер II этапа (отборочный) Спартакиады учащихся (юношеская) России 2024 г. по тхэквондо (ВТФ), 2024 г.;

– воспитанники ЮКИОРа – многократные победители и призеры Первенств и Чемпионатов России по вольной борьбе среди юношей до 18 лет, 2024 г.

Информация о количестве спортсменов ЮКИОРа, входящих в сборные команды ХМАО-Югры и России представлена в таблице 3.

Таблица 3.

Спортсмены ЮКИОРа, входящие в состав спортивных сборных команд ХМАО-Югры и РФ в избранном виде спорта на 2024 г.

Отделение	Всего спорт-сменов	Сборная ХМАО-Югры	Сборная Российской Федерации	Квалификация (разряды)				
		кол-во чел (%)	кол-во (чел) %	I юн.	I II III спорт.	КМС	МС	МС МК
Баскетбол	19	13 (68,4%)	-	1	17	1	-	-
Биатлон	37	24 (64,8%)	5 (13,5%)	-	16	13	8	-
Бокс	29	12 (41,3%)	2 (6,8%)	7	6	11	5	-
Водное поло	38	32 (84,2%)	5 (13,1)	3	19	13	3	-
Волейбол	28	4 (14,2%)	5 (17,8%)		13	14	1	
Дзюдо	12	10 (83,3%)	-	-	8	4	-	-
Лыжные гонки	28	20 (71,4%)	4 (14,2%)	-	12	16	-	-
Плавание	37	29 (78,3%)	1 (2,7%)		14	15	7	1
Самбо	19	9 (47,3%)	--	-	11	7	1	-
Сноуборд	16	13 (81,2%)	5 (31,2%)	-	7	6	3	-
Спортивная борьба (вольная)	20	13 (65%)	7 (35%)	-	3	9	6	2
Теннис	2	1 (50%)	-	-	-	2	-	-
Тхэквондо	11	4 (36,3%)	-	-	7	3	1	-
Тяжелая атлетика	23	22 (95,6%)	9 (39,1%)	-	6	11	6	-
Мини-футбол	29	16 (55,1%)	-	-	5	24	-	-
Триатлон*	9		-		8	1	-	-

*Отделение триатлона открыто на базе ЮКИОР с 1 сентября 2024 г.

Заключение. Полученные результаты наглядно демонстрируют, что система отбора на сегодняшний день работает и уже за малый период реализации показывает результаты. Работа по выстроенной системе, которая привела к открытию нового отделения на базе ЮКИОРа по виду спорта «триатлон», множественным подписаниям контрактов воспитанниками ЮКИОРа по игровым видам спорта, увеличением попадания в списки сборных команд ХМАО-Югры 80% воспитанников ЮКИОРа, а также 10% в сборные команды Российской Федерации. В будущем ЮКИОР продолжит реализацию системы отбора, включая в нее новые виды спорта, разрабатывая новые методики отбора спортивно одаренных детей в различных видах спорта.

УДК 796.8:37.03

НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Савиных Л.Е., Булгакова О.В.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Разработанная модель по формированию нравственно-волевых качеств средствами армейского рукопашного боя (АРБ) адаптирована под конкретные условия и возможности подросткового возраста; она показывает темпы прироста нравственно-волевого развития, таких как целеустремленность, решительность, организованность, терпимость, настойчивость, самостоятельность.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой; школьники; нравственно-волевые качества; внеучебная секционная работа.

Введение. Федеральная рабочая программа основного общего образования «Основы безопасности жизнедеятельности» (для 8-9 классов) расширяет представления о формировании нравственности обучающихся в основной школе через создание у подростков способности распознавать угрозы, понижать риски и избегать конфликтных ситуаций, принимать решения в экстренных условиях; формирует базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности. Это содействует воспитанию личности безопасного типа, закреплению навыков, обеспечивающих устойчивое развитие общества и государства [4].

По мнению С.А. Репина, «…центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остается сохранение жизни и здоровья каждого человека. В данных обстоятельствах огромное значение приобретает воспитание личности безопасного типа, формирование гражданской идентичности, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни» [3].

П. Ф. Лесгафт, основоположник отечественной системы физического образования, рассматривая воспитания волевых и нравственных качеств в физической культуре, указывал на тесную связь воспитания данных качеств с физическими проявлениями человека [2].

По мнению В.М. Дащана (2009), АРБ является эффективным средством формирования нравственно-волевых качеств подростков; это вид единоборств, сочетающий приемы различных боевых искусств, – ценный инструмент воспитания будущих защитников Отечества. Нравственно-волевое воспитание требует инновационных изменений в сфере образовательного и что особенно важно – внеучебного процесса. Внеурочная деятельность повышает интерес учеников к обучению, творчеству, а также к социально значимому труду [1].

Необходимость обоснования, разработки и внедрения новых сочетаний форм, средств и методов формирования нравственно-волевых качеств, обучающихся подтверждают актуальность данного исследования.

Цель исследования: изучение и расширение представлений о процессе формирования нравственно-волевых качеств подростков средствами армейского рукопашного боя.

Методы исследования. В работе применялись: опрос (анкетирование); беседы; педагогические наблюдения; тестирование по диагностике М.В. Чумакова; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось с сентября 2023 по май 2024 гг. на базе школы № 12 г. Сургута. В процессе внеучебных секционных занятий АРБ внедрена разработанная модель тренировок по формированию нравственно-волевых качеств. Проведено 60 тренировочных занятий. Тренировки включали упражнения ОФП (сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость), командные игры (футбол, волейбол, пионербол, эстафеты, игры на доверие), соревнования («Веселые старты», спортивные игры, соревнования по легкой атлетике), упражнения по формированию нравственно-волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, организованность, решительность).

Для проведения эксперимента были сформированы 2 группы мальчиков (ЭГ – 10 чел., КГ – 10 чел.) из числа учащихся 8-х классов посещающих секционные (внеучебные) занятия АРБ. В ЭГ тренировочные занятия проводились по разработанной модели формирования нравственно-волевых качеств, а в КГ занятия проводились согласно плану работы школы. Модель была внедрена во внеурочную деятельность восьмиклассников – тренировочные занятия по АРБ с отработкой основных элементов (удары руками и ногами, бросковые приемы). Содержание включало фрагменты воспитательных мероприятий, по результатам которых школьники развивали умение анализировать ситуации и принимать решения.

Задачи модели:

1. Формирование нравственно-волевых качеств; развитие физических качеств для АРБ;
2. Обучение навыкам самозащиты и самообороны;
3. Профилактика асоциального поведения и вредных привычек подростков, формирование культуры безопасной жизнедеятельности.

Модель содержала 2 модуля. Первый – формирование нравственно-волевых качеств и их внедрение во внеучебный процесс и вопросы, ответы на которые подтверждают или отрицают факт начального формирования качеств у подростков после мероприятий (табл. 1).

Таблица 1.

Модуль 1. Пример содержания классного часа
по формированию нравственно-волевых качеств подростков

Темы классного часа	Вопросы	НВК
Общение и его значение для человека, способы организации эффективного и позитивного общения; приёмы и правила безопасной межличностной коммуникации и комфортного взаимодействия в группе, признаки конструктивного и деструктивного общения.	Контрольные вопросы: – что понимается под позитивным эффективным общением? – что такое: безопасная межличностная коммуникация и комфортное взаимодействие в группе? – признаки конструктивного и деструктивного общения.	Организованность, решительность, самостоятельность
Понятие «конфликт» и стадии его развития, факторы и причины развития конфликта; безопасные и эффективные способы избегания и разрешения конфликтных ситуаций; правила поведения для снижения риска конфликта и порядок действий при его опасных проявлениях; современные молодёжные увлечения и опасности, связанные с ними, правила безопасного поведения;	Контрольные вопросы: – что такое конфликт? – причины возникновения конфликта? – как избежать конфликтную ситуацию? – как себя вести для снижения риска конфликта и порядок действий при его опасных проявлениях? -современные молодёжные увлечения и опасности, связанные с ними, правила безопасного поведения;	Самостоятельность, настойчивость, целеустремленность

Модуль 2 включает комплекс средств АРБ для формирования нравственно-волевых качеств занимающихся (табл. 2).

Таблица 2.

Модуль 2 (комплекс средств АРБ для формирования нравственно-волевых качеств)

Средства	Содержание упражнений
Упражнения для развития целеустремлённости, решительности	Парные упражнения с имитацией поединка; упражнения на преодоление препятствий и выполнение нормативов
Упражнения для развития самостоятельности	Упражнения на принятие самостоятельных решений в условиях спарринга; упражнения на выбор и выполнение приемов из различных положений; спарринги с несколькими противниками
Упражнения для развития настойчивости, решительности, организованности	Упражнения на выполнение приемов в условиях повышенной нагрузки; упражнения на сохранение концентрации внимания в условиях отвлекающих факторов; упражнения на управление эмоциями в условиях спарринга
Упражнения для развития решительности и организованности	Упражнения на преодоление боли и дискомфорта
Упражнения для развития целеустремлённости, самостоятельности	Упражнения на постановку и достижение целей в тренировочном процессе; упражнения на анализ собственных ошибок и разработку путей их исправления

Для решения задач разработан комплекс мероприятий для юношей 8-х классов:

1. Практические занятия с отработкой основных приемов и техник АРБ под руководством тренера (учителя ФК); проводились во время тренировок 3 раза в неделю;

2. Беседы – развитие навыков самоконтроля, уверенности и других качеств, необходимых для повседневной жизни; проводились один раз в неделю (по ситуации);

3. Соревнования (спарринги) – участие в спортивных мероприятиях, где подростки продемонстрировали навыки и умения, и получали опыт практической деятельности в АРБ;

4. Классные часы – ознакомление подростков с АРБ и его ролью в формировании нравственно-волевых качеств. Проводили один раз в неделю по понедельникам;

5. Тематические вечера (раз в месяц на основе примеров нравственно-волевого поведения знаменитых и хорошо известных подросткам спортсменов).

Таблица 3.

Пример содержания тематического вечера по формированию нравственно-волевых качеств подростков

«Нравственные подвиги спортсменов»			
Год и мероприятие	Спортсмены	Ситуация	НВК
1973, Чемпионат мира в Братиславе	Ирины Родниной и Александра Зайцева	Выключился магнитофон. Но программу закончили без музыки. Выступление завершилось блестяще, заслуженно стали чемпионами мира	Настойчивость, решительность
«Волевые подвиги спортсменов»			
Год и мероприятие	Спортсмены	Ситуация	НВК
Август 1942 г., Киев	Офицеры люфтваффе и советские пленные, футболисты Киевского «Динамо»	против пленных выставили сборную люфтваффе, наполовину состоявшую из профи. Родня пыталась уговорить игроков поддаться, но те все равно победили со счетом 5:3, в результате чего их сразу с поля отправили в концлагерь. Капитана «Динамо» Николая Коротких и трех его товарищей по команде расстреляли.	Организованность, настойчивость, решительность, патриотизм

Для определения эффективности модели тренировочных занятий с элементами АРБ по формированию нравственно-волевых качеств подростков проведен сравнительный анализ результатов показателей в ЭГ и КГ. по диагностике М.В. Чумакова [5].

Результаты показали, что подростки ЭГ (рис.1), занимающиеся по данной модели тренировок, демонстрируют более высокий уровень сформированности нравственно-волевых качеств, таких как: целеустремленность – 4,33, настойчивость – 4,11, решительность – 4,6, самостоятельность – 4,33, организованность – 4,5, где ($p < 0,05$), это говорит о положительном влиянии разработанной модели на сознание подростков.

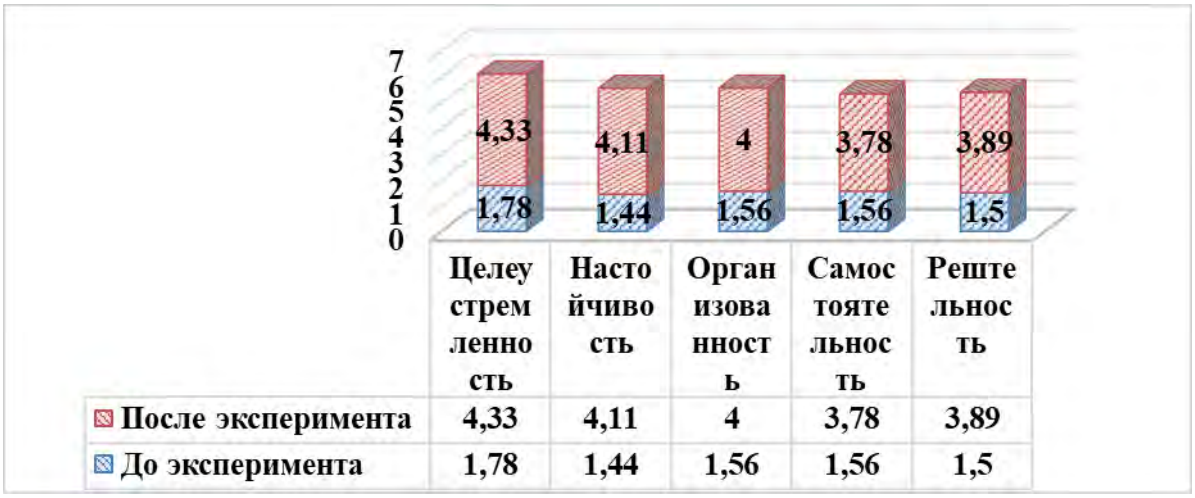


Рис. 1. Динамика показателей ЭГ нравственно-волевых качеств в ходе эксперимента

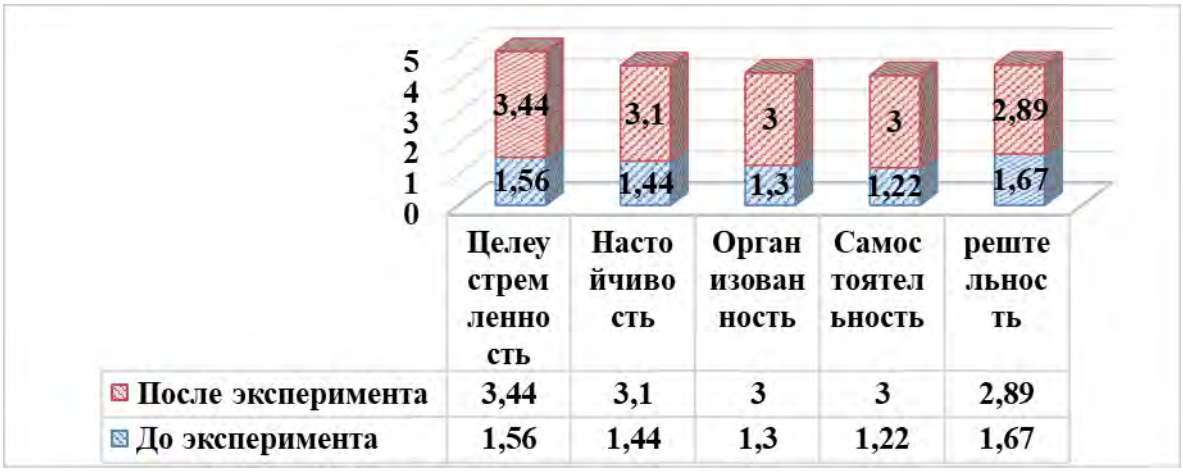


Рис. 2. Динамика показателей КГ нравственно-волевых качеств в ходе эксперимента

В КГ (рис.2) также отмечается положительная динамика изменения показателей таких качеств, как целеустремленность, самостоятельность, организованность, поскольку сказалось влияние на обучающихся восьмиклассников мероприятия, проводимые во внеурочном процессе школы.

Выводы:

1. В результате анализа литературы по вопросу формирования нравственно-волевых качеств подростков установлено, что в процессе формирования личности подростка происходит становление его нравственных идеалов, ценностей и убеждений. Тренировки по армейскому рукопашному бою помогают подросткам стать более уверенными в себе, ответственными и нравственно сильными личностями. Это особенно важно в современном

мире, где подростки сталкиваются с различными вызовами и трудностями. АРБ требует от подростков соблюдения определенных правил и норм поведения на тренировках и в жизни, умения работать в команде, уважать своих соперников, а также способности контролировать свои эмоции и постоянного совершенствования своих навыков и умений. Все эти навыки и качества являются неотъемлемой частью формирования нравственно-волевых качеств.

2. Разработанная нами модель по формированию нравственно-волевых качеств средствами АРБ адаптирована под конкретные условия и возможности подросткового возраста. Оценив эффективность разработанной модели тренировочных занятий по формированию нравственно-волевых качеств средствами АРБ доказана ее эффективность, что подтверждают показатели темпов прироста показателей нравственно-волевого развития, таких, как целеустремленность, решительность, организованность, терпимость, настойчивость, самостоятельность. После эксперимента различия между результатами тестирования в ЭГ и КГ стали достоверными на высоком уровне значимости ($p<0,05$). Результаты внедрения модели показали, что подростки, демонстрируют более высокий уровень сформированности нравственных качеств, таких как: целеустремленность – 4,33; настойчивость – 4,11; решительность – 4,6; самостоятельность – 4,33; организованность – 4,5 ($p<0,05$). Это свидетельствует о том, что мероприятия, вошедшие в модули разработанной модели формирования нравственно-волевых качеств средствами АРБ, оказали положительное влияние на развитие данных качеств в ЭГ.

Литература:

1. Дащан В. М. Формирование волевых качеств как средства повышения уровня конфликтной компетенции с помощью занятий по физической культуре // Уч. зап. ун-та Лесгафта. 2009. № 7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-volevyh-kachestv-voennosluzhaschih-kak-sredstva-povysheniya-urovnya-konfliktnoy-kompetentsii-s-pomoschyu-zanyatiy-po-1 (дата обращения: 24.04.2024).

2. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения. АПН СССР. М.: Педагогика, 1988. 400 с.

3. Репин С. А. Бокс как средство формирования нравственных качеств личности подростка / Изв. ВГПУ. 2012. № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/boks-kak-sredstvo-formirovaniya-nravstvennyh-kachestv-lichnosti-podrostka (дата обращения: 24.04.2024).

4. Федеральная рабочая программа основного общего образования основы безопасности жизнедеятельности (для 8–9 классов образовательных организаций). М., 2023.

5. Чумаков М. В. Диагностика волевых особенностей личности // Вопросы психологии. 2006. № 1. С. 169-178.

УДК 796.91

КОНЦЕПЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СКОРОСТНОМУ БЕГУ НА КОНЬКАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

***Скворцова Е.П.*[1], *Ботяев С.В.*[1], *Скворцов Р.Е.*[2]**
[1] Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, Казахстан
[2] Уральский федеральный университет им. Первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье экспериментально доказана эффективность методики обучения технике бега на коньках на этапе начальной подготовки юных конькобежцев. Применение комплекса специальных упражнений положительно повлияло на техническую подготовленность юных спортсменов.

Ключевые слова: бег на коньках; начальный этап подготовки; тренировочный процесс; физическая подготовленность; техническая подготовленность.

Актуальность исследования. Активно развивающийся конькобежный спорт, стремительно улучшает мировые достижения в различных дисциплинах. Исходя из этого, возникает острая необходимость регулярной корректировки тренировочного процесса, плана подготовки, а также использующихся методик обучения скоростному бегу на коньках для молодых спортсменов конькобежцев [1]. Одними из наиважнейших критериев отбора на международные соревнования, считается достижение максимального развития скорости скольжения и прохождения дистанции, по отношению к другим участникам. В свою очередь, тренерский состав при планировании подготовки к предстоящим стартам юных конькобежцев (11-12 лет), относящимся к сенситивному периоду развития координационных способностей [2], систематически отдают большее предпочтение развитию функциональных возможностей и физических качеств, чем специально-технической подготовке. В последствие чего при переходе на этапы углубленной специализации и спортивного совершенствования возникает сложность в преодолении барьера технического исполнения бега, что не позволяет раскрыть весь скоростной потенциал конькобежца, тогда как скорость есть главный обобщённый показатель степени совершенства техники [3].

Цель исследования. Совершенствовать концептуальную идею методики обучения технике бега на коньках на этапе начальной подготовки.

Организация и методы исследования. В ходе педагогического эксперимента, по обучению технике скоростного бега на коньках, на этапе начальной подготовки среди конькобежцев возрастной группы 11 – 12 лет, на базе областной специализированной детско-юношеской спортивной школы «Олимп» г. Петропавловска, была разработана и апробирована методика по обучению технике бега на коньках. Эксперимент проходил в течении 9 недель. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 7 человек (3 мальчика и 4 девочки). Контрольная группа осуществляла тренировочные занятия в соответствии с утверждённой рабочей программой СДЮСШ «Олимп». В тренировочный процесс экспериментальной группы внедрялись новые наработки и методические решения представленной методики для конькобежцев 2-го года обучения.

Важным моментом при разработке методики обучения скоростному бегу на коньках на этапе начальной подготовки, выступало изменение соотношения общей физической и специальной подготовки. В частности, разработанная методика включала в себя систематическое чередование тренировочных сессий, проводимых на льду и на земле, в соответствии с утверждённой тренировочной программой КГУ ОСДЮСШ «Олимп».

В методике наибольшее предпочтение отдавалось типу тренировок с уклоном на специальную выносливость, это осуществлялось во второй половине основной части тренировочного занятия. На первой адаптационной неделе происходило постепенное снижение дозирования общей физической подготовки, но увеличивалась дозировка и повышался уровень сложности специальных упражнений. Неизменной оставалась вводно-подготовительная (15 мин) и заключительная часть (10 мин) тренировочного занятия.

В последующие 8 недель тренировочные занятия в процентном соотношении времени проходили следующим образом: ОФП 55 – 60 % (35-40 мин); СФП и СП 40 – 45 % (25-30 мин). ОФП, учитывающая тренировку физических качеств, которые также стремительно развиваются в этом возрасте, проходила в зонах средней и высокой интенсивности нагрузок, за исключением кроссового бега, который проводился раза в 3 недели в заключительном дне микроцикла, в зоне малой интенсивности или в смешанном аэробно-анаэробном режиме. После каждого выполненного задания в зонах средней и высокой интенсивности на тренировочном занятии проводился замер ЧСС. Максимально допустимый ЧСС 165уд/мин с продолжительностью выполняемого задания не более 1 мин при таком пульсе.

План тренировок 1-ой половины основной части занятия в микроцикле представлен в таблице 1. СФП и СП строились в комбинации статических и статодинамических тренировок, непосредственно включающие элементы на развитие координационных способностей.

Таблица 1.

Тренировочный план 1-ой половины основной части тренировочного занятия в микроцикле (на одну неделю)

д/н	Классификация тренировочных модулей по направленности и целям	Место проведения тренировки
Пн	Силовая тренировка: развитие быстрой силы с отягощением 40-50% от собственной массы тела спортсмена	На земле
	Длительное катание на коньках	На льду
Ср	Скоростно-силовая тренировка: комбинация общих и специальных прыжковых упражнений	На земле
	Бег на коньках в зоне средней интенсивности	На льду
Пт	Скоростная тренировка: стартовые ускорения, темповый бег	На земле
	Бег на коньках в зоне высокой интенсивности	На льду

Вторая половина основной части занятия начиналась после завершения основной работы на льду и проходила с выборочным проведением специальных упражнений, подходящие для выполнения в коньках, исключительно с открытыми глазами (табл. 2).

Тренировка специальной выносливости на земле проходила сразу после ледовой тренировки, и включала серию выборочных упражнений, представленных в таблице 2. Отбор данных упражнений осуществлялся с учётом уровня сложности, а также в зависимости от типа проведённой тренировки в 1-ой половине основной части тренировочного занятия. Эти упражнения в первой серии выполнялись без использования балансировочной подушки (стоя на земле), с махами рук в полной амплитуде. 2-ая серия выполнялась уже на балансировочной подушке, но руки находились в произвольном положении для участия в удержании равновесия. Кроме того, в заключении спортсмены выполняли чередование следующих упражнений:

– имитация бега по повороту с резиной и партнёром в левую и в правую стороны (во избежание диспропорций мышечных усилий, а также для достижения равных ощущений и чувства баланса при опорном положении, как на левой ноге, так и на правой);

– сгибание и разгибание ног в посадке конькобежца в наклоне туловища влево (также и вправо), удерживаясь за резину или опираясь о стену.

Таблица 2.

Комплекс специальных упражнений

№	И.П.	Содержание упражнения	Кол-во
1	Исходное положение в полуприседе (угол в коленном суставе ≤ 90°), ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, правая рука согнута в локтевом суставе перед собой, левая сзади.	Смещение ЦМТ с левой ноги на правую и в обратном порядке, оставаясь в И.П., с махами рук	30 сек
2	Стоя на одной ноге на балансировочной подушке, руки произвольно	Статическое удержание равновесия с закрытыми глазами	15-20 сек поочерёдно на каждую ногу
3	Стоя на одной ноге на балансировочной подушке в положении «ласточка», руки произвольно	Статическое удержание равновесия с закрытыми глазами	15-20 сек поочерёдно на каждую ногу
4	В посадке конькобежца стоя на правой (левой) ноге, маховая нога назад, на балансировочной подушке, руки произвольно	Статическое удержание равновесия с закрытыми глазами	10-15 сек поочерёдно на каждую ногу
5	В посадке конькобежца стоя на правой (левой) ноге, маховая нога в сторону, на балансировочной подушке, руки произвольно	Статическое удержание равновесия с закрытыми глазами	10-15 сек поочерёдно на каждую ногу
6	В посадке конькобежца стоя на правой (левой) ноге на балансировочной подушке, маховая нога приставлена к опорной, но не является опорой, руки произвольно	Выполняется отведение ноги назад, затем в И.П., смена опорной ноги	30 сек
7	То же что в упр. №4	Выполняется отведение и выпрямление ноги в сторону, затем в И.П.	10-15 сек поочерёдно на каждую ногу
8	То же что в упр. №4	Выпрямление маховой ноги вперёд; отведение в сторону; назад, сгибая ногу в коленном суставе, затем в И.П.	10-15 сек поочерёдно на каждую ногу
9	В посадке конькобежца стоя на правой (левой) ноге на балансировочной подушке, маховая нога отведена назад, руки произвольно	Разгибание опорной ноги до угла ≤170° с выносом маховой ноги вперёд и частичным выпрямлением туловища, И.П.	5-8 повт. поочерёдно на каждую ногу

10	Стоя на одной ноге на балансировочной подушке, маховая нога согнута вперёд, руки произвольно	Сгибание опорной ноги до положения посадки конькобежца, маховая нога в сторону; И.П.	5-8 повт. поочерёдно на каждую ногу
11	То же что в упр. №10	Сгибание опорной ноги до положения посадки конькобежца, маховая нога в сторону; отведение маховой назад по дуге; И.П.	5-8 повт. поочерёдно на каждую ногу
12	В посадке конькобежца стоя на правой ноге, маховая нога в сторону на второй балансировочной подушке, левая рука согнута вперёд, правая отведена назад	Перенос ЦМТ с правой ноги на левую, со сменой положения рук; И.П.	30 сек
13	То же что в упр №12, но без балансировочных подушек	В прыжке смена положения ног и рук	30 сек
14	То же что в упр №1, но руки за спиной	Прыжком ноги врозь; прыжком в И.П.	30 сек
15	В посадке конькобежца стоя на правой ноге, маховая нога согнута назад, левая рука согнута вперёд, правая отведена назад	Прыжком смена положения ног и рук	30 сек
16	То же что в упр. № 15	Выпрямление опорной ноги, маховая нога (согнутая) вперёд, туловище разгибается, смена положение рук; И.П.; Группировка смещение в сторону, смена положения рук; Маховая нога по дуге в И.П.	1 мин
17	То же что в упр. № 15	1-3. Группировка смещение в сторону, смена положения рук; 2-4. Маховая нога по дуге назад, И.П.	40 сек

Для оценки физической подготовленности были выбраны тесты на скоростно-силовые способности и мощность:

№ 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

№ 2. Прыжок в высоту у стены (тестирование скоростно-силовых способностей и мощности + координационных способностей);

№ 3. Латеральный прыжок в длину с места одной ногой (элемент прыжковой имитации бега на коньках): прыжок выполнялся как с левой ноги, так и с правой, но в протокол вписывался один наилучший результат;

№ 4. Приседания на одной ноге на балансировочной подушке в течение 20 сек, по аналогии с прыжком в протокол записывался наилучший результат (тестирование выносливости мышц нижних конечностей, статической устойчивости);

№ 5. Удержание статического положения в посадке конькобежца (угол 90°) на максимальное время;

№ 6. В дополнение к тестированию координационных способностей было выбрано следующее упражнение: прокат в равновесии (в коньках) в посадке конькобежца на одной ноге, начиная с двух толчковых движений от линии старта, до полной остановки или потери баланса (падение или постановка второй ноги на лёд в качестве опоры), также в протокол фиксировался наилучший результат.

Для оценивания технической подготовленности была разработана детальная оценочная шкала. За идеальное выполнение контрольного упражнения спортсмен получал максимально 10 баллов, а за допущенные ошибки начислялись штрафные баллы в соответствии с их существенностью, а затем из полученных баллов за упражнение вычитались штрафные баллы. Значения баллов позволяли квалифицировать выполнение упражнения как отличное (8-10 баллов), хорошее (6-7,9 баллов), удовлетворительное (4-5,9 баллов) или неудовлетворительное ниже 4 баллов.

Подобная система штрафов включала различные уровни в соответствии с существенностью допущенной ошибки (табл.1):

– Незначительная ошибка – небольшое отклонение от стандарта, несущественное для качества выполнения упражнения. За такие ошибки начисляется – 1 штрафной балл;

– Значительная ошибка – ошибка, которая оказывает некоторое влияние на качество выполнения упражнения, но в меньшей степени. За такие ошибки начисляется – 1,5 штрафных балла;

– Существенная ошибка – влияет на качество выполнения упражнения, но не является критичной. За такие ошибки начисляется 2 штрафных балла;

– Грубая ошибка – несоответствие упражнения стандарту, что влечет за собой травмы или искажение результатов; начисление – 2,5 штрафных балла.

Таким образом минимальное количество баллов, которое мог получить спортсмен, с учётом всех ошибок, составляло 3 балла.

Для оценки технической подготовленности использованы контрольные упражнения:

Упражнение 1. Принятие положения посадки конькобежца;

Упражнение 2. Отталкивание в сторону в посадке конькобежца (с махами руками);

Упражнение 3. «Гладкая» имитация бега по прямой;

Упражнение 4. Прыжковая имитация вперёд по одной линии;

Упражнение 5. Имитация бега по повороту с резиной и партнёром.

Результаты исследования: в рамках экспериментальной программы проведено заключительное тестирование уровня физической и технической подготовленности.

Сравнив результаты физической подготовленности, полученные в начале эксперимента и по его окончанию, мы можем констатировать, что общий результат экспериментальной группы по среднему значению опережает контрольную группу в соотношении процентного прироста во всех контрольных упражнениях (табл. 3). Несмотря на прогрессивные результаты в проведении тестирования, достоверным различием, между средними арифметическими двух групп, считается результат достигнутый, только в выполнении четвёртого упражнения. В данном случае можно сделать вывод о том, что применение специальных упражнений на балансировочной подушке, благоприятно сказалось на улучшении не только координационных способностей, т.е. удержание стабильной позы тела на опорной ноге, находясь на движущейся поверхности, но и улучшило, тем самым, силу мышц сгибателей и разгибателей бедра.

Таблица 3.

Процентный прирост результатов физической подготовленности по окончанию эксперимента (по среднему арифметическому, относительно первого и второго тестирования у двух групп)

Группа	№ контрольного упражнения					
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
Экспериментальная	3,9 %	15 %	7,5 %	42 %	45,9 %	24 %
Контрольная	1,4 %	4,4 %	1,3 %	22 %	21,1 %	5,7 %

Также было проведено тестирование уровня технической подготовленности, в аналогичном порядке с предыдущим, используя критерии оценивания.

Проанализировав результаты, показывающие не столь значительный прирост в сравнении с физической подготовленностью (таблица 3), различия между полученными средними арифметическими значениями в первом и третьем упражнении, считаются достоверными. Сравнивая 2-ую и 3-ю колонки, показателей средних арифметических значений, оценивания технических навыков, заметным становится стабильный диапазон полученных оценок у экспериментальной группы по всем пяти упражнениям, что говорит о немалой эффективности применённой методики.

Результаты процентного прироста по итогу тестирований начального и конечного уровня технической подготовленности с применённой экспериментальной методикой представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Процентный прирост результатов физической подготовленности по окончанию эксперимента (по среднему арифметическому, относительно первого и второго тестирования у двух групп)

Группа	№ контрольного упражнения				
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5
Экспериментальная	11,6 %	14,8 %	22,9 %	10 %	13,7 %
Контрольная	5,8 %	7,8 %	8,2 %	10,8 %	10,3 %

Заключение. В ходе первоначального изучения результатов тестирования не было обнаружено непосредственно прямых доказательств эффективности внедрённой методики, основываясь на анализе достоверности различий. Однако, анализ процентного прироста выявил значительное улучшение как физической, так и технической подготовленности. Можно заметить, что наиболее стремительный прирост пришёлся на уровень физической подготовленности экспериментальной группы, относительно двух контрольных тестирований, а именно упр. № 4 и 5. Это говорит о том, что применение комплекса специальных упражнений, повлияло не только на техническую сторону, но и, в частности, на физическую составляющую, что как раз и улучшило специальную выносливость юных спортсменов. Участники экспериментальной группы хорошо освоили рациональное и сбалансированное положение звеньев тела в посадке конькобежца, добившись исключения излишней напряженности мышц ног и туловища, что послужило более продолжительному удержанию статической позы. Тем самым улучшили технику выполнения имитационного бега на земле, что заметно по полученным оценкам.

Прежде чем рекомендовать данную методику, в качестве основной рабочей программы для детско-юношеских спортивных школ по конькобежному спорту, необходимо провести дополнительные исследования и прийти к оптимальному соотношению между физической и технической подготовкой. Необходимо принимать во внимание возрастные группы, их индивидуальные особенности в адаптации к определённым нагрузкам, предрасположенность и врождённость показателей скорости (длительности) сокращения и расслабления мышечных волокон. Это позволит достичь наиболее продуктивного построения программы обучения скоростному бегу на коньках.

Литература:

1. Диких К. В. Система подготовки спортсменов в конькобежном спорте // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2015. Т. 1. С. 66-71.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 480 с.

3. Бондарчук В. В. Современные методические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев. Челябинск: Физическая культура, 2015. 502 с.

УДК 796.012.266

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В КОНКУРЕ

Частоедова А.Ю., Махинова М.В.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация: одним из ключевых аспектов, обеспечивающих подготовку наездников высокого уровня в конкуре, является совершенствование базовых координационных способностей. Однако несовпадение сенситивных периодов в развитии координационных способностей с оптимальным возрастом, рекомендуемым для серьезных занятий конкуром, порождает эвристический поиск путей решения данного вопроса. Целью данной работы явились разработка и апробация комплекса упражнений, направленных на повышение уровня координационной подготовленности конкуристов.

Ключевые слова: конкур; координационные способности; равновесие; динамическая стабилизация.

Субъектом тренировочных воздействий в конкуре является спортивная пара – наездник и лошадь. Данный вид спортивной деятельности требует высокого уровня координации от наездника. Ключевым аспектом, гарантирующим успех соревновательной деятельности, является правильно подобранная методика подготовки. Подготовка пары «наездник-лошадь» - процесс комплексный, сложный, требующий глубокого научного подхода, с учетом современных методик спортивной подготовки.

Согласно мнению специалистов, важным аспектом подготовки всадника является вопрос посадки и сохранения правильной позы в седле. Посадка должна быть уверенной. Всадник должен не только сохранять, но и быстро восстанавливать равновесие – статическое и динамическое. Соблюдение этого требования позволяет реализовывать соревновательную деятельность с высокой результативностью, а также существенно снижать возможность возникновения травмоопасных ситуаций [1, 2, 4].

В формировании правильной посадки важную роль играют базовые координационные способности, которые влияют на успех обучения технике верховой езды. От уровня проявления координационных способностей существенным образом зависит мастерство спортсмена в управлении лощадью. Таким образом, развитие координационных способностей - скорость реагирования на изменяющуюся ситуацию, чувство времени и пространства и статическое и динамическое равновесие – определяет совершенствование спортивного мастерства в конкуре.

Проблема в подготовке наездников заключатся в том, что согласно мнению ведущих специалистов (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Л.П. Матвеев) сенситивный период развития координационных способностей приходится на возраст 11-12 лет в то время, как большинство тренеров считают оптимальным возрастом для серьезных занятий конкуром 18-20 лет [3, 6]. Данное противоречие порождает затруднения в процессе координационной подготовки, так как к этому возрасту пройдены границы сенситивного периода развития координации. Часто у взрослых наездников возникают трудности в замедленном формировании чувства равновесия при посадке в седле во время взаимодействия с лошадью [3]. Эти обстоятельства

диктуют актуальность поиска методик, направленных на совершенствование координационных способностей конкуристов.

Целью данного исследования явилась разработка и апробация комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей наездника.

В ходе данной работы использовались методы анализа научно-методической литературы, педагогический эксперимент и педагогическое тестирование. Полученные данные были обработаны с использованием методов математической статистики. Реализация исследования проводилась в КСК «Гасконь». В эксперименте приняли участие 20 конкуристов.

Техническая подготовка наездника имеет определенные специфические особенности и включает в себя выработку правильной посадки в седле и рациональное взаимодействие с лошадью. Эти действия определяются уровнем развития динамического и статического равновесия. Т.е. равновесие – это ведущая особенность физической подготовленности наездника. В большей степени все виды равновесия определяются уровнем развития постуральных мышц, так как именно они позволяют сохранять ровную спину, удерживать правильную позу и сохранять стабильный центр равновесия. Это означает активную работу мышц тела для поддержания равновесия при различных движениях лошади. Также необходимо учитывать изменения баланса, вызванные перемещением центра тяжести при выполнении элементов программы [5].

В навык удержания динамической позы в седле и управления лошадью во время преодоления препятствий – ключевых моментах, определяющих успешность соревновательной деятельности конкуристов – весомый вклад вносят такие проявления координационных способностей, как скорость сложной двигательной реакции, мышечное чувство, чувство пространства и равновесие. Соответственно данные проявления координационной подготовленности требуют максимального внимания со стороны тренеров.

Требуемого уровня развития координационных способностей можно достичь через использование разнообразных упражнений и тренировочных методик, которые совершенствуют динамическую стабилизацию, координацию движений и общую физическую форму.

В ходе педагогического эксперимента был разработан и апробирован методически обоснованный комплекс специальных упражнений координационной направленности, выполняемых верхом на коне. Предложенный комплекс упражнений содержит в себе подводящие упражнения, гимнастические упражнения на коне и упражнения на продольный и поперечный баланс.

В группу упражнений гимнастического характера вошли упражнения уступка шенкелю, плечом вовнутрь, восьмерки и вольты.

В группу подводящих упражнений были включены повороты напереду, траверсы и ранверсы.

Для совершенствования продольного баланса использовались качели, осаживание, езда галопом по спирали, полупируэты на шагу и галопом.

Для работы на поперечный баланс использовались принимание на шагу, на рыси, плечом во внутрь, полувольты.

Направленность данных упражнении на развитие координационных способностей приводится на рисунке 1.



Рис. 1. Направленность упражнений комплекса,
направленного на совершенствование координационных способностей

Предложенный комплекс упражнений апробировался на протяжении подготовительного этапа подготовки в течение 5-6 месяцев и включался в тренировочный процесс не менее трех-четырех дней в неделю.

Для оценки эффективности предложенного комплекса упражнений был проведен сравнительный анализ уровня появления координационных способностей, измеренных до начала эксперимента и по его завершению. Для оценки уровня координационных способностей была применена батарея тестов, содержащая следующие испытания:

тест 1 – сохранение равновесия стоя в согнутой позе на носках;

тест 2 – сохранение баланса при впрыгивании на стул с разбега;

тест 3 – задание на реагирование на движущийся объект;

тест 4 – сохранение постурального баланса на стабилоплатформе.

Результаты тестов на разных этапах исследования приводятся в баллах на рис. 2.

Анализируя результаты оценивания проявлений координационных способностей, можно говорит о результативности предложенного комплекса упражнений координационной направленности, предназначенного для совершенствования подготовки конкуристов.

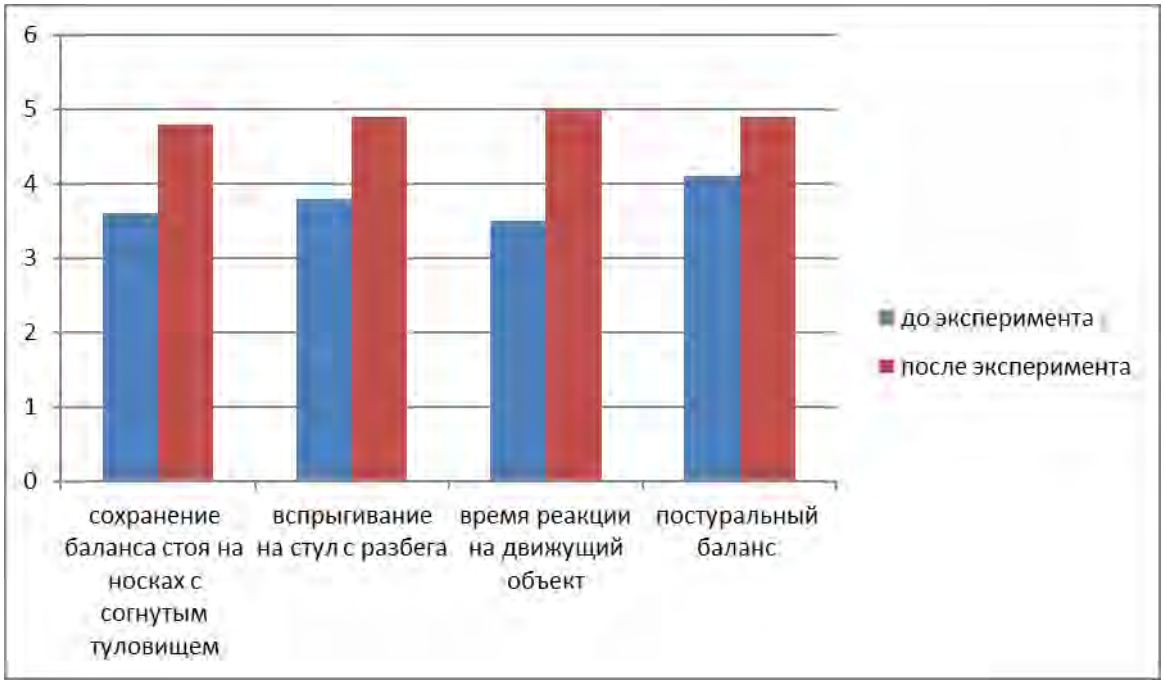


Рис. 2. Анализ проявления координационных способностей
до и после комплекса специальных упражнений (баллы).

Литература:

1. Боше Ф. Верховая езда. Метода берейторского искусства, основанная на новых началах. М.: ЛИБРОКОМ, 2012. 303 с.

2. Де-Витт Л. В. Конница: теория верховой езды. М.: ЛИБРОКОМ, 2011. 308 с.

3. Капустин А. Г., Назарова А. В. Проблемы развития координационных способностей в любительском конном спорте // Вест. Шадринского гос. пед. ун-та. 2019. № 4 (44). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-lyubitelskom-konnom-sporte (дата обращения: 06.11.2024).

4. Климке И. Выездка и прыжки / И. Климке, Р. Кавалетти. М.: Аквариум ЛТД, 2002.

5. Мюзелер В. Учебник верховой езды. М.: Прогресс, 1980. 213 с.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Академия, 2000. 480с.

УДК 796.012

СТРУКТУРА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ У ДЕВУШЕК 14-16 ЛЕТ

Шилова К. М.
Спортивная школа олимпийского резерва им. А.А. Пилояна «Югория», г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности восстановительных мероприятий в спортивной аэробике девушек 14-16 лет. Рассматриваются различные методы восстановления. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждой спортсменке, учитывая её физическое и психологическое состояние, а также уровень подготовки.

Ключевые слова. Тренировочные нагрузки; восстановительный период; спортивная аэробика; функциональное состояние; динамика результатов функционального состояния.

Актуальность. Спортивная аэробика (СА) – ациклический сложно координационный вид спорта, выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики и включающий элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики [1].

По мнению авторов, к числу значимых для спортивной аэробики характеристик организма относятся двигательные способности занимающихся: общая выносливость, динамическая, статическая, взрывная сила, гибкость, координация движений, вестибулярная устойчивость [4]. Вместе с тем известно, что успешность спортивной деятельности в значительной степени зависит от психофизиологических особенностей личности и мотивации. Лица, обладающие определенными типологическими особенностями свойств нервной системы, имеют способности к тому или иному виду спортивной деятельности. В то же время в процессе долговременной адаптации к конкретному виду спорта формируется специфический психофизиологический профиль [2].

Отсутствие литературных данных об особенностях восстановительного периода, занимающихся СА ограничивает возможность индивидуализации тренировочной и соревновательной нагрузок, психологической подготовки и, следовательно, препятствует раскрытию возможностей спортсменов в полном объеме.

Исследования о влиянии комплексного использования аэробики в педагогическом процессе физического воспитания для девушек в возрасте 14-16 лет и вопросы восстановительного периода в соревновательной аэробике имеют важное значение, но недостаточно изучены.

Было обследовано 20 спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой в возрасте 14-16 лет (стаж занятий от 2 до 10 лет). Объем тренировочных нагрузок составлял от 12 до 18 ч в неделю в зависимости от возраста. Респонденты экспериментальной группы находили в послесоревновательном периоде. Контрольные группы составили 20 девушек детско-юношеской спортивной школы. Было проведено исследование по нескольким методикам: опросник самочувствия, активности и настроения, проба Руфье и тест Спилберга- Ханина.

За основу в восстановительном периоде нами была прописана программа восстановления, состоящая из посещения бани, сауны и массажа [3]. Применение бани, сауны и массажа в восстановительном периоде у спортсменок 14-16 лет требует особого внимания и

осторожности. В этом возрасте организм девушек еще находится в стадии развития, и некоторые процедуры могут иметь нежелательные последствия.

Экспериментальная группа в восстановительный период использовала несколько вариантов восстановления, которые представлены на рис. 1.



Рис. 1. Восстановительная программа в период соревнования по спортивной аэробике для девушек 14-16 лет

Таким образом, в период соревнований менялась очередность восстановительных дней для того, чтобы определить, какая программа будет наиболее подходящей для восстановления после соревнований у девушек 14-16 лет. Контрольная группа не участвовала в восстановительной программе.

Спустя 3 дня после соревнований, девушки из экспериментальной группы, участвовавшие в восстановительной программе, продемонстрировали значительное улучшение психоэмоционального состояния. Показатели самочувствия повысились до 6,5 баллов, что говорит о хорошем самочувствии и отсутствии дискомфорта. Уровень активности также значительно возрос, превысив 5 баллов, что свидетельствует о восстановлении сил и энергии. Настроение девушек улучшилось до 6,3 баллов, что является высоким показателем и даже превосходит результаты после первой восстановительной программы.

В контрольной группе, где восстановительная программа не применялась, наблюдалось ухудшение психоэмоционального состояния. Девушки испытывали усталость и упадок сил, что отразилось на снижении показателей самочувствия и активности. Ухудшение физического состояния также негативно повлияло на настроение участниц контрольной группы.

Таким образом, можно отметить, что третья восстановительная программа достаточно результативная и показатели немного увеличились и улучшились. Далее мы применили методику Спилберга-Ханина для оценки состояния девушек 14-16 лет после в период соревнований по спортивной аэробике.

Через 3 дня после соревнований девушки вновь были подвержены диагностике, но перед этим они поучаствовали в восстановительной программе под номер 3. Были получены результаты, представленные на рис. 2.

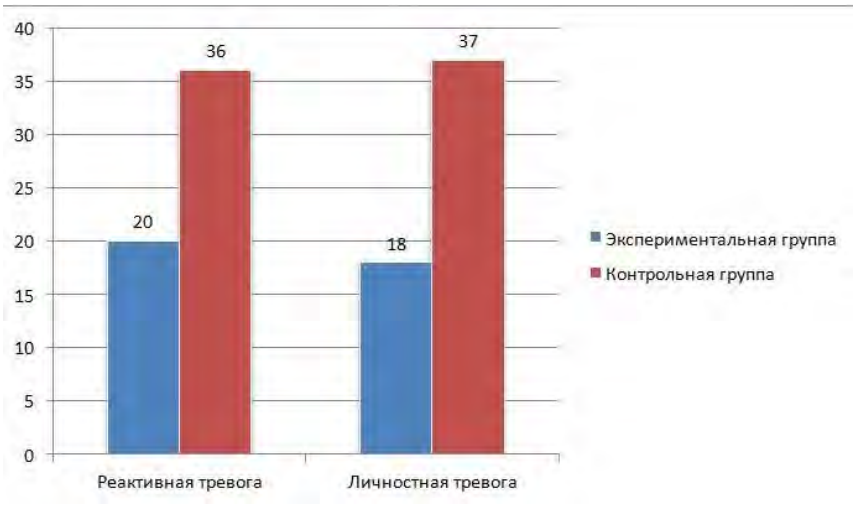


Рис. 2. Результаты тревожности по методике Спилберга-Ханина
через 3 дня после соревнований

На рис. 2 демонстрируются изменения уровня реактивной и личностной тревожности у девушек в контрольной и экспериментальной группах. Уровень тревожности у девушек из контрольной группы остался на прежнем среднем уровне, как до, так и после соревнований. Участие в восстановительной программе привело к значительному снижению уровня тревожности у девушек из экспериментальной группы. Показатель реактивной тревожности снизился до 20 баллов, что свидетельствует о низком уровне ситуативной тревоги. Уровень личностной тревожности также снизился до 18 баллов, что говорит о снижении общего уровня тревожности как личностной характеристики. Уровень тревожности после третьих соревнований оказался даже ниже, чем после первых соревнований, что подчеркивает эффективность восстановительной программы. Снижение тревожности в экспериментальной группе связано с возможностью девушек расслабиться как физически, так и эмоционально, отвлечься от соревновательного стресса и обрести внутреннее спокойствие.

Восстановительная программа оказывает положительное влияние на снижение уровня тревожности у спортсменок после соревнований.

Эффективность программы проявляется в снижении как реактивной (ситуативной), так и личностной тревожности, что способствует улучшению общего психоэмоционального состояния девушек.

Далее представлены результаты пробы Руфье у девушек 14-16 лет в разные периоды спортивного сезона.

Таблица 1.

Оценочные результаты функционального состояния девушек 14-16 лет
экспериментальной и контрольной групп в период второй восстановительной программы

Результаты пробы Руфье у девушек 14-16 лет (Индекс)	Период	
	ЭГ	КГ
Перед началом сезона	5±0,5	4,5 ±0,5
Перед соревнованиями (за 1 день)	4±0,5	3±0,5
После соревнований	6±0,5	5,5±0,5
Через 3 дня после соревнований	4±0,5	7±0,5

ЭГ – экспериментальная гр.; КГ – контрольная гр.; $p \leq 0,05$, – достоверность различий в группах

Из представленной в табл. 1 динамики результатов функционального состояния контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования следует, что сравнительный анализ выявил незначительное улучшение функционального состояния у девушек контрольной

группы и ухудшение функционального состояния (удовлетворительное состояние) через 3 дня после соревнований. Заметим, что экспериментальная группа участвовала в восстановительной программе, после которой функциональное состояние улучшилось и было отличным через 3 дня после соревнований.

Таким образом, на основании данных из таблицы 5 можно сделать вывод о достоверном улучшении функционального состояния участников экспериментальной группы по второй программе восстановления. Это свидетельствует о позитивном эффекте проведенных мероприятий на уровень физической подготовки участников исследования.

Далее представлены результаты пробы Руфье у девушек 14-16 лет в разные периоды спортивного сезона.

Таблица 2.

Оценочные результаты функционального состояния девушек 14-16 лет
экспериментальной и контрольной групп в период второй восстановительной программы.

Результаты пробы Руфье у девушек 14-16 лет (Индекс)	Период	
	ЭГ	КГ
Перед началом сезона	5±0,5	4,5 ±0,5
Перед соревнованиями (за 1 день)	3±0,5	3±0,5
После соревнований	3,3±0,5	3,4±0,5
Через 3 дня после соревнований	5,2±0,5	5,1±0,5

ЭГ – экспериментальная гр.; КГ – контрольная гр.; $p \leq 0,05$ – достоверность различий в группах

Из представленной в табл. 2 динамики результатов функционального состояния контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования следует, что сравнительный анализ выявил незначительное улучшение функционального состояния у девушек контрольной группы и ухудшение функционального состояния (удовлетворительное состояние) через 3 дня после соревнований. Заметим, что экспериментальная группа участвовала в восстановительной программе, после которой функциональное состояние улучшилось и было отличным через 3 дня после соревнований.

Таким образом, на основании данных из таблицы 12 можно сделать вывод о достоверном улучшении функционального состояния участников экспериментальной группы по второй программе восстановления. Это свидетельствует о позитивном эффекте проведенных мероприятий на уровень физической подготовки участников исследования.

Далее представлены результаты пробы Руфье у девушек 14-16 лет в разные периоды спортивного сезона.

Таблица 3.

Оценочные результаты функционального состояния девушек 14-16 лет
экспериментальной и контрольной групп в период третьей восстановительной программы

Результаты пробы Руфье у девушек 14-16 лет (Индекс)	Период	
	ЭГ	КГ
Перед началом сезона	5±0,5	4,5 ±0,5
Перед соревнованиями (за 1 день)	3,2±0,5	3,1±0,5
После соревнований	5,2±0,5	4,2±0,5
Через 3 дня после соревнований	3,0±0,5	6,0±0,5

ЭГ – экспериментальная гр.; КГ – контрольная гр.. $p \leq 0,05$ – достоверность различий в группах

Табл. 3 демонстрирует изменение функционального состояния девушек в контрольной и экспериментальной группах на протяжении исследования. У девушек из контрольной группы наблюдалось незначительное улучшение функционального состояния, которое сменилось ухудшением через 3 дня после соревнований. В итоге, их состояние оценивалось как «удовлетворительное». Участие в восстановительной программе привело к улучшению

функционального состояния девушек из экспериментальной группы. Через 3 дня после соревнований их состояние оценивалось как «отличное».

Таким образом, на основании данных из таблицы 3 можно сделать вывод о достоверном улучшении функционального состояния участников экспериментальной группы по третьей программе восстановления. Это свидетельствует о позитивном эффекте проведенных мероприятий на уровень физической подготовки участников исследования.

Таким образом, третий вариант восстановительной программы наиболее эффективный, так как разница в значениях достаточно большая. Также стоит отметить, что здесь происходит плавный спад нагрузки: после активных и затратных соревнований была пешая прогулка, затем расслабляющий и восстановительный массаж, а потом уже баня, которая выгнала все ненужные вещества из организма. Следовательно, третий вариант восстановительный программ является более эффективным.

Данные методик, проведенных после третьей восстановительной программы, подтверждают эффективность третьей программы восстановления, которая привела к достоверному улучшению функционального состояния участниц экспериментальной группы. Позитивное влияние программы связано с улучшением уровня физической подготовки девушек, что подтверждает эффективность проведенных восстановительных мероприятий.

Литература:

1. Аэробная гимнастика. Правила соревнований. Международная федерация гимнастики, 2004. 231 с.
2. Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М.: Советский спорт, 2014. 80 с.
3. Германов Г. Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 2. С. 36-39.
4. Добрынин Н. Ф., Бардиан А. М, Лаврова Н. В. Возрастная психология: Курс лекций / Под ред. Н. Ф. Добрынина М.: Просвещение, 1965. 198 с.

УДК 796.012

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ НА ТЕРРИТОРИИ ХМАО-ЮГРЫ

Щурбинов А.В., Турышев С.А., Касумов К.М.-Р.
Центр спортивной подготовки сборных команд Югры,
г. Ханты-Мансийск, Россия

Лыжные гонки – олимпийский вид спорта, являющийся одним из базовых видов спорта Ханты – Мансийского автономного округа – Югры. Это требует фундаментального развития – от школьного спорта до спорта высших достижений. Основными критериями развития лыжных гонок в регионе являются количественные и качественные показатели, отражающие эффективность функционирования всей региональной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, которые являются “бриллиантом” этой системы и обеспечивают высокий ранг сборной команды ХМАО-Югры среди субъектов РФ.

В 2022 г., при создании нового основополагающего документа – целевой комплексной программы развития, которая определяет вектор развития лыжных гонок в Югре, авторами был проведен детальный анализ качественных и количественных показателей развития лыжных гонок в Югре, часть из которых представлена на рис. 1-4.

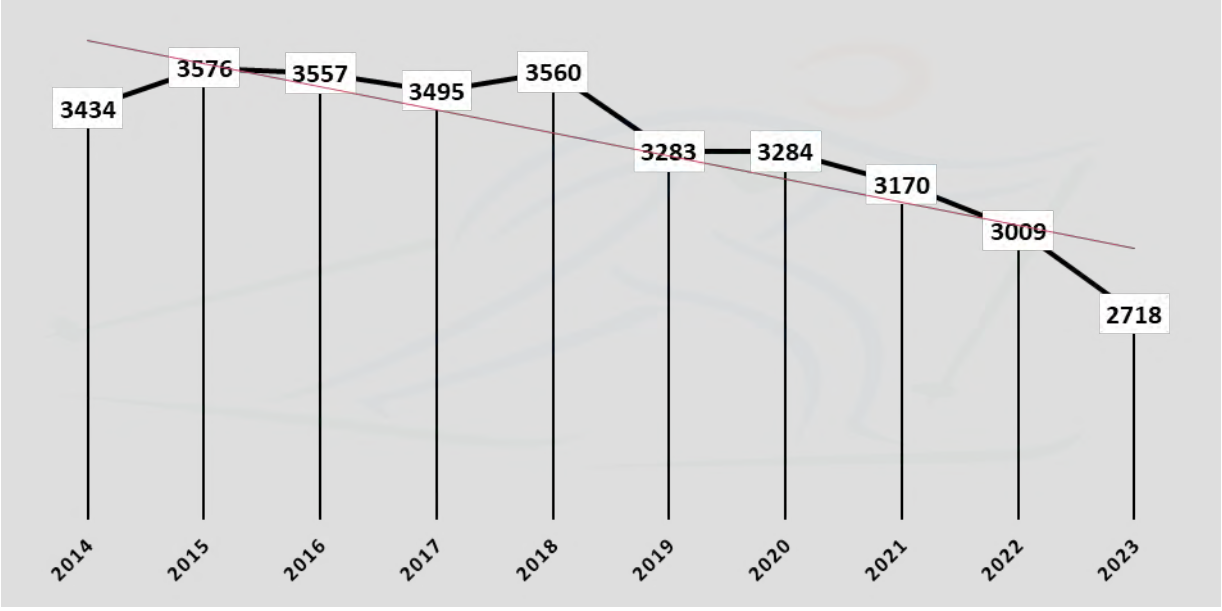


Рис. 1. Количество занимающихся спортсменов в регионе

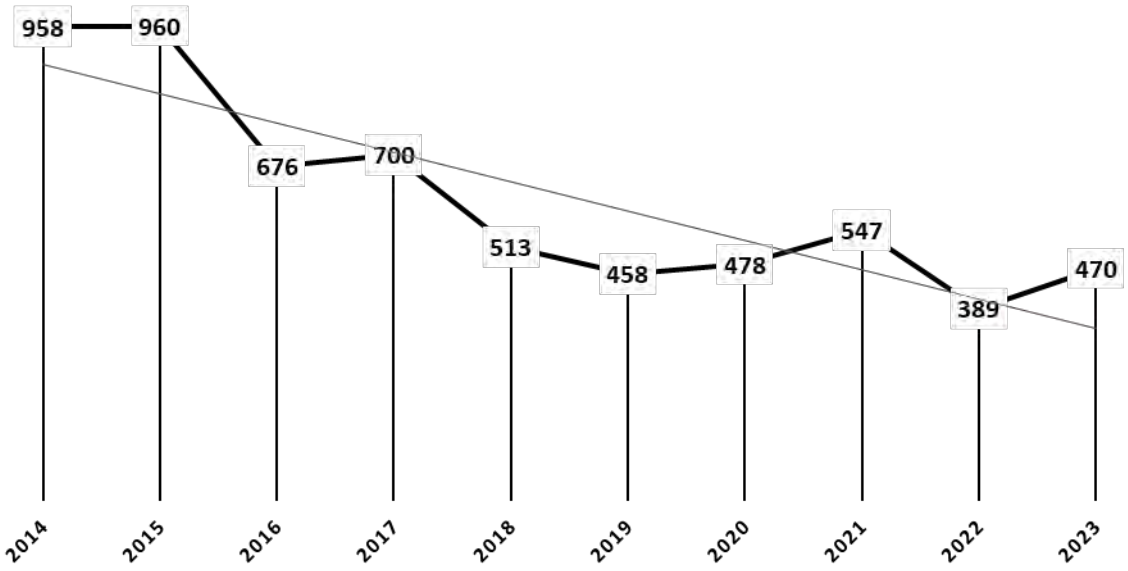


Рис. 1. Количество занимающихся на спортивно - оздоровительном этапе

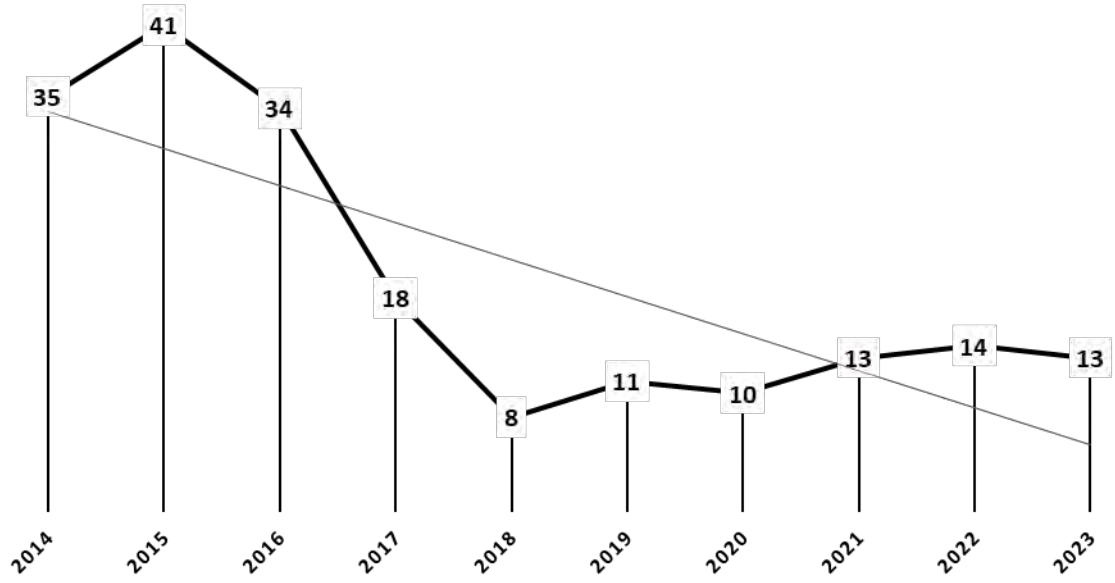


Рис. 2. Количество занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства

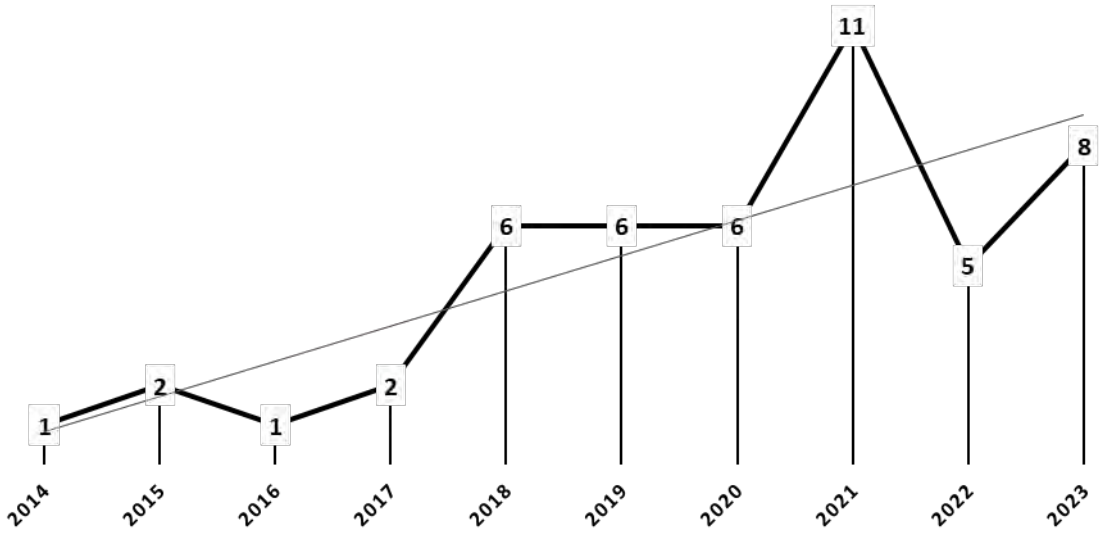


Рис. 3. Ранг сборной команды ХМАО-Югры субъектов РФ по лыжным гонкам

Статистический анализ данных количественных и качественных параметров развития лыжных гонок в регионе за период с 2014 по 2023 гг., выявил следующие закономерности:

– С ростом количества занимающихся на спортивно – оздоровительном этапе увеличивается количество занимающихся на учебно-тренировочном этапе;

– С ростом количества занимающихся на спортивно – оздоровительном этапе увеличивается общее количество занимающихся;

– С ростом количества занимающихся на этапе начальной подготовки увеличивается количество занимающихся на учебно-тренировочном этапе;

– С ростом количества занимающихся на этапе начальной подготовки увеличивается общее количество занимающихся;

– С ростом количества занимающихся на учебно-тренировочном этапе увеличивается количество занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

– Снижение количества занимающихся спортсменов на учебно-тренировочном этапе приводит к снижению ранга основного (мужского и женского) состава сборной команды ХМАО-Югры по лыжным гонкам;

– Снижение количества занимающихся спортсменов на учебно-тренировочном этапе приводит к снижению ранга всей сборной команды ХМАО-Югры по лыжным гонкам;

– Снижение общего количества занимающихся спортсменов приводит к снижению ранга юниорского составов сборной команды ХМАО-Югры по лыжным гонкам;

– Снижение количества занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства снижает ранг среди субъектов РФ основного (мужского и женского) состава сборной команды ХМАО-Югры по лыжным гонкам;

– Снижение количества занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства снижает ранг среди субъектов РФ всей сборной команды ХМАО-Югры по лыжным гонкам;

– Снижение количества спортсменов снижает ранг среди субъектов РФ основного (мужского и женского) состава сборной команды ХМАО-Югры по лыжным гонкам;

– Снижение общего количества занимающихся спортсменов снижает ранг среди субъектов РФ сборной команды ХМАО-Югры по лыжным гонкам.

Выявленные закономерности позволяют сделать следующие **выводы:**

1. Увеличение общего количества занимающихся в большей степени обеспечивается увеличением количества занимающихся на первых трех этапах спортивной подготовки (спортивно–оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе);

2. Уменьшение количества спортсменов на всех этапах спортивной подготовки приводит к устойчивому снижению спортивных результатов всех сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по лыжным гонкам;

3. Снижение общего количества занимающихся спортсменов снижает количество высококвалифицированных спортсменов МС и МСМК;

4. Потеря спортсменов на учебно-тренировочном этапе, этапе высшего спортивного мастерства снижает спортивные результаты юниорских и основных составов сборной команды ХМАО-Югры, и, как следствие, понижает ранг региона среди субъектов РФ.

Полученные выводы отражают низкую эффективность функционирования существующей системы подготовки спортивного резерва. Отсутствие увеличения количества спортсменов на всех этапах спортивной подготовки говорит об отсутствии выстроенной системы подготовки высококвалифицированного спортивного резерва как многолетнего, специально организованного процесса, базирующегося на системе отбора перспективных спортсменов, которая основана на строгих критериях (педагогических, биологических) как внутри каждого этапа спортивной подготовки, так и при переходе на более высокий уровень спортивной подготовки.

Разработанная специалистами Федерации лыжных гонок при участии главного тренера сборной команды ХМАО-Югры С.А. Турышева, старшего тренера К.М-Р. Касумова целевая комплексная программа развития лыжных гонок в ХМАО-Югре, предполагает решение следующих стратегических задач:

1. Увеличение количества занимающихся лыжными гонками;
2. Расширение круга поиска талантливых спортсменов;
3. Повышение эффективности подготовки высококвалифицированного резерва.

Пути решения стратегических задач сосредоточены на двух уровнях:

I. Муниципальный уровень;

II. Уровень спорта высших достижений – сборная команда Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по лыжным гонкам.

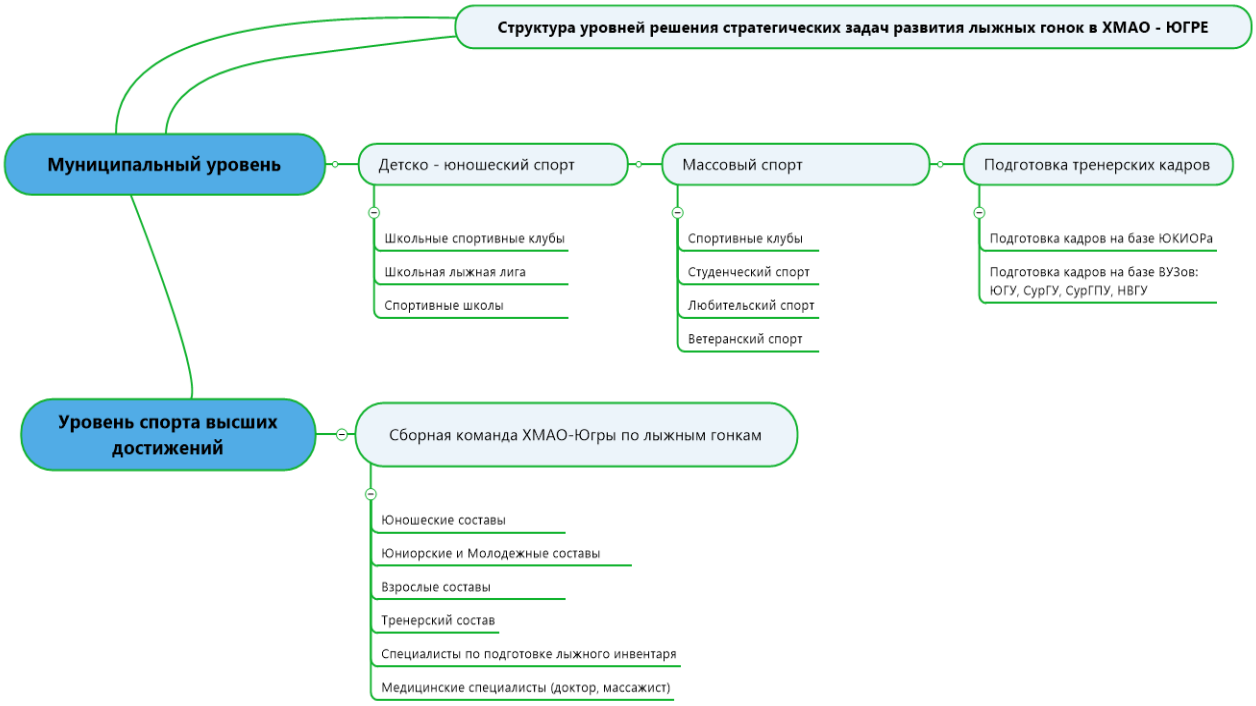


Рис. 5. Структура стратегических задач развития лыжных гонок в ХМАО

Повышение уровня развития лыжных гонок в муниципальных образованиях на всех этапах спортивной подготовки должно обеспечиваться в первую очередь развитием детско-юношеского спорта. В частности, модернизацией лыжной подготовки в общеобразовательной школе, главная цель которой – увеличение количества занимающихся лыжными гонками. Это позволит расширить круг поиска для выявления одаренных, талантливых, предрасположенных к достижению высоких спортивных результатов в лыжных гонках детей. Ведь история успехов советских и российских спортсменов связана прежде всего с историей физического воспитания в общеобразовательной школе. И сегодня спортивная среда, создаваемая в общеобразовательной школе, должна открывать всем школьникам возможности для разностороннего, гармоничного развития. Климатогеографические условия нашего региона располагают к созданию наилучших условий для роста и развития нашего подрастающего поколения в лыжных гонках.

Достижение поставленной цели даст количественный толчок развитию лыжных гонок на муниципальном уровне, и в будущем обеспечит надежный, “качественный” фундамент для развития спорта высших достижений.

К сожалению, на сегодняшний день реализация разработанной целевой комплексной программы развития лыжных гонок на территории Югры искусственно сдерживается рядом руководителей спортивных учреждений региона, которые под развитием лыжных гонки понимают лишь строительство инфраструктуры для спортивных школ.

Но несмотря на ежегодное строительство лыжных баз для спортивных школ муниципальных образований, открытия новых отделений и улучшения инфраструктуры в целом для занятий лыжными гонками, удельный вес этих мероприятий в решении важнейшей государственной задачи – развитие детско-юношеского и массового спорта – до сего времени незначителен и проблему массовости базового вида спорта на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры спортивные школы не решают.

Литература:

1. Дементьев Е. А., Щурбинов А. В., Касумов К. М.-Р., Абрамов Э. Н., Грязных А. В., Турышев С. А. Целевая комплексная программа развития лыжных гонок в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2024-2028 гг. Ханты-Мансийск, 2023.

Направление 3.
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.012

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Адушева Т.Г., Чаупионок Ю.В.
Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация: Рассматриваются направления и перспективы развития физкультурно-оздоровительных и информационных технологий в физическом воспитании подрастающего поколения. Акцентируется внимание на внедрении информационных технологий, таких как мобильные приложения, онлайн-платформы и носимые устройства, которые способствуют повышению интереса молодежи к физической активности и здоровому образу жизни. Обсуждаются методы геймификации, использование виртуальной и дополненной реальности, адаптивные программы для детей с особыми потребностями. Отмечается необходимость интеграции технологий в образовательный процесс, разработка новых методик и программ, важность сотрудничества образовательных учреждений с IT-компаниями. Успешное внедрение современных технологий в физическое воспитание может значительно повысить его эффективность и сделать занятия спортом более доступными и привлекательными для молодежи, что способствует формированию здорового будущего общества.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии; здоровый образ жизни; адаптивные программы; эффективность физического воспитания; IT-компании.

Физическое воспитание молодежи имеет первостепенное значение в формировании здорового образа жизни, укреплении физического и психического благополучия. В современных условиях важно внедрение новых технологий в сферу физического воспитания, что создает возможности для развития программ по физической культуре и здоровью. Инновации становятся неотъемлемой частью нашей жизни, наряду со спортом и физической культурой. Нововведения внедряются повсюду для повышения результативности, точности и общей эффективности. Они также находят применение в области физической активности, способствуя улучшению результатов и созданию более комфортных условий для занятий спортом. Мы живем в быстроменяющемся мире, и эти технологические достижения не обошли стороной спорт. Ранее было сложно представить, что спорт и смартфоны смогут быть так тесно связаны. Современные технологии могут вывести организацию физических занятий на новый уровень, а также сделать их более увлекательными и способствующими лучшему усвоению навыков. В нашей статье рассматривается значимость применения инноваций в физическом воспитании, акцентируя внимание на сочетании физических и информационных технологий для повышения интереса молодежи к физической культуре.

Внедрение новых технологий в физическое воспитание позволяет создавать персонализированные программы тренировок, адаптированные к индивидуальным потребностям и целям каждого молодого человека. С помощью различных приложений и носимых устройств, таких как фитнес-браслеты и смарт-часы, можно отслеживать физическую активность, анализировать результаты и корректировать нагрузки. Это не только повышает мотивацию, но и способствует осознанному подходу к занятиям спортом.

Кроме того, виртуальная реальность и игры на основе дополненной реальности становятся перспективными инструментами для привлечения молодежи к физической активности. Эти технологии делают тренировки более увлекательными и интерактивными, что особенно важно в условиях снижения интереса к традиционным видам спорта. Виртуальные соревнования и турниры помогают развивать у молодежи дух соревновательности и командной работы.

Также стоит отметить роль социальных сетей и платформ, которые предоставляют возможность делиться своими достижениями и поддерживать друг друга в процессе тренировок. Такие сообщества становятся источником вдохновения и обмена опытом, что в свою очередь содействует формированию культуры здоровья и физической активности среди молодежи. Совмещение технологий и физической культуры открывает новые горизонты для развития здорового образа жизни, укрепляя основы благополучия молодого поколения

Современные направления физкультурно-оздоровительных технологий:

1. Массовый спорт и фитнес: увеличение интереса к массовым спортивным мероприятиям и фитнес-программам среди молодежи. Популяризация командных видов спорта, индивидуальных тренировок, таких как йога, пилатес и функциональный тренинг;
2. Инклюзивный спорт: развитие программ для детей с ОВЗ. Инклюзивный подход в спорте формирует толерантность и уважение;
3. Спортивные лагеря и секции: организация летних и зимних спортивных лагерей, где дети могут заниматься различными видами спорта, что способствует развитию командного духа и социализации;
4. Здоровьесберегающие технологии: внедрение программ, направленных на профилактику заболеваний, формирование правильной осанки, развитие гибкости и силы.

Современные направления:

1. Информационные технологии в физическом воспитании позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития.

Примеры использования информационных технологий в физическом воспитании:

– Компьютерные программы помогают преподавателю планировать физическую подготовленность, общую двигательную активность и контролировать психофизическое состояние студентов.

– Видеоанализ для отслеживания и изучения траектории движения спортсмена, его отдельных частей тела, а также сопроводительных предметов.

– Стабилометрические исследования для отслеживания и тренировки процесса поддержания равновесия при формировании двигательных навыков и умений.

– Технологии виртуальной и дополненной реальности для моделирования и прогнозирования различных ситуаций в спорте.

– Аналитические системы для сбора и обработки индивидуальных показателей спортсменов (пульс, скорость, километраж), а также групповых (командных) показателей.

– Системы сбора и обработки обратной связи. Технология позволяет регистрировать и возвращать спортсмену его физиологическую информацию в виде различных показателей и статистике.

Совершенствование физкультурно-оздоровительных технологий также включает использование мобильных приложений, которые позволяют пользователям отслеживать свои тренировки, устанавливать цели и получать консультации от тренеров. Такие приложения могут адаптироваться под уровень физической подготовки, предлагая персонализированные программы тренировок и советы по питанию. Участие в онлайн-сообществах способствует обмену опытом и дополнительной мотивации, что особенно важно для молодежи.

Кроме того, развитие wearables-технологий, таких как фитнес-браслеты и спортивные часы, помогает спортсменам контролировать свои физические показатели в реальном времени. Эти устройства следят за пульсом, уровнем активности и качеством сна, давая возможность не только анализировать текущие результаты, но и планировать будущие тренировки. Это подчеркивает важность технологий в формировании индивидуального подхода к тренировочному процессу.

Не менее важным является внедрение образовательных программ для педагогов, направленных на освоение новых технологий и методов работы с учениками. Обучение современным инструментам управления физической активностью способствует повышению эффективности учебного процесса и улучшению результатов педагогической деятельности.

Интеграция технологий виртуальной и дополненной реальности в физическую культуру открывает новые горизонты для обучения и тренировки. Такие инструменты позволяют создавать иммерсивные тренировки, которые делают занятия более увлекательными и эффективными. Пользователи могут погружаться в виртуальные спортивные окружения, что не только повышает интерес, но и улучшает навыки и технику выполнения упражнений. Также следует отметить важность психологии в контексте физической активности. Разработка программ, направленных на психологическую поддержку пользователей, помогает преодолевать страхи и сомнения, способствует формированию устойчивой мотивации. В сочетании с мобильными приложениями это создает комплексный подход к улучшению физического благополучия. И наконец, взаимодействие с профессиональными тренерами через онлайн-платформы становится доступнее. Это открывает возможность для индивидуальных консультаций и корректировок программ тренировок вне зависимости от географического положения. Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии не только улучшают доступ к обучению и тренировкам, но и делают их более гибкими и адаптированными к потребностям каждого человека.

Также информационные технологии используются для наглядного показа физических упражнений и правильной технологии выполнения отдельных двигательных навыков (компьютерные презентации, мультимедиа- и видеопоказ и др.).

2. Геймификация физической активности.

Спортивная геймификация может эффективно применяться множеством способов. От спортсменов-любителей до спортивных фанатов - мы наблюдаем значительный рост форм, в которых геймификация может быть использована для привлечения аудитории бренда. Если человеку трудно мотивировать себя на регулярные занятия спортом, то геймификация в фитнесе – это отличный метод поддержания мотивации людей оставаться активными, поскольку зарабатывание значков и получение уведомлений действуют как личный тренер, напоминая потребителям, что они должны оставаться сосредоточенными на своих целях. Маркетинг в фитнес-приложениях позволяет брендам обращаться к людям в местах, которые не только жизненно важны для их благополучия, но и которые они часто посещают, создавая тем самым привлекательную рекламную платформу.

Использование игровых элементов в физическом воспитании (например, соревнования, челленджи) способствует повышению интереса к занятиям спортом. Геймификация помогает сделать тренировки более увлекательными и мотивирующими.

3. Виртуальная и дополненная реальность.

Виртуальная (VR) и дополненная реальность (AR) находят всё большее применение в сфере физического воспитания и спорта. Эти технологии открывают новые возможности для обучения, тренировки и мотивации, а также делают занятия физической культурой более увлекательными и доступными.

Технологии VR и AR открывают новые возможности для обучения и тренировки. Например, виртуальные тренировки могут имитировать реальные спортивные условия, что позволяет детям развивать навыки в безопасной среде.

4. Адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это область физической культуры, которая направлена на создание условий для занятий физической активностью и спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья. Цель АФК заключается в обеспечении равного доступа к физическим упражнениям, улучшении физического состояния, социальной интеграции и повышении качества жизни людей с инвалидностью.

Развитие программ для детей с особыми потребностями, использование технологий для создания индивидуальных программ тренировок, что позволяет каждому ребенку заниматься спортом на уровне своих возможностей.

5. Игровые технологии.

Игровая технология, по сей день, является очень актуальным методом усвоения знаний, которая применяется с учетом возрастных особенностей. Это очень уникальная форма обучения, благодаря которой можно представить информацию в виде игры, которая обязательно заинтересует детей. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает одно из самых важных мест в процессе обучения. Одни из самых важных черт игровой технологии - формирование навыков социального поведения, познания себя, приобретение моральных и нравственных ценностей, также она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает за его потребности и интересы. Игровые технологии способствуют активизации познавательной деятельности учащихся, что позволяет им легче усвоить учебный материал. Через игру дети могут не только изучать теорию, но и применять полученные знания на практике. Это создает позитивную атмосферу на уроках, способствующую более глубокому пониманию и запоминанию информации. Кроме того, такие подходы помогают развивать критическое мышление и творческие способности, что очень важно в современном образовательном процессе. На занятиях физической культуры игровые технологии также способствуют формированию командного духа и умения работать в группе. Учащиеся учатся взаимодействовать друг с другом, преодолевать конфликты и достигать общих целей. Это не только развивает их социальные навыки, но и укрепляет связь между ними, что особенно важно в контексте школьной жизни. Внедрение игровых технологий в образовательный процесс позволяет учитывать индивидуальные особенности учеников. Участие в различных играх помогает идентифицировать сильные и слабые стороны каждого ребенка, что, в свою очередь, позволяет учителям адаптировать свои методы обучения для достижения наилучших результатов. Игровая форма обучения, таким образом, становится мощным инструментом для достижения качественного образования.

Перспективы развития:

1. Интеграция технологий в образовательный процесс: внедрение информационных технологий в школьные программы физического воспитания может повысить интерес учащихся к занятиям спортом. Учителя могут использовать интерактивные методы обучения, что сделает занятия более динамичными и эффективными;

2. Разработка новых методик и программ: необходимость создания новых методик, учитывающих современные технологии и потребности детей, станет важным направлением работы педагогов и тренеров;

3. Увеличение финансирования и поддержки: для успешного внедрения технологий в физическое воспитание необходимо государственное финансирование и поддержка инициатив, направленных на развитие спорта среди молодежи;

4. Сотрудничество с IT-компаниями: партнёрство образовательных учреждений с технологическими компаниями может способствовать разработке инновационных решений для физического воспитания.

Современное состояние физической культуры и спорта в России характеризуется несколькими ключевыми аспектами:

1. Развитие массового спорта: в последние годы в России наблюдается рост интереса к физической культуре и спорту. Программы по популяризации здорового образа жизни, такие как «Спорт для всех», способствуют привлечению людей к занятиям спортом;

2. Поддержка профессионального спорта: Россия продолжает активно развивать профессиональный спорт, особенно в таких дисциплинах, как хоккей, футбол, легкая атлетика и зимние виды спорта. Страна регулярно проводит международные соревнования и чемпионаты, что способствует повышению уровня спортивной инфраструктуры;

3. Инвестиции и инфраструктура: в последние годы в России было построено множество спортивных объектов, включая стадионы, тренировочные базы и фитнес-центры. Это создает условия для успешной подготовки спортсменов и проведения крупных спортивных мероприятий;

4. Проблемы и вызовы: несмотря на достижения, российский спорт сталкивается с рядом проблем, включая допинговые скандалы и критику со стороны международных спортивных организаций. Это оказывает негативное влияние на имидж страны на международной арене;

5. Подготовка кадров: в России существует система подготовки спортсменов, включая детские спортивные школы и специализированные спортивные учреждения. Однако есть необходимость в улучшении качества подготовки тренеров и специалистов в области физической культуры;

6. Технологии и инновации: внедрение новых технологий в тренировочный процесс, использование аналитики и мониторинга состояния спортсменов становятся важными аспектами современного спорта;

7. Социальные программы: развиваются программы для людей с ограниченными возможностями, что способствует инклюзии и расширению доступа к спорту для всех групп населения.

В целом, физическая культура и спорт в России продолжают развиваться, но требуют внимания к существующим проблемам и вызовам для достижения устойчивого прогресса.

В нач. 90-х гг. XX в. в России резко сократилось число физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений. Практически перестали строиться новые спортивные сооружения. На рынке труда упал престиж профессий тренера и преподавателя физической культуры. Значительно сократилось количество тренеров в детских секциях, практически отсутствовал приток молодых специалистов. В результате этого были утрачены традиции российской спортивной школы, что привело к недостаточной подготовке резерва для спорта высших достижений. В начале 2000-х гг. в Российской Федерации ситуация в области физической культуры и спорта изменилась в лучшую сторону, но все же остался ряд проблем. Отголоском прошлого явилось ухудшение здоровья, физического развития и двигательной подготовленности населения. Успешное проведение XXVII Всемирной летней универсиады в 2013 г. в Казани, XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр в 2014 г. в Сочи, получение права проведения чемпионата мира по футболу в 2018 г. говорят о том, что современная Россия готова организовывать и принимать спортивные состязания любого уровня. На сегодняшний день в России функционирует около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс.

учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32млн чел., что составляет 22,5 % общей численности населения страны. Тем не менее, несмотря на позитивные изменения, остаются недостатки в инфраструктуре и системе подготовки кадров. Множество спортивных объектов, построенных в Советский период, сегодня требуют серьезного ремонта и модернизации. В некоторых регионах страны отсутствие доступных спортивных сооружений по-прежнему ограничивает возможности для занятий спортом, особенно для молодежи, что негативно сказывается на здоровье подрастающего поколения. Система подготовки тренеров также требует глубоких изменений. Необходима комплексная программа по повышению квалификации действующих специалистов и привлечению новых кадров в отрасль, чтобы восстановить утраченные традиции и обеспечить приток свежих идей и методов в подготовку спортсменов. Профессия тренера должна возвращать свой престиж, что возможно только при условии адекватной зарплаты и социальных гарантий. Кроме того, важно развивать массовый спорт и активно вовлекать население в физическую культуру. Общественные инициативы, спортивные праздники и мероприятия могут способствовать улучшению физической активности граждан, повышая интерес к здоровому образу жизни. Обсудить интерес к спорту можно также через школьные программы, которые должны быть актуализированы и сконцентрированы на разнообразии видов деятельности.

Литература:

1. Технология личностно-ориентированного обучения средство качества образования / М. А. Павлова и др. // Современные наукоемкие технологии. 2009. № 7. С. 96-97.

2. Медведева С. А. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе: Учеб.-метод. пособие. М.: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 260 с.

3. Видова О. М. Особенности группового взаимодействия киберспортсменов / О. М. Видова, Т. И. Бонкало // Инициативы XXI в. 2016. № 3. С. 64-66.

УДК 796.034.2

ТРУДНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСПОРТУ: РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ

Алексеева О.В.
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, г. Москва, Россия

Аннотация. Выявлены трудности организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей. Проведен опрос 50 спортивных судей по велоспорту, имеющих судейскую категорию от третьей до всероссийской. Результаты опроса обработаны посредствам качественного контент-анализа. Успешная организация массовых велосипедных соревнований требует комплексного подхода, включая проектирование безопасной велотрассы, улучшение логистики соревнований, эффективное маркетинговое продвижение и сотрудничество с местными органами управления, а также партнерами и спонсорами. По результатам опроса судей выявлены основные трудности, возникающие при организации массовых соревнований по велоспорту, с которыми сталкиваются организаторы.

Ключевые слова: организация массовых соревнований; велосипедный спорт; спортсмены-любители; спортивный судья.

Актуальность исследования. За последние несколько лет на территории России значительно увеличилось количество массовых соревнований. По этой причине, событийный спортивный менеджмент приобретает всю большую актуальность, и его проблемы требуют тщательного анализа [3, 6]. В современных реалиях отрасль активно расширяется, что приводит к высокой потребности в удовлетворении интересов спортсменов-любителей в различных видах массовых соревнований за счет высокого уровня организации и повышении конкурентоспособности на рынке физкультурно-спортивных услуг [2, 1]. Организация соревнований по велоспорту считается одним из сложнейших процессов с точки зрения обеспечения безопасности и проектирования трассы по сравнению с рядом других циклических видов спорта [4, 5].

Цель исследования. Выявить и сформулировать трудности при организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей.

Организация и методы исследования. В целях выявления трудностей при организации массовых соревнований по велоспорту, был проведен опрос 50 спортивных судей по велоспорту, имеющих от третьей судейской категории до всероссийской. Опрос был организован в формате интервью, вопросы были открытого типа: «Какие трудности вам встречались в организации трасс для любительского велоспорта?»; «Какие трудности вам встречались в организации логистики и общей подготовки любительских велосипедных соревнований?»; «Что необходимо сделать для привлечения новых участников и зрителей?»; «Как вы оцениваете техническое обеспечение и медицинскую помощь?»; «Как вы оцениваете уровень коммуникации и информационной поддержки?»; «Насколько важно участие местных сообществ в любительских соревнованиях?». Результаты опроса были обработаны с помощью качественного контент-анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опросов спортивных судей представлены на рис. 1-5.

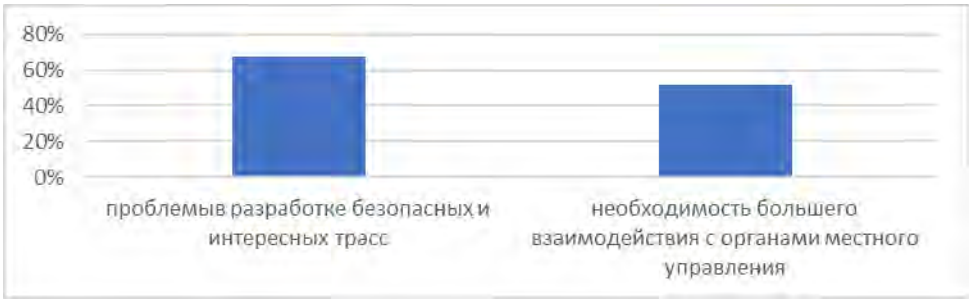


Рис. 1. Ответы на вопрос «Какие трудности вам встречались в организации трасс для любительского велоспорта?»

Как видно на рис. 1, 68 % респондентов высказались о проблемах в разработке безопасных и интересных трасс и 52 % – о необходимости большего взаимодействия с органами местного самоуправления.

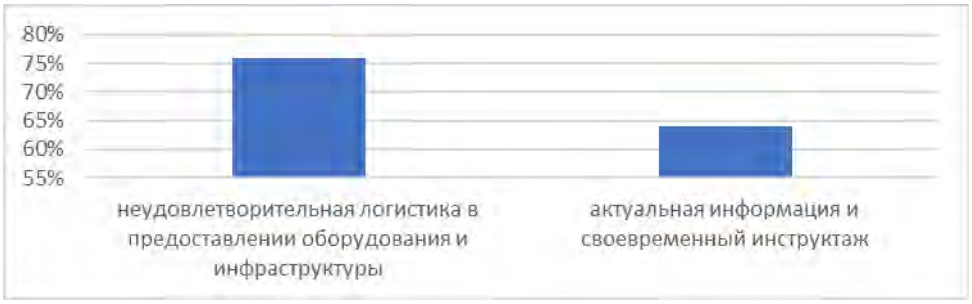


Рис. 2. Ответы на вопрос «Какие трудности вам встречались в организации логистики и общей подготовки любительских велосипедных соревнований?»

Отвечая на второй вопрос, 76 % судей отметили неудовлетворительную логистику в предоставлении оборудования и инфраструктуры, а 64 % участника опроса подчеркнули важность своевременной информации и инструктажа.



Рис. 3. Ответы на вопрос «Что необходимо сделать для привлечения новых участников и зрителей?»

При ответе на третий вопрос, 80 % судей считают, что нужны более эффективные маркетинговые стратегии для привлечения участников и зрителей, 48 % высказали мнение о необходимости привлекать спонсоров для поддержки соревнований.

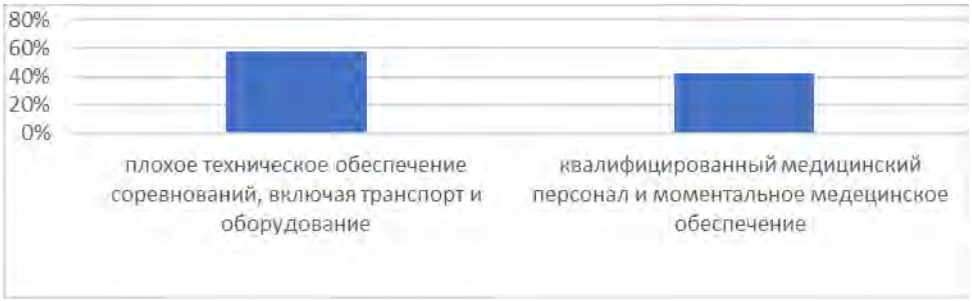


Рис. 4. Ответы на вопрос «Как вы оцениваете техническое обеспечение и медицинскую помощь?»

На четвертый вопрос 58 % респондентов выразили беспокойство относительно технического обеспечения соревнований, включая транспорт и оборудование, 42 % подчеркнули важность наличия квалифицированного медицинского персонала и обеспечения медицинской помощи в случае необходимости.

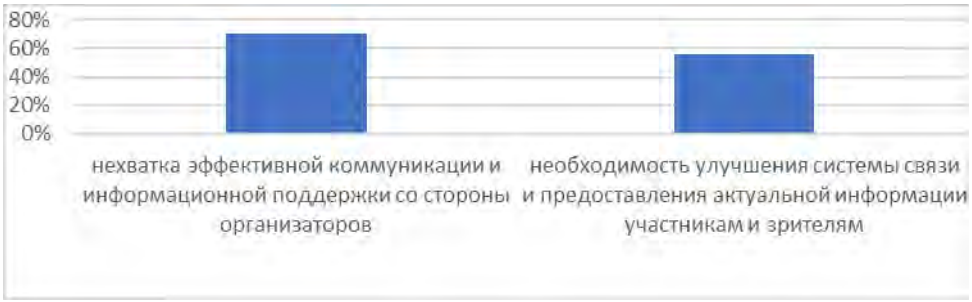


Рис. 5. Ответы на вопрос: «Как вы оцениваете уровень коммуникации и информационной поддержки?»

При ответе на пятый вопрос, 70 % респондентов отметили нехватку эффективной коммуникации и информационной поддержки со стороны организаторов, 56 % высказались о необходимости улучшения системы связи и предоставления актуальной информации участникам и зрителям.

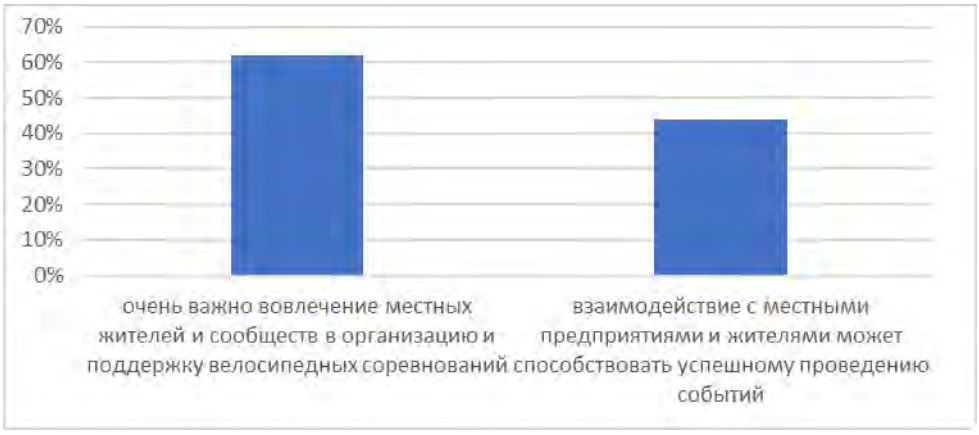


Рис. 6. Ответы на вопрос: «Насколько важно участие местных сообществ в любительских соревнованиях?»

Как видно на рис. 6, 62 % респондентов подчеркнули значимость вовлечения местных жителей и сообществ в организацию и поддержку велосипедных соревнований. 44 % судей считают, что взаимодействие с местными предприятиями и жителями может способствовать успешному проведению событий.

На основе данных можно сказать, что успешная организация массовых велосипедных соревнований требует комплексного подхода, включая проектирование безопасной велотрассы, улучшение логистики соревнований, эффективное маркетинговое продвижение и сотрудничество с местными органами управления, а также партнерами и спонсорами.

Заключение. Таким образом, по результатам опроса судей, были выявлены основные трудности, возникающие при организации массовых соревнований по велоспорту, с которыми сталкиваются организаторы. На основе данных были сформулированы рекомендации:

– для обеспечения безопасности и привлекательности трасс необходимо уделить больше внимания и времени их разработке. Это может включать в себя более тщательный анализ местности, обеспечение соответствия требованиям безопасности, а также создание трасс с различными уровнями сложности для удовлетворения разнообразных потребностей участников.

– улучшение логистики и подготовки мероприятий может быть достигнуто путем более тесного сотрудничества с местными органами самоуправления и предприятиями. Это может включать в себя поиск новых партнеров для обеспечения необходимого оборудования, инфраструктуры и финансовой поддержки.

– привлечения новых участников и зрителей. Это требует разработки эффективных маркетинговых стратегий, а также активного взаимодействия с потенциальными спонсорами. Создание интересного и захватывающего опыта для зрителей также может привлечь больше внимания к соревнованиям.

– качественное техническое и медицинское обеспечение. Включает в себя улучшение транспортной инфраструктуры, обеспечение качественного оборудования для соревнований и наличие квалифицированных медицинских работников на месте проведения мероприятий.

– улучшение коммуникации и информационной поддержки. Это может включать в себя создание эффективных систем связи с участниками и зрителями, а также предоставление актуальной информации о соревнованиях и связанных с ними событиях.

Литература:

1. Александров С. Г., Согомонян Г. Т., Ковалева А. И. Управление спортивными мероприятиями как особый вид менеджмента // Сфера услуг: инновации и качество. 2022. № 63. С. 15-26.

2. Владыко А. К., Брылев С. А. Современные проблемы организации спортивных мероприятий // Экономика и социум. 2015. № 2-1 (15). С. 999-1001.

3. Исмаилов А. И., Дышаков И. С. Оценка уровня сложности трасс для проведения соревнований по велоспорту – маунтинбайк гонка «кросс-кантри» // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 179-183.

4. Ковылин М. М., Шупикова Е. Н.; Мартынов Г. М. Организация и судейство соревнований по велосипедному спорту на шоссе: Учеб.-метод. пособие. М.: РГУФКСиТ, 2010. 196 с.

5. Правила велоспорта. URL: https://fvsr.ru/documents/pravila-velosporta (дата обращения 05.11.2014).

6. Управление и ивент-менеджмент как приоритетное направление в спорте / С. К. Валиев, Е. Д. Вяльцева, И. В. Кузнецов, И. В. Григорьева // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 8-12.

УДК 374.32

МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ МУНИЦИПАЛИТЕТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Алькова С.Ю., Ханипов Т.Р.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Осуществлен анализ научных источников по проблеме гражданско-патриотического воспитания и нормативных документов муниципалитета; обоснована модель реализации проекта «гражданско-патриотическое воспитание молодежи муниципалитета с использованием средств физической культуры и спорта». Проведен анализ научно-методических источников, привлечены методы математической статистики и моделирование. На основании проведенного теоретического исследования по проблеме гражданско-патриотического воспитания и анализа нормативных документом муниципалитета приведено обоснование модели реализации Проекта «гражданско-патриотическое воспитание молодежи муниципалитета с использованием средств физической культуры и спорта». Выявлены некоторые недостатки документа «План мероприятий, направленных на гражданско-патриотическое воспитание молодежи города Сургута, на 2024 г.» и определены направления Проекта гражданско-патриотического воспитания молодежи, учитывающего субъектные особенности данной социальной группы и включающего активное применение средств физической культуры и спорта.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание; модель реализации проекта; молодежь; субъектное отношение к деятельности.

Актуальность темы исследования. В настоящее время, в нашей стране, в области гражданско-патриотического воспитания молодежи проводится активная и содержательная работа, обоснованная требованием создавшейся мировой ситуации и формирующимися тенденциями развития общества.

В каждом регионе разрабатывается и реализуется программа, учитывающая культурные, этнические, экономические и другие особенности территориальной единицы, а также использование возможностей педагогического потенциала региональной среды [7]. С опорой на региональные, с учетом собственных особенностей, разрабатываются программы муниципалитетов. В общем, все в порядке, все нормально, все мероприятия реализуются, по отчетам муниципалитетов наблюдается положительная динамика результатов. Однако, анализ научно-методических источников и результатов научных исследований, опубликованных в виде научных статей за последние 10 лет, по проблеме нашего исследования показывает, что средства физической культуры и спорта недостаточно и не системно используются в процессе овладения ценностями гражданско-патриотического воспитания молодежи [2].

Мы провели анализ Постановления администрации муниципального образования городского округа Сургут от 12.01.2024 №197 «О проведении мероприятий, направленных на гражданско-патриотическое воспитание молодежи города Сургута в 2024 году». В табл. 1 приведены результаты анализа документа «План мероприятий, направленных на гражданско-патриотическое воспитание молодежи города Сургута, на 2024 год» (далее – «План»).

Ответственность по конкретным мероприятиям разделена здесь между несколькими учреждениями. Например, в п. 2 есть «Мероприятия в рамках празднования 79-ой годовщины Победы в Великой Отечественной войне», где ответственность распределена между ДКиМП, ДОиН, МБОУ, СурГУ и Сургутским городским благочинием.

Анализ данных, представленных в таблице:

В первом разделе из 18 мероприятий 6 имеют физкультурно-спортивную направленность (турнир, пробег, спартакиада, фестиваль, богатырские игры, соревнования по стрельбе), где из 6 мероприятий 3 имеют военно-прикладное значение.

Во втором разделе из 39 мероприятий не указано конкретно количество мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

Таблица 1.

План мероприятий гражданско-патриотического воспитания молодежи

№ п/п	Общее кол-во мероприятий плана	Ответственность								
		ДКиМП	Управление ФК и С	ПОУ «СУЦ» РО ООГО «ДОСААФ России» ХМАО-Югры	МБУ «ЦСП «Сибирский легион»	ДОиН	Вузы и ссузы (СурГУ, СурГПУ, СПК)	МБОУ	Муниципальные учреждения культуры	Другие АНО и ОО муниципалитета
1	18	2	1	8	2	3	4	1	4	1
2	39	11	0	3	5	12	10	15	6	5
3	18	5	0	0	4	4	10	4	1	3
4	36	14	0	5	14	1	8	3	5	8
Всего:	111	32	1	16	25	20	32	23	16	17

Под цифрами обозначены мероприятия Плана: 1. Мероприятия месячника оборонно-массовой работы; 2. Мероприятия по сохранению исторической памяти, противодействию попыткам фальсификации истории, сбережению исторического опыта формированию традиционных ценностей и их влияния на российскую историю, в том числе на жизнь и творчество выдающихся деятелей России; 3. Мероприятия, направленные на духовно-нравственное воспитание, укрепление гражданского единства, общероссийской гражданской идентичности и российской самобытности, межнационального и межрелигиозного согласия на основе объединяющей роли традиционных ценностей; 4. Мероприятия, направленные на патриотическое воспитание и сохранение историко-культурного наследия народов России.

В третьем разделе из 18 мероприятий 3 имеют физкультурно-спортивную направленность (спартакиада студенческой молодежи / работающей молодежи, кубок закаленных севером).

В четвертом разделе из 36 мероприятий 14 имеют в большей степени имеют военно-прикладную направленность, но их тоже условно можно причислить к физкультурно-спортивным (юнармейская и военно-прикладная спартакиада, юнармейские игры, соревнования по стрельбе, компьютерному спорту, лазертагу и гиревому спорту; турниры по стрельбе и армрестлингу; три военно-спортивные игры).

В общем из 111 мероприятий Плана 22 предполагают достаточно высокую двигательную активность и имеют прикладное значение.

Практически все мероприятия имеют военно-прикладную направленность и подчеркивают роль физической культуры и спорта. Но не все представители молодежи, в силу объективных причин (уровень физической подготовки, здоровье, интересы и потребности и т. д.), могут принять участие в мероприятиях. Также ограничено участие Управления по ФК и С муниципалитета в реализации мероприятий Плана.

Выявленные противоречия актуализируют разработку проекта гражданско-патриотического воспитания молодежи муниципалитета, который учитывает субъектные особенности данной социальной группы и включает активное применение средств физической культуры и спорта.

Цель исследования: провести анализ научных источников по проблеме гражданско-патриотического воспитания и нормативных документов муниципалитета, и обосновать модель реализации проекта «гражданско-патриотическое воспитание молодежи муниципалитета с использованием средств физической культуры и спорта» (далее «Проект»).

Методы и организация исследования:

1. Анализ научно-методических источников. Мы рассмотрели содержательный аспект субъектного отношения к деятельности и особенности разработки моделей гражданско-патриотического воспитания;
2. Методы математической статистики. Нами был применён метод описательной статистики, с целью визуализации и интерпретации данных;
3. Моделирование. Результатом применения данного метода послужила разработка коммуникативной модели.

Результаты исследования и их обсуждение.

Концептуальную основу разработки Проекта составили фундаментальные исследования отечественных психологов и педагогов, проводивших комплексные исследовательские работы по проблеме становления нового уровня знаний о человеке как субъекте деятельности, целостной личности.

Человеческая деятельность выступает в системе «человек – мир» в роли связующего звена. В своих исследованиях Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейн, проводили анализ психологического содержания многопланового процесса социализации субъекта. Они определили, что особую значимость имеет определение психологических механизмов наследования развивающимся человеком общественных достижений, образующих в своей совокупности социальный потенциал [5]. В свою очередь, личностное становление субъекта и формирование человеческой ценности предметного мира, представлено целями, потребностями, ценностями, установками, способами действий и т. д., что итоге и позволяет освоить социально-нормативного содержание социального потенциала [1].

В данном многоплановом процессе исключительное значение имеет творческое отношение личности к своему становлению в предметном мире, раскрывающееся в системе человеческой деятельности, образующей жизненное пространство-время развития её субъектной стороны, создающей «вторую природу» как пространство исторического действия, постоянно насыщаемое творческими вкладами людей [5].

Понятие «субъектное отношение» передаёт очень существенную сторону целостного процесса творческой самореализации личности в системе и пространстве человеческой деятельности. Теоретическое осмысление субъектного отношения связано не только с формальным выделением субъекта как центрального элемента в определённом типе социальной связи, но и понимание самого существа человеческой деятельности, образующей такой канал, который необходим для формирования и поддержания чувственно-предметного единства социального содержания «внешнего» и «внутреннего». Содержательный аспект субъектного отношения, выражается тем, что с одной стороны субъект переживает мотивации, имеет личный выбор цели, определяет средства и способы организации действий, воспроизводимых и принадлежащих только ему, с другой стороны, эти действия даны ему как нормативные требования культуры. Процесс, течение которого развёртывается на многих уровнях субъектной организации, раскрывается в духовно-творческом аспекте лишь во взаимной связи с другими важными проявлениями субъекта. Субъект характеризуется тем, какие по типу отношения являются для него определяющими) [3].

Развиваемые в психологии (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, А.В. Петровский и др.) представления о сущности человека как субъекта деятельности показывают, что активность находится в прямой взаимосвязи с познавательным движением человека к самореализации в социокультурном мире.

Отечественные психологи Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец и др. определяют действие как опосредованное проявление трёх основных, обуславливающих друг друга сфер личности, таких как эмоциональная, познавательная и поведенческая. Эти сферы отражают своеобразие психологического содержания социальной жизни. Нельзя утверждать, что какая-то из них является ведущей, определяя сущность личности. Поэтому, деятельность человека должна обеспечивать проявление этих определяющих сфер личности [3].

С учётом результатов проведенного нами исследования мы разработали модель, которая позволила нам сделать общую структуру исследуемого объекта более понятной и раскрыть важные причинно-следственные связи (рис. 1).

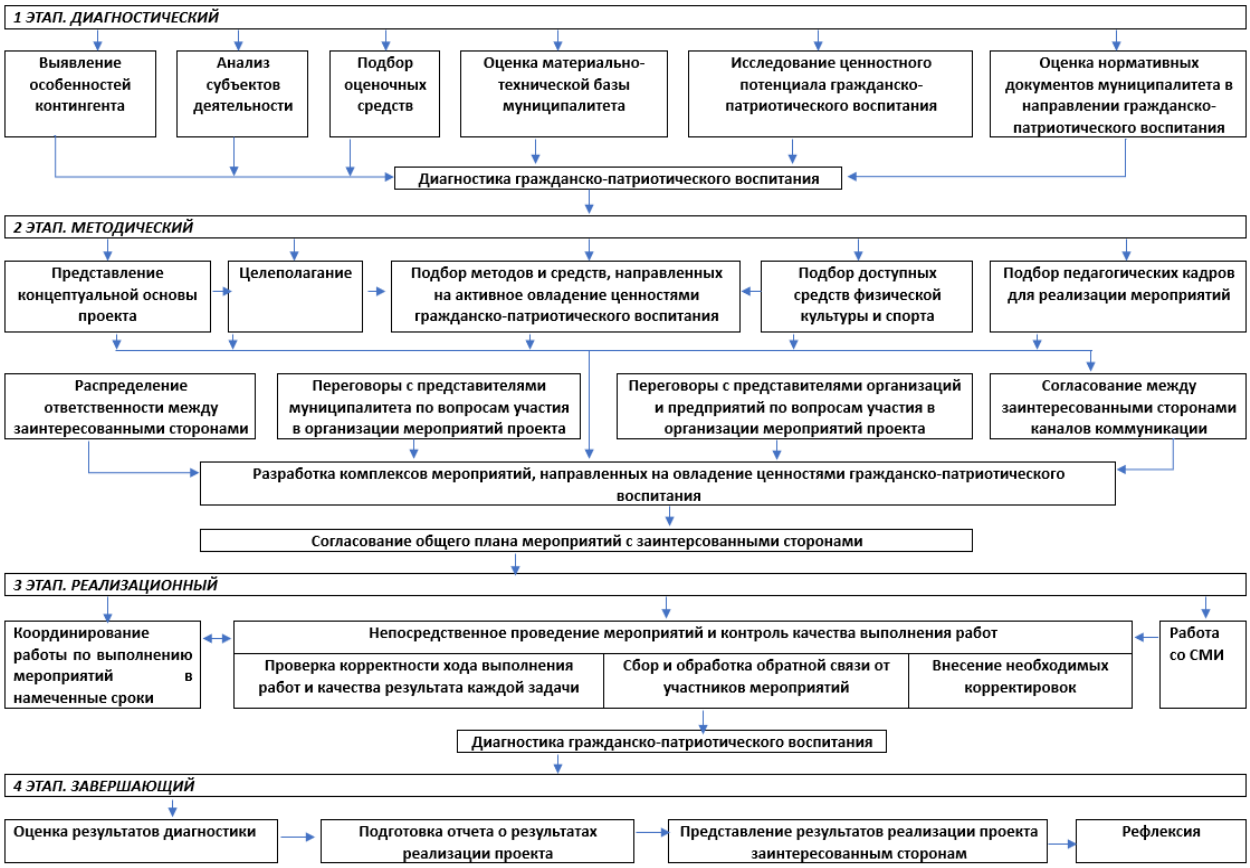


Рис. 1. Модель реализации Проекта

Преимущество модели, перед словесными описаниями общей структуры исследуемого объекта, заключается в сжатости и точности представления заданной ситуации.

Модель предполагает, что реальная ситуация, в которой принимается, что человек субъект своей деятельности, требует особого внимания диагностическому этапу. К молодежи, сегодня, относят юношей и девушек от 14 до 25 лет, это очень широкий возрастной диапазон, который требует разделения этой социальной группы как минимум на две – 14-17 лет и 18-26 лет, при этом у каждой из них есть свои психофизиологические особенности и разный субъектный опыт. Если особенности контингента не учтены и социальная среда, в которой происходит формирование человеческой ценности предметного мира, то возможно неверно

диагностировать уровень формирования гражданско-патриотического воспитания целевой аудитории. Огромное значение на этом этапе, также, определяется выбору оценочных средств, необходимо точно представить, что и как будет измеряться. Также, на наш взгляд, самим координаторам работы по данному направлению, необходимо осознавать, что собой представляет ценностный потенциал гражданско-патриотического воспитания и какими ценностями необходимо овладеть молодежи разных возрастных групп. Тогда, более очевидно станет, какие субъекты деятельности необходимы для обеспечения полноценной и эффективной работы по данному направлению.

Заключение. Полученные результаты наглядно демонстрируют, что «План мероприятий, направленных на гражданско-патриотическое воспитание молодежи муниципалитета» имеет ряд существенных недостатков:

1. Необходима диагностика субъектного опыта молодежи, а именно его целей, потребностей, ценностей, установок, способов действий и т. д., личностное становление субъекта и формирование субъектной ценности предметного мира.

2. Гражданско-патриотическое воспитание предполагает формирование толерантности и уважения чужого выбора, особенностей, мнений. Необходимо активно включать национальные диаспоры муниципалитета в разработку и реализацию мероприятий.

3. Учитывая субъектный опыт молодежи необходим ряд мероприятий, где актуальна роль управления ФКиС муниципалитета, такие, где раскрывается творческий потенциал и расширяются интеллектуальные способности целевой аудитории – фиджитал спортивные мероприятия; бинарные и интегрированные мероприятия (например, («Спорт и искусство», «Спортсмены на страже Отечества» и т. д).

В статье мы представили и другие проблемы, на решение которых направлен Проект «Гражданско-патриотическое воспитание молодежи муниципалитета с использованием средств физической культуры и спорта».

Литература:

1. Алькова С. Ю., Талалаева Л. Ю. Природа субъектно-личностного отношения человека к физической культуре // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сб. м-лов XIII Всеросс. с междунар. уч. науч.-практ. конф. В 3-х т. Под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. 2014. Т. 2. С. 3-7.

2. Алькова С. Ю., Ханипов Т. Р. Научно-методические аспекты патриотического воспитания старшеклассников средствами физической культуры и спорта // Ж-л «Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики». Сер. «Гуманитарные науки». № 03/2. 2024. С. 33-39.

3. Алькова С. Ю., Талалаева Л. Ю. Социальный потенциал личности как субъекта деятельности в пространстве физической культуры // XII Всеросс. науч.-практ. конф. «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения». Сургут: ИЦ СурГУ, 2013. Т. 2. С. 13-18.

4. Беребин М. А. Концепция отношений В. Н. Мясищева и теория психической адаптации личности // Вестник ЮрГУ. № 33. 2008. С. 18-25.

5. Иванов С. П. Психология художественного действия субъекта. М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. 640 с.

6. Олейникова С. А. Моделирование: Учеб. пособие. Воронеж: ВГТУ, 2020. 127 с.

7. Чаленко О. Е. Модель патриотического воспитания старшеклассников на основе использования педагогического потенциала региональной среды // Мир науки, культуры, образования. № 4 (47). 2014. С. 144-147.

УДК 796.333.086

РАЗВИТИЕ РЕГБИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

Баженов С.С.
Сибирский федеральный университет,
г. Красноярск, Россия

Аннотация. Формирование здоровой и активной жизненной позиции подрастающего поколения является приоритетной задачей общества и государства. Благоприятный уровень данного формирования личности обучающихся в образовательных организациях достигается обоснованным сочетанием разнообразных инновационных форм, средств и методов проведения занятий, в том числе физической культуры с использованием регионального компонента. Регби как игровой вид спорта позволяет обеспечить развитие востребованных в повседневной образовательной деятельности обучающихся качеств, посредством научно обоснованной организации педагогических условий в учебном процессе.

Ключевые слова: регби; региональный компонент; физическая культура.

Актуальность исследования. Способность определить степень развития и использования индивидуальных человеческих способностей и его потребностей является базовым фактором, обусловливающим уровень культуры общественного сознания. В системе общечеловеческих ценностей основополагающим качеством личности является его состояние здоровья и уровень физического совершенствования, что предоставляет ему возможность освоить все остальные ценности культурного наследия человечества. С началом нового тысячелетия возникает необходимость коллективного осознания в необходимости и значимости физической культуры, как общественной и индивидуальной ценности, что позволило бы обозначить новые тенденции в развитии личностных мотиваций к освоению культурного наследия страны и планеты [1].

По мнению основоположников современной общей теории физической культуры, в частности Л.П. Матвеева (1991), физическая культура представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, как часть физической активности населения планеты, что само по себе является универсальным явлением и важным элементом для каждого индивида в обществе, вне зависимости от возраста и профессии. Физической культурой по заверению президента России к 2030 г. в стране должны заниматься не менее 70 % населения нашей страны. В.И. Столяров в свою очередь рассматривал физическую культуру как идею о целостности тела и разума, а также о взаимосвязи между телесным и духовным состоянием человека. Он считает, что здоровье и физическая активность являются основой для достижения физического и духовного благополучия, придавая при этом огромное значение развитию физической культуре в детском и юношеском возрасте, считая, что это способствует формированию здоровой и активной жизненной позиции (В.И. Столяров, 1988).

Цель исследования. Определить место дисциплины «Физическая культура» в повседневной жизни человека.

Организация и методы исследования. Анализ и обобщение информационных источников, литературы, нормативно-правовых документов, педагогическое наблюдение, систематизация и обобщение полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопросами физического воспитания и становления личности подрастающего поколения занимались такие ученые как В.П. Филин, А.А. Гужаловский, В.И. Волков, В.И. Лях, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Б.Г. Ананьев, Н.С. Лейтес, О.А. Карабанова, И.А. Аршавский, Д.А. Фарбер. Ими были рассмотрены классические подходы к пониманию базовых принципов педагогического и физического воспитания молодого поколения [1].

Уровень качественного развития личности обучающихся образовательных организаций при занятиях физической культурой достигается различным сочетанием форм, средств и методов организации занятий, а также формированием координационных способностей в виде заданных алгоритмов тактических элементов в игровых видах спорта. Следует отметить, что указанные позиции динамичного развития обучающихся достигаются в строго обозначенной возрастной категории, в данном контексте Л.С. Выготский ввел в педагогику определяющее понятие в виде «сенситивные периоды развития ребенка». В предложенном контексте всевозможные формы меж функциональных связей психофизической системы при развитии нашего организма способны взаимодействовать и развиваться с раннего возраста, например, речь, мышление, координация, память, психофизические функции, качества. Указанный аспект наиболее характерно проявляется в период физического становления и развития обучающихся в образовательных организациях. В предложенном формате на уроках физической культуры могут формироваться наиболее востребованные в современном обществе аксиологические аспекты личности обучающихся. Это патриотизм, любовь к Родине, целеустремленность и морально-волевые качества, свойственные в большей степени спортсменам, а также духовные ценности человека. С целью решения обозначенных задач в исследовании неоценимую помощь в данном формате оказывает региональный компонент, как вариативная часть содержания образовательного процесса, отражающего традиционное своеобразие культурного наследия народов России в проведении занятий по физической культуре в образовательных организациях.

В соответствии с Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, рассматриваемой Министерством просвещения Российской Федерации в 2019 году возникла необходимость внедрения вариативных форм организации дополнительного образования обучающихся в субъектах Российской Федерации как региональный компонент. Методические направления, рассматриваемые в данном документе, были проанализированы на примере работ таких авторов как М.Я. Виленский, А.А. Зданевич, Г.Б. Мейксон, Л.В. Коверкина, Ю.А. Копылов, Т.В. Петрова, А.П. Матвеев и В.И. Лях. Предложенные авторами программы имеют в современном образовании довольно актуальный характер, что вполне соответствует требованиям Министерства образования и науки Российской Федерации и рекомендовано для их использования в регионах. Указанные ученые рекомендуют применять в рамках образовательных программ систему физических упражнений из национальных и региональных видов спорта, культивируя подобную практику с целью популяризации традиционных видов физического воспитания с учетом местных традиций. Подобные нововведения позволят педагогам создать благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающихся в образовательном пространстве с учетом их самоопределения. С целью реализации предложенного формата проведения занятий по физической культуре с обучающимися основной школы был проведен анализ литературных источников по теме исследования, позволивших выявить ряд основополагающих факторов [2]. «Физическая культура» как и любая дисциплина имеет свои цели – это укрепление здоровья всех слоев общества без учета жестких норм и правил, она не предполагает обязательной организации соревнований и может проводиться в любых помещениях, включая неспециализированные участки местности – это парки, скверы, спортивные площадки. Целью занятий является – повышение своих собственных показателей с учетом дозированных нагрузок. Кроме того, присутствует

стремление к гармоничному развитию физических качеств личности и его способностей. Всемирная организация здравоохранения определила основные факторы, влияющие на состояние нашего здоровья. В процентном соотношении данная градация выглядит следующим образом: наследственность и социальные условия – 40%, качество услуг здравоохранения – 10% и 50% отводится на образ жизнедеятельности личности.

Учитывая статистику, можно однозначно утверждать, что определяющим фактором, влияющим на уровень психофизического здоровья человека, является его образ жизни. По определению А.А. Рахматова образ жизни является одним из важнейших биосоциальных категорий, дающих представление о деятельности человека. Образ жизни, является лицом человека, критерием его общественного прогресса. При этом анализ данной категории осуществляется как правило по его составным частям, что включает в себя: профессиональную, социально-культурную, общественную и бытовую сферу деятельности. В качестве основных видов деятельности особо следует выделить социальную, трудовую и физическую. Подобное сочетание определяет многообразие образа жизни человека. Резюмируя изложенное, можно констатировать, что образ жизни человека определяется тремя факторами: уровнем жизни, его стилем и качеством жизни. М.Я. Виленский рассматривал здоровый образ жизни как концепцию жизни человека [3]. Основным направлением в его взглядах является мировоззрение о создании соответствующих условий, направленных на улучшение и поддержание здорового состояния тела и духа посредством физической активности, отказа от вредных привычек.

В России количество занимающихся физической культурой неизменно растет и данный феномен в исследовательской работе «Физическая культура обучающихся основной школы средствами регби» рассматривается нами в предмете исследования, где регби выступает средством подготовки обучающихся образовательных организаций в рамках дисциплины «Физическая культура». Многие образовательные организации на базе своих учреждений создают наиболее благоприятные условия для развития данного вида спорта. С этой целью Министерством спорта Российской Федерации подготовлен ряд документов, регламентирующих развитие детского регби в учреждениях образования. В частности, в 2020 г. образовательный модуль по регби был включен Министерством просвещения Российской Федерации в основные рабочие программы по физической культуре образовательных организаций, а годом ранее в 2019 году была разработана дополнительная профессиональная программа базового уровня по виду спорта регби для обучающихся [1].

В образовательных организациях нашего города с 8 до 14 лет активно культивируется игровой вид спорта регби в рамках основного и дополнительного образования. С учетом имеющегося направления возникает необходимость о введении регби в общеобразовательную программу учреждений нашего города и края в рамках регионального компонента по предмету «Физическая культура».

Учитывая, что базовую часть общеобразовательной программы по физической культуре раскрывают документы Федерального уровня, то сопровождение ее методической части может быть только реализована в рамках вариативной части программы, в которой рекомендовано организовать изучение учебного предмета «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю, включая 35 часов для изучения в нашем исследовании «Регби» в качестве дополнительного образования.

В предложенном варианте В.И. Лях и Г.Б. Мейксон при подготовке программ и учебных пособий, авторы должны учитывать единый государственный стандарт по предмету «Физическая культура». Содержательной и составной частью занятий в данной программе являются две основные составляющие ее структуры – это базовая и дифференцированная (вариативная) части.

Базовая часть является стандартной независимо от индивидуальных региональных и национальных особенностей, а также расположения образовательной организации.

Вариативная часть программы в различных уголках Российской Федерации обусловлена наличием различных расхождений и особенностей. В частности, на Кавказе развиты школы национальных видов борьбы, а также виды соревнований, характерных только для определенного вида этноса или народности. Подобное явление является нормой и всячески приветствуется на региональном уровне. Указанное направление по разработке программ из расчета 35 часов отведенной на вариативную часть ее реализации, как 3-ий урок физической культуры в неделю, оказывает существенное влияние на физическое развитие обучающихся, причем подобное воздействие оказывает ряд обстоятельств, прежде всего это - местоположение образовательной организации, климатические условия, уровень физической подготовленности обучающихся и творческая активность педагогического коллектива.

Заключение. Нормативно-правовая база в области образования и Федеральный государственный образовательный стандарт в системе основного общего образования неразрывно связывают процесс обучения и воспитания, который направлен на совершенствование нравственных и этических норм и устоев общества, патриотических чувств к Родине, влияния культурного наследия страны на всестороннее развитие личности. Существенную роль в указанной сфере отводится физическому воспитанию обучающихся, как средству гармоничного развития личности.

Литература:

1. Баженов С., Савчук А., Ситников Ю. Развитие физических качеств школьников 9-14 лет средствами регби // Вест. Красноярского гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. 2022. № 3 (61). С. 50-61.
2. Балчирбай М. В. Методическое сопровождение реализации вариативной части программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов на основе спортивно-оздоровительного туризма: на прим. Республики Тува: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мира Васильевна Балчирбай; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2022. 190 с.
3. Повышение двигательной активности лиц зрелого возраста посредством бадминтона как базовый фактор долголетия / О. В. Бородулина, Д. А. Самсонов, А. Ю. Кустов, Л. Б. Соколова // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 4 (49). С. 390-395.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-ОБЪЕКТОВ

Бухарова Д.Х.[1]***, Бухаров Е.А.***[2]
[1] *Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург, Россия*
[2] *Уральский государственный экономический университет, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Функционирование субъектов, ведущих физкультурно-оздоровительную деятельность для населения, представляет интерес как для экономики, так и в свете привлечения граждан к двигательной активности. Одновременно, эти структуры участвуют в решении стратегических задач сферы физической культуры и спорта. На современном этапе развития данного сектора отсутствуют обоснованные и применимые без исключения ко всем субъектам показатели объективной оценки эффективности их деятельности. Формирование показателей, характеризующих успешность физкультурно-оздоровительных структур, сталкивается с рядом проблем. Ключевым вопросом представляется необходимость одновременного учета как специфики самой услуги, так и организационно-юридических особенностей субъекта, занятого этой деятельностью. Рассмотренное в данной проблемно-постановочной статье призвано определить актуальные направления дальнейших исследований с целью формулировки рекомендаций для разрешения приведенных проблем.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные услуги; коммерческий сектор; фитнес; эффективность; сфера услуг.

Актуальность. Продуктом физкультурно-оздоровительной деятельности являются услуги, по сути, – те же фитнес-услуги. Это предпринимательская деятельность, осуществляемая коммерческим сектором сферы физической культуры и спорта. Информация о результатах их деятельности востребована обществом, потребителями, а также необходима в управлении сферой физической культуры и спорта, так и для руководства самим субъектом.

В настоящее время не определены параметры оценки их основной деятельности, применимые к разным категориям таких субъектов, а также очевидны вопросы информационной основы для такого анализа. Важность темы обусловлена необходимостью выявления лучших практик и рекомендаций для повышения конкурентоспособности фитнес-центров на постоянно меняющемся рынке.

Цель и методы. Здесь ставится цель выявления проблемных аспектов формирования результирующих показателей, характеризующих физкультурно-оздоровительную деятельность коммерческих субъектов, и сформулировать подходы к их решению.

Для раскрытия содержания заявленной темы статьи и достижения цели исследования используются системный подход, анализ и синтез, обобщение.

Результаты исследования. Изучение физкультурно-оздоровительных услуг необходимо проводить, принимая во внимание два базисных аспекта:

1) содержание осуществляемой деятельности, специфика оказываемых услуг;

2) функциональные характеристики субъекта, занятого оказанием услуг.

Фитнес-услуги – сфера обслуживания, имеющая специфику (рис. 1), что затрудняет оценку их качества по общепринятым правилам.



Рис. 1. Особенности фитнес-услуг

Основные провайдеры рынка физкультурно-оздоровительных услуг – это фитнес-центры, ведущие официально зарегистрированную коммерческую деятельность в организационно-правовой форме обществ с ограниченной ответственностью или как индивидуальный предприниматель.

Производство фитнес-услуг отличается от производств материальной сферы, что вносит определенные нюансы в функционирование субъектов: фитнес-бизнес производит продукт, который в отличие от продукта промышленной сферы неосязаем, поэтому его тяжелее обменивать и продвигать на рынке. Критерием оценки качества продукта является эмоциональная реакция клиента, которая зависит от воспитания и отношения к делу персонала, а также от самого клиента. Оценка продукта в индустрии сложна из-за отсутствия единого критерия, который оценивал бы его эффективность. Требуются стандарты полной оценки процесса обслуживания.

Фитнес-услуги для большей части населения не являются услугами первой необходимости и, в целом, у граждан отсутствует личная мотивация к двигательной активности, что может привести бизнес в этом направлении к отрицательным результатам (рис.2). Тем не менее, наличие коммерческого сектора в физкультурно-оздоровительной направленности важно для общества, экономики страны и сферы физической культуры и спорта.



Рис. 2. Общественная характеристика физкультурно-оздоровительных услуг

Деятельность фитнес-центров выделена в отдельную статью в Законе «О физической культуре и спорте в РФ» с 2019 г. [1], где определена лишь общая характеристика их деятельности. На практике объекты, именуемые как «фитнес-центр» – это многопрофильный фитнес-объект, предоставляющий возможности для индивидуальных и групповых занятий, широкий диапазон программ; наиболее востребованы центры с бассейном, многие из них имеют буфет или мини-кафе в своей локации. Такие фитнес-центры требуют существенных первоначальных инвестиций и затрат на текущее функционирование. Определенно, что такого рода объекты могут быть экономически выгодными в крупных городах. В экономике присутствует весомое количество фитнес-объектов, предоставляющих малый спектр услуг или вообще моно-направленности, называясь при этом «зал», «студия», «клуб». Юридически организованные лица, занятые оказанием фитнес-услуг, относятся в большинстве своем к малому и среднему бизнесу, и микробизнесу.

Современный этап развития российского рынка фитнес-услуг направлен на создание сетей. Рост рынка услуг обостряет конкуренцию, ведет к вытеснению слабых, неэффективных компаний и усилению концентрации крупных. Многие фитнес-клубы используют франчайзинг для открытия филиалов, при этом действует принцип единства содержания и формы: направления услуг, класс услуг, комплексность, ценовое предложение, требования к персоналу, дизайну и оборудованию [2].

Ценообразование выступает первостепенным по важности фактором в результативности фитнес-сферы, и имеет свои нюансы:

– во-первых, практически все клубы используют пакетное предоставление услуг, соответственно в ценообразовании используют и затратный и ценностный подход, это дает возможность повышать рентабельность сбыта услуг;

– во-вторых, пакеты услуг и цены на услуги, основанные на затратном и ценностном подходе, позволяют нивелировать риски сезонных спадов спроса и относительно оптимально выравнивать денежный поток во времени;

– в-третьих, в клубах, ориентированных на клиентов с достатком выше среднего, цена пакета услуг включает и имиджевую составляющую, т. е. клиент оплачивает не только непосредственно сами услуги, но и подтверждает свой социальный статус.

Маркетинг определяет экономику фитнес-объекта и обусловлен как особенностями развития фитнес-рынка, так и особенностями производства и сбыта услуг. Результативность работы любого фитнес-клуба в значительной степени зависит от эффективности реализации стратегии его продвижения, а, следовательно, от его маркетинговой деятельности [3,4].

По изложенному выше определяем, что оценка эффективности должна проводится по совокупности качественных и количественных показателей, что позволит дать комплексную

характеристику деятельности фитнес-объекта. Это приводит к невозможности применения классических подходов, позволяющих детально описать эффект от тех или иных действий.

Операционная деятельность и результаты функционирования хозяйствующих субъектов характеризуются рядом показателей. Признаков классификации таких показателей множество. Наиболее обобщенная группировка: показатели деятельности для всех организаций (как правило, финансовые показатели), и специфичные показатели, присущие для отраслей, отдельных сфер, видов деятельности.

Насущной проблемой в оценке деятельности фитнес-объектов на современном этапе является отсутствие сведений об их текущей деятельности. Общедоступным для изучения представлены регистрационные данные об этих субъектах, финансовая информация о результатах функционирования в обязательном порядке формируется и размещается на федеральных сервисах только по юридическим лицам.

Большая часть субъектов, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги, имеют официальный сайт, однако, представленный в них материал, имеет больше маркетинговый аспект. Из полезного для оценки деятельности можно считать информацию о видах занятий, о кадровом составе и материально-техническом оснащении.

Отсутствие сведений о функционировании таких компаний препятствует детальному изучению хозяйствующих субъектов, занятых в сфере оказания физкультурно-оздоровительных услуг. Полный анализ доступен внутренним заинтересованным лицам: в первую очередь, руководству, если при этом предусмотрительно обеспечен сбор учетно-аналитических сведений.

Рациональное ведение деятельности предполагает, что в организации обеспечен процесс учета и обобщения данных, формирующих тот или иной показатель. Это позволяет управлять этими показателями с целью повышения эффективности, проводить расчет абсолютных и относительных значений, подготовить базу данных для составления различного вида отчетов, сводов, справок и т. п. Базовый показатель в деятельности физкультурно-оздоровительных организаций – это количество граждан, пользующихся услугами (потребители, клиенты, заказчики, занимающиеся).

Есть законодательно установленные указания с требованиями к сбору и предоставлению такой информации, и служебные документы, создаваемые в дополнение к нормативным либо самостоятельные по своду данных для внутреннего использования (так называемые документы служебного пользования). Для упорядочения процесса информационного обеспечения в организациях оформляются локальные нормативные документы: положения, регламенты, инструкции и т.п.

Выводы. Современный этап процесса изучения и оценки функционирования фитнес-объектов охарактеризуем как имеющим объективные проблемы, решение которых может основываться на следующих моментах.

Система показателей и формирование их значений с целью анализа физкультурно-оздоровительной деятельности субъекта должны обеспечивать правдивую оценку с учетом двух взаимоувязанных сторон их работы:

– деятельность коммерческих структур, основная цель которых – получение прибыли и ими осуществляется полное самофинансирование своих функциональных процессов,

– они предоставляются услуги социального характера, причем, это не воспринимается в обычном понимании потребителей услугами первой необходимости.

Важно соблюдение принципа рациональности – оптимальное количество показателей с точки зрения соотнесения временных затрат на сбор исходных данных и полезности получаемой информации.

Представляет ценность анализ показателей в динамике: именно в этом случае выявляются абсолютные изменения и возможность сравнения во времени, следовательно, необходима локальная статистическая информация.

Наличие плановых значений изучаемых показателей и их использование при оценке будет свидетельствовать о нацеленности субъекта на развитие и достижение цели.

Данные проведенного анализа должны изучаться менеджментом компании, на их основе корректируются планы развития и текущая операционная деятельность, принимаются управленческие решения.

Системный сбор сведений для изучения деятельности – трудоемкий процесс: очевидно применение компьютерных технологий как для фиксации значений различных фактов текущей деятельности, так и для обработки итоговых величин.

Представление информации об осуществляемой физкультурно-оздоровительной деятельности должно рассматриваться субъектами бизнеса как инструмент продвижения на рынке и повышения доверия к качеству оказываемых услуг, а также увеличивать их шансы на получение субсидий и грантов на поддержку социальных инициатив.

Литература:

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329-ФЗ: [принят Государственной думой 16 ноября 2007 г.: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 08.11.2024).

2. Евстафьев Э. Н., Иванова Л. А. Современные подходы к оценке эффективности деятельности организаций на рынке фитнес-услуг // Российский экономический интернет-журнал. 2019. № 4. С. 53.

3. Иванова Ю. О., Ермакова В. Д. Совершенствование маркетинговой деятельности фитнес-клуба // Экономика и управление в спорте. 2022. Т. 2. № 1. С. 65-78.

4. Попова А. А. Оценка эффективности коммерческой деятельности физкультурно-спортивной организации // Экономика и бизнес: теория и практика. 2015. № 9. С. 78-82.

УДК 378.172

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА С УЧЕТОМ НОРМ СОЦИАЛЬНОГО ПРАВА: МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖКИ

Волков А.Н., Кузнецов С.В.
Нижегородская академия МВД России,
г. Н. Новгород, Россия

Аннотация. Проведен анализ правовых нормативных документов, а также теоретических и методических аспектов, регламентирующих функционирование студенческого спорта в Российской Федерации и на его основе определить круг проблемы, связанные с правовым регулированием этой сферы. В ходе исследования был проведён анализ 24 различных нормативно-правовых актов и литературных источников, в которые связаны с организацией, развитием и правовым регулированием студенческого спорта в Российской Федерации. Определен круг проблемы, связанные с правовым регулированием этой сферы: нехватка четких и унифицированных правовых механизмов на уровне федерального законодательства; отсутствие системных мер поддержки для студентов, совмещающих учебу и спортивную карьеру; недостаточная популяризация студенческого спорта на уровне массового сознания и др. Развитие студенческого спорта требует комплексного подхода, включающего как совершенствование правового регулирования, так и активную поддержку со стороны государства, образовательных учреждений и частных партнеров.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; образовательные организации; студенческий спорт; правовое регулирование; социальное право.

Актуальность исследования. Студенческий спорт играет важную роль в формировании здорового образа жизни молодежи, укреплении физического здоровья и развитии лидерских качеств. Студенческий спорт развивается не только как часть образовательной программы, но и как социально значимая сфера, требующая особого правового регулирования и поддержки. Необходимо рассмотреть правовые механизмы, направленные на развитие студенческого спорта, особенности государственной поддержки и роль образовательных учреждений в этом процессе.

Студенческий спорт – важный элемент социальной политики государства. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют формированию здорового поколения, снижают уровень заболеваемости и укрепляют физическое и психическое здоровье молодежи. В условиях возрастающей конкуренции на рынке труда спорт также развивает у студентов такие навыки, как командная работа, лидерство и целеустремленность, что делает их более конкурентоспособными [1].

Цель исследования. Провести анализ правовых нормативных документов, а также теоретических и методических аспектов, регламентирующих функционирование студенческого спорта в Российской Федерации. На основе анализа определить круг проблемы, связанные с правовым регулированием этой сферы.

Организация и методы исследования. В ходе исследования нами был проведён анализ 24 различных нормативно-правовых актов и литературных источников, в которые связаны с организацией, развитием и правовым регулированием студенческого спорта в Российской Федерации.

В РФ правовые основы физической культуры и спорта заложены в ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации» [4]. Этот закон устанавливает общие принципы развития спорта, определяет права и обязанности участников спортивных отношений, а также регламентирует вопросы государственной поддержки спорта, в том числе и студенческого.

Государственная поддержка студенческого спорта осуществляется через правовые и финансовые механизмы. Одним из ключевых направлений является предоставление грантов и субсидий на развитие спортивной инфраструктуры в вузах, а также проведение спортивных мероприятий. В рамках национальных проектов «Демография» и «Образование» разрабатываются программы, направленные на создание новых спортивных объектов и модернизацию существующих, что способствует активному развитию студенческого спорта.

Также важным, по нашему мнению, правовым механизмом поддержки студенческого спорта является льготное налогообложение для спортивных организаций и клубов, действующих на базе вузов. Согласно налоговому законодательству, такие организации могут получать налоговые льготы, что позволяет им более эффективно использовать свои ресурсы на развитие спортивных программ и мероприятий [4, 5].

Немаловажным аспектом в развитии студенческого спорта является правовая поддержка самих студентов, активно занимающихся спортом. В ряде вузов предусмотрены специальные стипендии для студентов, показывающих высокие результаты на спортивных соревнованиях различного уровня, что стимулирует молодежь к участию в спортивной жизни университета и страны в целом.

Правовые нормы, регулирующие образовательный процесс, предусматривают возможность академических отпусков или индивидуальных графиков обучения для студентов, которые являются профессиональными спортсменами или принимают участие в крупных национальных и международных соревнованиях [1, 2, 3, 4, 5]. Это позволяет совмещать обучение и спортивную карьеру, не теряя возможности получать качественное образование.

Как видно, образовательные учреждения играют ключевую роль в развитии студенческого спорта. Вузы обязаны создавать условия для занятий спортом и физической культурой, обеспечивать студентов доступом к спортивной инфраструктуре, а также организовывать спортивные мероприятия. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» также устанавливает, что образовательные программы должны включать обязательные элементы физического воспитания [5].

На практике это означает, что в вузах должны создаваться спортивные секции, студенческие спортивные клубы и команды, которые могут участвовать в различных соревнованиях, начиная от внутриуниверситетских спартакиад и заканчивая всероссийскими студенческими соревнованиями, такими как Универсиада.

Важным правовым аспектом является и взаимодействие вузов со спортивными федерациями, ассоциациями и общественными организациями, что дает возможность студентам участвовать в профессиональных спортивных соревнованиях. Данное сотрудничество регулируется договорами и соглашениями, в которых предусматриваются права и обязанности сторон, а также механизмы поддержки студентов-спортсменов [2].

Несмотря на активное развитие студенческого спорта и меры государственной поддержки, существуют проблемы, связанные с правовым регулированием этой сферы: нехватка четких и унифицированных правовых механизмов на уровне федерального законодательства, регулирующих взаимодействие вузов, спортивных организаций и государства в вопросах финансирования и организации студенческого спорта; в регионах наблюдается недостаточное финансирование спортивной инфраструктуры в учебных заведениях, что сказывается на качестве подготовки студентов-спортсменов и снижает мотивацию молодежи к активному участию в спортивной жизни.

Еще одной проблемой является отсутствие системных мер поддержки для студентов, совмещающих учебу и спортивную карьеру. Несмотря на правовые основания для получения индивидуальных графиков обучения или академических отпусков, не во всех вузах эти

механизмы реализуются. Некоторые студенты сталкиваются с трудностями совмещения тренировок и учебного процесса, что влияет на их академическую успеваемость.

Также возникает вопрос о недостаточной популяризации студенческого спорта. Часто спортивные мероприятия в вузах малозаметны для широкой аудитории, что снижает интерес к участию в них как среди студентов, так и среди потенциальных партнеров и спонсоров.

Для устранения существующих проблем и повышения эффективности правового регулирования студенческого спорта предлагается несколько направлений развития.

Во-первых, необходимо совершенствовать законодательную базу, регулирующую студенческий спорт, с учетом региональных особенностей и потребностей вузов. Это может включать разработку стандартов для спортивных программ в вузах, создание унифицированных требований к спортивной инфраструктуре и введение программ целевого финансирования спортивных секций и команд.

Во-вторых, следует усилить правовые механизмы поддержки студентов-спортсменов, обеспечив на законодательном уровне их защиту в вопросах совмещения учебы и спортивной карьеры. Это требует не только более четкого регулирования вопросов предоставления академических отпусков и индивидуальных графиков, но и разработки специальных образовательных программ для спортсменов, которые позволят им сочетать профессиональные спортивные достижения с успешной академической подготовкой.

В-третьих, важной задачей является популяризация студенческого спорта через правовые механизмы партнерства между вузами и частными компаниями. Это может включать развитие государственно-частного партнерства в области спортивных мероприятий, а также налоговые льготы для бизнеса, поддерживающего студенческие спортивные команды, соревнования и инфраструктуру.

Заключение. Студенческий спорт является важным элементом не только образовательной, но и социальной политики государства. Его развитие требует комплексного подхода, включающего как совершенствование правового регулирования, так и активную поддержку со стороны государства, образовательных учреждений и частных партнеров. Создание эффективных правовых механизмов поддержки студенческого спорта позволит улучшить физическое воспитание молодежи и обеспечить формирование здорового, активного и конкурентоспособного поколения. Для успешного развития студенческого спорта необходимо внедрение системных мер по поддержке студентов-спортсменов на всех уровнях – от вузов до государственных программ. Это позволит стимулировать интерес молодежи к спорту, повысить уровень физической подготовки и создать условия для гармоничного развития студентов, как в образовательной, так и спортивной сфере.

Литература:

1. Маркова С. М., Цыплакова С. А. Профессионально-образовательное проектирование: Учеб. пособие. Н. Новгород: НГПУ им. К. Минина. 2019. 208 с.

2. Седых Е. П. Система нормативного правового обеспечения проектного управления в образовании // Вест. Мининского ун-та. 2019. Т. 7. № 1 (26). С. 1.

3. Цыплакова С. А., Быстрова Н. В., Пулькина Е. Е. Исследование проблем управления процессом профессиональной подготовки студентов в вузе // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2019. № 1 (35). С. 56-60.

4. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007, № 329-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/ document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 01.11.2020).

5. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/ document/cons_doc_LAW_ 140174/ (дата обращения: 01.11.2020).

УДК 796.06

ВЛИЯНИЕ МАССОВОГО СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Ковачева И.А., Федосеева А.А.
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия

Аннотация. В статье представлен социологический опрос, посвященный влиянию массового спорта на социальную интеграцию молодежи. Исследование охватывает различные аспекты участия молодежи в спортивных мероприятиях, их социальные связи, уровень удовлетворенности жизнью и общее состояние социальной интеграции.

Опрос, проведенный среди 200 респондентов в возрасте 14-25 лет, показал, что 60% молодежи активно участвовали в массовом спорте, что способствовало улучшению их социальных отношений и повышению самооценки. Однако 40% опрошенных, не принимающих участия в спортивных инициативах, отметили значительные барьеры, такие как нехватка времени и финансов.

Результаты исследования подчеркивают важность массового спорта как инструмента социальной интеграции и указывают на необходимость разработки доступных программ и инициатив, способствующих вовлечению молодежи в спортивные активности. Статья предлагает ряд рекомендаций для государственных органов и общественных организаций, направленных на преодоление существующих проблем и реализацию потенциала массового спорта в создании инклюзивного и гармоничного общества.

Ключевые слова: массовый спорт; молодежь; физическая активность; командные виды спорта; спортивные программы.

Актуальность исследования. Актуальность темы «Влияние массового спорта на социальную интеграцию молодежи: проблемы и решения» обусловлена множеством факторов, влияющих на современное общество. В условиях растущего социального неравенства и разобщенности население все более осознает важность интеграции различных групп молодежи для формирования сплоченного и гармоничного общества. Молодежь сталкивается с различными вызовами, такими как безработица, социальная изоляция и проблемы психического здоровья. Массовый спорт может стать эффективным инструментом для решения этих проблем, предоставляя молодым людям возможности для физической активности и формирования здоровых социальных связей [1, 2].

Кроме того, массовый спорт способен объединять людей из различных этнических, культурных и социальных групп, что особенно актуально в условиях глобализации и миграционных процессов. Поддержка инклюзивности и многообразия становится важной задачей для обеспечения гармоничного сосуществования различных сообществ. В условиях быстрого технологического прогресса и распространения социальных сетей актуально исследовать, как массовый спорт может взаимодействовать с новыми медиа, способствуя формированию социальных связей и общему благополучию молодежи [2, 3].

Особое внимание стоит обратить на интерес государственной политики к массовому спорту как инструменту социальной интеграции. Анализ успешных программ и практик, направленных на поддержку молодежи через спорт, поможет выявить оптимальные подходы

к решению проблем, с которыми сталкивается молодежь. Таким образом, исследование влияния массового спорта на социальную интеграцию молодежи не только актуально, но и необходимо для разработки и внедрения эффективных решений в данной области [3].

Цель: изучение влияния массового спорта на социальную интеграцию молодежи.

Организация и методы:

1. Опросы: проведение анкетирования среди молодежи 14-25 лет в крупных городах и сельских районах. Опрос охватывает аспекты участия в массовом спорте, социальные связи, уровень удовлетворенности жизнью и характеристику социальной интеграции;
2. Анализ существующих данных: изучение статистики по участию молодежи в спортивных мероприятиях и программах, а также данных о социальной мобильности, уровне занятости и социальной активности;
3. Сравнительный анализ: сравнение данных молодежи, активно занимающейся спортом, и тех, кто не занимается спортом, по различным параметрам.

Результаты и их обсуждение:

1. Уровень участия молодежи в массовом спорте: по данным опроса среди 200 респондентов, 60% молодежи в возрасте от 14 до 25 лет участвуют в массовых спортивных инициативах, таких как любительские соревнования, спортивные секции и клубы. Из них 70% отмечают улучшение своих социальных связей;
2. Социальная интеграция: анализ данных позволяет заключить, что 75% участников массового спорта ощущают себя частью группы и сообщества, что положительно сказывается на их самооценке и социальной идентичности;
3. Проблемы, выявленные в ходе исследования: среди респондентов, которые не занимаются спортом (40% опрошенных), 55% отметили, что их отсутствие в спортивных мероприятиях связано с недостатком времени, 30% – с нехваткой финансовых ресурсов, а 15% – с отсутствием интереса. Это подчеркивает проблему доступа к массовому спорту для определенных групп молодежи [5];
4. Социальные связи молодежи и их занятость: из участников спортивных секций 80% имеют более высокие шансы на трудоустройство, чем те, кто не занимается спортом. При этом 65% респондентов отметили, что занятия спортом повысили их навыки работы в команде и межличностные коммуникации [4];
5. Влияние на здоровье и психологическое состояние: 85% молодежи, активно занимающейся массовым спортом, сообщают о более высоком уровне удовлетворенности жизнью и хорошем психическом состоянии по сравнению с 40% среди тех, кто не участвует в спортивных мероприятиях.

Рекомендуется: разработка государственных и местных программ, направленных на популяризацию массового спорта среди молодежи, особенно в низко экономичных группах; создание специальных фондов для финансирования спортивных инициатив и секций для молодежи с ограниченными ресурсами; проведение информационных компаний, подчеркивающих преимущества участия в массовом спорте для здоровья, социальной активности и профессиональной реализации.

Заключение. Статистическое исследование подтверждает значительное влияние массового спорта на социальную интеграцию молодежи. Участие в спортивных активностях способствует укреплению социальных связей, повышению самооценки и общего благополучия. Однако выявленные проблемы, такие как нехватка времени и финансов, указывают на необходимость разработки доступных программ для вовлечения большей части молодежи в массовый спорт.

В выводе данного исследования можно определить, что массовый спорт играет ключевую роль в социальную интеграцию молодежи, способствуя формированию крепких социальных связей, повышению самооценки и улучшению общего психоэмоционального состояния. Полученные результаты подтверждают, что участие в спортивных активностях

положительно сказывается на уровне удовлетворенности жизнью и трудоустройстве. Однако, несмотря на положительное влияние, исследование выявило ряд проблем, таких как недостаток времени и финансов, с которыми сталкиваются молодежные группы, что ограничивает их доступ к массовому спорту. Это подчеркивает необходимость разработки доступных и инклюзивных программ, а также создание фондов для поддержки спортивных инициатив, особенно для молодежи из неблагополучных слоев. Массовый спорт может быть эффективным инструментом для преодоления социальных барьеров, что в свою очередь будет способствовать формированию более гармоничного и сплоченного общества.

Литература:

1. Аникин А. А., Аникина Т. С. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов ГСГУ // Науч.-метод. ж-л «Педагогическое образование и наука». М., 2021. № 3. С. 143-146.

2. Ковачева И. А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни среди студенческой молодежи // Вест. Коломенского ин-та (ф-ла) Московского политех. ун-та: сб. науч. тр. М.: Московский Политех, 2023. С. 226-230.

3. Ковачева И. А., Альянов И. А. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни, как к социальным ценностям // Сб. науч. тр. участников 2 сессии III Междунар. науч.-пед. симп. «Актуальные проблемы инновационного развития современного образования», Сургут, 2024. С. 47-50.

4. Перова Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов вуза / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.

УДК 349

НОКСОЛОГИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ПРАВООТНОШЕНИЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Леонов Н.А., Пролубников О.Н.
Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева,
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: исследуется взаимосвязь негативных явлений в спорте и правовых норм, регулирующих отношения между участниками спортивных мероприятий. Особое внимание уделяется классификации спортивных правонарушений и воздействию ноксологии на классификацию, а также необходимости интеграции моральных и правовых аспектов для обеспечения безопасности и честности в спортивной среде.

Ключевые слова: ноксология; право; правонарушение; безопасность жизнедеятельности; общественная безопасность.

Для исследования соотношения негативных явлений в спорте и правовых норм, необходимо обратиться к научной терминологии, и выяснить, что такое ноксология и области ее изучения. Ноксология – наука об опасностях материального мира вселенной, она является составной частью науки «Экология» (экология – наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и окружающей их средой) и рассматривает взаимоотношения живых организмов между собой и окружающей их средой на уровнях, приносящих ущерб здоровью и жизни организмов, или на уровнях, нарушающих целостность окружающей их среды [1]. Одним из основных объектов исследования ноксологии является опасность. Опасностью является негативное свойство человека и компонентов окружающей среды наносить вред, ущерб живой и неживой материи [2]. Ноксология выделяет объекты защиты и источники опасности, выделение объектов защиты и источников опасности в спортивном праве является основополагающим элементом для создания эффективной и справедливой правовой системы. Разделение позволяет четко определить интересы, которые требуют охраны, а также выявить потенциальные угрозы, которые могут нарушать эти интересы [3].

Изучение ноксологии в контексте регулирования правовых отношений представляет собой актуальную и многогранную задачу. Данное положение можно подтвердить следующими положениями: 1) спортивные мероприятия зачастую связаны с физическими нагрузками и потенциальными рисками получения травм, поэтому ноксология необходима для разработки эффективных правовых механизмов защиты спортсменов и иных участников данных отношений; 2) ответственность за причинение вреда в спорте требуют определенной специфики спортивной деятельности, ноксология в данном контексте может дать нам определенные рекомендации по разработке правовых норм, регулирующих ответственность спортсменов, тренеров и иных субъектов спортивных правоотношений; 3) изучение ноксологии помогает выявить потенциальные риски, и разработать меры по их минимизации. В свою очередь это необходимо для осуществления безопасного тренировочного и спортивного процесса; 4) анализ ноксологии в правовом аспекте, позволяет выявить так называемые «пробелы в праве», а также предложить пути их устранения. В данных положениях мы можем выявить взаимосвязь ноксологии и правовых норм.

Терминология ноксологии в спортивном праве представляет собой важный инструмент для анализа взаимосвязи между правовыми нормами и моральными ценностями общества.

Ноксология, как область исследования преступлений и их предотвращения, становится эффективным инструментом понимания динамики взаимодействия между правопорядком и общественной моралью. Терминология ноксологии предоставляет рамки для анализа и классификации негативных явлений в обществе, таких как правонарушения, направленные на несоблюдение установленного порядка контроля за употреблением допинга, ответственность за невыполнение которого регулируется кодексом об административных правонарушениях[1], правонарушения посягающие на принцип равенства прав и свобод человека в сфере физкультуры и спорта и т. д. Остановимся подробнее на вопросе классификации преступлений (вредных явлений) в спортивном праве.

Изучение в ноксологии опасностей, классификация вредных и травмирующих факторов и последствий позволяет разделить преступления и вредные явления на категории в соответствии с их характеристиками, мотивами, последствиями и другими аспектами.

В сфере спортивного права преступления и вредные явления можно разделить на следующие категории:

а) экономические преступления в сфере физической культуры и спорта [4]. Например, подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей команд, ответственных лиц за безопасность на спортивных объектах и других участников или организаторов профессиональных спортивных соревнований. В данном случае, взаимосвязь ноксологии и экономических преступлений в сфере физической культуры и спорта связана с тем, что нарушение правил и норм, направленных на обеспечение безопасности участников и других субъектов правоотношений, может привести к негативным последствиям, включая экономические убытки и юридические санкции. Примерами взаимосвязи ноксологии и экономических преступлений можно считать:

– Невыполнение требований по безопасности по охране на спортивном объекте, может стать основанием для привлечения к уголовной или административной ответственности руководителей спортивных организаций, а также организаторов мероприятий. Это влечет за собой штрафы, приостановку деятельности и другие санкции, которые негативно влияют на финансовое положение организаций;

– Нецелевая растрата средств на развитие инфраструктуры, подготовку спортсменов может стать причиной недостаточного обеспечения безопасности и т. д.;

б) преступления, связанные с организацией и осуществлением запрещенных видов спортивной деятельности. Преступления, связанные с незаконной организацией спортивных мероприятий, часто включают в свои рамки такие аспекты, как коррупция, мошенничество, а также нарушение норм безопасности. Применение ноксологического подхода позволяет детально исследовать факторы, способствующие возникновению этих преступлений, выявляя их коренные причины. Например, использование допинга спортсменами или манипуляции с результатами соревнований не только нарушают правовые нормы, но и подрывают доверие к спортивным институтам в целом;

в) преступления, посягающие на принцип равенства прав и свобод человека в сфере физической культуры и спорта. Принцип равенства прав и свобод человека в сфере физической культуры и спорта подразумевает, что каждый имеет право на участие в спортивной деятельности независимо от пола, расы, этнической принадлежности, религиозных убеждений или физических возможностей. Однако на практике этот принцип может быть нарушен различными преступлениями, такими как дискриминация, мошенничество, коррупция и насилие.

Ноксология в данном контексте помогает выявить причины этих нарушений, анализируя социальные, культурные и психоэмоциональные аспекты, которые могут способствовать возникновению преступлений;

г) преступления, посягающие на общественный порядок и безопасность граждан при проведении спортивных соревнований. Организация и проведение спортивных соревнований

сопровождается большим скоплением людей, что увеличивает вероятность возникновения конфликтов правонарушений или стачек. Ноксологический анализ позволяет выявить, какие именно преступления могут угрожать общественному порядку, а именно хулиганство, насилие, действия, направленные на дестабилизацию ситуации (например, применение пиротехники, провокации), а также нарушения правил поведения на массовых мероприятиях.

Хотелось бы рассмотреть вопрос и о том, как ноксология может усовершенствовать действующую правовую систему в области спортивного права.

На основе изучения вредных явлений ноксология помогает разрабатывать новые правовые инструменты, усовершенствовать существующие нормы и законы, чтобы более эффективно бороться с преступностью и иными негативными проявлениями. Эта информация может послужить основой для разработки новых законов, соответствующих текущим реалиям и потребностям граждан. Ноксология помогает разрабатывать новые правовые инструменты в сфере спортивного права, в частности, путем анализа и совершенствования гражданско-правовых средств [6]. Например, на основе изучения вредных явлений можно предложить дополнить положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», относительно договора об оказании услуг по спортивной подготовке. В частности, речь идет об обязанности спортсмена соблюдать антидопинговые правила, а также о последствиях их нарушения, например, возмещении причинённого вреда. Также ноксология позволяет разрабатывать предложения по совершенствованию и развитию российского уголовного законодательства в сфере спорта, анализируя элементы и признаки составов преступлений, устанавливающих ответственность за посягательства на отношения, связанные с организацией и проведением профессиональных спортивных мероприятий [5]. Помимо перечисленных способов усовершенствования правовой системы, ноксология предлагает меры превенции. Они могут включать в себя следующие аспекты: а) создание образовательных программ для спортсменов, тренеров и зрителей о важности соблюдения законов; б) реализацию социально-ориентированных проектов, направленных на формирование здоровой и безопасной спортивной среды. Ноксология может значительно усовершенствовать действующую правовую систему в области спортивного права. Следуя принципам анализа и профилактики, можно разработать комплекс мер, которые не только будут соответствовать современным вызовам, но и обеспечат защиту прав участников спортивной деятельности, укрепив доверие к спортивным институтам и повышая безопасность на спортивных мероприятиях.

Перейдем к вопросу интеграции моральных и правовых аспектов. Говоря о необходимости интеграции моральных и правовых аспектов для обеспечения безопасности и честности в спортивной среде, можно отметить:

1) Моральные аспекты требуют уважительного отношения к субъектам спортивных правоотношений, соблюдения корпоративной чести, проявления солидарности в защите интересов и прав других спортсменов. Спортивная этика не допускает обмана и использования ценностей спорта для антигуманистических, антиобщественных или преступных целей;

2) Правовые аспекты предполагают запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, а также на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований. К примеру, антидопинговая конвенция устанавливает общие стандарты и нормы, требующие от сторон принимать законодательные, финансовые, технические, образовательные и иные меры по борьбе с допингом в спорте.

Интеграция моральных и правовых аспектов помогает создавать и поддерживать атмосферу справедливой игры, где уважение друг к другу оберегает от физических и психологических травм. Интеграция моральных и правовых аспектов в спортивной среде создает прочный фундамент для обеспечения безопасности, честности и уважения между всеми участниками. Это не только предотвращает физические и психологические травмы, но и способствует созданию более здоровой и этичной спортивной культуры.

В заключение нужно отметить, что классификация преступлений и вредных явлений в спортивном праве с точки зрения ноксологии позволит детально понимать природу рисков и угроз, возникающих в спортивной среде. Это знание может служить основой для разработки эффективных правовых норм и механизмов, что в свою очередь способствует укреплению справедливости, безопасности и этики в спорте. Ноксология и ее терминология играет значительную роль в формировании комплексного подхода к правовым средствам регулирования в области спорта, обеспечивая связь между правовыми нормами и моральными ценностями общества.

Литература:

1. Белов С. В. Основные понятия, термины и определения в безопасности жизнедеятельности // Безопасность жизнедеятельности. 2002. № 3. С. 37-43.

2. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для студ. средн. спец. учеб. зав. / С. В. Белов [и др.]; под общ. ред. С. В. Белова. 5-е изд. М.: Высш. шк., 2006. 423 с.

3. Ноксология: Учеб. / Е. Е. Барышев, А. А. Волкова, Г. В. Тягунов, В. Г. Шишкунов; под общ. ред. Е. Е. Барышева. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. 160 с.

4. Иванов В. Д., Ахметова В.Д., Исангильдин А. И. Преступления в сфере спортивного права // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». URL: https://interactive-plus.ru/e-articles/220/Action220-80863.pdf (дата обращения: 20.10.2024).

5. Крупник И. А. Уголовная ответственность за посягательства на отношения в сфере спорта в России и зарубежных странах дисс. … канд. юр. наук: 40.03.01. ФГАОУ ВО РУДН. М., 2022. 175 с. (дата обращения: 20.10.2024).

6. Мохов А. А. Гражданско-правовые средства реализации антидопинговой политики в Российской Федерации // Уч. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2017. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/grazhdansko-pravovye-sredstva-realizatsii-antidopi ngovoy-politiki-v-rossiyskoy-federatsii (дата обращения: 20.10.2024).

УДК 339.138

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Малыгин А.В.
Университет Синергия,
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы продуктовой политики спортивных организаций. В зависимости от типа спортивной организации определяется набор их рыночных продуктов. Их разнообразие существенно осложняет маркетинговую деятельность, поскольку необходимо точного выбрать продукты, которые включаются в продуктовый портфель спортивной организации. Результатом исследования является создание классификации продуктов, которые спортивные организации предлагают своим клиентам. Предлагаемая методика предполагает выделение четырех типов продуктов: спортивные и неспортивные, нематериальные и материальные.

Ключевые слова: продукт; спортивный продукт; спортивный маркетинг; спортивные события; услуги; товары.

Актуальность исследования: спортивные организации ведут свою деятельность в условиях конкуренции за ресурсы своих клиентов, уделяя особое внимание маркетингу. При этом центральной задачей является создание социальных и рыночных продуктов, способных удовлетворять потребности клиентов – болельщиков, потребителей услуг и товаров. Анализ практики деятельности спортивных организаций и публикаций позволяют выявить ряд проблем, способных повлиять на формирование их конкурентных преимуществ. Среди них неточное понимание сущности спортивного продукта, что в свою очередь может приводить к ошибкам в маркетинге.

Актуальность проведенного исследования заключается в том, что его результаты позволяют классифицировать продукты спортивных организаций разного типа и дать рекомендации по повышению их эффективности и конкурентоспособности.

Цель исследования: выявить признаки различных типов и видов продуктов спортивной организации и провести их общую классификацию, а также разработать рекомендации для спортивных организаций по их практическому применению в продуктовой политике.

Методика и организация исследования: методологической основой исследования выбран маркетинговый контекст, поскольку он позволяет систематизированно рассматривать деятельность спортивных организаций с учетом факторов их внутренней и внешней среды. Автор использовал библиометрический анализ публикаций, контент-анализ, семиотический и понятийный анализ.

Результаты исследования и обсуждение: будучи субъектом маркетинга, спортивная организация предлагает на рынках ряд предложений для представителей своих целевых аудиторий, нацеленных на решение их актуальных проблем [9]. Их следует рассматривать в качестве объектов маркетинга, по отношению к которым осуществляется маркетинговая деятельность. В результате они преобразуются в рыночные продукты, понятные клиентам, адаптированные к их запросам и готовые для продажи и использования.

При этом выбор объектов маркетинга и их содержание зависит от типа самой спортивной организации [5]. Вопросы типологии нашли отражение в работах исследователей

спортивного менеджмента и маркетинга. Так В. Леднев выделяет спортивные федерации, профессиональные и оздоровительные спортивные клубы, спортивные лиги, детские спортивные школы, олимпийские комитеты, спортивные агентства, учебные заведения, спортивные сооружения, СМИ, государственные органы управления спортом, а также спортсменов и болельщиков [4]. По мнению О. Степановой субъектами маркетинговых отношений являются физкультурно-спортивные организации, государство в лице уполномоченных органов, специалисты-маркетологи, а также лица, занимающиеся спортом. В популярном издании «Маркетинг спорта» отмечено, что маркетингом занимаются спортивные клубы, лиги и федерации [6]. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» указаны несколько типов лиц, действующих в спорте – спортивные федерации, физкультурно-спортивные общества, спортивные лиги и клубы, спортивные сооружения, спортивные агенты, спортсмены [10].

Поскольку в данном случае исследуется продуктовая политика субъектов маркетинг в спорте, то следует выделить имеющие к ней непосредственное отношение типы организаций, связав их в соответствии с их миссиями с какими-либо видами продуктов (табл. 1).

Таблица 1.

Типы спортивных организаций, их миссии и продукты маркетинга

№	Тип спортивной организации	Ключевая идея миссии	Продукты
1	Спортивная федерация	Развитие вида спорта	Чемпионат
2	Спортивная лига:		
	– Профессиональная	Создание спортивных зрелищ	Турнир лиги
	– Любительская	Возможность соревноваться	Спортивное событие
3	Спортивный клуб:		
	– Профессиональный	Создание спортивных зрелищ	Домашний матч
	– Любительский	Возможность занятий спортом	Услуга участия
4	Спортивная школа:		
	– Частная	Обучение навыкам спорта	Тренировочные услуги
	– Государственная	Обучение навыкам спорта	Тренировочные услуги
5	Спортивное общество	Вовлечение в занятия спортом	Соревнования и услуги

Классический набор типов организаций, имеющих отношение к спортивным продуктам, включает федерации, лиги, клубы, школы и общества. Они имеют типовые идеи миссий и определенные продукты. Очевидна связь между типами субъекта маркетинга, их миссиями и видами продуктов. При из-за многоотраслевой специфики спортивной индустрии спортивные организации чаще всего предлагают несколько, а иногда и несколько десятков продуктов. Например, профессиональный хоккейный клуб в рамках своей миссии предлагает на различных рынках около тридцати домашних матчей, услуги хоккейной академии, атрибутику, услуги аренды, кафе и ресторанов, кейтеринг, экскурсии в свой музей, возможность провести банкет, рекламные и образовательные услуги, медиа контент т. д. Это означает что изобилие разнородных продуктов потребует от менеджеров клуба выстраивать не одну программу маркетинга на все случаи, а индивидуальные программы для каждого продукта.

Усложняет дело то, что в научных публикациях по проблемам спортивного менеджмента и маркетинга, а также в практический деятельности спортивных организаций встречается немало разновидностей продуктов, с которыми имеют дело спортивные организации.

Д. Бартон относит к ним команды, вебсайты, персональные тренировки, события и спортсменов [1]. В. Леднев приводит более обширный перечень: спортивные события, спортивно-оздоровительные услуги, спортивная атрибутика с клубной символикой, права на трансляции, рекламные права, права на спортсменов, бренды спортивных организаций [8].

Г. Мастерман внес в свой список спортивные товары и оборудование, информацию и данные, тренерские услуги, предоставление оборудования, субсидирование, гранты и спортивное событие [7]. В представлении Б. Муллина, С. Харди и В. Саттона спортивные организации предлагают своим клиентам события, связанные с ними товары и сервисы (спортивные товары, сооружения, вспомогательные продукты). Кроме того, добавляют к этому спорт, как продукт [2]. О. Степанова считает, что к продуктам в спорте относятся физкультурно-спортивные услуги, спортивные товары, организации и сооружения, персоналии, территории, идеи, спортивные события [9]. Д. Харнесс и Т. Харнесс называют продуктами игру в футбол, лыжи или плавание, спортивный инвентарь, зрелища на стадионе и по телевидению, футболки с логотипами, энергетические напитки, фитнес-клубы, медицинские услуги [6]. Р. Хойя более лаконичен, относя к продуктам спортивные товары, спортивные услуги и продукт сочетающий товар и услугу [11]. По мнению Ф. Шаафа к продуктам спортивных организаций могут быть причислены спортивные события [12] предложения для спонсоров, права на трансляции, лицензионные права, спортивные товары. Шенк М. указывает на спортивные события, товары, персональные тренировки и информацию [3].

Таблица 2.

Классификация продуктов спортивной организации

	Материальные продукты	Нематериальные продукты
Спортивные продукты	Спортивные товары: – Экипировка – Инвентарь – Оборудование – Атрибутика – Спортивное питание Медийные продукты	Спортивные события: – Соревнования – Шоу Спортивные услуги: – Тренировки – Аренда
Неспортивные продукты	Товары: – Сувениры – Повседневная одежда – Лицензионные товары	События: – Деловые – Рекламные – Развлекательные – Образовательные Услуги: – Торговые – Арендные – Медицинские – Ресторанные – Гостеприимства – Маркетинговые – Образовательные

Однако столь разные подходы к определению перечня продуктов не сопровождаются их обоснованием. Аналогичное многообразие мы встречаем в деятельности спортивных организаций, что не способствует проведению эффективной продуктовой политики. Чтобы определить, будет ли относиться к числу продуктов объект маркетинга следует использовать следующие признаки: целесообразность создания; способность решать проблемы клиентов; наличие права собственности; обособленность; оцениваемость; наличие видового названия.

Структура продуктов спортивных организаций (табл. 2):

1. Продукты спортивных организаций следует делить на два типа – спортивные и неспортивные. К спортивным продуктам относятся те, которые непосредственно связаны с основной деятельностью федераций, лиг, клубов и школ – тренировками и соревнованиями. Эта сфера знакома спортивным менеджерам, понятны характеристики клиентов и конкурентов. Продукты этого типа подробно описываются в учебниках, монографиях и научных статьях.

Неспортивные продукты создаются для удовлетворения разных потребностей клиентов. К этой категории относятся услуги аренды, питания, обучения, рекламы, развлечений и т. п. Эта категория продуктов спортивных организаций в абсолютном большинстве случаев остается без внимания экспертов и аналитиков несмотря на то, что доходы от их продажи могут оказаться весьма значимым.

Корректнее говорить о «продуктах спортивной организации», а не о «спортивных продуктах спортивной организации». Первая формулировка более точно отражает объем продуктовых корзин, дополняя их обширным перечнем неспортивных продуктов.

2. Продукты спортивных организаций могут быть материальными и нематериальными. Спортивные события и тренировочные услуги нематериальны, поскольку обладают такими свойствами как неосязаемость, несохраняемость, непостоянство качества, одновременность производства, передача клиенту и потребление.

Нематериальными являются основные спортивные продукты – события и услуги. Именно их наличие позволяет спортивным организациям реализовать свою миссию. В то время как материальные типы продуктов являются скорей второстепенными в системе маркетинга. Например, атрибутика для болельщиков может не только принести дополнительные доходы спортивной федерации, но и помочь решению задач по ее продвижению.

В связи с этим продукты могут быть распределены по трем уровням:

А. Атрибутивные продукты, которые определяют сущность спортивной организации, позволяют им реализовать свою миссию. Например, для общероссийской спортивной организации таким продуктом является национальный чемпионат, а для профессионального волейбольного клуба – домашний матч. Атрибутивность заключается в том, что отказаться создавать эти продукты невозможно, даже в том случае, если они окажутся убыточными. В противном случае спортивной организации придется прекратить свое существование.

Б. Дополнительные продукты позволяют спортивной организации получать доходы и расширять аудитории. К ним относятся атрибутика, предложения для спонсоров, услуги питания и т. п. Решение об их создании или отказ от них принимается на основе рентабельности.

В. Вспомогательные продукты используются для продвижения атрибутивных или дополнительных продуктов. Например, матч всех звезд профессиональной лиги, который задумывается как яркое шоу, рекламирующее турнир и участников. Вспомогательными продуктами являются и сувениры, предназначенные для клиентов спортивной организации. Критерием создания таких продуктов является их коммуникационная целесообразность.

Выводы: предложенный подход к классификации продуктов спортивной организации позволяет систематизировать базовые компоненты продуктовой политики, на основе которых построен эффективный комплекс маркетинга в отношении каждого отдельного продукта:

1. Набор продуктов, предлагаемых спортивными организациями своим клиентам, зависит от ее типа и миссии. В связи с этим важной стратегической задачей становится точное определение маркетинговой субъектности, включающей понимание типа, миссии, ценностей, стратегического видения и бизнес-модели, а также оценку ресурсов;

2. В теоретическом дискурсе и в сфере практической деятельности спортивных организаций не сложилось единого понимания того, что является продуктами спортивных организаций, а также четкого представления об их сущности. При разработке продуктовой политики рекомендуется использовать признаки продукта, такие как целесообразность создания, способность решать проблемы клиентов, наличие права собственности, обособленность, оцениваемость, наличие видового названия;

3. Спортивные организации как правило предлагают своим клиентам несколько и даже несколько десятков разных по типам и видам продуктов. Менеджменту необходимо помнить о том, что для каждого из них потребуется своя уникальная программа маркетинга;

4. Продукты спортивной организации делятся на спортивные и неспортивные. При том, что именно спортивные продукты позволяют им реализовывать свою миссию, значительную часть доходов спортивные организации могут получать за счет продажи неспортивных продуктов. Кроме того, нематериальные спортивные продукты являются наиболее значимыми для большинства спортивных организаций. Рекомендуется обратить внимание на наличие этих четырех типов продуктов в продуктовом портфеле конкретной спортивной организации и установить их приоритетность.

Литература:

1. Burton D. Sport Marketing: The View of Industry Experts / Jones & Bartlett Learning, 2016. 312 p.
2. Mullin B., Hardy S., Sutton W. Sport Marketing. Human Kinetics, 2007. 504 p.
3. Shank M. Sports marketing: a strategic perspective 2-th Ed. 2009. 808 p.
4. Леднев В., Бутов М., Ожгихина А. Конкуренция на рынке продуктов индустрии спорта // Современная конкуренция. Т. 17, № 6. 2023.
5. Малыгин А. В. Спортивный маркетинг: для тех, кто в игре. М.: Планета, 2018.
6. Маркетинг спорта / ред. Дж. Бича и С. Чедвика. М.: Альпина Паблишерз, 2010. 706 с.
7. Мастерман Г. Стратегический менеджмент спортивных мероприятий. М.: Изд-во Национальное образование. 2015. 512 с.
8. Менеджмент в индустрии спорта: Сб. ст. Вып. 1 / Под ред. В.А. Леднева М.: МФПА Синергия, 2012.
9. Степанова О. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности: Учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2008. 480 с.
10. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007, № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г., № 329-ФЗ.
11. Хойя Р., Смит А., Николсон М., Стюарт Б., Вестербик Г. Спортивный менеджмент. Принципы и применение. М.: Изд-во: Рид Медиа, 2013. 352 с.
12. Шааф Ф. Спортивный маркетинг. М.: Филинъ, 1998. 457 с.

УДК 342.951

КОДИФИКАЦИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ ИЗЛИШЕСТВО?

Новиков Д.О.
г. Красноярск, Россия

Аннотация. Вопрос систематизации и кодификации законодательства в сфере физической культуры и спорта периодически поднимается в науке, имеются различные подходы к его разрешению. На основе анализа теоретической литературы, зарубежного опыта и современного нормативного регулирования, предложено четко разграничить профессиональный и массовый спорт, и урегулировать данные сферы различными законами. Так, высказаны предложения о принятии Спортивного кодекса РФ, который будет регулировать отношения в области профессионального спорта, и Федерального закона «О массовом спорте в Российской Федерации». Приведены некоторые элементы концепции указанных законов и их структура.

Ключевые слова: спортивное право; кодификация законодательства в сфере спорта; массовый спорт; профессиональный спорт; любительский спорт.

Актуальность исследования. Сфера физической культуры и спорта регулируется рядом нормативных правовых актов, основным нормативным правовым актом можно назвать Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее также – ФЗ о ФКиС). Вопросы ответственности регламентируются законодательством об административных правонарушениях, уголовным законодательством, также различные вопросы спортивной сферы регулируются трудовым, гражданским [1] и иными отраслями права. В сфере физической культуры и спорта высока роль подзаконного, корпоративного и локального нормативного регулирования. Например, к корпоративным актам относятся Регламенты, Положения, акты спортивных федераций. Локальные акты регулируют вопросы трудовых отношений со спортсменами внутри спортивных клубов и федераций.

Сфера физической культуры и спорта важна для государства, поскольку выполняет значимые для него функции в социально-экономической, политической и иных сферах. Наиболее приемлемой формой систематизации законодательства здесь является кодификация.

Цель исследования: характеристика направлений кодификации законодательства в сфере физической культуры и спорта, а также разработка соответствующих предложений.

Методика и организация исследования включает в себя совокупность общенаучных и специально-научных методов, ключевыми из которых являются анализ научной литературы, юридическая герменевтика, сравнительно-правовой метод и разработка предложений.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопросы систематизации и кодификации законодательства в сфере спорта и физической культуры периодически изучаются в науке. По данному вопросу имеются монографии [7], научные статьи, проводятся конференции, высказываются различные мнения и предложения.

Рассматривая проблему кодификации законодательства в рассматриваемой сфере, следует проанализировать, является ли спортивное право самостоятельной отраслью. Высказываются мнения о том, что спортивное право, это новая самостоятельная отрасль права [2], либо отрасль законодательства [6]. Иногда отмечается, что спортивное право не имеет в полной мере выраженных отраслевых признаков, которые выделяются в классической юридической

литературе. Однако изменение общественных отношений, их трансформация, появление новых общественных институтов, привело к тому, что возникло понятие комплексной отрасли права, к которой в настоящее время относят экологическое, аграрное и многие другие отрасли права. Спортивное право можно отнести к новой, комплексной отрасли российского права. Основным аргументом в защиту данного подхода, по-нашему мнению, является то, что спортивное право имеет особый предмет и специфические принципы правового регулирования.

Комплексный характер спортивного права проявляется в том, что оно включает в себя нормы, как публичного права (например, государственное управление в ФКиС), так и частного права (например, договорные отношения в сфере ФКиС). В регулировании правоотношений в сфере спорта высока и роль международных правовых актов и международных договоров.

Если признавать спортивное право самостоятельной отраслью права, то целесообразным представляется рассмотреть вопрос систематизации и кодификации законодательства.

Проанализируем зарубежный опыт систематизации и кодификации законодательства в сфере физической культуры и спорта. В настоящее время Спортивный кодекс принят во Франции (Code du sport) [9]. Указанный документ включает 1675 статей, разделенных на несколько разделов – законодательная часть, регламентирующая часть (декреты и постановления); и приложения. Специфика французской правовой системы состоит в том, что «кодекс», как тип нормативного акта понимается иначе, чем это принято в России. Так, приведенный документ включает в себя как законодательную часть (непосредственно законы), так и подзаконные акты – декреты и постановления. Законодательная часть введена в действие в 2006 году, в ее структуре выделяется четыре книги, каждая из которых состоит из глав и статей. В документе имеются такие главы, как «Субъекты публичного права», «Спортивные федерации и профессиональные спортивные лиги», «Спортивные мероприятия» и другие. Указанный документ достаточно содержателен и всесторонне регулирует вопросы в области физической культуры и спорта.

В Бразилии действует ряд документов в сфере физической культуры и спорта, имеющих в своем названии слово «кодекс» – «Бразильский кодекс спортивной юстиции и спортивной дисциплины» 2003 года (Código brasileiro de justiça e disciplina desportiva — CBJDD), «Бразильский кодекс профессиональной этики работников, занятых в области физического воспитания» 2003 г. (Decisão do Conselho Federal sobre questões Educação Física). Указанные акты введены Постановлением Федерального Совета по вопросам физического воспитания, реализующим полномочия в области правотворческой, исполнительной и судебной деятельности в спорте.

Специфика правовой системы США заключается в том, что крайне высокой является роль законодательства штатов, которое более детализировано, чем федеральное. Во многих штатах США приняты систематизированные акты в области физической культуры и спорта [8]. Например, в структуре «Спортивного кодекса Аризоны» (Титул 5 Свода законов Аризоны) [10], имеется специфика в формировании глав, которые структурированы исходя из видов спорта (глава 2 называется «Бокс и спарринг», глава 7 «Лыжный спорт» и т.д.). В указанном законе также раскрываются положения о государственной лотерее (глава 5), азартных играх в индейских резервациях (глава 6). Анализ документа показывает, что в нем повышенное внимание уделено массовому и любительскому спорту.

В России и многих других государствах принимаются отдельные акты, содержащие в своем названии слово «кодекс», однако данные акты не являются законами, а носят, как правило, подзаконный или корпоративный характер. В качестве примера приведем Кодекс этики Общероссийской общественной организации «Федерация гребного спорта России». В Испании действует Дисциплинарный кодекс Испанской футбольной федерации.

Систематизация отечественного законодательства в сфере физической культуры и спорта началась в 2007 г. с принятия Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», однако указанный закон не регламентирует все необходимые сферы и вопросы, значительный массив норм приходится на другие кодексы, федеральные законы и подзаконные акты. Принятие указанного закона, безусловно, можно

оценить положительно, так как он стал важным шагом к систематизации соответствующего законодательства. Однако выявленные проблемы, опыт его реализации, позволяют поставить вопрос о необходимости более глубокой переработки законодательства и его кодификации.

Вопросы систематизации законодательства в анализируемой сфере исследуются рядом специалистов. А.А. Савичев проводит анализ имеющихся подходов к указанной проблеме [5]. Он отмечает, что некоторые авторы предлагают принять «Кодекс спортивной деятельности» или «Кодекс спортивной жизни», в которых были бы систематизированы все нормы в области физической культуры и спорта. Ряд авторов предлагают принятие «Спортивного кодекса», который, как видно из названия, регулировал бы отношения только в области профессионального спорта. При таком подходе необходимо принятие отдельного акта, посвященного массовому и любительскому спорту. Сторонником такого подхода является А.А. Соловьев, который пишет о том, что спорт и физическая культура представляют хоть и тесно связанные, но разные сегменты общественной жизни, каждый из которых требует собственного нормативного регулирования [7]. Полагаем, что различный подход к регулированию указанных сфер необходим, в том числе для того, чтобы не размывался предмет регулирования. Кроме этого, регулирование спорта и физической культуры основано на разных принципах. Подход А.А. Соловьева представляется интересным, и видится целесообразным разделение профессионального, массового, любительского спорта.

В настоящее время многие положения в рассматриваемой сфере регулируются ФЗ о ФКиС. Одной из проблем указанного закона является смешение понятий профессионального, любительского, массового спорта. Законодательный подход к разграничению указанных понятий приведен на рис. 1.

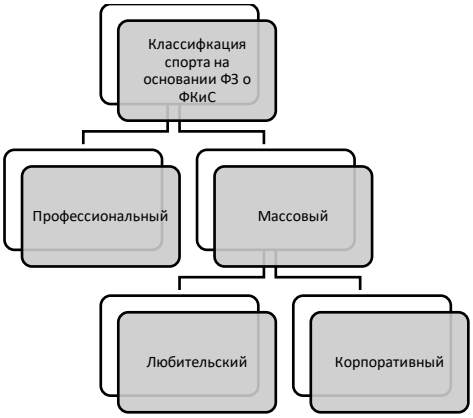


Рис. 1. Классификация спорта на основании ФЗ о ФКиС

На рис. 1 видно, что законодательно в настоящее время выделены профессиональный и массовый спорт. К массовому относится любительский и корпоративный, при этом понятие любительского спорта было введено в законодательство только в 2023 году. Помимо этого, в законе приведены понятия спортивных соревнований – любительских и профессиональных.

Одним из признаков профессионального спорта является то, что одна из его целей состоит в получении прибыли, а также устанавливаются трудовые отношения спортсмена со спортивной командой. Однако многие любительские соревнования не уступают по вознаграждению профессиональным. Не все профессиональные виды спорта коммерчески успешны, как это зачастую принято считать. Безусловно, футбол, хоккей с шайбой, баскетбол являются коммерчески успешными, особенно в высших лигах, однако другие виды спорта не позволяют получать больших доходов. Д.И. Рогачев, рассматривая вопрос признаков профессионального спорта, относит к ним зрелищность, экономическую выгоду для клубов и игроков, широкое медиаосвещение, трансграничный характер правоотношений и другие [4].

Предложенный подход является интересным, и, несмотря на дискуссионный характер некоторых положений, в целом признаки представляются обоснованными и отражающими специфику профессионального спорта.

Если рассматривать разграничение профессионального и любительского спорта с точки зрения участия в соревнованиях, то прямого запрета на участие профессиональных спортсменов в любительских спортивных соревнованиях нет, он может быть установлен лишь организаторами конкретных соревнований (ст. 20.7 ФЗ о ФКиС). По-нашему мнению, профессиональные спортсмены могут принимать участие в любительских спортивных соревнованиях для формирования их имиджа в качестве амбассадоров (представителей, официальных лиц), но вне общего зачета.

Рассматривая отличия профессионального и массового спорта, видится возможным предложить принятие Спортивного кодекса, который будет регламентировать правоотношения только в сфере профессионального спорта. Массовый спорт необходимо регулировать отдельным нормативным актом, который может получить название Федеральный закон «О развитии массового спорта в Российской Федерации» или более лаконично – «О массовом спорте в Российской Федерации».

Концепция любого федерального закона в настоящее время включает в себя такие элементы, как основная идея, цель, задачи, место в системе законодательства и другие. Приведем сравнительную таблицу некоторых элементов проектов Спортивного кодекса и Федерального закона «О массовом спорте в Российской Федерации» в табл. 1.

Таблица 1.

Элементы концепции законопроектов в сфере ФКиС

Критерий	Спортивный кодекс РФ	ФЗ «О массовом спорте в Российской Федерации»
Цель	Систематизация правовых норм в области профессионального спорта, устранение пробелов и коллизий в праве в указанной сфере, приведение законодательства в соответствие с актуальными потребностями общества и государства	Систематизация правовых норм в области массового спорта, устранение пробелов и коллизий в праве в указанной сфере, приведение законодательства в соответствие с актуальными потребностями общества и государства, повышение вовлеченности общества в занятия массовым спортом
Предмет правового регулирования	Правоотношения, возникающие в сфере профессионального спорта (трудовые, договорные и иные отношения и пр.)	Правоотношения, возникающие в сфере массового спорта (вовлечение общества в занятия спортом, проведение любительских соревнований и другие)
Место будущего закона в системе действующего законодательства	В соответствии с классификатором нормативных правовых актов, утвержденным Указом Президента РФ от 15.03.2000 г. № 511 закон будет относиться к разделу 140.020.000 «Физическая культура и спорт», 140.020.060 «Спорт» и ряду других	В соответствии с классификатором нормативных правовых актов, утвержденным Указом Президента РФ от 15.03.2000 г. № 511 закон преимущественно будет относиться к разделу 140.020.050 «Физическая культура населения»

Помимо концепции можно предложить и структуру Спортивного кодекса:

Глава 1. Общие положения;

Глава 2. Государственное управление в сфере профессионального спорта;

Глава 3. Субъекты профессионального спорта;

Глава 4. Правовой статус спортивных федераций;

Глава 5. Правовой статус профессиональных спортсменов;

Глава 6. Правовой статус тренеров в профессиональном спорте;

Глава 7. Правовой статус спортивных болельщиков и зрителей;

Глава 8. Спортивные соревнования (например, будут раскрыты вопросы организации спортивных соревнований, правовые аспекты безопасности и др.);

Глава 9. Трудовые отношения в профессиональном спорте;

Глава 10. Договорные отношения в профессиональном спорте (например, будут раскрыты особенности спонсорского договора, договоров на трансляцию спортивных соревнований и другие);

Глава 11. Использование информационных технологий (например, искусственного интеллекта) в профессиональном спорте [3];

Глава 12. Контроль и надзор в области профессионального спорта;

Глава 13. Ответственность за нарушения в профессиональном спорте;

Глава 14. Заключительные и переходные положения;

Структура ФЗ «О массовом спорте в Российской Федерации» может быть следующей:

Глава 1. Общие положения;

Глава 2. Государственное управление в сфере массового спорта;

Глава 3. Субъекты массового спорта;

Глава 4. Корпоративный спорт;

Глава 5. Любительский спорт;

Глава 6. Соревнования в сфере массового спорта;

Глава 7. Использование информационных технологий в массовом спорте;

Глава 8. Контроль и надзор в области массового спорта;

Глава 9. Заключительные и переходные положения.

Выводы: целесообразным является вопрос систематизации законодательства в сфере спортивного права, предлагается принять два нормативных правовых акта – Спортивный кодекс РФ, который будет регламентировать отношения в области профессионального спорта и Федеральный закон «О массовом спорте в Российской Федерации». Указанные акты имеют отличия в целях, предмете правового регулирования и относятся к разным группам по классификатору нормативных правовых актов. Предложена примерная структура Спортивного кодекса РФ.

Систематизация спортивного законодательства, в том числе, кодификация законодательства о профессиональном спорте, позволит сделать данную сферу более регулируемой, будут устранены пробелы и коллизии, и работа органов государственной власти в рассматриваемой сфере будет более последовательной, системной и эффективной.

Литература:

1. Алексеев С. В. Спортивное право: договорные отношения в спорте: Учеб. пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев; под ред. С. В. Алексеева. М: Юрайт, 2020. 107 с.

2. Коваленко Е. Ю., Тыдыкова Н. В., Шавандина О. А. Спортивное право в системе отраслей российского права / Е. Ю. Коваленко, Н. В. Тыдыкова, О. А. Шавандина // Вест. Кемеровского гос. ун-та. Сер.: Гуманитарные и общественные науки. 2021. Т. 5. № 2. С. 174-181.

3. Новиков Д. О. Искусственный интеллект в сфере физической культуры и спорта: возможности, риски использования и направления совершенствования законодательства // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: новые подходы в научной дискуссии (26 сентября 2024 г.): м-лы XIV междунар. науч.-практ. конф., посв. десятилетию науки и технологий в России: Челябинск, 26 сентября 2024 г. / Отв. ред. С. А. Захарова, Н. Ю. Мищенко. Челябинск: Уральская академия, 2024. С. 200-210.

4. Рогачев Д. И. Признаки профессионального спорта и основные модели его регулирования // Вест. ун-та им. О. Е. Кутафина, 2015. № 4. С. 88-95.

5. Савичев А. А. Понятие спортивного права в российской юридической доктрине // Право. Ж-л ВШЭ, 2019. № 1. С. 176-194.

6. Сердюков А. В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства: дисс... канд. юр. наук. М. 2010. 233 с.

7. Соловьев А. А. Актуальные проблемы спортивного права: кодификация законодательства о спорте. М.: Спорт и вузы, 2008. 156 с.

8. Соловьев А. А. Систематизация спортивного законодательства: опыт США (на примере штата Аризона). Комиссия по спортивному праву Ассоциации юристов России. М., 2011. 122 с.

9. Code du sport (Спортивный кодекс Франции от 01.06.2006). URL: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/texte_lc/LEGITEXT000006071318/ (дата обращения 27.10.2024).

10. The Arizona Revised Statutes (Title 5. Amusements and Sports). URL: https://www.azleg.gov/arsDetail/?title=5 (дата обращения 27.10.2024).

УДК 796.015*053.2

ТЕНДЕНЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА В ХМАО-ЮГРЕ ЗА ГОДЫ ВНЕДРЕНИЯ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обухов С.М., Королюк И.А., Третяк С.И.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Представлен анализ тенденций подготовки спортивного резерва по базовым видам спорта в ХМАО-Югре по данным статистического отчета 5-ФК, который показал, что развитие детско-юношеского спорта в целом и отдельных видов спорта происходит без четких тенденций, что свидетельствует о недостаточной научно-методической обеспеченности внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки и отсутствии стратегии развития базовых видов спорта в округе.

Ключевые слова: базовые виды спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; тенденции развития детско-юношеского спорта.

Введение. Развитие базовых видов спорта существенным образом связано с социально-экономическими перспективами региона. Утверждение министерством спорта перечня базовых видов спорта для субъекта федерации является стимулом для развития этих видов спорта в спортивных школах региона.

Цель: выявление тенденций развития детско-юношеского резерва для базовых видов спорта в ХМАО-Югре за годы внедрения стандартов спортивной подготовки.

Методика и организация исследования. Для оценки развития базовых видов спорта в сети спортивных школ ХМАО-Югры был проведен анализ статистических отчетов 5-ФК за 2012-2022 годы. Основными показателями анализа явились: число занимающихся на этапах спортивной подготовки, количество спортсменов разрядников, кадровое обеспечение и финансовое обеспечение спортивной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. За годы внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки трижды (2014, 2019, 2022гг) обновился перечень базовых видов спорта [5,6]. За это время в округе убраны из этого списка синхронное плавание, теннис и сноуборд, выведен и вновь введен баскетбол. Добавлены конный спорт, футбол, хоккей, самбо, северное многоборье. Таким образом список базовых видов спорта вырос с 16 до 20 видов, тогда как ближайшие соседи (Тюменская область) сократила этот перечень с 15 до 11 видов. Правда при этом в 2014-2018 гг они утверждали 23 вида спорта в перечне базовых.

Количество занимающихся в спортивных школах за годы внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки выросло /3, 4/ в ХМАО-Югре только на 6,1% (с 49449 до 52460 человек).

Рассмотрим динамику развития базовых видов спорта в сети спортивных школ округа: к примеру, боксом стало заниматься на 27% больше детей. Увеличилось количество тренеров с 89 (73 штатных – 82%) до 105 (84 человек – 80%) и немного уменьшилась доля тренеров без образования (с 16,4% до 15,5%). При снижении доли учащихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства стабильно готовятся МС, КМС и 1 разряд. Увеличилось в 2 раза количество детей в спортивно-оздоровительных группах (с 528 до 1047 человек). В целом бокс в спортшколах развивается достаточно динамично.

Волейбол за годы внедрения стандартов снизил количество занимающихся с 3815 до 3318 человека (-13%), особенно в спортивно-оздоровительных группах – с 1394 до 650 человек. Увеличилось количество занимающихся на учебно-тренировочном этапе на 75% (с 543 до 769) и особенно на этапе высшего спортивного мастерства с 14 до 27 человек. Уменьшилось количество работающих тренеров с 95 до 84; число штатных увеличилось с 55 до 60 (71,43%). Сократилась доля тренеров без специального образования (с 16,4% до 13,3%). Правда такие изменения не привели к росту спортивных результатов, выраженных в количестве подготовленных разрядников (МС – 1 человек, КМС – 1, 1 разряд – 72 человека) несмотря на увеличение количества тренеров с высшей категорией (с 11 до 23 человек).

Дзюдо: количество занимающихся увеличилось с 3097 до 3315 человек (+7%). Увеличилось число детей на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, но снизилось в спортивно-оздоровительных группах, при постоянном количестве на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Более существенно выросло количество тренерского состава: с 52 человек (41 штатный) до 75 (65 человек – 87%). Выросла доля тренеров с высшей категорией в 2,6 раза (с 10 до 26 человек). Однако похвастать подготовкой МС нельзя (снижение с 7 в 2012 до 2 в 2018 и 0 человек в 2022). Подготовка КМС и перворазрядников немного стабильнее, но тоже похвастать нечем (0,7% от числа занимающихся в 2022 году). При этом уменьшилась доля тренеров с высшим физкультурным образованием 78,1 до 70,7%, что может быть одной из причин застойных явлений в этом виде.

Легкая атлетика: включение в перечень базовых видов спорта не привело к развитию данного вида: всего 6 муниципалитетов развивают королеву спорта не только по количеству медалей в зачетах, но и по тому, что ни один вид спорта не обходится без нее в соревнованиях или тренировках. Рост количества занимающихся чуть выше чем в целом по всем видам - на 7,7% (с 902 до 971 человек) при незначительном росте количества тренеров с 22 (17 штатных) до 24 (16 штатных – 66,7%). Рост количества детей в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах сопровождался снижением в спортивно-оздоровительных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В плавании существенно выросло (13,2%) количество занимающихся с 5414 до 6128 человек при более высоком росте количества тренерского состава (с 78 человек, из них 69 штатных до 108 человек – 91 штатный, что составляет 84,3%). Из 91 штатного тренера 51 (56%) имеет высшую категорию. Вероятно, это привело к уменьшению детей в спортивно-оздоровительных группах (с 1902 до 1400 человек), но увеличению в группах высшего спортивного мастерства (с 10 до 19) и в группах спортивного совершенствования (с 38 до 63), учебно-тренировочных группах (с 989 до 1826). Однако это не привело к увеличению подготовки МС (4 в 2012 и 2 в 2022 г. со всплеском в 2018 – 12 мастеров). Возникает противоречие между этими показателями.

В 2018 г. в перечень вошло водное поло, которого в спортивных школах в 2012 г. не было. К 2022 г. количество занимающихся выросло до 85, из которых 20 зачислены на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а на тренировочном не было ни одного ученика. Подготовку (включая этапы СС и ВСМ) вели тренеры без специального образования Возникает вопрос о правомочности включения этого вида в перечень базовых для округа. Возможно, это оплаченный заказ министерства спорта РФ.

Спортивная борьба включает два вида и тенденции здесь похожи. Увеличение количества занимающихся увеличилось в вольной борьбе на 12,3%, в греко-римской на 26% – за счет спортивно-оздоровительного этапа. Но в греко-римской борьбе увеличение произошло на тренировочном этапе (на 435 человек), а в вольной борьбе на этапе спортивного совершенствования (на 33,3%). На этапе высшего спортивного мастерства в обоих видах снизилось количество зачисленных и подготовка МС, КМС и 1 разряда. Зато количество тренеров высшей категории выросло в 2 раза. В обоих видах борьбы уменьшилась и доля штатных тренеров.

В развитии тхэквондо никаких серьезных изменений за истекший срок в спортивных школах округа не произошло. В целом вид спорта не развивается, при 3 открытых отделениях уменьшилось как количество занимающихся, так и количество тренеров, приток молодых специалистов так же очень мал. Увеличилось количество тренеров с высшей категорией с 4 до 14 человек при снижении подготовки КМС и 1 разряда, и общего количества занимающихся.

Тяжелая атлетика все эти годы входит в число базовых. Однако количество занимающихся снизилось на 17%, при этом количество отделений выросло с 6 до 9. Отделения стали миниатюрными, в каждом занимается всего по 70 человек. При таких кадровых ресурсах крайне сложно готовить в спортивных школах высоко квалифицированных спортсменов. Да и спортсменов массовых разрядов подготавливается совсем мало. Спортивные школы округа не вносят своего вклада в развитие этого базового вида спорта.

Футбол был включен в число базовых на 2022-2026 гг. Количество детей, занимающихся этим видом за 10 лет выросло на 47% с 2343 человек до 3448, на этапе начальной подготовки на 52%, на тренировочном этапе на 66%. Это является существенным результатом. Правда, в подготовке спортсменов-разрядников за исключением массовых показатели низкие. А вот тренеров высшей категории выросло с 11 до 29. Вероятно, этот показатель стал решающим при включении в число базовых.

Новичком в списке базовых стал конный спорт. Всего под руководством 14 тренеров занимается 250 человек в 4 спортивных школах, из которых 180 – на оздоровительном этапе и начальной подготовке, 66 на тренировочном и 5 на более высоких этапах. Подготовлен всего 1 КМС и 51 спортсмен массовых разрядов. Ни массовости, ни подготовленных спортсменов в спортивных школах округа для развития этого вида нет. Еще один показатель вызывает удивление: из 11 штатных тренеров 9 не имеют специального образования. По-видимому, поддержки в развитии конного спорта как базового от спортивных школ ожидать не стоит.

Еще одним новичком в 2022 г. стал хоккей уже после исключения из КХЛ команды Югры. Какова база развития этого вида в округе: рост числа занимающихся (в целом на 37%), приблизительно одинаково на всех этапах. Но подготовленных спортсменов мало – 32 КМС и 1 разряд, и 225 массовых. Но количество тренеров высшей категории выросло с 3 до 15, вероятно, за успехи в подготовке здорового поколения, что, однако, не отражено в статотчетах.

Баскетбол был исключен из перечня на 2020-2022 гг, а на 2022-2026 гг. снова включен. Какие изменения произошли в развитии этого вида спорта в спортивных школах округа: постоянное снижение общего количества детей с 4438 до 2989 к 2022 г. Массовость не явилась сильным показателем развития баскетбола в спортивных школах. При этом количество занимающихся на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования выросло. Но увеличения подготовки спортсменов даже уровня КМС и 1 разряда не произошло (-28%). А вот тренеров высшей категории стало больше (с 17 до 37 человек, что составляет 67% от количества штатных, т. е. из каждых 3 тренеров, 2 являются тренерами высшей категории).

Динамика развития таких видов спорта как сноуборд, синхронное плавание, теннис в спортивных школах подтвердила, что включение этих видов спорта в перечень базовых для округа без достаточного их развития на территории округа явилась ошибкой и они были исключены из этого перечня.

Выводы:

– разница в динамике развития базовых видов спорта в спортивных школах Югры не поддается никакой логике, что является свидетельством отсутствия продуманной стратегии их развития на территории округа. Стратегия требует взвешанных управленческих решений, связанных с установлением показателей для муниципалитетов и федераций с субсидированием выполнения этих показателей из бюджета округа;

– приглашение в округ высококвалифицированных спортсменов без создания до этого момента материально-технической, кадровой (тренеры и спортсмены) базы не приведет к развитию вида спорта на территории;

– существенный рост количества тренеров с высшей категорией не подтверждается ни высокими результатами в подготовке разрядников, ни увеличением массовости занимающихся. Необходимо проанализировать условия присвоения этой категории.

Литература:

1. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.

2. Обухов С. М. Оценка эффективности развития физической культуры в субъекте федерации / С. М. Обухов, Н. Б. Обухова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 1. С. 6-9.

3. Статистический отчеты 5-ФК по Тюменской области за 2013, 2018, 2022 гг.

4. Статистический отчеты 5-ФК по Ханты-Мансийскому автономному округу за 2012, 2018, 2022 гг. / Адм. Ханты-Мансийского авт. окр. Ханты-Мансийск, 2023. URL: https://depsport.admhmao.ru/statisticheskaya-informatsiya.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 14 февраля 2014 г., № 83 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014-2018 гг.». URL: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-26122019-n-1117-ob-utverzhdenii/.

6. Приказ Министерства спорта России от 23.06.2022 г., № 533 «Об утверждении перечня базовых видов спорта». М., 2022. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-08/prikaz_minsporta_rossii_ot_23.06.2022_n_533_ob_utverzhdenii_perechnya_bazovykh_vidov_sporta.pdf.

УДК 65.01

ИНСТРУМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ

Осипова И.С., Носков А.Н.
Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск, Россия

Аннотация. Описано значение определения «инструмент управления деятельностью спортивного клуба» и на основе анализа инструментов управления в теории и практике спортивного менеджмента определить комплекс инструментов управления деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны. Исследование проводилось на основе анализа опыта работы ведомственных спортивных клубов, в том числе, спортивных клубов ведомственной охраны, анализа нормативно-правовой документации, научной литературы по проблеме исследования. Сформулирована сущность и определен комплекс инструментов управления деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны (СК ВО), которые являются одним из элементов управления деятельностью спортивного клуба ведомства.

Ключевые слова: спортивный клуб; ведомственная охрана; инструменты управления деятельностью спортивного клуба.

Актуальность исследования. Спортклубы формируются участниками сферы физической культуры и спорта, которые, объединяясь по интересам, видам спорта или типам двигательной активности, на разных основаниях, и могут быть формальными и неформальными, коммерческими и некоммерческими, закрытыми и открытыми, а также делиться по другим основаниям (например, быть организованными по месту жительства или работы и пр.). В части членства спортивные клубы являются юридическими лицами, осуществляющими учебно-тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность [6].

Спортивные клубы ведомственной охраны еще не получили должного распространения и зачастую ведомственные охранные структуры решают задачи физической подготовки своих сотрудников в меру желания руководства, личных установок и поэтому достаточно стихийно.

Исследователи обращают свое внимание на то, что ведомственная охрана нуждается в своей системе мероприятий по охране здоровья работников. В частности, Е.Б. Анищенко и Л.В. Транковская занимались разработкой научных основ данной проблемы для ведомственной охраны железнодорожного транспорта [1].

Однако кроме задачи сохранения здоровья работников охраны, актуальной является проблема физической подготовки сотрудников охранных структур, в том числе, профессионально-прикладной. От уровня профессионально-прикладной и общей физической подготовки сотрудников ведомственной охраны зависит качество выполняемых ими профессиональных функций и задач.

На наш взгляд, комплекс задач, которые могут быть возложены на ведомственной спортивный клуб, достаточно широк, но, в то же время, строго определен функционалом выполняемых задач охранного ведомства и поэтому должен быть встроен в структуру управления охраной. Данный функционал определяет в дальнейшем комплекс инструментов управления деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны.

Проблема управления спортивным клубом ведомственной охраны заключается в определении принципов и инструментов управления данным объектом и моделировании деятельности клуба на выделенных принципах. В этом случае стихийность физкультурной деятельности работников будет заменена стройной физкультурно-спортивной деятельностью, полноценно решающей задачи профессионального совершенствования работников, соответствующей миссии ведомственной охраны. При этом данная деятельность будет ресурсно обеспечена нормативно-правовой и материально-технической базой, кадровой политикой.

В условиях спортивного клуба ведомственной охраны активно проявляются потребности в осуществлении здорового образа жизни, развитии спорта, проведении спортивных соревнований и вовлечении работников охраны. Спортивный клуб представляет оптимальный организационно-педагогический фактор для удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей работников, так как выбор средств и возможностей для этого у работников охраны в условиях посменной напряженной работы ограничен.

Цель исследования. На основе анализа инструментов управления в теории и практике спортивного менеджмента определить комплекс инструментов управления деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны.

Организация и методы исследования: инструмент управления деятельностью спортивного клуба можно описать как рычаг воздействия, необходимый и достаточный для эффективного управления спортивным клубом.

Анализ инструментов управления в теории и практике менеджмента (О.Ф. Быстров, Д.Э. Тарасов, 2020 [2], В.Я. Горфинкель, Т.Г. Попадюк, 2021 [3], Л.А. Котляр, 2021 [5] и др.) с точки зрения предмета исследования позволил нам выделить комплекс инструментов управления деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны, который мы представили в таблице 1.

Таблица 1.

Комплекс инструментов управления деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны

Инструменты управления деятельностью СК ВО	Примеры основных инструментов
Целеполагание	«Цели-средства» MBO (Management by objectives)
Управление мотивацией	Профессиональное развитие и самореализация Получение призов и наград Комфортные условия труда
Оперативное планирование	Планы-отчеты Программы-планировщики (Weeek Todoist, Wrike, Битрикс24, Yandex tracker, Singularity App, Хаос-контроль, ЛидерТаск и др.)
Координация	Управленческие координации Управленческие с персоналом Кросс-функциональные координации
Контроль и обратная связь	Интервью Анкеты Пульс-опросы Адаптационные встречи Встречи по задаче Ретроспектива

Результаты исследования. Рассмотрим сущность выделенных инструментов деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны подробнее, объединяя в группы те, реализация которых будет тесно взаимозависима:

1. Целеполагание и управление мотивацией: без данного инструмента клуб будет функционировать ради функционирования, а не ради помощи в решении профессиональных задач сотрудников охраны и их рекреации. Руководитель спортивного клуба вневедомственной охраны должен хорошо знать штатный состав охраны, возраст, индивидуально-типологические особенности, спортивные предпочтения, уровень физической подготовленности и развития физических качеств.

Основные инструменты целеполагания в управлении деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны будут отличаться от управления организацией или предприятия в силу монозадачности первого. Поэтому SMART-методика, GROW (Goal (цель), Reality (реальность), Options (варианты) и Will (воля)), Карта целей, Колесо жизни, Agile-метод и многие другие инструменты целеполагания не будут подходящими. А вот такие, как метод «Цели-средства» или MBO будут эффективными.

Метод «Цели-средства» помогает определить последовательность действий на основе выделения средств для достижения; постановки промежуточных целей и планировании действий. Метод MBO (Management by objectives — управление по целям) направлен на определение целей, согласованных как с руководством, так и с сотрудниками [4].

Основные инструменты мотивации – профессиональное развитие, возможности применения своих способностей, возможности самореализации и приобретения уважения, призы и награды, комфортные условия труда и проведения досуга и др.

2. Оперативное планирование: этот инструмент обеспечивает реальную «жизнь» спортивного клуба, в которую включены реальные люди, а не просто штатные единицы. Так, планирование соревнований, без опоры на имеющихся подготовленных сотрудников, которые не просто владеют спортивными навыками, но и сыграны друг с другом (если речь идет о командных видах спорта), а также не будут на время соревнований на смене или в командировке, формальная процедура, не имеющая смысла и практического результата.

Основными инструментами оперативного планирования деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны не становятся конкурентные стратегии и модели развития, но таковыми могут выступить любые удобные традиционные инструменты (планы-отчеты) или электронные (программы-планировщики). Главное, чтобы был разработан и утвержден план-календарь соревнований, спортивных, физкультурно-оздоровительных и досуговых мероприятий для сотрудников охраны, приказы об организации всех утвержденных мероприятий, планы-сценарии мероприятий и сметно-отчетная документация. Все инструменты планирования должны отвечать принципу прозрачности.

3. Координация: подразумевается наличие системы координации как внутри спортивного клуба между руководителем, сотрудниками ведомственной охраны и руководителями разного уровня внутри ведомства, от которых зависит эффективность работы спортивного клуба, а также с внешней средой, например, руководителями Спартакиады работников ПАО «Газпром» или Спартакиады работников Южно-Уральского межрегионального управления охраны (ЮУ МУО), а также спортивных сооружений, на базе которых проходят тренировки и соревнования.

Основными инструментами координации выступают разные виды совещаний (с разным количеством участников, с использованием разных способов связи, включая видеоконференцию, в виде разных форматов – от планерок до советов). В менеджменте выделяют следующие виды координации: управленческие (стратегические, инструктивные и оперативные), управленческие с персоналом (еженедельные, установочно-ежедневные), кросс-функциональные (регулирующие и устраняющие). В управлении деятельностью спортивным клубом ведомственной охраны в связи с небольшим штатом управленческие и управленческие с персоналом координации реализуются в режиме «реального времени», когда большинство задач может решаться быстро. Однако кросс-функциональные координации можно считать специфичными для спортивного клуба ведомственной охраны.

Под ними понимается координация между специалистами и работниками, которые не находятся друг с другом в прямом подчинении, однако решают общую задачу. Действительно, руководитель спортклуба может взаимодействовать с большим количеством сотрудников охраны или руководящего состава, планово-экономического отдела и пр. при согласовании, например, графика участия сотрудников охраны ведомства в соревнованиях или закупки наградной продукции. Кросс-функциональные координации такого порядка относятся к регулирующим. В случае возникновения конфликтов или спорных ситуаций, связанных с деятельностью спортивного клуба и требующих взаимодействия с другими сотрудниками для их разрешения, такие кросс-функциональные координации называются устраняющими.

4. Контроль и обратная связь: оценка эффективности деятельности спортивного клуба будет строиться на таких показателях, как реакция, поведение и результаты, а получить оценку этих показателей можно только при наличии непосредственной и опосредованной обратной связи. Непосредственная обратная связь осуществляется самими сотрудниками охраны, когда они обмениваются своими впечатлениями, эмоциями о проводимой клубом работе, о проведенных мероприятиях. Опосредованная обратная связь заключается, например, в публикации на своих страничках в социальных сетях впечатлений в виде постов, фотографий и т. п.

Основными инструментами контроля и обратной связи в управлении деятельностью спортивного клуба ведомственной охраны могут стать интервью, анкеты, в том числе анонимные, пульс-опросы (короткие опросы вовлеченности, например, в социальных сетях и мессенджерах спортивного клуба). Кроме всего прочего, в управлении спортивным клубом инструменты обратной связи могут использоваться как в виде индивидуальной работы (адаптационные встречи, встречи по задаче), так и групповой (ретроспектива).

Заключение. На основе анализа проблем управления спортивным клубом ведомственной охраны мы смогли определить суть управления, которая заключается в том, чтобы повысить эффективность решения физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных задач. Для этого важно применять такой комплекс инструментов управления, который будет обеспечивать эффективность, но быть достаточным (а не избыточным). При этом инструменты должны обеспечивать стратегию управления организацией.

Литература:

1. Анищенко Е. Б., Транковская Л. В. Научное обоснование мероприятий по охране здоровья работников Ведомственной охраны железнодорожного транспорта // Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2020. № 2 (81). С. 20-28.

2. Быстров О. Ф., Тарасов Д. Э. Теория менеджмента. М.: Русайнс, 2020. 182 с.

3. Горфинкель В. Я. Инновационный менеджмент: Учеб. / Под ред. В. Я. Горфинкеля, Т. Г. Попадюк. 4-е изд. М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2021. 154 с.

4. Друкер П. Ф. Менеджмент в некоммерческой организации: принципы и практика. М.: Вильямс, 2007. 304 с.

5. Котляр Л. А. Система современных инструментов менеджмента // Инновационная наука. 2021. № 11-2. С. 50-52.

6. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: ФЗ № 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024 г.): принят Гос. Думой 04.12.2007 г.; одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г. // Справ.-прав. система «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 31.08.2024).

УДК 796.011.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Тащиян А.А.*[1], *Панов Е.В.*[2], *Созаева А.С.*[3]**
[1] Ростовский юридический институт МВД России, г. Ростов-на-Дону, Россия
[2] Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия
[3] Управление МВД Российской Федерации, г. Нальчик, Россия

Аннотация. В настоящей статье рассматривается значение физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни молодых людей. В результате проведенного исследования авторы приходят к выводу, что физическая культура оказывает глубокое и всестороннее воздействие на физическое и духовно-нравственное состояние обучающихся, благодаря которой развиваются физические качества (выносливость, гибкость), а также оказывается влияние на умственные способности и мышление.

Ключевые слова: физическая культура; студенческая молодежь; здоровый образ жизни; студенческий спорт.

Актуальность исследования. Современные реалии развития общественных отношений диктуют новые условия для совершенствования личностных качеств индивида. Внедрение физкультурно-оздоровительной деятельности в жизнь молодых людей обладает глубоким потенциалом в аспекте личностного роста в разных сферах жизнедеятельности человека. На сегодняшний день физическая культура и спорт положительно воздействуют на физическое и моральное состояние личности. Важность занятий физическими упражнениями настолько ясна и понятна, что данный факт не требует обоснования и аргументирования. Уже много десятилетий назад учеными была доказана роль и эффективность спорта в жизнедеятельности человека. Но проблема улучшения физического здоровья и его поддержания стоит остро, поэтому необходимость анализа некоторых аспектов физкультурно-оздоровительной деятельности является важной. В контексте настоящего исследования необходимо лишь актуализировать вышеуказанный вопрос и определить текущее положение физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни современной студенческой молодежи.

Цель исследования. Проанализировать положение физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни современной студенческой молодежи, а также определить общие аспекты самостоятельных занятий физической культурой вне учебного заведения.

Организация и методы исследования. В данном исследовании применяются следующие методы: анализ, описание, обобщение, классификация и синтез.

Значение темы в первую очередь заключается в необходимости определения места физкультурно-оздоровительной деятельности в жизнедеятельности современных обучающихся. Занятие физической культурой и спортом имеет огромное количество преимуществ, одним из которых является физическое и духовно-нравственное состояние обучающихся.

Здоровый образ жизни и активная учебно-оздоровительная деятельность студентов находятся в тесной взаимосвязи. Важной и необходимой является деятельность по формированию у молодежи мотивации к поддержанию своего здоровья и грамотного использования свободного времени. Одной из главных задач физической подготовки обучающихся является укрепление здоровья, развитие физических качеств студентов. Основная цель же состоит в подготовке здорового и всесторонне развитого молодого поколения.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время физическая подготовка включает в себя комплексы по укреплению здоровья и развития двигательных способностей как в рамках учебных программ, так и в свободное от занятий время. Актуальными остаются вопросы о роли физической культуры в жизни человека, ее взаимосвязь с образовательным и интеллектуальным развитием, а также факторы, формирующие отношение обучающихся к спорту и здоровому образу жизни в целом. Важно анализировать, как молодежь располагает временем, разделяя его на учебное, рабочее и свободное. Последнее может быть использовано как для отдыха, так и для личностного развития. Общество стремится, чтобы выбор молодежи в пользу здорового образа жизни включал физическую культуру как элемент развития, в то время как несоответствующие занятия, такие как курение или излишнее времяпрепровождение за компьютером, считаются вредными и оказывающими деструктивное воздействие на организм. Важным является участие в соревнованиях и командных играх, мотивирующих на достижение успеха, улучшение спортивных навыков и повышение уровня самооценки.

С другой стороны, многие молодые люди, которые впервые начинают заниматься спортом в зрелом возрасте, испытывают наибольшие трудности при выполнении физических упражнений. Не все обучающиеся могут выполнить базовые нормативы по учебной дисциплине, например, 100 метров, 3000 метров и подтягивания на перекладине, без предварительной подготовки и без последующего плохого самочувствия после забега на 3 километра. Кроме того, чтобы подобрать оптимальный уровень нагрузок, которые будут способствовать развитию индивида и его физических способностей, необходимо сначала оценить уровень первоначальной подготовки. Чаще всего для оценки уровня подготовки и последующего подбора оптимальных нагрузок используют знаменитый тест Купера.

На основе оценки подготовленности выбирается комплекс упражнений. Необходимо отметить, что начинать тренировки следует с акцентом на качество, а не скорость, чтобы избежать травм и психологических проблем у начинающих. Существуют специальные тесты для пловцов, бегунов и велосипедистов, предполагающие преодоление максимального расстояния за 12 минут. Эти тесты адаптированы для пола и возраста участников, но не рекомендованы лицам старше 35-40 лет и ведущим малоподвижный образ жизни. Такие тесты помогают составить программу тренировок для постепенного и гармоничного развития.

В профессиональном спорте для более точной подборки физических нагрузок используются лабораторные исследования, включая генетические анализы, что считается одним из наиболее эффективных методов. Дозирование нагрузок индивидуализировано и учитывает множество факторов, включая, пол, возраст, здоровье, и предрасположенности в упражнениях, что требует точной оценки и тестирования учащихся. Развитие выносливости и реакции требует регулярных занятий, включая легкую атлетику, волейбол и баскетбол, где оценки зависят от овладения техникой. Систематические занятия физической культурой, включая теорию и практику упражнений в тренажерном зале, становятся все более популярными среди молодежи. Обучающимся важно выбирать методы физического развития, соответствующие их индивидуальности, и создавать персонализированные тренировочные программы.

Самостоятельные занятия спортом, такие как плавание, работа на тренажерах и спарринги, не только помогают выполнить нормативы, но и способствуют развитию двигательных навыков. Высшие образовательные организации должны стимулировать студентов к самостоятельным физическим упражнениям, в том числе через использование тренажеров для поддержания дыхания и энергии во время занятий. Для более качественного и стремительного результата по повышению выносливости необходимым считается приобретение беговых дорожек и иных тренажеров для персонализированных занятий, помогающих студентам научиться управлять своими усилиями и дыханием. Кроме того, на учебных занятиях необходимо использовать гимнастические мячи, палки и маты для формирования навыков отдыха между упражнениями, а также гантели и другие технические средства в психофизической подготовке для целенаправленного развития физических качеств.

Положительная динамика повышения психофизической подготовленности любителей спорта позволяет временно использовать на занятиях различные комплексы упражнений. В целом, социально-экономическое развитое общество старается воздействовать на способы проведения свободного времени, создавая объективные условия для соответствующего развития людей. Это включает регулирование учебного и рабочего времени, развитие детских учреждений, торговли, транспорта и градостроительства.

К вышесказанному стоит добавить, что необходима материально-техническая база для организации досуга, обеспечение эффективного функционирования учреждений и институтов свободного времени. В то же время, выбор деятельности во время досуга ограничен социальными условиями, уровнем развития, воспитанием и культурой. Общество и социальные группы должны стремиться воздействовать на использование свободного времени и разрабатывают рекомендации для рационального распределения деятельности в зависимости от пола, возраста, профессии, места жительства, интересов и умений [5].

Заключение. Одной из наиболее серьезных вопросов современного общества является проблема отнесения занятий физической культурой и спортом в совокупном бюджете времени, в структуре свободного времени людей, особенно студенческой молодежи. Следует отметить, что решение данной проблемы состоит в выработке рекомендаций по рациональной организации учебы и труда, и разработке системы мероприятий по организации активного отдыха в период учебы, в выходные дни, в отпуске, на базе самого широкого использования естественных факторов природы в максимальном их сочетании с физической культурой.

Подведя итог, отметим, что в результате приведенных концепций оздоровительная физическая культура и спорт представляют обучающимся возможность овладеть необходимыми практическими навыками, которые пригодятся в после окончания образовательной организации, а также улучшат психофизические качества, повысят работоспособность, выносливость, улучшат настроение и показатели здоровья. На наш взгляд, достижение вышеуказанных результатов является необходимым и важным в текущих условиях жизнедеятельности современного общества.

Литература:

1. Виноградова П. А., Душанин А. П. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие. М: Спорт, 2019. 592 с.
2. Даниленко А. В., Гэрасевич А. Н. Значение физической культуры для формирования здорового образа личности // Наука, 2020. 2016. № 1 (7). С. 114.
3. Importance of healthy lifestyle in healthy living / R. S. Kokebaeva, Ja. J. Jamalov, B. T. Otepov, U. M. Ikhsanov // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 12-9 (68). P. 110-113.
4. Koryagina O. V. Play activity as a means of socialization of primary school children / O. V. Koryagina, N. V. Laskina // Наука и реальность. 2021. № 2 (6). P. 46-48.

УДК 796.01

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Тупикин Я.М., Фынтынэ О.А.
Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье представлено исследование отношения студентов первого курса к здоровому образу жизни, рассматриваются вопросы содержания здорового образа жизни.
Ключевые слова: здоровый образ жизни; студент; правильное питание; режим дня.

Актуальность. Здоровый образ жизни традиционно находится в центре внимания, так как является популярным направлением в различных исследованиях и несомненно имеет большое значение для здоровья, продолжительности и качества жизни человека, а также его продуктивности в личной и профессиональной деятельности [5].

Если говорить об отношении студентов первого курса к здоровому образу жизни, то здесь наблюдается неоднозначная картина. Во-первых, качество информации о здоровом образе жизни, оставляет желать лучшего. И зачастую, студенты используют и доверяют информации из социальных сетей, которую им преподносят, как правило, не специалисты, а люди популярные в силу разных обстоятельств [6]. Во-вторых, образ жизни современного студента, не всегда позволяет соблюдать правила здорового образа жизни.

Цель исследования: отношение студентов первого курса к здоровому образу жизни.

Задачи исследования:

- выявить представление студентов первого курса о здоровом образе жизни;
- изучить образ жизни студентов первого курса;
- выявить причины, мешающие студентам первого курса, вести здоровый образ жизни.

Методы исследования: опрос.

Организация исследования.

Первый этап: анализ литературных источников и составление опроса по теме.

Второй этап: проведение онлайн-опроса студентов первого курса на базе Сургутского государственного педагогического университета. Всего в исследовании приняло участие 120 студентов первого курса различных специальностей.

Третий этап: обработка результатов исследования.

Результаты исследования: опрос для исследования отношения студентов первого курса к здоровому образу жизни содержал 24 различных вопроса. И одной из первых задач было выявление представления студентов первого курса о здоровом образе жизни. На вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» студенты выбрали следующие ответы:

- занятия спортом (18 %);
- сбалансированное питание (20 %);
- отказ от вредных привычек (20 %);
- укрепление иммунитета (16 %);
- закаливание (13%);
- профилактика стресса (13 %).

Полученный выбор студентов позволяет ранжировать степень значимости отдельных элементов здорового образа жизни. Как видно, главными являются сбалансированное питание и

отказ от вредных привычек. Что в свою очередь говорит, о популярности в современном мире информации и здоровом питании, пользе или нет, тех или иных продуктов. Профилактика вредных привычек, начинается с дошкольного возраста, продолжается в школе и как следствие показывает, что студент первого курса четко выстраивает взаимосвязь отказа от вредных привычек и здорового образа жизни.

Интересным в исследовании является тот факт, что 60 % респондентов ответили, что соблюдают здоровый образ жизни, а 40 % – не соблюдают. И при этом 82 % опрошенных дают среднюю оценку состоянию своего здоровья, а 18 % отмечают его как высокое. Низким свой уровень здоровья никто не считает.

В исследовании изучался образ жизни студентов первого курса и составляющие элементы здорового образа жизни. Одним из вопросов, раскрывающих значимость режима питания респондентов, был «Придерживаетесь ли вы режима питания?». Оказалось, что лишь 24 % – придерживаются, 26 % – не придерживаются и 50 % – частично придерживаются. Полученные данные позволяют говорить о том, что большая часть студентов осознает важность режима питания и старается придерживаться его. Так же цифра в 50 % частично придерживающихся режима питания студентов, показывает, что даже при изменившемся образе жизни и графике обучения, они все равно стараются не отказываться от режима питания. Следует отметить, что условия, позволяющие придерживаться режима питания у респондентов, имеются.

В продолжении изучения питания студентов, им был задан вопрос «Как вы относитесь к фастфуду?»; получены такие цифры: положительно – 24 %; отрицательно – 4%; нейтрально 72 %.

Наверное, обилие информации о вредной пище и неполезности фастфуда, при увеличении его доступности и разнообразия, приводит к тому, что молодежь выбирает удобство, а не полезность и нейтрально относится к негативным последствиям.

Важным элементом здорового образа жизни, является количество часов сна в сутки и время, когда человек ложится спать. Мы попытались выяснить, в котором часу респонденты ложатся спать, и задали им соответствующий вопрос. Раньше всех ложатся спать 2% опрошенных – 21.00, затем 10% в 22.00, далее 26% в 23.00 и самый большой показатель это 36% в 24.00. При этом 16% ложатся в 01.00, и 10% в 02.00. Данные конечно, не однозначные, так как известно из курса физиологии человека, что наиболее благоприятное время для того что бы лечь спать – до 23.00. Это позволяет организму максимально эффективно восстановиться. Но как видно из полученных результатов, 62% студентов пренебрегают данной рекомендацией. Логичным продолжением изучения режима сна респондентов является вопрос «Спите ли вы днем?», который показывает, что 47% спит днем, а 53% нет. Получается, что те студенты, которые ложатся спать после 23.00, впоследствии компенсируют недостаток сна днем.

Немаловажным фактором здорового образа жизни, являются занятия спортом. В ходе нашего исследования студентам первого курса был задан вопрос – «Занимаетесь ли вы спортом?». Как выяснилось, что 48% не занимаются спортом, а 52% ответили положительно. При этом, свой уровень двигательной активности считают средним – 70%, высоким – 26% и низким 4%. Полученные показатели, говорят о том, что темп жизни и нагрузка в течении дня является по мнению опрошенных достаточной, чтобы не уделять время дополнительно занятиям спортом.

Так же в ходе нашего исследования мы не могли не затронуть такой аспект, как вредные привычки. Как выяснилось, 22% студентов первого курса курит, 10% делает это редко, и 68% не курит. Употребляет алкоголь 10%, редко это делает 37%, не употребляют 53%. Полученные данные говорят о том, что у студентов, все-таки, есть непонимание о пагубном вреде курения и алкоголя. Необходимо усилить работу по профилактике вредных привычек.

Негативным состоянием, оказывающим влияние на здоровье человека, является стресс; в ходе исследования был задан вопрос «Испытываете ли вы стрессовые состояния?». Получены данные: регулярно испытывают стрессовые состояния 32%, редко испытывают 54% и 14% не испытывают. Это объясняется тем, что первый семестр является периодом адаптации студентов первого курса, и поэтому многие подвержены стрессовым состояниям.

Одни из ключевых вопросов по теме исследования: «Интересуетесь ли вы здоровым образом жизни?», где 65% ответили положительно, а 35% – отрицательно; «Откуда вы получаете информацию о здоровом образе жизни?», где 45% респондентов назвали интернет, а для 23% источником информации являются друзья. Как видно, результаты ответов показывают несомненный интерес у студентов к здоровому образу жизни.

Для того, чтобы изучить как студенты первого курса проводят время после занятий, мы использовали следующий вопрос «Как вы проводите свободное время?». Как выяснилось, что свободное время проводят студенты по-разному, но наиболее популярными ответами оказались активный отдых – 16% и прогулки 25%. Еще одним интересным фактом, оказалось то, что в свободное время студенты предпочитают проводить время за малоподвижными занятиями – чтение 11%, самообразование 14%, игры в компьютер 11%, просмотр телевизора – 9% ничего не делать выбрали 7%.

Прием витаминов, является одним из важных элементов поддержания здорового образа жизни и выяснилось, что 58% респондентов принимают витамины, а 42% нет. В качестве причин были обозначены – укрепление иммунитета 40%, рекомендации врача 14%, и отсутствие энергии 12%. При этом 34% опрошенных употребляют энергетические напитки.

Студенты первого курса, считают себя людьми, которые разбираются в здоровом образе жизни (78%). Но при этом, не все считают нужным полностью придерживаться правил ЗОЖ, а выбирают лишь удобные для себя и не требующие сильного напряжения физических и духовных сил. Так же следует заметить, что большое влияние на представления о здоровом образе жизни оказывает информация из сети интернет, где зачастую экспертами выступают люди просто популярные, которые поверхностно разбираются в тонкостях и специфике данного вопроса.

Литература:

1. Физическая культура и спорт в вузе: Учеб. пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 106 с.
2. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): Учеб. пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 81 с.
3. Физическая культура и спорт: Учеб. пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. СПб.: Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 2019. 372 с.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: Учеб. / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. М.: Московский пед. гос. ун-т (МПГУ), 2018. 338 с.
5. Андрющенко Ю. В., Урванцева М. В., Борисова М. В., Мусохранов А. Ю. Отношение студентов вуза к формированию здорового образа жизни // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 6. С. 51-55.
6. Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов вузов // Современные проблемы науки и образования. 2009. № 6-3.

УДК 796

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Фиданян А.Г.
Уфимский государственный технический университет,
г. Уфа, Россия

Аннотация статьи. В статье рассмотрена реализация государственной программы физической культуры, спорта и молодежной политики в Республике Башкортостан. Кроме того, в статье был выполнен анализ статистических данных за 2021-2024 гг. В рамках исследования были выявлены проблемы и выстроены перспективы, проанализированы основные показатели, выявлены приоритетные направления.

Ключевые слова: сфера физической культуры и спорта; государственная программа; финансовое обеспечение; спортивные объекты; Министерство спорта.

Сфера физической культуры, спорта и молодежной политики играет ключевую роль в устойчивом и эффективном развитии как всей страны, так и ее субъектов. Пропаганда здорового образа жизни, значимости правильного питания влияет на общее социально-экономическое состояние государства и ее регионов. Республика Башкортостан – это один из ведущих регионов по данному направлению. В данном субъекте уделяется особое внимание данным вопросам и проблематике.

Цель данного исследования – анализ сферы физической культуры, спорта и молодежной политики Республики Башкортостан.

Для достижения данной цели в работе были использованы следующие методы: анализ нормативно-правовых актов; статистический анализ, который включает в себя изучение и сравнение показателей в динамике; метод синтеза, который предполагает переход от частного к общему в рамках исследования данной темы.

Государственные программы представляют собой механизм или инструмент осуществления национальных целей и стратегических задач России. Государственные программы способствуют устойчивому и планомерного развитию экономической, социальной, политической, культурной областей и направлены на улучшение качества жизни населения и повышение уровня жизни каждого гражданина. В 2024 году было утверждено 44 государственных программы, которые включали в себя более 2000 показателей.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации №474 обозначены основные тенденции развития в период до 2030-2036 гг. Так, направления включают в себя сохранение населения, укрепление здоровья, повышение благополучия, поддержка и развитие института семьи и т. д. В этом заключается значимость рассматриваемой проблематики.

В Республике Башкортостан действует Постановление Правительства Республики Башкортостан № 618. Затем было утверждение локальное Постановление № 259, в соответствии с которым определены цели, задачи и направления модернизации сферы спорта.

Реализация государственных программ – это устойчивая основа для создания здорового, активного, благополучного общества на федеральном уровне, так и региональном. При этом благодаря госпрограммам улучшается жизнь каждого гражданина страны.

Далее рассмотрим основные показатели представленных отчетов Министерства за 2022-2023 гг. Динамика показателей представлена в табл. 1.

Таблица 1.

Результаты Государственной программы
«Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Республике Башкортостан»

Показатель	2022	2023	Абсолютное отклонение	Относительное отклонение
Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, %	54,09	58,2	+4,11	107,60
Количество спортивных сооружений на 100 тыс. человек населения, шт.	356	349	-7	98,03
Уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов, %	74,1	74,5	+0,4	100,54
Физкультурные мероприятия, шт.	143	161	+18	112,59
Спортивные мероприятия, шт.	539	466	-73	86,46
Осуществление мероприятий по строительству, реконструкции, объектов недвижимого имущества в сфере физической культуры и спорта, шт.	7	8	+1	114,29
Расходы на реализацию государственной программы, тыс. руб.	5 381 257,257	10 630 372,9	+5 249 115,64	197,544

Исходя из данных таблицы, можно сделать вывод, что в целом отмечается положительная динамика показателей. Так, доля населения, которая занимается физической культурой и спортом увеличилась на 7,6%. Более того, возросло количество проведенных тематических мероприятий, прирост составил 12,5%. Также отмечается рост финансирования данной отрасли – в 2023 г. на 197,5 тыс. руб. было больше, чем в 2022 г. Однако единственным показателем, который характеризуется спадом, является количество спортивных сооружений. Так, если в 2022 г. данный показатель был равен 356 шт. на 100 тыс. чел., то в 2023 г. – 349 шт. Тем не менее, данный показатели имеет положительную перспективу развития в Республике Башкортостан, так как другие показатели имеют тенденцию к увеличению. Например, в 2023 г. количество спортивных сооружений составило 12 350 ед., что на 7% больше по сравнению с предыдущим годом. Данная динамика отражает значимость реализации государственных программ, а также беспрерывный рост и совершенствование спортивной инфраструктуры в регионе.

Например, в рамках программы «Спорт на селе» в 2024 г. было построено 150 новых многофункциональных спортивных площадок в различных районах республики, что позволяет жителям отдаленных населенных пунктов активно заниматься спортом и физической культурой.

Республика Башкортостан находится на втором месте по количеству спортивных сооружений в России. Это обусловлено реализацией комплексного подхода в сфере спорта, физической культуры и молодежной политики. Данные результаты возможны не только благодаря строительной инфраструктуре, но и пропаганде здорового образа жизни с помощью проведения различных мероприятий. Например, в Республике Башкортостан были проведены такие марафоны как «Лыжня», «Кросс», «Оранжевый мяч» и мн. др.

Динамика численности населения Республики Башкортостан, которая занимается спортом и физической культурой представлена на рис. 1.

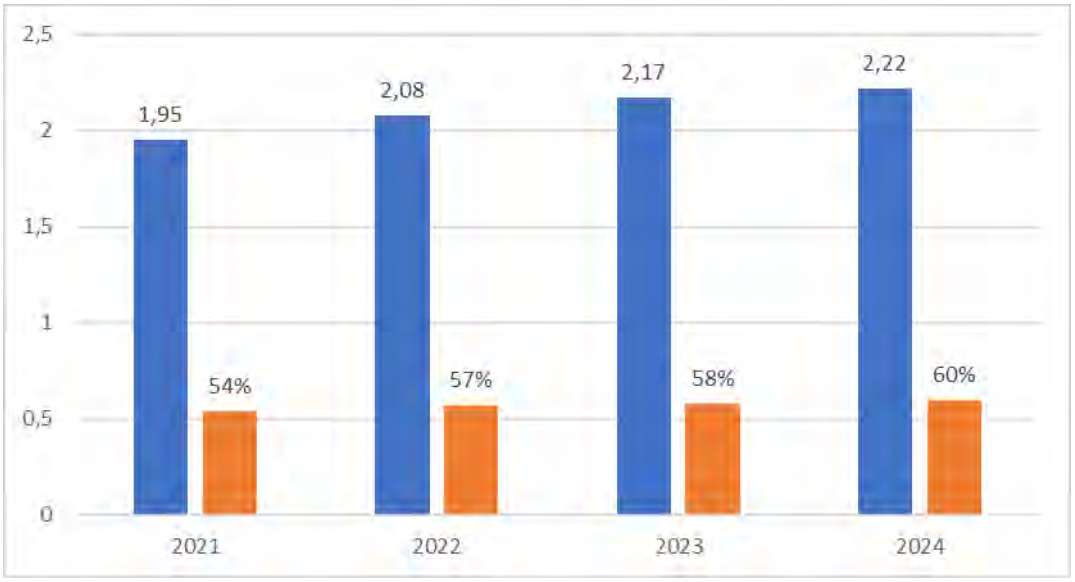


Рис. 1. Динамика численности населения, которое занимается спортом и физической культурой в Республике Башкортостан, 2021-2024 гг.

Исходя из рисунка, можно сделать вывод, что в рамках рассматриваемого периода, увеличение показателя произошло на 12,16%. При этом, если общая доля составляла 54%, то в 2023 году выросла до 60%. Это означает, что комплексные меры были выполнены успешно – численность граждан, которые занимаются спортом и физической культурой в регионе имеет положительную тенденцию, соответственно происходит рост таких показателей как улучшение здоровья и благополучия населения Республики Башкортостан.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Происходит стремительное развитие сферы физической культуры и спорта Республики Башкортостан, отмечается ежегодная положительная динамика. В 2021 г. численность такого населения составляла 1,95 млн чел., в 2022 г. – 2,08 млн чел., в 2023 г. – 2,17 млн чел., в 2024 г. – 2,22 млн чел. В 2024 г. общая доля сферы спорта и физической культуры выросла до 60%;

2. Необходимо обратить внимание на увеличение количества спортивных объектов, так как это способствует росту других показателей (уровень доступной среды и численность людей, которые занимаются спортом и физической культурой). В 2023 г. произошло сокращение на 1,97% по сравнению с 2022 г.;

3. Отмечается успешная деятельность профессиональных спортсменов, в том числе на мировом уровне, что также обусловлено высоким уровнем подготовки и профессионализма. Было заработано 20 медалей на играх БРИКС, 16 медалей «Навстречу Евразиаде», 4 награды «Мы вместе. Спорт» и др.;

4. Республика Башкортостан – это крупный регион, в котором проводятся масштабные мероприятия. Например, в октябре 2024 г. Президент РФ В.В. Путин посетил республиканский Центр спортивной подготовки по фехтованию. Кроме того, были проведены такие мероприятия как матч по баскетболу «Высшая лига» в спортивном комплексе «Динамо», «Кубок защитников Отечества» в комплексе имени Римы Баталовой, всероссийские соревнования по керлингу в «Уфа-арена» и т. д.

Однако отмечаются также проблемы. К ним можно отнести: низкий уровень эффективности агитации здорового образа жизни; проблемы в построении грамотной молодежной политики, слабая взаимосвязь между спортивными объединениями и тренерами; отсутствие масштабных сооружений. Решение данных проблем связано с дальнейшим совершенствованием отрасли, особое внимание должно уделяться муниципальным

образованиям. Необходимо обновление инфраструктуры в соответствии с современными реалиями, которое включает в себя не только построение новых сооружений, но и реконструкция имеющихся комплексов. Также одним из направлений является усиление поддержки спортсменов и тренеров с помощью предоставления необходимых ресурсов и площадок для свободной реализации собственного спортивного потенциала. Кроме того, одним из важных решений является увеличение финансирования всех видов спорта, исключая выборочный механизм в целях обеспечения равных условий. Таким образом, в Республике Башкортостан существует множество потенциальных ресурсов и возможностей для дальнейшего развитие сферы спорта, физической культуры и молодежной политики.

Литература:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 г.».
2. Пост. Правительства Республики Башкортостан от 26 октября 2023 г. № 618 «О Порядке разработки и реализации государственных программ Республики Башкортостан».
3. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 11 июня 2024 г. № 259 «Об утверждении государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Республике Башкортостан»». URL: https://docs.cntd.ru/ document/407315359.
4. Министерство спорта Республики Башкортостан. URL: https://sport. bashkortostan.ru/ documents/reports/524068/.
5. Правительство Республики Башкортостан. URL: https://pravitelstvorb. ru/news/23856/.

Направление 4.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА
И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

УДК 613.72

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Ахрамович М.С.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут

Аннотация. Результаты исследования студентов спецмедгрупп свидетельствуют, что для оценки толерантности к физической нагрузке в ортостатической пробе наиболее информативными являются индекс ортостатической пробы и показатель типа реакции в баллах ($r = 0,935$, $p < 0,01$). В функциональной пробе по замкнутому циклу мощности наибольшими прогностическими возможностями обладают площадь петли гистерезиса S и пульсовой долг. Общая сумма баллов рейтинга достоверно коррелирует с посещаемостью занятий ($r = 0,966$, $p < 0,01$), удержанием прямых ног под углом 45º из исходного положения упор лежа на предплечьях ($r = 0,538$, $p < 0,05$), подниманием туловища из исходного положения лежа на спине ($r = 0,493$, $p < 0,05$), массой тела ($r = -0,497$, $p < 0,05$), систолическим давлением ($r = -0,532$, $p < 0,05$), частотой сердечных сокращений на вершине нагрузки и углом наклона изоакселерационной нагрузочной фазы α ($r = 0,576$, $p < 0,05$) в пробе по замкнутому циклу мощности.

Ключевые слова: спецмедгруппы; толерантность к физической нагрузке; педагогические и физиологические критерии.

Актуальность. Сложная демографическая ситуация и негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения объективно создали базу для роста численности студенческой молодежи, занимающейся в специальных медицинских группах [1, 3]. Вместе с тем, теоретико-методологическое, кадровое, программное и организационно-методическое обеспечение работы с этой группой студентов требует дальнейшего совершенствования [2, 4]. Пока не сложилась система формирования и саморазвития культуры здоровья студента и физической культуры личности [3, 4]. Это рождает ряд проблем и противоречий, связанных с явно недостаточным технологическим обеспечением процесса, отсутствием механизма индивидуализации оздоровительных, реабилитационных, профилактических и тренировочных программ [1, 5]. Одной из таких проблем является оценка эффективности занятий по физической культуре, которая в настоящее время осуществляется на основе тестирования теоретических знаний и сдачи специально разработанных нормативов по физической подготовке. Противоречием в данном случае является тот факт, что мы не можем таким образом оценить цену адаптации

к физическим нагрузкам, динамику их переносимости и толерантность к ним. А это, в свою очередь, на позволяет в полной мере обеспечить их регламентацию. Данное исследование является одним из шагов в решении данной проблемы.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты специальной и основной медицинской групп СурГУ в возрасте 18,6±1,3 лет, при среднем росте 172±10 см и весе 68,9±24,3 кг. Для оценки толерантности к физической нагрузке использовалась комбинация двух функциональных проб – ортостатической и по замкнутому циклу мощности. Сначала у студентов после 5-ти минут нахождения в положении лежа на кушетке измерялись систолическое, диастолическое, пульсовое давление и частота сердечных сокращений (ЧСС). Затем испытуемые с помощью мышечных усилий переходили в положение стоя и через 1 минуту осуществлялись повторные измерения. На основе результатов измерений рассчитывали тип реакции и индекс ортостатической пробы.

Затем испытуемые в течении 9-ти минут выполняли нагрузку по замкнутому циклу мощности на велоэргометре с шагом 15 Вт по одной минуте на каждой ступеньке. Сначала выполнялись пять ступенек повышающейся мощности, а затем с таким же шагом – понижающейся. Исходная мощность нагрузки подбиралась с учетом порогового пульса (пульс, ниже которого тренировочный эффект не возникает). Он рассчитывался по формуле 200 – возраст – ЧСС в покое для студентов специальной медицинской группы и по формуле 220 – возраст – ЧСС в покое – для основной медицинской группы. Регистрация частоты сердечных сокращений осуществлялась с помощью кардиотестера фирмы «Pollar».

Для анализа физиологических сдвигов, возникающих в результате утомления и последующего восстановления, строилась петля гистерезиса, отражающая зависимость пульса от мощности нагрузки. Компьютерный анализ петли гистерезиса осуществлялся с помощью программы «Петля», разработанной совместно с ведущим научным сотрудником НИИ «Цитологии и генетики» СО РАН О.В. Вишневским. В качестве базовых оценивались: угол наклона изоакселерационной нагрузочной фазы α, характеризующий скорость нарастания утомления, степень закисления организма, интенсивность мобилизации функциональных резервов; угол наклона изоакселерационной фазы снижения нагрузки β, характеризующий активность протекания восстановительных метаболических процессов; площадь петли гистерезиса S (площадь между траекторией снижения и подъема), отражающая общие физиологические затраты на нагрузку и экономичность мышечной деятельности. Кроме того, рассчитывались: пульсовая стоимость подъема, пульсовая стоимость спуска и пульсовой долг (разница пульсовой стоимости восстановления и нагрузки).

Комплексная педагогическая оценка эффективности занятий в баллах (балльно-рейтинговая оценка) включала: общую сумму баллов; посещаемость занятий; удержание прямых ног под углом 45º из исходного положения упор лежа на предплечьях; перенос мяча под коленями («восьмерка»); удержание верхней части туловища прогнувшись; удержание с отведением ног назад, прогнувшись; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (с колен-девушки); тест 6-ти минутной ходьбы в сочетании с бегом; наклон вперед из исходного положения сед ноги врозь; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе

Полученные нами в ходе исследования данные обрабатывались с помощью методов описательной статистики и корреляционного анализа. Определение достоверности различий проводилось по t-критерию Стьюдента в связных и несвязных выборках, а также использовался непараметрический метод – хи-квадрат Пирсона, для анализа качественных данных.

Результаты исследования. В качестве критериев толерантности к физической нагрузке по результатам ортостатической пробы использовались 5 показателей: индекс ортостатической пробы, динамика систолического, диастолического, пульсового давления и прирост частоты сердечных сокращений. За каждый позитивно меняющийся показатель испытуемый получал 1 балл. Наиболее общие результаты пробы представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Толерантность к физической нагрузке студентов специальной медицинской группы по результатам ортостатической пробы

Показатель M±σ	Результат	Оценка
Систолическое артериальное давление лежа	122±11	норма
Диастолическое артериальное давление лежа	72±8	норма
Пульсовое артериальное давление лежа	51±9	норма
Частота сердечных сокращений лежа	90±14	тахикардия
Динамика систолического артериального давления	0,88±10	отрицательная
Динамика диастолического артериального давления	9±5	отрицательная
Динамика пульсового артериального давления	-9±10	отрицательная
Динамика частоты сердечных сокращений	16±10	пограничная
Индекс ортостатической пробы	57±22	очень низкий
Тип реакции в баллах (из 5 баллов)	1,44±1,31	отрицательный

В покое в положении лежа наблюдаемая группа характеризуется тахикардией. И хотя средние величины систолического артериального давления близки к норме, у 37,5% студентов оно повышено. Реакцию артериального давления на пробу также нельзя назвать оптимальной. У 50% испытуемых при переходе в положение стоя понизилось систолическое артериальное давление, в 100% случаев повысилось диастолическое давление, у 68,8% студентов уменьшилось пульсовое давление. Только в 43,8% случаев прирост ЧСС носил оптимальный характер, у 25% выявлена пограничная реакция, а у 31,2% – патологическая. Все это в целом свидетельствует о низкой сократительной способности сердца и признаках гипотонического нарушения регуляции.

Это ни могло не отразиться на интегральных показателях реакции на пробу. Хороший индекс ортостатической пробы выявлен только у 12,5% студентов специальной медицинской группы, средний – у 18,8%, низкий – у 18,8%, очень низкий – у 49,9%. При этом, он достоверно меньше у юношей ($r = 0,620$, $p < 0,01$), у лиц с большей массой тела ($r = -0,631$, $p < 0,01$), более высоких ($r = -0,586$, $p < 0,05$), имеющих более низкое систолическое артериальное давление при переходе в положение стоя ($r = 0,493$, $p < 0,05$), показавших наименьший прирост при переходе в положение стоя систолического давления ($r = 0,814$, $p < 0,01$) и пульсового давления ($r = 0,803$, $p < 0,01$), имеющих наихудший тип реакции в пробе в баллах ($r = 0,935$, $p < 0,01$), имеющих более низкий пульс на 9-й (завершающей) ступеньке пробы по замкнутому циклу мощности ($r = 0,501$, $p < 0,05$). Практически аналогичные связи и у показателя типа реакции в баллах, который в очень высокой степени коррелирует с индексом ортопробы ($r = 0,935$, $p <0,01$).

Для оценки толерантности к физическим нагрузкам по результатам пробы по замкнутому циклу мощности нами проведен сравнительный анализ специальной и основной медицинской групп – табл. 2.

Таблица 2.

Толерантность к физической нагрузке в пробе по замкнутому циклу мощности

Показатели	Студенты спецмедгруппы	Студенты основной медицинской группы
Мощность 1-й ступеньки	15±0	56,2±15*
Мощность 2-й ступеньки	30±0	71,3±15*
Мощность 3-й ступеньки	45±0	86,3±15*
Мощность 4-й ступеньки	60±0	101,3±15*
Мощность 5-й ступеньки	75±0	116,3±15*
Мощность 6-й ступеньки	60±0	101,3±15*
Мощность 7-й ступеньки	45±0	86,3±15*
Мощность 8-й ступеньки	30±0	71,3±15*
Мощность 9-й ступеньки	15±0	56,2±15*
ЧСС на 1-й ступеньке	125±14	114±17*
ЧСС на 2-й ступеньке	134±14	127±16*
ЧСС на 3-й ступеньке	142±17	137±15
ЧСС на 4-й ступеньке	150±17	145±14
ЧСС на 5-й ступеньке	157±18	154±15
ЧСС на 6-й ступеньке	159±21	153±16*
ЧСС на 7-й ступеньке	158±20	152±16*
ЧСС на 8-й ступеньке	152±20	149±15
ЧСС на 9-й ступеньке	146±18	142±16
Угол наклона изоакселерационной нагрузочной фазы α	0,482±0,161	0,547±0,124
Угол наклона изоакселерационной фазы снижения нагрузки β	0,170±0,089	0,179±0,101
Площадь петли гистерезиса S	1747±982	878±352*
Пульсовая стоимость подъема	5,09±0,51	2,11±0,43*
Пульсовая стоимость спуска	5,78±0,71	2,38±0,46*
Пульсовой долг	0,690±0,371	0,274±0,123*

Результаты анализа свидетельствуют, что различия проявляются, прежде всего, в мощности выполняемой нагрузки. Из-за высокого пульса в покое пороговое значение пульса (200 – возраст – ЧСС в покое) у студентов спецмедгрупп требовало начинать нагрузку с минимального значения мощности (15 вт), в то время как в основной группе это значение было почти в четыре раза выше (56,2 вт). Несмотря на более высокую исходную мощность, пульс на первых ступеньках работы в основной группе был достоверно ниже, чем в специальной медицинской. Эта разница несколько нивелировалась на высоте нагрузки.

Что касается основных параметров петли гистерезиса, то основное преимущество основной медицинской группы выразилось, прежде всего, в значительно меньших физиологических затратах на нагрузку (S) и большей экономичности в деятельности организма. При этом данный показатель достоверно коррелирует с пульсом лежа ($r = 0,567$, $p < 0,05$) и стоя ($r = 0,574$, $p < 0,05$), пульсом сидя ($r = 0,652$, $p < 0,01$), пульсовым давлением стоя ($r = -485$, $p < 0,05$), частотой сердечных сокращений перед функциональной пробой по замкнутому циклу мощности ($r = -0,545$, $p < 0,01$), мощностью на высоте нагрузки (5-я ступенька, $r = -0,991$, $p < 0,05$), пульсом на 1-й ($r = 0,503$, $p < 0,05$), 2-й ($r = 0,578$, $p < 0,05$), 4-й ($r = 0,502$, $p < 0,05$), 8-й ($r = 0,755$, $p < 0,01$), 9-й ($r = 0,702$, $p < 0,01$) ступеньках работы, углом наклона изоакселерационной фазы снижения нагрузки β ($r = 0,494$, $p < 0,05$).

Обращает на себя внимание и такой показатель как пульсовой долг. Он коррелирует с возрастом ($r = 0,787$, $p < 0,01$), массой тела ($r = -0,620$, $p < 0,01$), систолическим артериальным давлением лежа ($r = -0,587$, $p < 0,01$), динамикой систолического давления ($r = 0,495$, $p < 0,05$), пульсовым давлением лежа ($r = -0,539$, $p < 0,05$), пульсом на 4-й ($r = 0,543$,

$p < 0,05$), 5-й ($r = 0,592$, $p < 0,05$), 6-й ($r = 0,701$, $p < 0,01$), 7-й ($r = 0,705$, $p < 0,01$), 8-й ($r = 0,762$, $p < 0,01$), 9-й ($r = 0,719$, $p < 0,01$) ступеньках работы, углом наклона изоакселерационной нагрузочной фазы α ($r = 0,767$, $p < 0,01$), углом наклона изоакселерационной фазы снижения нагрузки β ($r = -0,483$, $p < 0,05$), пульсовой стоимость спуска ($r = 0,719$, $p < 0,01$).

Изучение взаимосвязи педагогических показателей оценки занятий по физической культуре с переносимостью физической нагрузки и толерантности к ним свидетельствует, что общая сумма баллов рейтинга достоверно коррелирует с посещаемостью занятий ($r = 0,966$, $p < 0,01$), удержанием прямых ног под углом 45º из исходного положения упор лежа на предплечьях ($r = 0,538$, $p < 0,05$), подниманием туловища из исходного положения лежа на спине ($r = 0,493$, $p < 0,05$), массой тела ($r = -0,497$, $p < 0,05$), систолическим давлением ($r = -0,532$, $p < 0,05$), частотой сердечных сокращений на вершине нагрузки в пробе по замкнутому циклу мощности ($r = 0,480$, $p < 0,05$), углом наклона изоакселерационной нагрузочной фазы α ($r = 0,576$, $p < 0,05$). Итак, определяющую роль в сумме баллов рейтинга играет посещаемость. Из тестов оценки общей физической подготовки с общим результатом достоверно связаны только удержание прямых ног под углом 45º из исходного положения упор лежа на предплечьях и поднимание туловища из исходного положения лежа на спине. Именно эти тесты повлияли на общую сумму баллов. Больше баллов набирают студенты с меньшей массой тела и более низким систолическим артериальным давлением. Парадоксально, но самую большую физиологическую цену за количество набранных баллов заплатили студенты с ограниченными возможностями здоровья, продемонстрировавшие более высокий пульс на вершине пробы по замкнутому циклу мощности и имеющие большую скорость нарастания утомления. Таким образом, наибольшее количество баллов набрали более старательные, но ценой большего напряжения организма.

Зачет по физической культуре выставлялся студентам, набравшим свыше баллов. В этой связи зачет имеет похожий, но несколько расширенный спектр достоверных коэффициентов корреляции:

– общей суммой баллов ($r = 0,916$, $p <0,01$);
– с посещаемостью ($r = 0,853$, $p <0,01$);
– удержанием прямых ног под углом 45º из исходного положения упор лежа на предплечьях ($r = 0,705$, $p <0,01$);
– систолическим артериальным давлением в положении лежа ($r = -0,590$, $p <0,05$);
– углом наклона изоакселерационной нагрузочной фазы α ($r = 0,584$, $p <0,05$;
– тестом 6-ти минутной ходьбы в сочетании с бегом ($r = 0,577$, $p <0,05$);
– массой тела ($r = -0,518$, $p <0,05$);
– подниманием туловища из исходного положения лежа на спине ($r = 0,503$, $p <0,05$).

Индекс ортостатической пробы, как один из показателей толерантности к физической нагрузке, из педагогических тестов достоверно связан только с тестом сгибание-разгибание рук в упоре лежа (с колен-девушки) ($r = 0,677$, $p <0,01$).

Угол наклона изоакселерационной нагрузочной фазы α как показатель скорости мобилизации функциональных резервов и нарастания утомления, из педагогических показателей связан с посещаемостью ($r = 0,538$, $p <0,01$), тестом 6-ти минутной ходьбы в сочетании с бегом ($r = 0,647$, $p <0,01$), общей суммой баллов ($r = 0,576$, $p <0,05$) и зачетом ($r = -0,584$, $p <0,05$).

Угол наклона изоакселерационной фазы снижения нагрузки β, отражающий скорость восстановительных процессов, из педагогических тестов взаимосвязан только с удержанием верхней части туловища прогнувшись ($r = -0,549$, $p <0,05$).

Площадь петли гистерезиса S, отражающая общие физиологические затраты на нагрузку и ее экономичность, не выявила достоверных связей с педагогическими показателями эффективности процесса физического воспитания.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют, что для оценки толерантности к физической нагрузке в ортостатической пробе наиболее информативными являются индекс ортостатической пробы и показатель типа реакции в баллах, которые коррелирует между собой в очень высокой степени ($r = 0,935$, $p < 0,01$). В функциональной пробе по замкнутому циклу мощности наибольшими прогностическими возможностями обладают площадь петли гистерезиса S и пульсовой долг, системно коррелирующих с большинством изученных показателей. Общая сумма баллов рейтинга достоверно коррелирует с посещаемостью занятий ($r = 0,966$, $p < 0,01$), удержанием прямых ног под углом 45º из исходного положения упор лежа на предплечьях ($r = 0,538$, $p < 0,05$), подниманием туловища из исходного положения лежа на спине ($r = 0,493$, $p < 0,05$), массой тела ($r = -0,497$, $p < 0,05$), систолическим давлением ($r = -0,532$, $p < 0,05$), частотой сердечных сокращений на вершине нагрузки и углом наклона изоакселерационной нагрузочной фазы α ($r = 0,576$, $p < 0,05$) в пробе по замкнутому циклу мощности.

Литература:

1. Ечевская О. В. Адаптивное физическое воспитание студентов специальной медицинской группы // Вестник ТГУ. 2011. № 9 (101). С. 90-94.

2. Карпинский А. А. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физвоспитанию / А. А. Карпинский, Л. Г. Гардагина, Н. И. Карпинская, А. Е. Карпинский // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 128-131.

3. Красильникова Е. В. Способ обучения по предмету «физическая культура» учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе // Вест. Кузбасской гос. пед. акад. 2011. С. 5-34.

4. Адова О. Л. Элективные курсы по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья // Междунар. науч. ж-л «Символ науки». 2017. № 02-1. С. 134-135.

5. Лутонин А. Ю. Физиологические и психофизиологические критерии распределения студентов на медицинские группы для занятий физической культурой. 2009. С. 25.

УДК 612.176.4

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЭНДОТЕЛИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОБЫ НА ОСНОВЕ ПОСТОККЛЮЗИОННОЙ РЕАКТИВНОЙ ГИПЕРЕМИИ

Барбулат Р.Г., Голенец П.С.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Изометрические нагрузки, характеризующиеся отсутствием видимого изменения длины мышц при их напряжении, играют важную роль в тренировочных и реабилитационных программах. Влияние таких нагрузок на функцию эндотелия сосудов привлекает всё большее внимание учёных, поскольку эндотелиальная дисфункция является основой различных сердечно-сосудистых заболеваний. В данной статье исследуется влияние изометрических упражнений на эндотелиальную функцию, анализируются механизмы адаптации сосудов к изометрическим нагрузкам, а также рассматриваются возможные риски и преимущества использования данных упражнений в практике кардиореабилитации.

Ключевые слова: изометрические физические нагрузки; функция эндотелия.

Актуальность исследования. Эндотелий – слой клеток внутренней поверхности кровеносных сосудов, оказывающий влияние на сосудистый тонус, тромбообразование и воспаление. Функция эндотелия определяется его способностью к продуцированию факторов расслабления, таких как оксид азота (NO) и нарушается при различных состояниях, включая гипертензию, диабет и атеросклероз. Изометрические нагрузки, несмотря на статичность, оказывают комплексное влияние на сердечно-сосудистую систему, включая изменения в кровотоке и механических воздействиях на сосудистую стенку [6, 9].

Исследования влияния изометрических нагрузок на функцию эндотелия неоднозначны: отмечается и положительное влияние на сосудистую функцию за счёт усиления продукции NO, улучшения эластичности артерий и снижения периферического сопротивления сосудов [2, 7]; и риск избыточного повышения артериального давления при длительных статических нагрузках, что может вызвать эндотелиальную дисфункцию [6, 8].

Систематические данные о влиянии изометрических упражнений на эндотелий отсутствуют, однако обобщение существующих исследований позволяет выявить потенциальные механизмы влияния таких упражнений на сосудистую функцию.

Цель исследования: изучить влияние изометрических физических нагрузок на функцию эндотелия у относительно здоровых мужчин среднего возраста.

Организация и методы исследования. Для оценки влияния изометрических упражнений на функцию эндотелия были отобраны 20 участников 20 – 45 лет без признаков сердечно-сосудистых заболеваний. Участников разделили на две группы: контрольную группу (КГ), выполнявшую аэробные нагрузки, и экспериментальную группу (ЭГ), выполнявшую изометрические упражнения на регулярной основе. Функция эндотелия оценивалась методом постокклюзионной реактивной гиперемии до и после 8-ми недель занятий. Значение индекса $\leq 1{,}67$ свидетельствует о наличии эндотелиальной дисфункции. Нижний предел нормы для ИРГ составляет 1,67; индекс в диапазоне от 1,67 до 2 указывает на отсутствие повреждения эндотелия, однако рекомендуется принять профилактические меры для улучшения функции сосудов. Значение ИРГ ≥ 2 свидетельствует об отсутствии эндотелиальной дисфункции.

Результаты исследования. После восьминедельного периода у испытуемых, выполнявших изометрические нагрузки (ЭГ), показатели индекса реактивной гиперемии (ИРГ) увеличились в среднем на 12% от исходного значения, в то время как в контрольной группе этот показатель вырос лишь на 4%. Улучшение ИРГ указывает на повышение способности сосудов к вазодилатации, что напрямую связано с эндотелиальной функцией (табл. 1).

Таблица 1.

Динамика показателей антропометрических характеристик и эндотелиальной функции до и после исследования

Показатель	Всего, n=20		Контрольная группа, n=10		Экспериментальная группа, n=10	
	до	после	до	после	до	после
Индекс реактивной гиперемии	2,03±0,51	2,12±0,62	2,06±0,39	2,14±0,41	2,01±0,33	2,25±0,52^{A}

Данные представлены как m±SD; различия между группами считали достоверными при $p \leq 0,05$. А – достоверные различия

Полученные результаты демонстрируют положительное влияние изометрических нагрузок на функцию эндотелия. Результаты данного исследования согласуются с гипотезой о том, что изометрические упражнения положительно влияют на эндотелиальную функцию [1, 2, 3, 7], вероятно, благодаря механической стимуляции сосудистой стенки и усилению продукции NO. Повышение уровня NO является ответом на адаптацию эндотелия к увеличенному механическому напряжению, возникающему при выполнении изометрических нагрузок. Эта реакция связана с активацией фермента эндотелиальной NO-синтазы, который отвечает за выработку NO, стимулируя вазодилатацию и улучшение микроциркуляции. Эти изменения свидетельствуют о том, что регулярные изометрические нагрузки способствуют улучшению сосудистого тонуса, что может оказать положительное воздействие на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако важно отметить, что изометрические упражнения приводят к кратковременному повышению артериального давления, особенно при выполнении с высокой интенсивностью. Это может представлять определенный риск для людей с уже существующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, включая артериальную гипертензию, поскольку чрезмерное повышение артериального давления может способствовать ухудшению эндотелиальной функции или даже привести к повреждению сосудов [4, 5]. Рекомендуется ограничивать интенсивность и продолжительность изометрических нагрузок для лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также обязательно проводить мониторинг артериального давления до и после занятий.

Заключение. Изометрические нагрузки оказывают существенное влияние на функцию эндотелия, способствуя улучшению сосудистого тонуса и увеличению продукции NO. Эти результаты показывают, что изометрические упражнения могут быть полезны для укрепления сердечно-сосудистой системы, однако необходимы дальнейшие исследования для уточнения безопасных диапазонов нагрузок и оценки их влияния на пациентов с гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Литература:

1. Голенец П. С., Солодилов Р. О. Huber-360 в практике двигательной рекреации мужчин с ишемической болезнью сердца // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: М-лы XXI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., Сургут, 18-19 ноября 2022 г. / ред. А. А. Исаев. Сургут: Сургут. гос. ун-т, 2022. С. 610-612. EDN NRSQBS.

2. Солодилов Р. О. Коррекция эндотелиальной дисфункции у мужчин с ишемической болезнью сердца средствами физических упражнений // Адаптивная физическая культура. 2022. № 4 (92). С. 33-36. EDN KQBQII.

3. Солодилов Р. О. Влияние изометрических нагрузок на функции эндотелия у людей с ишемической болезнью сердца // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23. № 1. С. 173-179. DOI: 10.14529/hsm230123. EDN RIZHOY.

4. Зобачева Л. В., Смородников М. А., Барбулат Р. Г., Солодилов Р. О. Оценка и коррекция функции эндотелия пациентов с ишемической болезнью сердца // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: Сб. м-лов XXII Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Сургут, 24–25 ноября 2023 г. Сургут: Сургут. гос. ун-т, 2024. С. 275-279. EDN XBCWKF.

5. Солодилов Р. О., Кошевой О. А. Влияние экзергейм-тренинга на антропометрические показатели и показатели качества жизни и сна мужчин среднего возраста с ишемической болезнью сердца // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 54-61. DOI: 10.35266/2949-3463-2024-1-8. EDN USMTOM.

6. Ades P. A. Cardiac rehabilitation and secondary prevention of coronary heart disease // N. Engl. J. Med. 2001. 345 (12): 892–902.

7. Fletcher G. F., Balady G. J., Amsterdam E. A., Chaitman B., Eckel R., Fleg J. Exercise standards for testing and training: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association // Circulation. 2001. 104 (14): 1694–740.

8. Larsson L., Grimby G., Karlsson J. Muscle strength and speed of movement in relation to age and muscle morphology // J. Appl. Physiol. 1979. 46 (3): 451–6.

9. Pollock M. L., Franklin B. A., Balady G. J., Chaitman B. L., Fleg J. L., Fletcher B. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: benefits, rationale, safety, and prescription: an advisory from the Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention, Council on Clinical Cardiology, American Heart Association; Position paper endorsed by the American College of Sports Medicine // Circulation. 2000. 101 (7): 828–33.

УДК 796.062.4

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИДЖИТАЛ-БОЧЧЕ НА СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Вакуленко М.А.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут

Аннотация. Выявлено положительное влияние занятий фиджитал-бочче на физиологический, психофизиологический и координационный статус студентов, что выразилось в повышении уровня нейрогуморальной регуляции, активизации энергометаболического и гуморального канала регуляции, повышении активности парасимпатического отдела и снижении стресс-индекса, уменьшении суммарной активности полушарий головного мозга, улучшении координации движений за счет мышц-сгибателей и двигательной памяти преимущественно при отклонениях на малых расстояниях.

Ключевые слова: фиджитал-бочче; физиологический; психофизиологический и координационный статус.

Актуальность. Фиджитал-спорт – новое для России направление, представляющее интегрированную коммуникацию цифрового и физического соревнования [3]. Это направление продвигают организаторы международных «Игр будущего» (Казань, 2024 г.) [2]. Они включали 16 дисциплин, классифицированных по 5 направлениям: спортивное; тактическое; боевое; прохождение игр на скорость и техническое. Идея вызвала широкий интерес среди различных категорий населения [5]. Проводятся соревнования среди школьников, студенческой молодежи, взрослого населения. В крымском городе Саки впервые проведены соревнования по фиджитал-спорту в дисциплине «Дартс» среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В Н. Новгороде впервые проведены инклюзивные фиджитал-соревнования с участием спортсменов с ОВЗ.

Срочные и долговременные эффекты занятий фиджитал-спортом на организм и личность остаются практически не изученными, а для студентов [4], временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, таких исследований просто нет [1]. На решение данной проблемы и направлено предлагаемое исследование.

Организация и методы исследования: приняли участие студенты-первокурсники с ОВЗ. До и после игры фиджитал-бочче у испытуемых регистрировался комплекс физиологических, психофизиологических и координационных показателей, а также самочувствие, активность и настроение. Игра включала два раунда виртуального бочче (по 5 попыток) и два раунда реального бочче (по 6 попыток). Все участники исследования предварительно знакомились с игрой, но опыта игровой деятельности не имели.

Оценка приспособительных реакций на вегетативном уровне осуществлялась на основе изучения вариабельности сердечного ритма с использованием диагностического комплекса «ORTOExpert» и программного продукта «Science». Оценивались такие показатели как общий уровень нейро-гуморальной регуляции (SDNN, TP), исходный вегетативный тонус (на основе среднего значения сердечного ритма (M), амплитуды моды (AMo) и вариационного размаха (MxDMn), вегетативный баланс (LF/HF), состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы (AMo,LF), состояние парасимпатического отдела(RMSSD,HF,

MxDMn), состояние энерго-метаболического уровня вегетативной регуляции. Проводился статистический и спектральный анализ ритмограммы сердца в покое и ортостатической пробе.

Диагностика психофизиологических свойств выполнялась с помощью прибора для системной диагностики человека «Активациометр универсальный АЦ – 9К». Оценивались такие показатели как активация и функциональная асимметрия полушарий головного мозга (на основе изучения межполушарных взаимоотношений у студентов путем регистрации кожно-гальванической реакции на ладонях рук с оценкой активации правого и левого полушарий головного мозга и суммарной активации полушарий, характеризующей уровень психоэмоционального состояния), время простой зрительно-моторной реакции (как одной из наиболее существенных характеристик психомоторного ответа), реакция на движущийся объект, реакция на движущийся объект (РДО), (как проявление интегративной функции мозга в деятельности по восприятию времени и пространства), переключение внимания, координация движений и двигательная память с помощью координационной пробы

Оценка самочувствия, активности, настроения. Для оценки самочувствия, активности и настроения использовался опросник САН (самочувствие, активность, настроение), разработанный В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым (1973) и предназначенный для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования

Результаты исследования. Результаты игровой деятельности отражает табл. 1, где представлены средние расстояния до целевого шара (поллино) по попыткам и раундам. Отмечается разброс показателей, что связано с отсутствием игрового опыта, изменениями игровой ситуации и стартовым волнением: в первом раунде виртуального бочче, где в каждой последующей попытке результат ухудшается. Во втором виртуальном раунде игроки приобретают игровой опыт, успокаиваются и результаты становятся стабильными.

Таблица 1.

Результаты игровой деятельности в виртуальной и реальной частях фиджитал-бочче

Раунд	Попытки					
	1	2	3	4	5	6
Виртуальное бочче						
Первый	102 ±124	141± 111	209± 145	240± 155	482± 181	
Второй	218± 175	219± 98	220± 139	235± 170	215± 210	
Реальное бочче						
Первый	103±81	119±48	106±41	154±107	57±47	83±42
Второй	86±41	101±49	66±52	72±31	117±80	100±50

Это проявляется в первом раунде виртуального бочче, где в каждой последующей попытке результат ухудшается (среднее расстояние 235 при разбросе от 102 до 482). Во втором виртуальном раунде игроки приобретают игровой опыт, успокаиваются и результаты в каждой попытке становятся стабильными (среднее расстояние 221 при разбросе от 215 до 235).

Переход к реальному бочче меняет ситуацию: почти в 2 раза повышается точность попыток. В первом раунде среднее расстояние составило 104 см при разбросе от 57 см до 154 см. Во втором раунде средняя ошибка сокращается до 90 см при вариациях от 72 см до 117 см.

Состояние физиологического статуса и характера нейрогуморальной регуляции отражает табл. 2. При неизменном пульсе, наблюдается глубокая внутренняя нейрогуморальная перестройка организма, причем, в благоприятном направлении. Мы видим повышение уровня нейрогуморальной регуляции, выраженную активизацию энерго-метаболического уровня и умеренную – гуморального канала регуляции. Сохраняется вегетативный баланс, активность симпатического отдела вегетативной нервной системы, отвечающего за адаптацию. Начинают четко проявляться стрессопротекторные свойства игры: статистический анализ ритмограммы сердца обнаруживает умеренную активизацию парасимпатической активности и отчетливое снижение стресс-индекса.

Таблица 2.

Результаты статистического и спектрального анализа ритмограммы сердца студентов до и после игры

Показатели M±σ	До игры в фиджитал-бочче	После игры в фиджитал-бочче
Общий уровень нейрогуморальной регуляции		
SDNN (с) TP (мс²)	0,0366 ±0,0095 2454,6 ±524,7	0,046 ±0,0115* 3958,4 ±2270,7*
Состояние симпатического отдела		
Amo (%) LF (%)	45,4 ±10,6 68,8 ±12,8	43,6 ±21,1 69,6 ±11,9
Состояние парасимпатического отдела		
X (с) rMSSD (с) HF (%)	0,1668 ±0,0265 0,0354 ±0,0117 31,2 ±12,8	0,2204 ±0,0331* 0,0436 ±0,0145* 30,4 ±11,9
Вегетативный баланс		
LF/ HF (у.е.)	2,734 ±1,651	2,744 ±1,494
Состояние энерго-метаболического уровня		
VLF (мс²)	1195,8 ±538,1	2204,4 ±2016,0*
Гуморальный канал регуляции		
Mr (с) MOr (с)	0,8196 ±0,1124 0,808 ±0,102	0,8954 ±0,1169 0,868 ±0,108
Стресс индекс		
SI (у.е.)	180,82 ±75,34	122,74 ±76,28*
ЧСС (уд/мин)	85±4	84±5

*изменения достоверны при p <0,05

Состояние психофизиологической сферы до и после игры отражает табл. 3.

Таблица 3.

Состояние психофизиологической сферы студентов-первокурсников до и после игры

Показатели M±σ	До игры в фиджитал-бочче	После игры в фиджитал-бочче
Активность левого полушария	33,96±17,66	32±14,07
Активность правого полушария	31,52±6,19	27,92±20,10
Суммарная активность полушарий	65,48±21,64	59,92±33,98
Время простой двигательной реакции (левая рука)	196,6±30,2	217,8±36,5
Время простой двигательной реакции (левая рука)	215,6±29,6	221,2±60,7
Точность в реакции на движущийся объект (у.е.)	34,52±22,8	29,7±5,62
Тенденция к запаздыванию	32,86±25,04	33,5±6,98
Тенденция к упреждению	34,82±22,32	20,26±16,93*
Вариационный размах	80±52,9	56±15,1*

Игра достоверно уменьшила вариационный размах в тесте «Реакция на движущийся объект». Позитивные тенденции наметились в снижении суммарной активности полушарий головного мозга, повышении точности в реакции на движущийся объект.

Результаты влияния игры фиджитал-бочче на координацию движений и двигательную память отражает табл. 4. Это влияние выразилось в улучшении координации в большей мере за счет мышц-сгибателей и улучшение двигательной памяти преимущественно за счет отклонений на малых расстояниях.

Таблица 4.

Динамика координации движений и двигательной памяти студентов-первокурсников до и после игры в фиджиталл-бочче

Показатели M±σ	До игры	После игры
Координация движений		
Общий коэффициент координации	8,94±4,15	7,02±3,37 (78,5%)
Коэффициент координации сгибателей	9,6±4,80	6,98±4,08* (72,7%)
Коэффициент координации разгибателей	9,72±4,16	7,68±3,33 (79%)
Двигательная память		
Общий показатель отклонений	12,92±3,04	9,08±0,80* (70,3%)
Отклонения на малых расстояниях	7,6±1,99	4±1,13* (52,6%)
Отклонения на средних расстояниях	11,96±5,32	10,48±1,20 (87,6%)
Отклонения на больших расстояниях	18,98±5,86	16,94±5,14 (89,3%)

Судя по результатам, которые содержатся в табл. 5, игра в фиджитал-бочче не вызывает у игроков бурного проявления эмоций. Скорее это ощущение удовлетворения, легкой эйфории, гармонии между душой и телом, спокойствия и умиротворения.

Таблица 5.

Самочувствие, активность и настроение студентов-первокурсников до и после игры

Показатели M±σ	До игры в фиджитал-бочче	После игры в фиджитал-бочче
Самочувствие	7,12±0,67	7,42±1,15
Активность	6,24±0,95	6,6±1,65
Настроение	7,62±0,77	8,1±1,52

Заключение. Результаты исследований свидетельствуют о благоприятном влиянии фиджитал-бочче на занимающихся. Оно выражается в повышении общего уровня нейрогуморальной регуляции, активизации энергометаболического и отчасти гуморального канала регуляции, повышается активность парасимпатического отдела и снижается стресс-индекс, уменьшаются суммарная активность полушарий головного мозга, тенденция к упреждению и вариационный размах в тесте РДО, улучшаются координация движений в большей мере за счет мышц-сгибателей и двигательная память преимущественно за счет отклонений на малых расстояниях, возникает отчетливая тенденция к улучшению самочувствия, активности и настроения.

Литература:

1. Глуздов Д. В. Философско-антропологические основания взаимодействия искусственного и естественного интеллекта // Вест. Мининского ун-та. 2022. № 4. С. 20-23.

2. Гребеньков В. С. Проблемы и перспективы развития международного спортивного движения «Игры будущего»: интеграция цифровых технологий и двигательной активности // Вест. спорт. истории. 2021. № 4 (27). С. 11-25.

3. Иванов Ю. Ю. Истоки киберспорта, возникновение киберспорта в России // Интернаука. 2021. № 8-1 (184). С. 60-62.

4. Моторин В. В. Организация компьютерного досуга студентов: вузовский чемпионат по киберспорту // Конструктивные педагогические заметки. 2019. № 1. С. 6-17.

5. Скаржинская Е. Н. Организационно-технические аспекты проведения студенческих игр в формате «Игр будущего» // Теория и практика физической культуры. 2022. № 8. С. 56-57.

УДК 796. 0.22.013

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ПОДРОСТКОВ

Вишневский В.А., Ершов В.В.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут

Аннотация. Изучена эффективность модели коррекции нарушений осанки с помощью диагностической программы «APEKS», лечебной физической культуры, массажа, кинезиотейпирования и взаимодействия с родителями. Результаты эксперимента показывают, что подключение родителей к коррекционному процессу может быть решающим фактором в повышении его эффективности. Оно способствовало достоверному, по сравнению с контрольной группой, улучшению осанки по четырем из шести показателей (наклону головы, уровню плеч, положению колен и ног). Подключение к реабилитационному процессу кинезиотейпирования достоверно уменьшило наклон головы и улучшило положение колен. Позитивные тенденции наметились уровни плеч и положении ног.

Ключевые слова: осанка; коррекция; диагностическая программа «APEKS»; лечебная физическая культура; массаж; кинезиотейпирование; взаимодействие с родителями.

Актуальность. Различного рода нарушения осанки и сколиоз стали серьезной проблемой современной цивилизации не только в силу своей распространенности, но и потому, что вовлекают в патологический процесс многие функциональные системы организма и серьезно снижают качество жизни [4, 5, 7]. Из последних данных известно, что нарушение осанки у школьников варьируется от 68 до 94 % [6]. В лечении и реабилитации лиц с нарушениями осанки и сколиозом используют комплекс медицинских, ортопедических, педагогических, психологических и социальных средств, но особую роль в этом комплексе играют лечебная физическая культура, массаж и кинезиотейпирование [1].

Лечение, коррекция и реабилитация нарушений осанки и, особенно, сколиозов - непростой, трудоемкий и длительный процесс. Особенно длителен этот процесс у подростков, не только в силу их анатомо-физиологических, но и психологических особенностей, так, как только 30% из них выполняют данные им рекомендации. В этой связи, особое значение приобретает включение в коррекционно-реабилитационный процесс родителей, которые могли бы осуществлять непосредственное сопровождение этого процесса в домашних условиях, а также помочь своему ребенку в создании здорового образа жизни, которые улучшили бы состояние здоровья и помогли бы подростку в социализации. Между тем, программно-методическое и организационно-педагогическое обеспечение взаимодействия реабилитолога, ребенка и родителей в ходе этого процесса явно недостаточно, что серьезно снижает эффективность коррекционно-реабилитационного процесса [9]. На решение данной проблемы и направлено данное исследование.

Организация и методы исследования. Участниками исследования являются подростки в возрасте 11-14 лет, посещающие Спортивный клуб «Платинум» г. Нефтеюганска. Всего с сентября 2022 по март 2024 гг. проведено 6 срезов; в итоговую статистику вошли первый и шестой.

В качестве управляющего воздействия нами разработана модель коррекции нарушений осанки у подростков с помощью диагностической программы «APEKS», лечебной физической

культуры, массажа, кинезиотейпирования и взаимодействия с родителями [2, 3, 8]. Модель включает целевой, методологический, технологический и оценочно-результативный блоки. Целевой блок направлен на коррекцию осанки. В качестве ведущих методологических подходов используются системный, личностно-деятельностный и дифференцированный, а также принципы адаптивной физической культуры и физической реабилитации. Технологический блок включает в себя программно-методическое обеспечение коррекционных физических упражнений в зависимости от типа нарушений осанки, кинезиотейпирования, массажа, взаимодействия с родителями. Организационно-педагогические условия предполагают установление взаимодействия между участниками на основе равноправия, использование интерактивных методов в обучения и реабилитации, создание интересных и позитивных сценариев успеха в процессе физкультурных и оздоровительных занятий, а также строгую регламентацию нагрузки. Оценочно-результативный блок направлен на оценку достигнутого прогресса в коррекции нарушений осанки на основе программы «APEKS». В процессе исследования были сформированы три экспериментальные и три контрольные группы для выявления вклада в конечный результат родителей, кинезиотейпирования и массажа.

Результаты исследования. В первой паре проверялась разработанная нами система активного включения в коррекционный процесс родителей. Первая экспериментальная группа использовала коррекционные комплексы, массаж, кинезиотейпирование и участие в коррекционном процессе родителей с детьми. Первая контрольная группа использовала коррекционные комплексы, массаж, кинезиотейпирование и выполнение заданий для самостоятельной работы в домашних условиях. Эффективность воздействия, которая оценивалась с помощью компьютерной программы Апекс, отражает табл. 1.

Таблица 1.

Эффективность модели комплексной коррекции нарушений осанки подростков на основе взаимодействия с родителями

Показатели M±σ	До воздействия		После воздействия	
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная
Смещение тела	1,14±0,86	1,94±1,81	1,14±0,86	0,92±0,73
Наклон головы	3,57±1,91	3,5±2,81	3,0±1,66	1,42±1,24*
Уровень плеч	2,0±1,24	2,75±1,42	1,08±0,27	1,08±0,27*
Смещение таза	1,29±0,91	1,92±1,62	0,86±0,80	1,08±0,90
Положение колен	2,14±1,16	2,42±1,37	1,71±1,06	0,75±0,62*
Положение ног	2,29±1,32	3,0±2,37	2,0±1,35	1,0±0,85*

*изм. достоверны при $p < 0,05$ до и после воздействия контрольной и экспериментальной групп

Результаты данного педагогического эксперимента можно считать успешными, так как в четырех из шести показателей (наклон головы, уровень плеч, положение колен и ног) в экспериментальной группе был достигнут достоверно лучший результат.

В динамике изменений показателей осанки на протяжении 6-ти срезов можно выделить группу динамично меняющихся параметров (наклон головы, уровень плеч, положение колен и плеч), которые активно улучшаются от первого к четвертому срезу (13-й месяц), а затем замедляют темпы позитивных изменений (рисунок 1). Что касается смещения тела и таза, то они также приобретают позитивную тенденцию, но меняются более медленно и линейно.

Во второй паре экспериментальной и контрольной групп оценивалась роль такого современного метода физической реабилитации как кинезиотейпирование, которое отсутствовало в контрольной группе. Результаты исследования отражает таблица 2. Они свидетельствуют, что включение данного коррекционного метода достоверно уменьшило наклон головы и улучшило положение колен. Позитивные тенденции наметились уровни плеч и положении ног.

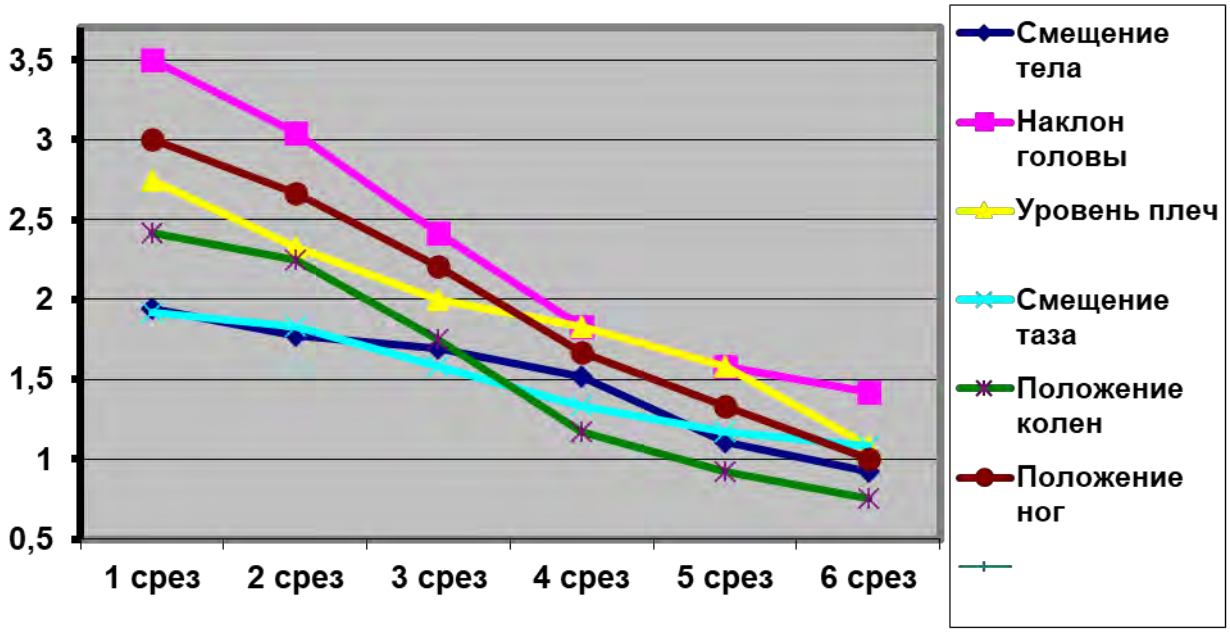


Рис. 1. Динамика изменения показателей осанки на протяжении 6-ти срезов

Таблица 2.

Эффективность модели комплексной коррекции нарушений осанки подростков на основе использования кинезиотейпирования

Показатели M±σ	До воздействия		После воздействия	
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная
Смещение тела	1,11±1,05	2,30±1,76	0,89±0,78	1,00±0,97
Наклон головы	3,11±1,69	2,82±1,72	2,11±1,61	0,95±0,59*
Уровень плеч	2,67±1,65	2,64±1,50	1,44±0,88	1,36±0,67
Смещение таза	1,44±0,72	1,73±1,67	1,00±0,86	1,09±0,94
Положение колен	1,78±1,20	2,55±1,43	1,22±0,97	0,40±0,33*
Положение ног	2,41±1,87	3,18±2,40	1,56±1,42	1,00±0,90

*изм. достоверны при p <0,05 до и после воздействия контрольной и экспериментальной групп

При сравнении экспериментальной и контрольной групп с использованием и без использования массажа (табл. 3) мы не наблюдаем ни одного достоверно позитивного сдвига.

Таблица 3.

Эффективность модели комплексной коррекции нарушений осанки подростков на основе использования массажа

Показатели M±σ	До воздействия		После воздействия	
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная
Смещение тела	1,30±1,15	2,13±1,82	0,90±0,73	1,10±1,01
Наклон головы	3,20±1,61	3,90±3,07	2,10±1,52	1,80±1,61
Уровень плеч	2,60±1,57	2,30±1,15	1,40±0,84	1,60±1,07
Смещение таза	1,60±0,84	1,90±1,85	1,10±0,87	1,00±0,94
Положение колен	1,80±1,13	2,80±1,22	1,20±0,91	1,02±0,93
Положение ног	2,40±1,77	3,0±2,26	1,50±1,35	1,30±0,99

*изм. достоверны при p <0,05 до и после воздействия контрольной и экспериментальной групп

Заключение. Результаты эксперимента показывают, что подключение родителей к коррекционному процессу может быть решающим фактором в повышении его эффективности.

Литература:

1. Аплевич В. М. Возможности применения кинезиотейпирования на ранних стадиях идиопатического сколиоза у детей / В. М. Аплевич, О. В. Горша // Актуальные проблемы транспортной медицины. 2014. № 2 (36).

2. Аухадеев Э. И. Исследование аппарата движений детей как сложноорганизованной развивающейся системы // Физкультура в профилактике, лечении, реабилитации: науч.-практ. ж-л. 2010. №3-4 (34-35). С. 92-95.

3. Волков А. М. Комплексный подход к оценке нарушения осанки у детей и подростков / А. М. Волков [и др.] // Вест. восст. медиц. М., 2008. № 4 (26). С. 60-64.

4. Зиняков Н. Н. К вопросу о распространенности нарушений осанки школьников // Кубанский науч. мед. вест. 2009. № 8. С. 91-93.

5. Мирской Н. Б., Храмцовым П. И., Березиной И. О. и др. Профилактика и коррекция нарушений осанки под воздействием факторов образовательной среды: Метод. рек. М.: Науч.-исслед. ин-т гигиены и охраны здоровья детей и подростков, 2021.

6. Скиндер Л. А. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе: Учеб.-метод. рек. / сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич. Брест: Изд-во БрГУ, 2006. 36 с.

7. Солодилов Р. О. Кошевой О.А., Винс А. Е. Анализ биомеханических особенностей кинетических показателей инициации ходьбы у девочек-подростков с идиопатическим сколиозом // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25. № 3. С. 81-86. DOI: 10.35266/2949-3463-2024-3-9. EDN YMYJBK.

8. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: Учеб. пособие. Екатеринбург: Росс. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. 393 с.

9. Ningthoujam R. Postural deformities in lower extremities among school children // J. Phys. Educ. Health Sports Sci. 2014. № 3. P. 2-8.

УДК 796.062.4

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Вишневский В.А., Прусакова Ф.Ф.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут

Аннотация. Выполнена оценка эффективности модели формирования здорового образа жизни у студентов с ограниченными возможностями здоровья, учитывающей их базовые потребности и этапы становления навыка. Выявлено, что наиболее слабо выглядят такие ключевые элементы здорового образа жизни, как физическая активность, ответственность за здоровье и питание. В тройку ведущих для студентов данной группы потребностей входят потребности в самоактуализации, безопасности и движении, причем, для потребностей в безопасности, рациональном питании и движении эти потребности достоверно не удовлетворяются. Разработанная модель обнаружила достоверное преимущество экспериментальной группы по четырем из шести разделам.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; потребностно-мотивационная модель; студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Актуальность. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения и сложная демографическая ситуация способствуют росту численности студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре [2, 4]. Особую роль для таких студентов приобретает формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), элементы которого становятся важнейшим ресурсом в борьбе с основным и сопутствующими заболеваниями и социализацией личности [1]. Однако система формирования и саморазвития культуры здорового образа жизни пока не сложилась [3, 4]. Дело, зачастую, ограничивается образованием в области здоровья и проведением массовых оздоровительных мероприятий. Между тем, анализ международного и отечественного опыта таких образовательных программ показал, что их эффективность не превышает 8% [5]. Проблема осложняется тем, что эволюция не формировала у вида homo sapiens способность выбирать здоровый стиль жизни. Снижает эффективность этой работы и среднестатистический, зачастую, обезличенный подход к формированию навыков ЗОЖ. Между тем, чтобы студент решился трансформировать свое поведение в более здоровое, важно знать его базовые потребности и организовать работу по формированию здоровых привычек таким образом, чтобы предлагаемые альтернативы поведения способствовали как удовлетворению его потребностей, так и укреплению здоровья.

Таким образом, цель исследования: теоретическое обоснование, разработка и оценка эффективности модели формирования навыков здорового образа жизни у студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре, учитывающей их базовые потребности и этапы становления навыка.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты-первокурсники СурГУ, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре. Для оценки образа жизни студентов использовался международный опросник «Профиль здорового образа жизни - ПроЗОЖ» С.Н. Валкера [7], включающий такие разделы как «Ответственность за здоровье (HR)», «Физическая активность (PA)», «Питание (N)»,

«Внутренний рост (SG)», «Межличностные отношения (IR)», «Управление стрессом (SM)». В качестве основы для изучения базовых потребностей использовалась классическая пирамида А. Маслоу (1954). Выделялись физиологические потребности, потребности в безопасности, социальные потребности, потребность в самоуважении и духовные потребности [6].

Предлагаемая модель формирования навыков здорового образа жизни состоит из целевого, методологического, технологического и оценочно-результативного блоков. Технологический (содержательный) блок включает в себя программно-методическое обеспечение основных этапов формирования навыков здорового образа жизни таких как мотивация, обучение, моделирование, практика в процессе обучения, обратная связь, закрепление, практика между занятиями, «контроль вероятности». Для формирования мотивации студентов на здоровье и здоровый образ жизни использовались три подхода: эволюционный подход к формированию человеческого тела и образа жизни, который ему соответствует; учет базовых потребностей студентов; широкий арсенал диагностических процедур. Знания о здоровье и здоровом образе жизни студенты получают в ходе методико-практических занятий и самостоятельной работы. Этап моделирования преследовал цель адаптировать знания об основных элементах здорового образа жизни к индивидуальным особенностям конкретного студента. Это достигалось путем создания индивидуальных оздоровительных программ. Такие программы разрабатывались студентами на методико-практических занятиях и в ходе самостоятельной работы и публично защищались. Деятельностный этап реализации программы начинался уже в ходе методико-практических занятий путем освоения профилактических комплексов для поддержания иммунитета, повышения умственной и физической работоспособности, улучшения координационных способностей и вестибулярной устойчивости и продолжался в ходе элективных курсов по оздоровительной гимнастике, бильярду и шахматам. Оздоровительная деятельность регулировалась и управлялась на основе обратной связи путем использования широкого спектра диагностических процедур. Если результаты в формировании навыков здорового образа жизни растут, это создает сильное положительное эмоциональное переживание и дает новый импульс к самосовершенствованию, что выражается в усилении мотивации к продолжению деятельности. Важнейшей формой закрепления являлась самостоятельная работа над отдельными разделами проекта «Индивидуальная профилактическая, оздоровительная, реабилитационная программа». При этом, студенты работали с дополнительной литературой, использовали дистанционный электронный курс на платформе moodle. Практики между занятиями была связана с разработкой и выполнением заданий для самостоятельной работы, участием в конкурсах профессионального мастерства по разработке индивидуальных оздоровительных программ и внутривузовских форумах, посвященных здоровому образу жизни. Этап «Контроль вероятности» подразумевал поддержку выработанного навыка и в будущем.

Организационно-педагогические условия модели предполагали: организацию субъект-субъектного взаимодействия; интерактивные методы обучения и реабилитации; создание на занятиях ситуаций успеха; возможность выбора вида физкультурно-оздоровительной деятельности и ее самостоятельного использования; обеспечение комплексного характера физкультурно-оздоровительной деятельности; регламентацию нагрузок на основе их переносимости и толерантности к ним; обеспечение саморазвития культуры здорового образа жизни; максимальную реализуемость формируемых навыков ЗОЖ в реальной жизни; использование проектного метода обучения на основе разработки индивидуальных оздоровительных программ.

Для оценки эффективности рассматриваемой модели формирования навыков ЗОЖ был осуществлен педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты-первокурсники, освобожденные от практических занятий по физической культуре (29 человек, экспериментальная группа) и студенты специальной медицинской группы (20 человек,

контрольная группа). В экспериментальной группе на протяжении одного учебного года реализовывалась предлагаемая модель формирования навыков здорового образа жизни. В контрольной группе проводились практические занятия по физической культуре и читались теоретические лекции по основам физической культуры. Методом оценки образа жизни служил международный опросник «Профиль здорового образа жизни – ПроЗОЖ» [7].

Результаты исследования. Средний балл по профилю ЗОЖ для данной группы студентов составил 2,51±0,33 балла, что составляет 62,7% от максимально возможного уровня. Отдельные разделы профиля по среднему баллу расположились в следующей последовательности: Межличностные отношения (IR), (3,01±0,54 балла, 75,3%); Внутренний рост (SG), (3,00±0,73 балла, 75,0%); Управление стрессом (SM), (2,52±0,47 балла, 63,0%); Питание (N), (2,40±0,48 балла, 60,0%); Ответственность за здоровье (HR), (2,31±0,57 балла, 57,8%); Физическая активность (PA), (1,79±0,94 балла, 44,8%). Таким образом, наиболее слабо выглядят такие ключевые элементы здорового образа жизни, как физическая активность, ответственность за здоровье и питание. И если низкий уровень физической активности можно объяснить тем, что эта группа студентов освобождена от занятий по физической культуре, то отсутствие должной ответственности за свое здоровье вызывает серьезную тревогу, в особенности, если учесть наличие у данной категории студентов серьезных заболеваний.

Наибольшую связь с интегральным показателем здорового образа жизни по анкете выявлены для таких разделов профиля как «Питание» ($r = 0,793$, $p < 0,01$), «Физическая активность» ($r = 0,651$, $p < 0,01$), «Внутренний рост» ($r = 0,615$, $p < 0,01$). Из отдельных показателей профиля достоверную связь со средним баллом по опроснику в целом продемонстрировали такие параметры как:

- стремление узнать, как лучше заботиться о своем здоровье ($r = 0,854$, при $p < 0,01$);
- проявление заботы по отношению к другим ($r = 0,743$, при $p < 0,01$);
- полноценный сон ($r = 0,699$, при $p < 0,01$);
- стремление ознакомиться с литературой о здоровье ($r = 0,690$, при $p < 0,01$);
- доступная физическая активность в свободное время ($r = 0,686$, при $p < 0,01$);
- стремление работать на перспективу ($r = 0,681$, при $p < 0,01$);
- включение в рацион большого количества овощей и фруктов ($r = 0,649$, при $p < 0,01$);
- нахождение возможности для близких отношений ($r = 0,649$, при $p < 0,01$);
- стремление к дружеским отношениям с окружающими ($r = 0,613$, при $p < 0,01$);
- стремление к рациональной организации жизни и нагрузки ($r = 0,607$, при $p < 0,01$);
- выполнение программы физических упражнений, ($r = 0,580$, при $p < 0,01$).

Результаты изучения базовых потребностей студентов, временно освобожденных от занятий по физической культуре, отражает табл. 1. В тройку потребностей, ведущих для студентов данной группы, входят самоактуализация, безопасность и движение.

Таблица 1.

Актуальность и степень удовлетворения базовых потребностей у студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Потребность в 20-ти балльной шкале, M±σ	Степень актуальности	Степень удовлетворения
Потребность в питании	12,5±4,0	9,2±3,4*
Потребность в движении	14,8±4,1	10,8±3,9*
Потребность в выполнении репродуктивной функции	11,9±4,3	10,1±4,2
Потребность в безопасности	15,0±2,7	11,8±3,4*
Потребность во взаимодействии и социальных связях	14,4±4,0	12,3±3,4
Потребность в уважении и самоуважении	14,5±3,0	12,1±3,2
Потребность в самоактуализации	15,4±3,9	13,7±4,2

*изменения достоверны при $p < 0,05$

Принципиально важным является вопрос о соответствии степени актуальности потребности и степени ее удовлетворения. Как свидетельствуют данные, представленные в табл. 1, такое соответствие достигается не всегда. Отмечая общую тенденцию к уменьшению среднего показателя реализуемости потребности по сравнению с ее актуальностью, необходимо отметить, что для потребностей в безопасности, рациональном питании и движении эти различия носят статистически достоверный характер.

Наиболее общие результаты педагогического эксперимента отражает табл. 2. Их можно считать, безусловно, положительными, так как по анкете в целом и по четырем из шести разделов экспериментальная группа достигла достоверно лучшего результата. По разделам «Внутренний рост (SG)» и «Межличностные отношения (IR)» также наметилась позитивная тенденция, но она «не дотянула» до достоверной. На наш взгляд, это объясняется исходно более высокими показателями по этим разделам.

Таблица 2.

Оценка эффективности потребностно-мотивационной модели формирования навыков здорового образа жизни по основным разделам международного опросника HPLP

Показатели, M±σ	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
В целом по анкете HPLP	2,42±0,33	2,47±0,31	2,51±0,32	3,01±0,24*
Ответственность за здоровье HR	2,20± 0,47	2,29± 0,53	2,31± 0,55	2,88±0,45*
Физическая активность PA	1,71±0,44	1,70±0,55	1,79±0,54	2,39±0,47*
Питание N	2,4±0,42	2,3±0,39	2,4±0,46	3,2±0,43*
Внутренний рост SG	2,8±0,61	2,9±0,66	3,0±0,70	3,31±0,44
Межличностные отношения IR	3,00±0,55	3,02±0,49	3,01±0,52	3,24±0,38
Управление стрессом SM	2,50±0,48	2,49±0,51	2,52±0,46	2,94±0,34*

*изменения достоверны по сравнению с контрольной группой при $p < 0,05$

Что касается отдельных вопросов анкеты, то, прежде всего, необходимо отметить, что ряд достоверно изменившихся показателей непосредственно связан с нашей моделью. Так в разделе «Ответственность за здоровье HR» ряд позитивно наметившихся сдвигов связаны с разделами модели «Валеологическое образование» (интерес к программам и литературе о здоровье, освоение специализированных образовательных программ) и «Рациональное медицинское поведение» (уточнение у специалистов-медиков инструкций относительно своего здоровья, обращение к ним, в случае необходимости, за помощью и советом).

В разделе «Физическая активность PA» студенты пытаются расширить двигательный режим (выполняю определенную программу физических упражнений, занимаюсь отдельными видами физической активности в свободное время, получаю физическую нагрузку в повседневных условиях), делаются первые попытки по регламентации физической нагрузки (замеряю пульс во время физических нагрузок). Большое стандартное отклонение показателей означает, что это пока не носит всеобщий характер.

В разделе «Питание N» позитивные изменения коснулись меньшего потребления углеводов особенно легко усваиваемых, включения в рацион овощей и фруктов, большего употребления молока и кисломолочных продуктов. Хотя по результатам статистической обработки разделы «Внутренний рост SG» и «Межличностные отношения IR» достоверно не изменились, изменения отдельных показателей носят, безусловно, позитивный характер. Они свидетельствуют, что наши первокурсники настроены на саморазвитие и активные межличностные взаимоотношения. В разделе «Управление стрессом SM» мы также видим первые попытки внедрения в оздоровительную практику компетенций, полученных в таком разделе нашей модели как «Психофизиологическая саморегуляция».

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют, что наиболее слабо выглядят такие ключевые элементы здорового образа жизни, как физическая активность, ответственность за здоровье и питание. В тройку ведущих для студентов данной группы потребностей входят потребности в самоактуализации, безопасности и движении. Причем, для потребностей в безопасности, рациональном питании и движении эти потребности достоверно не удовлетворяются. Апробация модели, основанной на учете базовых потребностей и основных этапоф формирования навыков ЗОЖ, выявила достоверное преимущество экспериментальной группы как по анкете в целом, так и по четырем из шести разделам. В настоящее время результаты исследования активно внедряются в практику работы кафедры физической культуры СурГУ.

Литература:

1. Вишневский В. А., Пешкова Н. В. Проектирование образовательного процесса по физической культуре и спорту для студентов с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 91-93.

2. Ечевская О. В. Адаптивное физическое воспитание студентов специальной медицинской группы // Вест. ТГУ. 2011. № 9 (101). С. 90- 94.

3. Карпинский А. А., Гардагина Л. Г., Карпинская Н. И., Карпинский А. Е. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физвоспитанию // Уч. зап. ун-та П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 128-131.

4. Красильникова Е. В. Способ обучения по предмету «физическая культура» учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе / Е. В. Красильникова, Н. Г. Коновалова, А. И. Яруллина // Вест. Кузбасской гос. пед. акад. 2011. С. 5-34.

5. Либерман Д. История человеческого тела. Эволюция, здоровье и болезни. М.: Карьера Пресс, 2018. 512 с.

6. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2013. 351 с.

7. Уокер С. Н., Сехрист К. Р., Пендер Н. Дж. Профиль образа жизни, способствующего укреплению здоровья: развитие и психометрические характеристики. Исследования в области сестринского дела, 1987, 36 (2). С. 76-81. DOI: https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002.

УДК 796.011.1

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Вишневский В.А., Пуртова Е.С.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут

Аннотация. На примере студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, выявлено благотворное влияние специализированного профилактического комплекса в положении лежа на ряд гемодинамических показателей. Оно выразилось в достоверном увеличении ударного и минутного объема крови, мощности левого желудочка, снижении периферического сопротивления кровотоку и конечного диастолического давления. Таким образом, создаются щадящие условия для выполнения упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и предпосылки для повышения физической работоспособности за счет тренировки сократительной способности сердца. Выявлен фазный характер реакции организма на условия выполнения комплекса.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ); специализированный профилактический комплекс; сократительная способность сердца.

Актуальность исследования. Тяжелая демографическая обстановка и ухудшение здоровья молодежи стали реальной причиной увеличения количества учащихся, которые временно освобождены от практических занятий по физической культуре [1, 3]. В особенно сложные условия попадают в этом случае студенты-первокурсники с ограниченными возможностями здоровья, у которых снижение физической активности происходит на фоне возрастающих умственных нагрузок и адаптационных перестроек, связанных с новой для них спецификой обучения. В этой связи, могут серьезно страдать их умственная и физическая работоспособность. Помочь в решении данной проблемы могли бы занятия по физической культуре. Однако традиционные подходы в данном случае не подходят, а программно-методическое обеспечение использования для этих целей специализированных профилактических комплексов требует серьезного научного обоснования [2, 4, 5], что и является предметом данного исследования.

Организация и методы исследования. Участниками исследования являются студенты-первокурсники СурГУ, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре.

В качестве управляющего воздействия студентам был предложен специализированный профилактический комплекс, направленный на улучшение физической работоспособности. Основная идея комплекса заключалась в том, чтобы создать для работы сердца щадящие условия за счет положения лежа, а тренирующий эффект обеспечить путем увеличения притока крови к сердцу за счет подъема ног. Комплекс включал:

- лежание с опорой ног на стул высотой 45 см;
- выполнение физических упражнений с опорой ног на степ высотой 26 см;
- выполнение вибрационных упражнений с поднятыми вверх ногами и руками;
- выполнение глубокого диафрагмального дыхания;
- раздражение (массаж) подошвенной части стоп с помощью пластин с иглами.

Исследователи выделяют такие позитивные эффекты поднятия ног как улучшение венозного оттока, уменьшение отечности, улучшение кровоснабжения органов малого таза, моторики кишечника, дренажа лимфы, обменных процессов, иммунитета и ряд других. Нас же, прежде всего, интересовала нагрузка сердца дополнительным объемом крови и, как результат, увеличение систолического объема крови и повышение общей физической работоспособности.

Для проверки выдвинутой гипотезы до, в процессе и после выполнения комплекса мы проводили ряд диагностических процедур:

– до и после выполнения комплекса все испытуемые выполнили степ-тест по Л.И. Абросимовой для оценки физической работоспособности по формуле: PWC150 = (мощность/ (ЧСС после нагрузки – ЧСС в покое)) * (150 – ЧСС в покое);

– до и после выполнения комплекса в положении лежа ноги на полу и ноги с опорой на стул высотой 45 см была осуществлена интегральная реография по М.И. Тищенко с измерением частоты сердечных сокращений, ударного объема крови, минутного объема крови, сердечного индекса, времени изгнания минутного объема крови, объемной скорости выброса крови, линейной скорости движения крови, мощности левого желудочка, общего периферического сопротивления, удельного периферического сопротивления, рабочего периферического сопротивления, конечного диастолического давления в левом желудочке, фактической работы сердца. Регистрация осуществлялась с помощью реографического комплекса «Рео-Спектр» ООО «Нейрософт». Результаты исследований отражены в табл. 1.

Таблица 1.

Влияние специализированного профилактического комплекса для оптимизации физической работоспособности на основные гемодинамические показатели

Условия измерения	Показатели интегральной реографии по М.И. Тищенко, M±σ					
	ЧСС, уд.мин.	УОК, мл	МОК, л/мин	МЛЖ, Вт	ОПС, у.е.	КДДЛЖ, мм.рт.ст.
Лежа, ноги на полу	70,8±9,5	62,6±11,4	4,42±0,97	3,15±0,50	1695±435	10,84±2,62
Лежа, ноги на стуле 1 мин	76±16,9	59,8±15,1	4,43±1,06	3,01±0,48	1793±489	12,80±5,09
Лежа, ноги на стуле 3 мин	69,5±11,7	71±17,1*	4,85±1,30	3,38±0,64	1647±460	10,06±2,59
Лежа, ноги на полу после комплекса	72,3±6,9	73,5±6,7*	5,34±0,88*	3,6±0,39*	1408±207*	8,83±2,13*
Лежа, ноги на стуле 1 мин после комплекса	68,6±8,6	66,5±12,2	4,56±0,99	3,31±0,49	1716±399,	10,13±3,37
Лежа ноги на стуле 3 мин после комплекса	70,6±5,9	69,3±17,1	4,96±1,53	3,37±0,47	1659±568	10,81±2,69

ЧСС, уд.мин. – частота сердечных сокращений; МОК, л/мин – минутный объем крови; УОК, мл – ударный (систолический) объем крови МЛЖ, Вт – мощность левого желудочка; ОПС, у.е. – общее периферическое сопротивление кровотоку; КДДЛЖ, мм.рт.ст. – конечное диастолическое давление в левом желудочке; *изменения достоверны при $p < 0,05$

Исходное положение «Лежа, ноги на полу»: в этом положении экспериментальная группа отмечена повышенным периферическим сопротивлением и конечным диастолическим давлением (норма 6-8 мм.рт.ст., при сердечной недостаточности – более 15). Это свидетельствует о повышенной нагрузке на сердце и невысокой сократительной способности.

Положение «Лежа, ноги на стуле, 1 мин». Подъем ног на стул вызвал учащение пульса, снижение ударного объема сердца и мощности левого желудочка, повышение периферического сопротивления и конечного диастолического давления. Реакцию можно рассматривать как стрессовую.

Положение «Лежа, ноги на стуле, 3 мин». Экспозиция поднятых ног в течение 3 минут меняет характер реакции. Снижаются пульс, общее периферическое сопротивление, конечное диастолическое давление, увеличиваются ударный и минутный объем крови и мощность левого желудочка. Изменения вплотную приближаются к достоверному уровню. Фазу можно назвать адаптацией, вероятно именно с этой минуты начинается тренировка сердца объемом и благотворное влияние поднятых ног на организм.

Положение «Лежа, ноги на полу, после выполнения профилактического комплекса». Наблюдаются наиболее благоприятные изменения. Происходит достоверное увеличение ударного и минутного объема крови, мощности левого желудочка, выраженное снижение периферического сопротивления кровотоку, конечное диастолическое давление в плотную приближается к показателям нормы.

Положение «Лежа, ноги на стуле, после профилактического комплекса, 1 мин». Повторный подъем ног вновь вызывает реакцию, которую мы наблюдали при подъеме ног перед выполнением комплекса (учащение пульса, снижение ударного объема сердца и мощности левого желудочка, повышение периферического сопротивления и конечного диастолического давления), однако теперь выраженность стрессовой реакции гораздо меньше.

Положение «Лежа, ноги на стуле, после профилактического комплекса, 3 мин». В завершающем срезе через три минуты экспозиции ног в поднятом на стул положении ЧСС, общее периферическое сопротивление и конечное диастолическое давление приближаются к исходному состоянию. Ударный объем крови, минутный объем крови и мощность левого желудочка остаются повышенными, как остаточный эффект использования комплекса.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии специализированного профилактического комплекса для повышения физической работоспособности на основные показатели гемодинамики. Оно выражается в достоверном увеличении ударного и минутного объема крови, мощности левого желудочка, снижении периферического сопротивления кровотоку и конечного диастолического давления. Создаются щадящие условия для выполнения упражнений лицами с ОВЗ и предпосылки для повышения физической работоспособности за счет тренировки сократительной способности сердца. Выявлен фазный характер реакции организма на условия выполнения комплекса.

Литература:

1. Ечевская О. В. Адаптивное физическое воспитание студентов специальной медицинской группы // Вест. ТГУ. 2011. № 9 (101). С. 90-94.

2. Карпинский А. А. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физвоспитанию / А. А. Карпинский, Л. Г. Гардагина, Н. И. Карпинская, А. Е. Карпинский // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 128-131.

3. Красильникова Е. В. Способ обучения по предмету «физическая культура» учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе // Вест. Кузбасской гос. пед. акад. 2011. С. 5-34.

4. Леонидовна А. О. Элективные курсы по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья // Междунар. науч. ж-л «Символ науки». 2017. № 02-1. С. 134-135

5. Скупченко Е. А. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп: проблема и пути решения // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3 (46). С. 36-38.

УДК 796.912

ЗАНЯТИЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Волобуев С.И., Трибуль К.Е.
Ставропольский государственный медицинский университет,
Ставрополь, Россия

Аннотация. Рассматривается методика адаптивного фигурного катания как эффективный инструмент реабилитации и социализации детей с диагнозом «аутизм». Обосновывается выбор данного вида физической активности, его положительное влияние на физическое и психологическое развитие детей с ограниченными возможностями. Особое внимание уделено роли тренера в процессе обучения, его способности создать комфортную и безопасную среду для каждого ребёнка. Статья представляет интерес для специалистов в области реабилитации, педагогов, психологов, тренеров и родителей, заинтересованных в поиске новых подходов к обучению и развитию детей с аутизмом. Результаты исследования могут быть использованы в разработке программ реабилитации и адаптации детей с особыми потребностями.

Ключевые слова: адаптивный спорт; фигурное катание; аутизм; обучение.

Введение. Фигурное катание – это сложно координационный конькобежный вид спорта. Фигурное катание развивает силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, а также улучшает психологические, психофизиологические и психонейродинамические свойства спортсменов. В России первое появление этого вида спорта связывают с временами правления Петра 1. Именно он ввёз первые коньки в страну из Европы и позже предложил «протомодель» современных коньков. Официально, как отдельный вид спорта фигурное катание принято считать с 1871 г. Спустя 12 лет появился первый учебник для фигуристов всей страны «Зимние забавы и искусство бега на коньках». Первый общественный каток появился в Юсуповском саду в Санкт-Петербурге: именно там прошли первые состязания среди фигуристови первый чемпионат мира [1]. Фигурное катание начало набирать сумасшедшие обороты и расширять свои направления. Фигуристы нашей страны завоевали все возможные мировые награды и продолжают делать этой и сейчас. С началом ускоренного развития медицины и спорта всё чаще древнейшие виды спорта начали пополняться новыми ответвлениями и программами обучения детей и взрослых. В Российской Федерации не так давно появилось новое направление фигурного катания- инклюзивное фигурное катание для лиц с аутизмом [6].

Цель: освещение особенностей адаптивного фигурного катания для лиц с аутизмом.

Методы исследования:

1. аналитический;
2. логический;
3. обсервационный;
4. интерпретационный;
5. лонгитюдный.

Результаты и их обсуждение: расстройство аутистического спектра (РАС) – расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и

общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями. На данный момент в России проживает более 38000 детей с аутизмом, то есть каждый 69 ребенок имеет данное нарушение. Именно по причине большого количества появлений этого расстройства стало развиваться адаптивное фигурное катание [2].

Рассматривая подробнее введение новой дисциплины в фигурном катании, стоит сказать для чего же, она появилось:

1. Дети с аутизмом испытывают большие сложности с контактом с социумом. Именно спорт ребёнка может помочь ребёнку с этим. Фигурное катание учит детей адаптироваться к новым условиям и помогать друг другу в сложных ситуациях, учиться понимать друг друга.
2. У детей с аутизмом снижена концентрация внимания. Фигурное катание за счёт своей сложности помогает детям улучшить навыки внимания при активном познании себя и окружающего мира [3].
3. Обычно у детей с аутизмом повышенный уровень тревожности, который под силу снизить фигурному катанию. Чаще всего на занятиях с такими детьми используется спокойная классическая музыка, а также понятные и простые задания, которые поднимают детям самооценку и снижают тревогу до минимума.
4. Фигурное катание за счёт активной стимуляции мозговых центров во время тренировочного процесса помогает в развитии речи.

Говоря о занятиях фигурным катанием для лиц с расстройством аутистического спектра, стоит отметить основные подходы обучения спорту таких детей:

1. Опора на личностные особенности каждого ребёнка;
2. Небольшие группы для занятий, чтобы каждый ребёнок получал достаточное внимание;
3. Использование информационных технологий и дидактических материалов;
4. Использование наглядных, практических и словесных методов обучения;
5. Подчёркивание успехов и индивидуальности каждого ребёнка, проработка с психологом страхов и сомнений у таких детей [5].

В адаптивном фигурном катании используются следующие упражнения:

1. «Ёлочка» – попеременное отталкивание ногами ото льда;
2. «Фонарики» – выполнение внутренней дуги одновременно двумя ногами;
3. «Цапелька» – удержание равновесия на одной ноге;
4. «Наружная дуга»;
5. «Внутренняя дуга»;
6. «Шоссе»;
7. «Змейка» – выполняется одновременно двумя ногами, попеременно перемещая весь тела между ногами;
8. «Перекидной прыжок»;
9. «Сальхов»;
10. «Тулуп»;
11. «Обманный шаг» – выполняется через тройку, переходящую в беговой шаг;
12. «Перебежки»;
13. «Беговые»;
14. «Саночки»;
15. «Ласточка»;
16. «Тройки».

Все упражнения имеют разную степень сложности и изучаются постепенно. Прыжки и вращения изучаются после полного и качественного освоения элементов скольжения. Обычно базовые элементы скольжения изучаются в течении полугода и в течении года доводятся до автоматизма. Данные сроки субъективны и сроки изучения элементов могут как раздвигаться, так и сокращаться [4].

В среднем, в группе фигуристов до 10 человек. Проводится несколько видов занятий:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Ледовая подготовка;
4. Статика;
5. Хореография;
6. Основы акробатики;
7. Теоретические занятия.

Заключение. Таким образом, новое направление фигурного катания решает сразу три задачи: улучшение физического развития, стабилизация психоэмоциональных особенностей ребёнка и адаптация к социальному общению и навыкам взаимодействия с людьми. Занятия фигурным катанием плодотворно влияют на развитие детей. На данный момент, по всей территории страны свыше 500 детей с расстройством аутистического спектра занимается этим видом спортом, и цифра продолжает расти, так как большое количество исследований доказали эффективность занятий фигурным катанием для детей с таким нарушением.

Литература:

1. Абсалямова И. В. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2006. 154 с
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: Учеб. М.: Флинта, 2009. 424 с.
3. Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская. М.: ФЛИНТА, 2012. 130 с.
4. Виноградова В. И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М.: Советский спорт, 2013. С. 200-215.
5. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. М.: Советский спорт, 2008. 206 с.
6. Денисова О. П. Психология и педагогика. М.: ФЛИНТА, 2013. 240 с.

УДК 615.825.6

ПРОФИЛЬНАЯ АССИМЕТРИЧНАЯ ОСАНКА ПОДРОСТКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОЦЕССА КОРРЕКЦИИ

Гелеван Г.Р., Бойко Н.А.
Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Цель исследования: оценка профильной асимметричной осанки у подростков на начальном этапе коррекции. Материалы и методы исследования: в исследовании приняли участие подростки с различными нарушениями осанки. Результаты исследования: в статье рассматриваются профильная ассиметричная осанка у подростков на начальном этапе процесса коррекции. Произведен анализ профилей асимметричности осанки у подростков, который в дальнейшем способствует разработке методики по коррекции осанки у подростков с помощью корригирующих средств.

Ключевые слова: осанка; асимметричность; коррекция; подростки; процесс.

Актуальность темы исследования. Нарушения осанки занимают первое место в структуре хронической патологии опорно-двигательного аппарата в подростковом возрасте и служат благоприятным фоном для появления структурных изменений в позвоночном столбе. Кроме того, НО у подростков может оказывать воздействие не только на физическое здоровье, но и на психоэмоциональное состояние, двигательные функции, а также что не менее важно эстетический аспект [2].

Одним из многочисленных способов коррекции опорно-двигательного аппарата у подростков являются корригирующие упражнения, использование которых позволяет проводить конкретные воздействия на определенные мышечные группы с целью воспитания точного двигательного навыка, дыхания, обеспечение питания и качественного созревания определенных мышц. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные проявления, нарушения осанки в плоскостях всех отделов позвоночника [3, 4].

В связи с вышеизложенным, представляется необходимым изучение влияния комплекса корригирующих средств на состояние опорно-двигательного аппарата при нарушениях осанки у подростков в условиях восстановительного центра.

Цель исследования – оценка профильной асимметричной осанки у подростков на начальном этапе коррекции

Профиль асимметричности осанки – это характеристика, описывающая степень и тип отклонений от нормального положения тела, которые могут проявляться в виде асимметрии в различных частях тела, таких как плечи, таз и позвоночник. Этот термин часто используется в контексте оценки осанки и выявления возможных нарушений, которые могут влиять на здоровье и функциональность человека [1, 5].

Обобщение силовых, структурных и физических показателей в единый профиль, индивидуальный для каждого исследуемого, позволит произвести комплексную оценку. Данный анализ, позволит использовать методику коррекции осанки у подростков, учитывая индивидуальные особенности исследуемых людей.

Организация исследования. Для исследования данной темы были выбраны 5 человек с различными нарушениями осанки, проходившие курс коррекции в условиях восстановительного центра. Было произведено мануально-мышечное тестирование для выявления искривления осанки, подвижность основных суставов, участвующих в исследуемых движениях, а также измерение силовых показателей мышц корпуса, участвующих в следующих видах деятельности:

Шейный отдел позвоночника:

- Разгибание;
- Боковое сгибание вправо;
- Боковое сгибание влево;
- Вращение вправо;
- Вращение влево;

Поясничный/ грудной отдел позвоночника:

- Разгибание;
- Сгибание;
- Вращение вправо;
- Вращение влево;
- Боковое сгибание вправо;
- Боковое сгибание влево.

Результаты исследования. Данные показатели были сняты на лечебно-диагностическом комплексе DAVID BACK CONCEPT, имеющем в своей базе данных средние референтные значения этих видов деятельности исходя из антропометрических данных исследуемых (рост, вес, возраст, пол).

Таблица 1.

Антропометрические данные исследуемых

Исследуемые	Возраст	Рост(см)	Вес(кг)	Пол
К.А.С.	14	168	54	М
И.А.И.	13	181	121	М
С.Г.Б.	12	170	51	М
В.С.Д.	12	155	60	Ж
Г.В.А	13	169	68	Ж

Таблица 2.

Результаты мануально-мышечного тестирования исследуемых

Исследуемый	Осанка	Гипертонус мышц	Боль при пальпации триггерных точек	Движения в суставах	Укорочение мышц
К.А.С.	1) Нижние углы лопаток: ассиметричны справа; 2) Шейный лордоз выражен; 3) Грудной кифоз выражен; 4) Грудная клетка ассиметричная; 5) Треугольники талии ассиметричны слева	Th2-Th9 справа L1-L4 справа	Отсутствует	В полном объеме	Отсутствует
И.А.И.	1) Нижние углы лопаток: ассиметричны справа;	Паравертебральные мышцы Th9-	1) Верхняя порцией трапециевидной	В полном объеме	1) Прямая мышца бедра

	2) Грудной кифоз Th1-Th7 сглажен, Th9-L3 выражен; 3) Поясничный лордоз сглажен; 4) Треугольники талии ассиметричны справа	Th12, L1-L5 распространено	мышцы, надостная плеча справа, слева; 2) Квадратная мышца поясницы слева, справа; 3) Паравертебральные мышцы L4-L5, L5-S1		2) Пояснично-подвздошная мышца справа
С.Г.Б.	1)Нижние углы лопаток: ассиметричны справа; 2) Треугольники талии ассиметричны справа	Отсутствует	1) Верхняя порцией трапециевидной мышцы, надостная плеча слева; 2) Малая ромбовидная мышца слева, справа; 3) Паравертебральные мышцы справа С2-С7	В полном объеме	Отсутствует
В.С.Д.	1) Нижние углы лопаток: ассиметричны справа; 2) Треугольники талии ассиметричны справа	Отсутствует	Паравертебральные мышцы С2-С7	В полном объеме	Отсутствует
Г.В.А	1) Нижние углы лопаток: ассиметричны справа	Отсутствует	Отсутствует	В полном объеме	Пояснично-подвздошная мышца справа, слева

После проведения мануально-мышечного тестирования, были произведены изометрические и амплитудные тесты на комплексе аппаратов DAVID BACK CONCEPT:

Таблица 3.

Результаты изометрического тестирования шейного отдела позвоночника исследуемых

Исследуемый	Разгибание (% от реф. знач.)	Боковое сгибание вправо (% от реф. знач.)	Боковое сгибание влево (% от реф. знач.)	Вращение вправо (% от реф. знач.)	Вращение влево (% от реф. знач.)
К.А.С.	+0,7% (среднее)	-20% (ниже среднего)	-5% (среднее)	-57% (ниже среднего)	-42% (ниже среднего)
И.А.И.	-24% (ниже среднего)	-39% (ниже среднего)	-24% (ниже среднего)	-53% (ниже среднего)	-60% (ниже среднего)
С.Г.Б.	-36% (ниже среднего)	-5% (среднее)	-16% (ниже среднего)	-25% (ниже среднего)	-24% (ниже среднего)
В.С.Д.	+22% (выше среднего)	+25% (выше среднего)	+39% (выше среднего)	-46% (ниже среднего)	+18% (выше среднего)
Г.В.А	+42% (выше среднего)	+26% (выше среднего)	+4% (среднее)	-27% (ниже среднего)	-13% (ниже среднего)

Таблица 4.

Результаты изометрического тестирования пояснично-грудного отдела позвоночника

Исследуемый	Разгибание (% от реф. знач.)	Сгибание (% от реф. знач.)	Вращение вправо (% от реф. знач.)	Вращение влево (% от реф. знач.)	Боковое сгибание вправо (% от реф. знач.)	Боковое сгибание влево (% от реф. знач.)
К.А.С.	-25% (ниже среднего)	-65% (ниже среднего)	-29% (ниже среднего)	+9% (выше среднего)	+28% (выше среднего)	-9% (ниже среднего)
И.А.И.	-52% (ниже среднего)	-45% (ниже среднего)	-64% (ниже среднего)	-59% (ниже среднего)	-62% (ниже среднего)	-48% (ниже среднего)
С.Г.Б.	-10% (ниже среднего)	-32% (ниже среднего)	-32% (ниже среднего)	-5% (среднее)	+2% (среднее)	-11% (ниже среднего)
В.С.Д.	-11% (ниже среднего)	-64% (ниже среднего)	-32% (ниже среднего)	-38% (ниже среднего)	+38% (выше среднего)	-31% (ниже среднего)
Г.В.А	-4% (среднее)	-15% (ниже среднего)	-22% (ниже среднего)	-24% (ниже среднего)	-1% (среднее)	-9% (ниже среднего)

Таблица 5.

Результаты амплитудного тестирования шейного отдела позвоночника исследуемых

Исследуемый	Разгибание (% от реф. знач.)	Сгибание (% от реф. знач.)	Вращение вправо (% от реф. знач.)	Вращение влево (% от реф. знач.)	Боковой наклон вправо (% от реф. знач.)	Боковой наклон влево (% от реф. знач.)
К.А.С.	-42% (ниже среднего)	-39% (ниже среднего)	-31% (ниже среднего)	-23% (выше среднего)	-31% (выше среднего)	-24% (ниже среднего)
И.А.И.	-11% (ниже среднего)	-41% (ниже среднего)	-19% (ниже среднего)	-30% (ниже среднего)	+6% (среднее)	+3% (среднее)
С.Г.Б.	-36% (ниже среднего)	-5% (среднее)	-25% (ниже среднего)	-24% (ниже среднего)	-16% (ниже среднего)	-20% (ниже среднего)
В.С.Д.	-11% (ниже среднего)	-7% (среднее)	-13% (ниже среднего)	-12% (ниже среднего)	-12% (ниже среднего)	-13% (ниже среднего)
Г.В.А	-15% (ниже среднего)	-11% (ниже среднего)	-25% (ниже среднего)	-25% (ниже среднего)	-65% (ниже среднего)	-33% (ниже среднего)

Таблица 6.

Итоговые результаты соотношения сил мышц-антагонистов исследуемых

Исследуемый	Шейный отдел. Боковое сгибание вправо / влево	Шейный отдел Вращение шеи вправо / влево	Пояснично-грудной отдел Сгибание / Разгибание	Пояснично-грудной отдел Вращение вправо / влево	Пояснично-грудной отдел Боковое сгибание вправо / влево
К.А.С.	-21% (вправо)	-26% (вправо)	-54% (сгибание)	-34% (вправо)	+29% (влево)
И.А.И.	-20% (вправо	+15% (влево)	+14% (разгибание)	-15% (вправо)	-27% (вправо)
С.Г.Б.	-15% (вправо)	-8% (вправо)	-17% (разгибание)	-4% (вправо)	-16% (влево)
В.С.Д.	-10% (вправо)	-64% (вправо)	-26% (сгибание)	+9% (влево)	+51% (влево)
Г.В.А	+18% (влево)	-16% (вправо)	-10% (сгибание)	+2% (вправо)	+9% (влево)

Заключение. Исследование профильной асимметричной осанки у подростков на начальном этапе коррекции подчеркивает важность комплексного подхода к оценке и лечению нарушений осанки. Анализ мышечного состояния туловища выявляет значительные различия в тонусе и силе мышц, что может служить основой для разработки индивидуализированных программ коррекции. Учитывая, что осанка формируется под воздействием множества факторов, включая генетические, физиологические и социальные аспекты, необходимо продолжать исследования в этой области. Это позволит не только улучшить методы коррекции, но и повысить осведомленность о важности профилактики нарушений осанки среди подростков. В конечном итоге, успешная коррекция асимметричной осанки может значительно улучшить качество жизни подростков, способствуя их физическому и психоэмоциональному благополучию.

Литература:

1. Кудряшова Ю. А. Показатели асимметричности осанки ватерполистов с учетом индивидуального профиля асимметрии // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: М-лы междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 12 февраля 2020 г. / Ред.: А. И. Погребной [и др.]. Ч. 1. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. С. 217-219.

2. МСЧ52.рф. URL: https://мсч52.рф/news/news_article-040.php (дата обращения: 25.05.2022).

3. Яковенко Д. В. Корригирующая гимнастика и элементы игровых технологий как средство восстановления осанки у детей 11-12 лет. Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 469-473.

4. Солодилов Р. О., Кошевой О. А., Винс А. Е. Анализ биомеханических особенностей кинетических показателей инициации ходьбы у девочек-подростков с идиопатическим сколиозом // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25. № 3. С. 81-86. DOI 10.35266/2949-3463-2024-3-9. EDN YMYJBK.

5. Солодилов Р. О. Биомеханика адаптивных компенсаторных реакций организма девочек подросткового возраста с идиопатическим сколиозом // Адаптивная физическая культура. 2023. Т. 96. № 4. С. 5-7. EDN ENPYKM.

УДК 796.015.6

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А.
Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, г. Воронеж, Россия

Аннотация. Проанализирована функциональная направленность психических состояний на обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности, которая предполагает рассмотрение состояний в связи с проблемой адаптации к спортивной деятельности. В основу исследования положен комплекс традиционных методик: методы исследования динамики электрокожного сопротивления (ЭКС), критической частоты слияния мельканий (КЧСМ); метод Люшера, представленный четырьмя показателями: психической работоспособности (ПР), психовегетативного коэффициента (ПК), ситуативной тревожности (СТ) и показателем расхождения с аутогенной нормой (СОАН), а также субъективный метод оценки состояния самими спортсменами по критериям самочувствия (С), желания тренироваться (ЖТ) и психической свежести (ПС), и удовлетворения тренировкой (УТ), в процентах от максимума. Полученные данные говорят о необходимости фазы совершенствования образа основного спортивного упражнения на основе ориентировочной деятельности на каждом из двух основных периодов подготовки в годичном цикле. Адаптация к скоростно-силовой и технической работе – это процесс поиска уравновешивания между этими факторами, при котором формируется программа, оптимальная для всего комплекса факторов и субоптимальная для каждого из входящих в этот комплекс факторов.

Ключевые слова: психические состояния; спортивная деятельность; адаптация; тренировочный процесс.

Актуальность темы исследования. В последние десятилетия исследования, ориентированные на предсказание результативности деятельности, привели к возникновению понятия «функциональное состояние», которое определяется как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств, которые прямо или косвенно обусловливают выполнение деятельности. Этот подход побуждает рассматривать психические состояния только в контексте конкретно выполняемой деятельности в связи с её целями и условиями. В этом смысле психические состояния в спорте не могут быть ничем иным, как психологическим аспектом функциональных состояний, а, следовательно, должны оцениваться только с учётом конкретного вида спортивной деятельности. В психологии различают внешнюю и внутреннюю структуры деятельности. Внешняя структура спортивной деятельности определяется особенностями этапов и периодов подготовки, а также характером тренировочной нагрузки и соревновательным результатом. Внутреннюю, собственно психологическую, структуру деятельности образуют мотивы, цели деятельности, процессы формирования таких психологических категорий, как образ основного спортивного упражнения и двигательная установка, система контроля и коррекции двигательного акта.

Рассмотрим адаптацию как процесс формирования функционального состояния, адекватного условиям и осуществлению необходимой деятельности, который обеспечивает изменение структуры гомеостатического регулирования. Таким образом, с одной стороны,

изучение динамики психических состояний позволит оценить процесс адаптации к различным тренировочным нагрузкам на этапах годичного цикла подготовки. С другой стороны, теория адаптации даёт возможность выработать пути оптимизации психических состояний на основе принципа максимального повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности с учётом необходимости сохранения здоровья спортсмена.

Данная статья является продолжением публикаций о функциональной природе психических состояний и о возможностях использования этих исследований в целях повышения эффективности тренировочного процесса. В соответствии с логикой прежних работ объектом исследования стали высококвалифицированные легкоатлеты прыгуны в высоту (их психическое состояние и психологическая структура деятельности) на этапах подготовительного периода.

Цель исследования: функциональная направленность психических состояний на обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности, которая предлагает рассмотрение состояний в связи с проблемой адаптации к спортивной деятельности, поскольку именно процесс адаптации определяет возможности человека по её обеспечению.

Организация и методы исследования. В основу исследования состояния был положен комплекс традиционных методик: методы исследования динамики электрокожного сопротивления (ЭКС), критической частоты слияния мельканий (КЧСМ); метод Люшера, представленный четырьмя показателями: психической работоспособности (ПР), психовегетативного коэффициента (ПК), ситуативной тревожности (СТ) и показателем расхождения с аутогенной нормой (СОАН), а также субъективный метод оценки состояния самими спортсменами по критериям самочувствия (С), желания тренироваться (ЖТ) и психической свежести (ПС), и удовлетворения тренировкой (УТ), в процентах от максимума. Изучение психологической структуры деятельности осуществлялось на основе метода изучения двигательного образа прыжка. Согласно этому методу, предложенному Р.М. Хотько, на страницах протокола обозначаются и нумеруются все элементы прыжка, а спортсмены после выполнения попытки называют порядковые номера тех элементов, которые они ясно осознавали по ходу выполнения. Этот метод дополняется дословной регистрацией всех замечаний и указаний тренера, а также словесных описаний ощущений самими спортсменами после каждой попытки. При этом полностью протоколировались технические тренировки на двух начальных этапах подготовительного периода.

На последующих этапах работы над техникой ориентировочно исследовательская деятельность начинает сокращаться. Инструкция тренера актуализирует состояние готовности действовать определенным образом, т.е. дается двигательная установка. Она тесно связана с понятием двигательного стереотипа. Установка отличается от образа значительно меньшей степенью полноты, поскольку выполняет регулирующую функцию в отношении уже сложившегося частично автоматизированного навыка.

Результаты исследования. Изучение динамики психических состояний спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, требует подробного анализа каждого из факторов. Так, работа над техникой предполагает последовательное включение двух видов психической деятельности: совершенствование двигательного образа и формирование двигательных установок. Двигательный образ — это средство управления формирующимся, а не сформированным двигательным навыком. Полученные нами данные позволяют сделать вывод о необходимости фазы совершенствования образа основного спортивного упражнения на основе ориентировочной деятельности на каждом из двух основных периодов подготовки в годичном цикле. В каждом из этих периодов подготовки структура основного спортивного упражнения заново отлаживается на новом функциональном уровне. Важнейшее условие обеспечения высших форм управляемости движением его полная ощущаемость на ранних этапах работы над техникой. Таким образом, первоначальный этап активной внутренней деятельности по ощущению всего движения

целиком, поиска наиболее оптимальных индивидуальных средств его выполнения является необходимой предпосылкой совершенствования структуры основного спортивного упражнения в спорте высших достижений.

Показатели динамики психического состояния прыгунов в высоту на первом этапе подготовительного периода свидетельствуют о проявлении достаточно низкого уровня психической работоспособности и снижении самоконтроля (по показателям ЭКС и СОАН). Динамика состояния имеет волнообразный характер, но указанные параметры не достигают оптимума. В ряде случаев у спортсменов отмечается повышение уровня тревоги. Возбуждение по ЭКС характеризуется динамикой и высоким уровнем, а психическая работоспособность по КЧСМ снижена по сравнению с последующим этапом подготовки.

Введение ударных нагрузок в конце первого этапа подготовительного периода вызвало очень глубокую перестройку системы регулирования, таким образом, ухудшение состояния в конце первого этапа было закономерно обусловлено стратегией тренера.

Полученные данные позволяют диагностировать наличие фазы стабильной адаптации на втором этапе подготовительного периода. Последние экспериментальные исследования позволили обнаружить новые характеристики этой фазы помимо уже указанных характеристик оптимизации состояния. Прежде всего, следует отметить выраженность всех показателей состояния оперативного покоя перед тренировкой, свидетельствующих об усилении бдительности (степени мобилизации адаптивных реакций). Деятельностные механизмы адаптации свидетельствуют об оптимизации ритмотемповой структуры прыжка, о превалировании продуктивных форм мышления (но при этом увеличивается латентная фаза формирования программы прыжка по данным периода сосредоточения), оптимизируются силовые и точностные характеристики двигательного акта.

Таким образом, тренер продлил по времени и углубил процесс адаптации к скоростно-силовым нагрузкам. Это было обусловлено задачами периода подготовки и увеличением интенсивности нагрузок по сравнению с прошлым годом. Пути использования оптимизирующего влияния перехода на новый уровень адаптации на втором этапе были обусловлены задачами этапа скоростно-силовой и прыжковой подготовки и структурной тренировочной нагрузки. На этом этапе основной объем работы с отягощением и общей прыжковой работы выполняется в зоне интенсивности свыше 95% от планируемого результата на втором подготовительном периоде. Главный критерий качества спринтерского бега беговая работа, выполненная в зоне интенсивности свыше 95%. При этом тренировочная работа на этом этапе второго подготовительного периода отличается от работы на том же этапе первого подготовительного периода увеличением на 10-15% объёма тренировочной нагрузки и большей продолжительностью этапа.

Последние две недели этапа являются переходными – от скоростно-силовой работы к прыжковой. Увеличивается количество специальных и общих прыжков. Для обследуемой группы – это прыжки средней интенсивности с неполного разбега. Повышение показателей оперативного покоя (главным образом эмоционального возбуждения) перед прыжковыми тренировками свидетельствует: тренировки, направленные на совершенствование техники прыжка, вызывают у спортсменов повышенную мобилизацию психического состояния.

Заключение. Во-первых, необходимость перехода на новый уровень адаптации на втором этапе определяется значительным повышением интенсивности и объёма скоростно-силовой нагрузки и, во-вторых, процесс адаптации в значительной степени обусловлен характером технической работы. Пояснение этого факта требует качественного анализа прыжковой подготовки в подготовительном периоде.

Адаптация к скоростно-силовой и технической работе представляет собой процесс поиска уравновешивания между этими факторами, при котором формируется программа, оптимальная для всего комплекса факторов и субоптимальная для каждого из входящих в этот комплекс факторов.

Литература:

1. Ванюшин Ю. С., Ситдиков Ф. Г. Адаптация сердечной деятельности и состояние газообмена у спортсменов к физической нагрузке // Физиология человека. 1997. Т. 3. № 4. С. 69-73.

2. Ванюшин Ю. С., Хайруллин Р. Р. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 7. С. 11-14.

3. Григорьева И. В., Волкова, Е. Г., Петров Е. Н. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2016. № 4 (19). С. 125-126.

УДК 796.015.6

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А.
Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, г. Воронеж, Россия

Аннотация. Проанализированы функциональные критерии эффективности комплексной реабилитации у занимающихся физической культурой и спортом в постклиническом периоде ОРВИ. В основу исследования положены общеклинические и инструментальные методы функции ЦНС, кардиореспираторной и мышечной систем с определением уровней МПК и работоспособности у реконвалесцентов в постклиническом периоде ОРВИ. Критериями эффективности постклинических реабилитационных воздействий на деятельность центральной нервной системы при ОРВИ служат полное устранение явлений астенизации и восстановление координирующей комбинаторной функции высших отделов головного мозга и механизмов запоминания, извлечения из памяти и воспроизведения двигательных действий. В периоде постклинической реабилитации у занимающихся спортом и оздоровительной физической культурой, перенесших ОРВИ, происходит полная нормализация аэробных возможностей организма.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура; острые респираторно-вирусные инфекции; комплексная реабилитация; физическая работоспособность.

Актуальность темы исследования. Экологические условия, связанные с загрязненностью и загазованностью воздушной среды, образованием смога в атмосфере промышленных центров приводят к росту неспецифических заболеваний органов дыхания. Продолжающаяся автоматизация производства и связанная с ней гиподинамия, снижая резистентность организма к действию неблагоприятных внешних факторов, способствуют повышению восприимчивости городских жителей к действию простуды и различных инфекций, в том числе и респираторно-вирусных (ОРВИ). Распространению последних способствует и городской транспорт, что расширяет контакты здоровых людей с носителями респираторных инфекций. Если к этому добавить еще малодейственную профилактическую и разъяснительную работу о возможных последствиях ОРВИ, недостаточное внимание к закаливанию организма, начиная с раннего возраста, то становится понятным рост респираторно-вирусных заболеваний у различных контингентов населения. По данным статистики на современном этапе развития человечества ОРВИ составляет 20% всей регистрируемой заболеваемости и 75% всех случаев инфекционных заболеваний. Такая подверженность населения респираторно-вирусным инфекциям во время их сезонных и эпидемических вспышек делает необходимыми дальнейшую разработку и обоснование средств и методов лечения, и реабилитации лиц, перенесших ОРВИ, с учетом возраста, пола, сферы деятельности и уровня физической подготовленности.

Применение различных реабилитационных воздействий, в том числе и активных двигательных режимов, должно осуществляться под тщательным индивидуальным контролем, отсюда представляются актуальными поиски функциональных критериев эффективности комплексной реабилитации у занимающихся физической культурой и спортом в постклиническом периоде ОРВИ.

Эти поиски позволят ответить на следующие вопросы:

1) в каких показателях, пределах и в динамике достоверней всего отражается в данном периоде оздоровительно-адаптирующее влияние средств реабилитации на организм с повышенным уровнем физической выносливости и работоспособности;

2) в какой мере это влияние зависит от возраста и пола занимающихся физическими упражнениями.

Цель исследования: анализ критериев эффективности комплексной реабилитации занимающихся физической культурой и спортом в постклиническом периоде ОРВИ.

Организация и методы исследования. Исследовали с помощью общеклинических и инструментальных методов функции ЦНС, кардиореспираторной и мышечной систем с определением уровней МПК и работоспособности у реконвалесцентов в постклиническом периоде ОРВИ. Под наблюдением находились спортсмены различной возрастной категории (16-25 лет), рабочие, занимающиеся массово-оздоровительными формами физической культуры, мужчины и женщины (n=50). Для контроля в сопоставимых условиях проведены исследования на 50 здоровых взрослых мужского и женского пола, спортсменах и неспортсменах. Комплексная постклиническая реабилитация включала в себя разнообразные индивидуализированные средства восстановления с использованием нормализующе-тренирующих двигательных режимов, частично примененных ранее у нетренированных реконвалесцентов различного возраста [1-4].

С помощью теста PWC170 определялись уровни физической работоспособности.

Результаты исследования. Остаточные нарушения двигательных и вегетативных функций, обнаруживаемые в восстановительном периоде ОРВИ, связывают не только с местными изменениями в самих мышцах и внутренних органах, но и с расстройствами механизмов нервной регуляции функций. Наиболее полно изучены в этом периоде проявления у реконвалесцентов постинфекционной астении, проявляющейся в снижении показателей мышечной силы, быстроты двигательных реакций, физической работоспособности и в повышенной утомляемости. Эти проявления имелись и у обследованных нами контингентов, перенесших тяжелые и средней тяжести ОРВИ.

Однако в наших исследованиях нарушения деятельности центральной нервной системы не исчерпывались только наличием остаточной астении у выздоравливающих. В постклиническом периоде заболевания у обследованных наблюдалось также нарушение координационной функции ЦНС. Ухудшение этой функции проявлялось в замедленном образовании новых двигательных навыков, в увеличенном количестве повторных попыток, затрачиваемых на усвоение разработанных нами реабилитационных комплексов движений, в более длительном, чем у здоровых лиц. наступлении согласованности, стабильности и автоматизированности заучиваемых двигательных комплексов. Это было наиболее выражено у менее тренированных реконвалесцентов, занимавшихся циклическими видами спорта.

Остаточным действием вирусного токсикоза можно объяснить также наблюдавшееся у реконвалесцентов в восстановительном периоде ухудшение механизмов запоминания, извлечения из памяти и воспроизведения демонстрируемых в процессе реабилитации серий перестановок из стандартных наборов элементарных симметричных движений частей тела. К этому еще добавлялось наличие у реконвалесцентов в постклиническом периоде нарушенной комбинаторной творческой деятельности ЦНС. В отличие от здоровых лиц они затрачивали больше попыток и допускали больше ошибок при выполнении заданий по самостоятельному составлению комбинаций из заданного количества элементарных движений. 55% реконвалесцентов, преимущественно лиц среднего возраста, не смогли сделать все возможные перестановки из стандартных движений.

В процессе реабилитации с включением в нее постоянного выполнения специальных двигательных заданий через 5-6 очередных занятий происходило значительное улучшение или полное восстановление координационной, комбинаторной деятельности ЦНС и ее способности

к запоминанию, быстрому и точному извлечению из памяти и воспроизведению двигательных запечатлений. Это служит критерием высокой эффективности соответствующих частей общего реабилитационного двигательного режима, направленного на нормализацию регуляторных функций ЦНС.

При изучении влияния средств реабилитации на функции кардио-респираторной системы нами более широко проводились исследования ЭКГ-показателей вентиляционной функции и вентиляционных объемов и возможностей легких.

Анализ электрокардиограмм у реконвалесцентов показал, что в первые дни после острого периода у 25% обследованных регистрировались признаки нарушений ритма деятельности сердца и у 28% признаки гипоксии миокарда и начальные стадии его дистрофии. Эти нарушения объясняются обычно однозначно непосредственным воздействием на метаболизм миокарда вирусной интоксикации. С такой односторонней оценкой генеза ЭКГ-изменений нельзя безоговорочно согласиться и распространить ее на всех реконвалесцентов. У ряда спортсменов еще до ОРВИ имелись ЭКГ-признаки аритмий, гипоксии и мнокардиодистрофии, жалобы на перебои, неприятные ощущения и периодические боли в сердце. Они либо сохранялись, либо даже оказывались несколько усиленными в первые дни клинической реконвалесценции. Последний вариант указывал на дополнительное негативное влияние на миокард инфекционного процесса. И лишь на поздних этапах реабилитации происходило улучшение метаболизма миокарда (не у всех реконвалесцентов).

Анализ результатов спирографических исследований показал наличие у реконвалесцентов в первые дни постклинического периода различной степени нарушений вентиляционной функции, а также снижения легочных объемов и возможностей респираторной системы. Для выявления преобладания обструктивных или рестриктивных поражений дыхательных путей было вычислено отношение:

$$\frac{\text{МВЛ (\% от ДМВЛ)}}{\text{ЖЕЛ (\% от ДЖЕЛ)}}$$

Отношение меньше единицы, указывавшее на преобладание обструктивных нарушений, чаще всего встречалось у спортсменов 16-20 лет (у 30%) и в единичных случаях у взрослых, что свидетельствовало о преобладании у них рестриктивных изменений. Однако это преобладание у различных контингентов, обследованных было неодинаковым. Статистическая обработка материала показала, что у реконвалесцентов-спортсменов оно было достоверно большим, чем у спортсменов 16-20 лет (соответственно 1,52± 0,09 и 1,09±0,06; $t=3,9$ и $p<0,05$).

При повторных обследованиях получены данные, показывавшие уменьшение коэффициента и приближение его к единице у 80% реконвалесцентов, что свидетельствовало об улучшении состояния дыхательных путей под влиянием применявшихся реабилитационных воздействий, и, в частности, специальных двигательных режимов и упражнений.

Для выяснения степени использования ЖЕЛ в пробе с определением максимальных вентиляционных возможностей легких вычислялось отношение дыхательного объема в этой пробе к ЖЕЛ в процентах. Это отношение, названное коэффициентом реализации объемного потенциала легких, в пробе МПВЛ (максимальная произвольная вентиляция легких) оказалось примерно одинаковым у спортсменов и взрослых реконвалесцентов, занимающихся оздоровительной физической культурой (соответственно 64,7±4,1 и 58,03±4,0; $t=1.2$; $p<0,05$). Таким образом, занятия оздоровительными формами массовой физической культуры обеспечивают уровень двигательной активности, достаточный для максимального использования легочных объемов при повышенных нагрузках на дыхательный аппарат. Это относится и к женщинам-спортсменкам, у которых рассматриваемый показатель достоверно не отличался от показателя мужчин-спортсменов (53,7±2,5 у мужчин и 58,0±3,58 у женщин; 11,02; $p<0,05$). У спортсменов-реконвалесцентов 16-20 лет в сравнении со спортсменами-

реконвалесцентами 21-25 лет коэффициент реализации объемного потенциала легких оказался меньшим (соответственно 52,8±2,53 и 64.0±4,1:1-7,9; p <0,05).

При определении работоспособности реконвалесцентов в постклиническом периоде использовали пробу PWC170. По результатам ее про ведения были рассчитаны абсолютные и относительные величины велоэргометрического МПК. И работоспособность, и МПК в периоде восстановления увеличивались у реконвалесцентов под влиянием комплексной реабилитации. Такая положительная динамика показателей работоспособности и аэробных возможностей организма является критерием эффективности применившихся реабилитационных возможностей в пост клиническом периоде ОРВИ.

Заключение. Критериями эффективности постклинических реабилитационных воздействий на деятельность центральной нервной системы при ОРВИ служат полное устранение явлений астенизации и восстановление координирующей комбинаторной функции высших отделов головного мозга и механизмов запоминания, извлечения из памяти и воспроизведения двигательных действий.

Нарушения метаболизма миокарда и дистрофические изменения в нем у реконвалесцентов, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом, могут быть следствием ОРВИ, другой патологии и смешанного происхождения.

Восстановление вентиляционных возможностей легких у занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом под влиянием комплексной реабилитации в постклиническом периоде ОРВИ отражается в значительной степени в положительной динамике отношений:

$$\frac{\text{МПВЛ (\% от ДМПВЛ)}}{\text{ЖЕЛ (\% от ДЖЕЛ)}}$$

В периоде постклинической реабилитации у занимающихся спортом и оздоровительной физической культурой, перенесших ОРВИ, происходит полная нормализация аэробных возможностей организма.

Литература:

1. Ванюшин Ю. С., Ситдиков Ф. Г. Адаптация сердечной деятельности и состояние газообмена у спортсменов к физической нагрузке // Физиология человека. 1997. Т. 3. № 4. С. 69-73.

2. Ванюшин Ю. С., Хайруллин Р. Р. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 11-14.

3. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Петров Е. Н. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2016. № 4 (19). С. 125-126.

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ТРЕДМИЛЕ ПО ЗАМКНУТОМУ ЦИКЛУ МОЩНОСТИ

Ескалиева Э.Р.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут

Аннотация. Преимуществом разработанной методики занятий скандинавской ходьбой на тредмиле являются: отсутствие закисления, так как интенсивность находится в 1-й и 2-й аэробной зоне (70 – 85% от ЧСС максимальной); оптимальность пульсовой зоны (120 – 150 уд/мин) для тренировки сердечной мышцы и систолического объема крови; увеличение окислительного потенциала мышц за счет возможности вовлечения в работу на вершине нагрузки (4-я, 5-я, 6-я ступеньки) окислительно-гликолитических волокон (В1), при этом прогрессирующего накопления молочной кислоты не происходит из-за снижения мощности нагрузки на спуске; наличие компьютерного анализа параметров петли гистерезиса позволяет использовать работу по замкнутому циклу мощности одновременно для целей диагностики, развития и мониторинга.

Ключевые слова: скандинавская ходьба на тредмиле; тренировка по замкнутому циклу мощности; организационно-методическое обоснование.

Актуальность. Скандинавская ходьба как элемент здорового образа жизни, средство реабилитации и даже вид спорта получила широкое распространение. Количество занимающихся скандинавской ходьбой превышает 20 миллионов в мире и 1 миллион в России [5]. Показаны долгосрочные позитивные эффекты не только для лиц пожилого и старческого возраста [1, 3], лиц, перенёсших острый коронарный синдром, студентов подготовительной и специальной медицинской групп, но и для большей части в целом здорового населения и даже спортсменов.

Большое количество методических указаний по технике и методике нордической ходьбы не снимает проблему регламентация нагрузок [5] и эффективности занятий [2]. Дополнительную остроту проблеме придает возможность использования нордической ходьбы в экстремальных условиях. Такие условия не позволяют установиться стабильным отношениям организма с внешней средой, вызывая напряжение регуляторных систем организма, а также не позволяют значительную часть года заниматься на открытом воздухе. В этой связи, возникает проблема использования скандинавской ходьбы в помещении, регламентации нагрузок, повышения и оценки эффективности таких занятий, что и является предметом данного исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 37 студентов укрупненного направления «Физическая культура». Основную часть тренировки предваряла разминка, в ходе которой осваивалась техника ходьбы на тредмиле, при этом упор делался на поддержание широкого шага, постановку палок на движущееся полотно и активную работу рук. Ходьба выполнялась по замкнутому циклу мощности и состояла из нескольких серий по 9 минут каждая. Серии включали по 9 ступенек работы, длительностью 1 минута, при этом мощность сначала увеличивалась от 1-й к 5-й ступеньке, а затем в таком же темпе снижалась к 9-й ступеньке. Мощность нагрузки регулировалась путем изменения скорости и угла подъема. Контроль за реакцией организма на нагрузку, в зависимости от задач исследования, осуществлялся с помощью кардиотестера или электрокардиограммы (дистанционно). Мощность 1-й ступеньки нагрузки подбиралась по пороговому пульсу, ниже которого тренировочный эффект не возникает (220 –

возраст – ЧСС покоя). Мощность нагрузки на тредмиле рассчитывалась по формуле, предложенной Набиулиным М.С., Лычевым В.Г., Субботиной Т.В. ((скорость – 0,94)/0,056) + (скорость – 0,94) * (угол подъема * 2) / 0,056 * 100)) * 1,46 с учётом вклада верхних конечностей, который составляет по данным ряда авторов примерно 46% [4].

Для анализа физиологических сдвигов, возникающих в результате утомления и последующего восстановления, строилась петля гистерезиса, отражающая зависимость пульса от мощности нагрузки, при этом, выделялись: угол наклона изоакселерационной нагрузочной фазы, отражающий индивидуальные особенности метаболических процессов, интенсивность мобилизации функциональных резервов и скорость нарастания утомления; угол наклона изоакселерационной фазы, характеризующий скорость восстановления метаболических процессов; площадь петли гистерезиса, отражающую физиологические затраты на работу и экономичность функционирования организма. Компьютерный анализ петли гистерезиса осуществлялся с помощью программы «Петля», разработанной совместно с ведущим научным сотрудником НИ И «Цитологии и генетики» СО РАН О.В. Вишневским [2].

Результаты исследования. На первом этапе изучено влияние 3-х серий скандинавской ходьбы на тредмиле по замкнутому циклу мощности на параметры петли гистерезиса ЧСС. В исследовании приняли участие 37 студентов укрупненного направления «Физическая культура». Основные результаты первого этапа исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Основные параметры петли гистерезиса по пульсу при скандинавской ходьбе на тредмиле по замкнутому циклу мощности (3 серии, 25 мин)

Показатель M±σ, n = 37	1 серия	2 серия	Различие	3 серия	Различие
Мощность 1, 9 ступеньки	95,7± 24,7	95,7± 24,7		95,7± 24,7	
Мощность 2, 8 ступеньки	101,5± 24,8	101,5± 24,8		101,5± 24,8	
Мощность 3, 7 ступеньки	107,4± 24,9	107,4± 24,9		107,4± 24,9	
Мощность 4, 6 ступеньки	113,4± 25,1	113,4± 25,1		113,4± 25,1	
Мощность 5 ступеньки	119,5± 25,2	119,5± 25,2		119,5± 25,2	
Угол нагрузочной фазы (∠α)	0,885± 0,136	0,799± 0,159	2,49*	0,832± 0,143	-0,92
Угол фазы снижения нагрузки (∠β)	0,710± 0,162	0,749± 0,192	-0,93	0,784± 0,153	-0,88 -2,02#
Площадь петли гистерезиса (S)	233± 130	168± 98	2,42*	143± 91	1,14 3,41#
Пульсовая стоимость подъема	1,592± 0,386	1,649± 0,382	-0,64	1,673± 0,385	-0,26
Пульсовая стоимость спуска	1,694± 0,395	1,702± 0,396	-0,09	1,713± 0,391	-0,12
Пульс на 1-й ступеньке	116±8	122±10	-2,97*	124±10	-0,68
Пульс на 2-й ступеньке	120±8	126±10	-2,80*	128±10	-0,57
Пульс на 3-й ступеньке	129±9	132±10	-1,56	134±10	-0,89 -2,41#
Пульс на 4-й ступеньке	140±11	142±11	-0,77	144±11	-0,50
Пульс на 5-й ступеньке	152±11	154±12	-0,64	155±12	-0,62
Пульс на 6-й ступеньке	149±13	151±14	-0,59	152±13	-0,35
Пульс на 7-й ступеньке	141±14	143±14	-0,62	144±14	-0,29
Пульс на 8-й ступеньке	133±13	134±12	-0,08	135±13	-0,39
Пульс на 9-й ступеньке	125±11	125±11	-0,22	126±11	-0,12

* – изменения достоверны по сравнению с предыдущей серией при p <0,05
– изменения достоверны между 1-й и 3-й сериями при p <0,05

Они свидетельствуют, что угол нагрузочной фазы (∠α) достоверно уменьшается ко 2-й серии работы, отражая меньшую интенсивность нарастания утомления, причем, эта динамика сохраняется и в дальнейшем. В первой серии ∠α достоверно коррелирует с аналогичным углом в 3-й серии (r = 0, 482, p <0,01), слабо с мощностью нагрузки (r = 0,340 – 0,347, p < 0,05) и надежно с частотой сердечных сокращений (на 1-й ступеньке r = 0, 441, на вершине нагрузки r = 0, 647, на 9-й ступеньке r = 0,451, p < 0,01). Во 2-й серии характер связей меняется. Обнаруживается связь с углом наклона фазы снижения нагрузки (в 1-й серии r = 0,423, во 2-й серии r = 0,496, в 3-й серии r = 0,530, p <0,01). Учитывая, что эта связь положительная, можно предполагать, что в данном случае усиление нагрузки активизирует восстановительные процессы в организме. В 3-й серии характер связей вновь меняется. Появляется связь с пульсовой стоимостью подъема (в 1-й серии r = -0, 611, во 2-й серии r = -0,598, в 3-й серии r = -0,595, p < 0,01), с пульсовой стоимостью спуска (в 1-й серии r = -0,583, во 2-й серии r = -0,615, в 3-й серии r = -0,591, p < 0,01) и с мощностью нагрузки (r = 0,575 - 0,579, p < 0,01).

Угол фазы снижения нагрузки ко 2-й серии приобретает тенденцию к увеличению, а к 3-й достигает достоверных различий, по сравнению с первой, отражая более высокую скорость восстановления организма**.** В 1-й серии этот показатель коррелирует только с ∠α в 1-й серии (r = 0, 423, p < 0,01), ∠β во 2=й (r = 0, 472, p < 0,01) и 3-й серии (r = 0,517, p < 0,01) и ЧСС на 9-й ступеньке 1-й серии (r = -0,469, p < 0,01). Во 2-й серии доминируют связи с нагрузочной фазой (в 1-й серии r = 0,360, p <0,05, во 2-й серии r = 0,496, в 3-й серии r = 0,556, p <0,01) и пульсом в конце серий (r = -0,476, p <0,01). В 3-й серии появляются связи с пульсовой стоимостью подъема (r = -0,431, -0,454, -0,595, p <0,01) и с пульсовой стоимостью спуска (r = -0,443, -0,422, -0,415, p <0,01). Обращает на себя внимание тот факт, что корреляционные связи угла наклона фазы снижения нагрузки менее многочисленные и стабильные. Возможно, это объясняется тем, что при снижении нагрузки организму приходится не только обеспечивать соответствующую мощность нагрузки, но и ликвидировать задолженность, которая может образоваться при подъеме мощности.

Площадь петли гистерезиса, отражающая общие физиологические затраты организма и экономичность физиологических процессов также достоверно меняется в позитивном направлении. Этот показатель обладает наибольшим количеством корреляционных связей. В первой серии – это связи с мощностью нагрузки (r = 0,365 - 0,382, p <0,05) и пульсом (r= 0,545 – 0,805, p <0,01). Во 2-й серии – это в основном связи с ЧСС (r = 0,476 - 0,618, p <0,01). В 3-й серии – это опять связи с мощностью (r = 0,341 - 0,355, p <0,05) и пульсом на вершине и конце нагрузки (r = 0,434 - 0,617, p <0,01).

Таким образом, судя по динамике основных параметров петли гистерезиса по пульсу (∠α, ∠β, S), при выполнении 3-х серий скандинавской ходьбы на тредмилле по замкнутому циклу мощности прогрессирующего накопления выраженного утомления и закисления организма не происходит. О том, что при скандинавской ходьбе по замкнутому циклу мощности устанавливается истинное устойчивое состояние с особой очевидностью подтверждает динамика частоты сердечных сокращений на стандартных ступеньках мощности.

Так, на 1-й и 2-й ступеньке пульс достоверно увеличивается уже ко 2-й серии. На 3-й ступеньке достоверные различия обнаруживаются только к 3-й серии, а с 4-й по 9-ю ступеньку достоверных различий между сериями не наблюдается, причем. t-критерий Стьюдента имеет отчетливую динамику к уменьшению. В конечном итоге, если в первой серии разница по пульсу между 1-й и 9-й ступеньками работы составила 9 уд/мин, то ко второй серии она сократилась до 3 уд/мин, а к третьей – до 2 уд/мин. Об отсутствии пульсового долга свидетельствует и тот факт, что средняя пульсовая стоимость подъема и спуска от серии к серии достоверно не меняются.

В конечном итоге, разница между сериями по пульсу на вершине нагрузки (5-я ступенька работы) составила всего 152 – 155 уд/мин, что оптимально как для развития аэробных

возможностей, так и для увеличения сократительной способности сердца. Разница по пульсу к концу серий (9-я ступенька работы) составила всего 125-126 уд/мин, что характеризует хороший уровень восстановления и отсутствие прогрессирующего накопления кислородного долга.

С практической точки зрения представляет интерес вопрос о достаточности 3-х серий (25 минут) для развития аэробных возможностей, тем более что активное включение в метаболизм жиров начинается после 30-ти минут работы. Выяснение этого вопроса и стало предметом второго этапа исследования. В данном случае испытуемым было предложено выполнить шесть серий скандинавской ходьбы по замкнутому циклу мощности на тредмиле с сохранением прежних параметров в серии (выбор первой мощности по формуле 220 - возраст - ЧСС покоя, увеличение мощности от 1-й ступеньки к 5-й и снижение к 9-й, длительность работы на каждой ступеньке - 1 мин, общее время тренировки 6 серий по 9 мин составило 54 мин). Основные результаты данной серии представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Основные параметры петли гистерезиса по пульсу при скандинавской ходьбе на тредмиле по замкнутому циклу мощности (6 серий, 50 мин)

Показатель M±σ, n = 20	1 серия	2 серия	3 серия	4 серия	5 серия	6 серия
Мощность 1, 9 ступенек	81,6± 8,3	81,6± 8,3	81,6± 8,3	81,6± 8,3	81,6± 8,3	81,6± 8,3
Мощность 2, 8 ступенек	92,0± 8,8	92,0± 8,8	92,0± 8,8	92,0± 8,8	92,0± 8,8	92,0± 8,8
Мощность 3, 7 ступенек	103,1± 9,3	103,1± 9,3	103,1± 9,3	103,1± 9,3	103,1± 9,3	103,1± 9,3
Мощность 4, 6 ступенек	114,8± 9,8	114,8± 9,8	114,8± 9,8	114,8± 9,8	114,8± 9,8	114,8± 9,8
Мощность 5 ступеньки	127,1± 10,3	127,1± 10,3	127,1± 10,3	127,1± 10,3	127,1± 10,3	127,1± 10,3
Угол нагрузочной фазы (∠α)	0,539± 0,086	0,482± 0,082*	0,484± 0,095	0,473± 0,080*	0,447± 0,109*	0,447± 0,066*
Угол фазы снижения нагрузки (∠β)	0,426± 0,079	0,435± 0,076	0,422± 0,089	0,435± 0,084	0,419± 0,096	0,446± 0,066
Площадь петли гистерезиса (S)	420± 195	269± 140*	267± 141*	269± 140*	238± 123*	215± 126*
Пульсовая стоимость подъема	1,582± 0,204	1,628± 0,172	1,633± 0,161	1,650± 0,159	1,661± 0,161	1,666± 0,155
Пульсовая стоимость спуска	1,685± 0,206	1,691± 0,168	1,698± 0,166	1,711± 0,157	1,620± 0,393	1,622± 0,406
Пульсовой долг	0,103± 0,046	0,063± 0,030*	0,064± 0,034*	0,061± 0,029*	0,058± 0,024*	0,049± 0,028*
Пульс на 1-й ступеньке	115±7	121±7*	121±7*	123±8*	125±8*	125±8*
Пульс на 2-й ступеньке	120±7	124±6*	125±7*	127±7*	128±8*	127±7*
Пульс на 3-й ступеньке	125±6	129±7*	130±7*	131±8*	132±8*	133±8*
Пульс на 4-й ступеньке	133±7	137±7	138±8*	139±9*	139±9*	140±9*
Пульс на 5-й ступеньке	145±8	147±9	147±10	148±9	148±10	149±9
Пульс на 6-й ступеньке	144±8	144±9	145±11	146±10	146±11	146±10
Пульс на 7-й ступеньке	136±8	137±8	138±9	140±10	140±10	140±10
Пульс на 8-й ступеньке	130±7	130±8	131±8	132±9	133±9	132±9
Пульс на 9-й ступеньке	123±7	125±7	125±7	126±8	127±8	127±8

* изменения достоверны по сравнению с 1-й серией при $p < 0,05$

Ее анализ свидетельствует, что испытуемые вполне комфортно перенесли практически часовую тренировку по замкнутому циклу мощности. Угол наклона нагрузочной фазы (∠α), после завершения процессов врабатывания в первой серии, достоверно снижается ко 2-й серии, сохраняя эту позитивную динамику до конца исследования. Угол фазы снижения нагрузки (∠β) на протяжении 6-ти серий меняется недостоверно, отражая адекватность восстановительных процессов. Площадь петли гистерезиса (S), отражающая общие физиологические затраты на тренировку, достоверно снижается ко 2-й серии, поддерживается на этом уровне до 4-й серии и еще больше уменьшается к 5-й – 6-й серии. Вероятно, процессы экономизации в организме приобретают особую значимость для поддержания работоспособности к концу тренировки, после активного включения в метаболизм жиров.

Об отсутствии прогрессирующего закисления свидетельствует и динамика ЧСС. Так, пульсовой долг достоверно уменьшается ко 2-й ступеньке и затем поддерживается на этом уровне до конца тренировки. Достоверная разница по пульсу между 1-й и 6-й сериями сохраняется только до 4-й ступеньки мощности. На первой мощности она составила 10 уд/мин, на 9-й – 4 уд/мин. Разница по пульсу между 1-й и 9-й ступеньками в 1-й серии составила 8 уд/мин, а в 6-й серии всего 2 уд/мин.

Таким образом, можно выделить 3 фазы тренировки по замкнутому циклу мощности: врабатывание (1-я серия, 1 – 9 мин), истинное устойчивое состояние (2-я – 4-я серии, 10 – 37 мин) и фаза выраженной экономизации функций (5-я – 6-я серии, 38 – 50 мин).

Заключение. Преимуществом разработанной методики занятий скандинавской ходьбой на тредмиле в помещении являются:

– отсутствие закисления, так как интенсивность находится в 1-й и 2-й аэробной зоне (70 – 85% от ЧСС максимальной);

– оптимальность пульсовой зоны (120 - 150 уд/мин) для тренировки сердечной мышцы и систолического объема крови;

– увеличение окислительного потенциала мышц за счет возможности вовлечения в работу на вершине нагрузки (4-я, 5-я, 6-я ступеньки) окислительно-гликолитических волокон (В1), при этом прогрессирующего накопления молочной кислоты не происходит из-за снижения мощности нагрузки на спуске.

– наличие компьютерного анализа параметров петли гистерезиса позволяет использовать работу по замкнутому циклу мощности одновременно для целей диагностики, развития и мониторинга.

Литература:

1. Аверин С. О. Формирование адаптационных резервов организма у лиц второго зрелого возраста оздоровительной физкультурой в форме скандинавской ходьбы: Автореф. дисс. канд. мед. наук. Тюмень, 2019. 22 с.

2. Вишневский В. А. Прогностические возможности пробы, связанной с циклической работой по замкнутому циклу мощности // Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 90-92.

3. Качан Е. Ю. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на темпы старения и качество жизни лиц пожилого и старческого возраста: Автореф. дисс. канд. биол. наук. СПб., 2015. 28 с.

4. Набиулин М. С., Лычев В. Г., Субботина Т. В. Способ определения мощности нагрузки при ходьбе на тредмиле. Российский патент 2002 г. по МПК A61B5/02 A61H1/00. Патент 2002 г. RU2192162C2.

5. Соколова И. В. Скандинавская ходьба: от теории к практике: монография / И. В. Соколова, А. С. Радченко, Н. И. Перевозникова, И. А. Кубанов, Е. В. Чистякова. М.: РУСАЙНС, 2020. 164 с.

УДК 796/799

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ

Залесова О.В., Ионов И.Г., Муравьёва О.А.
Нижегородская академия МВД РФ,
г. Н. Новгород

Аннотация. В рамках исследования рассматриваются проблемы, связанные с реабилитацией после получения травм, а также обсуждаются методы восстановительной терапии. Описываются этапы реабилитации после травм по их характеру. Принципы составления индивидуальной реабилитационной программы. Подтверждается необходимость соблюдения техники безопасности для предотвращения негативных последствий.

Ключевые слова: реабилитация; лечебная физическая культура; восстановительная терапия; получение травмы; восстановление.

Актуальность. Насущная проблема физической подготовки – реабилитация после полученных травм: лечение пострадавшего, восстановление его состояния в кратчайшие сроки независимо от применяемого метода лечения.

Цель исследования. Проведение качественной реабилитации после травм для того, чтобы человек быстро вернулся к прежнему состоянию и физическим нагрузкам.

Организация и методы исследования. Реабилитация после травм включает себя огромный перечень восстановительных процедур. Для каждого человека этот перечень будет являться индивидуальным, в зависимости от того какую травму перенес спортсмен.

В медицине выделяют несколько этапов реабилитации после травм по их характеру:

1) Первичный этап. Он включает в себя различные медицинские процедуры, которые проводятся на месте полученной травмы, где ранее травм не было.

2) Вызванные перегрузкой. В основном такие виды травм встречаются у людей, которые активно занимаются спортом, в частности у людей, жизнь которых связана с тяжелыми физическими нагрузками.

3) Повторные. Как правило рецидивные травмы, полученные на тех местах, на которых уже ранее были травмы [2].

Как уже упоминалось выше, для каждого человека, составляется индивидуальная реабилитационная программа, но для всех этих программ встречаются общие этапы:

1) Устранение сосудистых изменений и отеков;
2) Повышение эластичности и тонуса мышц;
3) Восстановления двигательных функций;
4) Укрепления общего состояния организма.

Теперь рассмотрим такое понятие как «иммобилизационный период».

Под иммобилизационным периодом понимается – определенный период в реабилитации, который как правило происходит в послеоперационном периоде. Длительность данного периода начинается с момента перенесенной операции и до одного месяца после нее. Как правило в этот период происходит сращение отломков. Для наиболее плавного протекания данного периода используются гипс, шины, корсеты. Уже в этот момент больные проходят курс лечебной физической культуры. Основными ее задачами являются:

1) Стимулирования регенерационных процессов в поврежденных участках;
2) Профилактика застойных явлений в туловище, конечностях и шее;

3) Восстановление бытовых навыков;
4) Улучшение психоэмоционального фона;
5) Подготовка человека к вертикальным нагрузкам;
6) Предупреждение атрофии мышц;
7) Улучшение кровообращения.

Помимо ЛФК существует множество методов восстановительной терапии:

1) Остеопатия – важный метод, помогающий преодолеть стресс, в котором находится человек после травмы. Для спортсменов это является самым сложным этапом в профессиональной карьере. Так, например, футболисты, хоккеисты, после перенесенных травм, играют уже не так уверенно, из-за того, что на подсознательном уровне они понимают, что любой неудачный стык, может привести к травме. Так же остеопатия запускает некий механизм самоисцеления в тех тканях, которые пострадали в организме больше всего;

2) Диетотерапия – важный метод; рацион питания человека также подбирается от полученных травм. Если полученная травма связана, с каким-либо переломом, то в рационе таких лиц обязательно появляются продукты, содержащие витамин D и коллаген. Так как они помогают укрепить кости и способствуют скорейшему сращиванию отломков. Данные витамины содержатся в таких продуктах, как: творог, сыр, яйца, рыба, мясо;

3) Механотерапия. Представляет собой комплекс упражнений, который используется и при обычной физкультуре, но суть его заключается в том, что все упражнения выполняются при помощи специальных механизмов и приборов, которые позволяют улучшить работу мышц и отследить процесс реабилитации [1].

Реабилитация посттравматического стресса. Не каждый спортсмен сможет справится, именно морально, после перенесенной травмы. Как правило, выявить данные изменения в организме можно в течении полугода с момента получения травмы и если упустить данный момент, то могут наступить последствия, из-за которых спортсмен уже никогда не сможет выступать на высоком уровне или же вообще, его карьера на этом может закончится.

Методика лечения данного заболевания включает следующие действия:

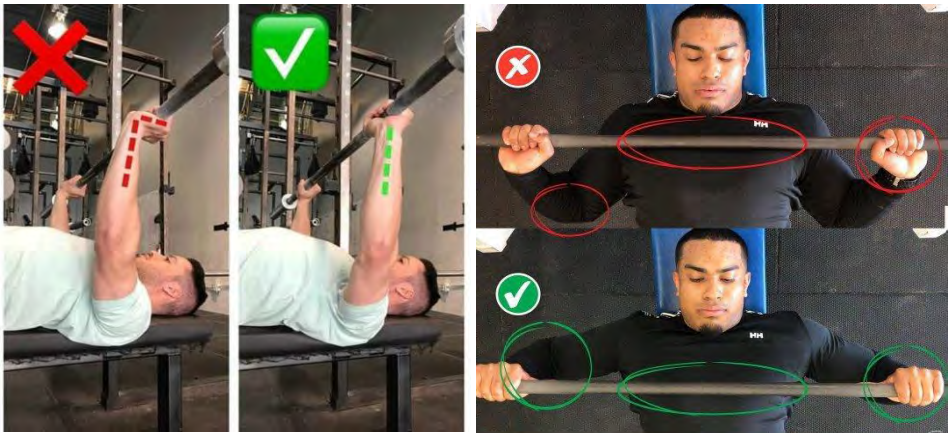
1) Пролонгированная экспозиционная терапия – суть состоит в том, чтобы помочь людям распознать и урегулировать мысли и воспоминания о травме, а также скорректировать собственные убеждения. Важно научить человека воспринимать ПТСР как стресс, а не как слабость, так как это помогает бороться со вспышками беспокойства, гнева, обращать внимание на симптомы болезни. Пациентов учат овладевать техниками релаксации, которые помогут управлять своим состоянием, как в физическом, так и в эмоциональном плане.

2) Медикаментозная терапия. Является самым сложным методом преодоления посттравматической терапии. Она заключается в комплексном употреблении различных лекарственных средств, которые включают в себя антидепрессанты и средства, которые помогают устранить симптомы расстройства [3].

Результаты исследования. Избежание травм требует техники безопасности:

1) Всегда проводить качественную разминку перед физическими нагрузками;
2) Сопровождать прием пищи употреблением витаминов;
3) Исправное оборудование для выполнения упражнений;
4) Контроль самочувствия, не стоит приступать к физическим нагрузкам, если вы чувствуете себя неважно;
5) При занятии в спортивных и тренажерных залах, а также при выполнении тяжелоатлетических упражнений, не нужно переоценивать свои возможности. Используйте специальные пояса и пользуйтесь помощью профессионалов.

Для того чтобы предотвратить получение травмы при работе с гирями и штангами, нужно правильно осуществлять захват снаряда.



Помимо реабилитации людей после травм, также существует множество методов восстановления непосредственно после нагрузок, к ним можно отнести:

1) Заминка. Она предназначена для того, чтобы мышцы плавно перешли и активного состояния, состояние нагрузки в состояние покоя. Для этого выполняется небольшой комплекс упражнений на растяжку мышц;



2) Ванна со льдом для преодоления боли в мышцах после нагрузок. Холодная ванна помогает снять напряжение мышц, а также избежать разрывов мышечных волокон;

3) Чистая питьевая вода. Всегда необходимо поддерживать водный баланс в организме. Так как за время тренировки организм испаряет огромное количество воды;

4) Массаж – расслабляет мышцы и регулирует кровообращение;

5) Сон. Здоровый сон является одним из лучших способов восстановелния организма. Для наиболее эффективного восстановления мышц, следует спать от 7 до 9 часов.

Заключение. Реабилитация после травм играет чрезвычайно важную роль в жизни каждого человека. Качественное и полное прохождение этого процесса способствует быстрому и эффективному восстановлению физической активности. В противном случае, если игнорировать этот этап, последствия могут оказаться весьма неблагоприятными.

Литература:

1. Шаров Д. В Реабилитация после переломов и травм. Научная книга, 2008. 251 с.
2. Миронова Е. Н. Основы физической реабилитации. М.: Академия безопасности и выживания, 2016. 304 с.
3. Перова Е. И. Физическая реабилитация после травм как условие повышения качества жизни спортсменов: реферат. М., 2007. 26 с.

УДК 796.012

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН СО СНИЖЕННЫМ ПОСТУРАЛЬНЫМ КОНТРОЛЕМ ТЕЛА

Мальков М.Н., Чепалова А.А., Пономарев Г.С., Ахметчанов Р.Г.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Предложен подход оптимизации физической активности пожилого человека с помощью включения специальных физических упражнений для улучшения показателей постурального контроля пожилых женщин, профилактики травматизма. Через 6 недель занятий физическими упражнениями пожилые женщины экспериментальной группы в тесте «Встань и иди» достоверно улучшили время выполнения теста при внутригрупповом сравнении показателей, а также показали достоверно лучшие результаты, чем группа контроля. В тесте YBT через 6 недель наблюдались достоверно лучшие показатели по направлению – переднее, индекса YBT только в экспериментальной группе.

Ключевые слова. Физическая активность; пожилые женщины; постуральный контроль тела; физические упражнения.

Введение. Для людей пожилого возраста в связи с доминированием процессов старения, развития отклонений в состоянии здоровья, важно оптимизировать или повышать их физическую активность (ФА) [4]. В пожилом возрасте достаточно распространены нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата, функций равновесия тела. Так, поддержание функции равновесия тела с помощью достаточной физической активности [1, 2], особенно при сопутствующих нарушениях зрения является важным фактором профилактики возможной потери равновесия, получения травм [9]. Поэтому способность контролировать положение тела в различных условиях среды для этих людей является актуальной, и может быть улучшена с помощью средств оптимизация физической активности пожилого человека.

Цель исследования. Оптимизировать физическую активность пожилых женщин со сниженным постуральным контролем тела при помощи комплекса физических упражнений.

Организация и методы исследования. Исследования проводили на базе центра спортивной подготовки «Надежда», г. Сургут, а также в дистанционных условиях. Участниками исследования стали женщины пожилого возраста старше 60 лет. В рамках этой работы использовался «Международный опросник физической активности» (МОФА) [6]. Полученные данные обрабатывали с помощью компьютерной программы автоматизированного расчета уровня и структуры ФА по данным МОФА [3]. На первом этапе 50 женщинам старше 60 лет было предложено пройти опрос с помощью МОФА. На втором этапе участниками исследования стали женщины из числа участников первого этапа с умеренным уровнем ФА. Всем (n=14) участникам было предложено выполнить:

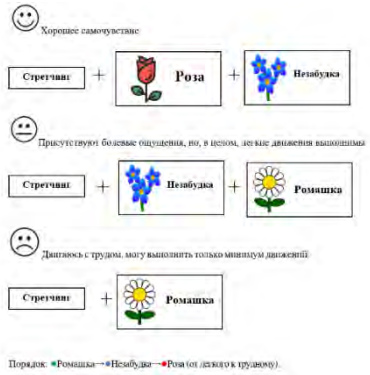
– опрос МОФА;
– баланс-тест (YBT) для нижних конечностей в трех направлениях (переднее, заднемедиальное, задненаружное) [7];
– тест «Встань и иди» [8];
– пробу Ромберга [5].

По завершении диагностического этапа, участники были распределены на две группы: контрольную (n=7) и экспериментальную (n=7). Эксперимент реализовался в течении 6 недель. Участники контрольной (n=7) и экспериментальной (n=7) группы занимались скандинавской ходьбой в организованных группах по программе 2 раза в неделю по 45 минут за раз, разработанной в центре спортивной подготовки «Надежда».

Участники контрольной и экспериментальной группы работали по следующей схеме исследования (табл. 1).

Таблица 1.

Содержательная сторона воздействия в обеих группах

<table>
<tr><th>Экспериментальная группа</th><th>Контрольная группа</th></tr>
<tr><td>Входное тестирование: МОФА, баланс тест, тест «Встань и иди», проба Ромберга</td><td>Входное тестирование: МОФА, баланс тест, тест «Встань и иди», проба Ромберга</td></tr>
<tr><td>Комплекс физических упражнений с графическим их сопровождением с учетом самочувствия занимающегося (работа с карточками). Обратная связь инструктора с помощью видео-конференц связи, электронной почты, мессенджеров. Занятия проводились дистанционно 2-3 раза в неделю по 30-40 минут за раз в течении 6 недель</td><td>Комплекс физических упражнений без их графического сопровождения (без карточек), управление интенсивностью упражнений – самостоятельно. Обратная связь инструктора с помощью видео-конференц связи, электронной почты, мессенджеров. Занятия проводились дистанционно 2-3 раза в неделю по 30-40 минут за раз в течении 6 недель</td></tr>
<tr><td colspan="2">Комплексы упражнений включали: стретчинг на различные мышечные группы; упражнения на силу и выносливость мышц из различных исходных положений; упражнений на баланс тела и стабилизацию.
В экспериментальной группе схема выполнения упражнений с графическим их сопровождением выглядела, например, следующим образом: «Стретчинг», «Роза» (интенсивные упражнения), «Незабудка» (упражнения средней интенсивности), «Ромашка» (легкие упражнения). Участникам были предварительно подготовлены карточки с их описанием
 
</td></tr>
<tr><td>Повторное тестирование через 6 недель</td><td>Повторное тестирование через 6 недель</td></tr>
<tr><td colspan="2">Обратная связь от участников - мини-опрос:
1. Был ли Вам интересен предложенный подход по выполнению физических упражнений? (да/нет/затрудняюсь ответить);
2. Возникали ли сложности с исполнением комплекса физических упражнений? (да/нет/затрудняюсь ответить);
3. Хотели бы Вы продолжить заниматься физическими упражнениями в данном формате? (да/нет/затрудняюсь ответить)</td></tr>
</table>

Обработку данных проводили при помощи программы Statistica v.6.0. Определяли медиану, 0,95% доверительные интервалы, среднее арифметическое, стандартное отклонение. Статистика различий включала определение статистически значимых различий по критериям Стьюдента, Вилкоксона при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании данных первого этапа исследования, установлено, что более активное поведение и соответственно большие энергозатраты пожилые женщины демонстрировали в ходьбе, при выполнении активностей по дому. Высокая ФА отсутствовала. Установлены диапазоны времени, когда пожилые женщины проводили за такими занятиями как, чтение книг, просмотр телевизионных программ. Так, в будние дни женщины тратили 6-7 часов времени, в выходные дни приблизительно 7 часов. С нашей точки зрения это может быть связано с современным

образом жизни пожилого человека, где окружающая среда можно сказать способствует включению в «цифровой» процесс от пожилого человека для выполнения повседневных задач современной жизни. Однако при достаточно значительных тратах времени на такие виды деятельности, пожилые женщины в изучаемой выборке оставались умеренно физически активными 1499±131,47, МЕТ/мин в неделю.

На втором этапе был реализован эксперимент. Установлено, что до начала эксперимента достоверных различий по изучаемым показателям между группами не обнаружено (табл. 2-5). ФА женщин соответствовала умеренному уровню (табл. 2).

Таблица 2.

ФА пожилых женщин (Me±0,95% ДИ)

Показатели ФА	КГ (n=7)		ЭГ (n=7)	
	До	Через 6 нед.	До	Через 6 нед.
Энергозатраты на ФА (общая), МЕТ/мин в неделю	1356±124,25	1618±165,22*	1295±115,34	1744±187,11**

Условные обозначения: ФА – физическая активность, МЕТ – метаболический эквивалент, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Me – медиана, ДИ – ±0,95% доверительные интервалы. * – статистически значимое различие при p≤0,05 между изучаемыми показателями КГ до и через 6 недель; ** – статистически значимое различие при p≤0,05 между изучаемыми показателями ЭГ до и через 6 недель.

Однако женщины пожилого возраста в силу возрастных особенностей показывают сниженные показатели постурального баланса тела. Так, в тесте «Встань и иди» все женщины до начала эксперимента продемонстрировали риск падений, результаты теста по группам превышают верхнюю границу доверительного интервала в 9 секунд (табл. 3).

Таблица 3.

Результаты теста «Встань и иди» женщин пожилого возраста, (M±σ)

Показатели	КГ (n=7)		ЭГ (n=7)	
	До	Через 6 нед.	До	Через 6 нед.
Тест «Встань и иди», сек.	12,6±2,78	11,6±2,41	11,8±2,11	9,3±1,11*#

Условные обозначения: M – среднее арифметическое, σ – стандартное отклонение. Условное обозначение * – статистически значимое различие при p≤0,05 между изучаемыми показателями ЭГ до и через 6 недель; # – статистически значимое различие при p≤0,05 между изучаемыми показателями ЭГ и КГ через 6 недель.

Результаты теста Ромберга у женщин также указывают на удовлетворительный показатель (табл. 4).

Таблица 4.

Результаты теста «Ромберга» женщин пожилого возраста, (M±σ)

Показатели	КГ (n=7)		ЭГ (n=7)	
	До	Через 6 нед.	До	Через 6 нед.
Тест «Ромберга», сек.	14,3±4,11	15,9±2,73	16,9±3,29	18,3±3,86

Условные обозначения: M – среднее арифметическое, σ – стандартное отклонение.

Показатели в тесте YBT (табл. 5) также до начала эксперимента имеют сниженные величины индекса YBT относительно средних величин 79,7-80,5 (±9,68) [7].

Через 6 недель пожилые женщины в обеих группах повысили энергозатраты на ФА, однако между группами достоверных различий не обнаружено (табл. 2). Через 6 недель занятия физическими упражнениями пожилых женщин для улучшения показателей постурального контроля тела привели к изменениям: женщины экспериментальной группы в тесте «Встань и иди» достоверно улучшили время выполнения теста при внутригрупповом сравнении показателей, а также показали достоверно лучшие результаты, чем группа контроля; в пробе Ромберга между группами через 6 недель достоверных различий не

обнаружено, однако у женщин экспериментальной группы наблюдалась лучшая динамика в приросте показателя пробы Ромберга; в тесте YBT через 6 недель обнаружены только внутригрупповые различия. Так, в экспериментальной группе наблюдались достоверно лучшие показатели по направлению переднее и индекса YBT (табл. 5).

Таблица 5.

Постуральный контроль тела женщин пожилого возраста, (M±σ)

Показатели		КГ (n=7)		ЭГ (n=7)	
		До	Через 6 нед.	До	Через 6 нед.
Длина нижней конечности (правая), см		67,9±2,91	67,9±2,91	69,7±3,04	69,7±3,04
Длина нижней конечности (левая), см		67,9±2,91	67,9±2,91	69,7±3,04	69,7±3,04
Направления в тесте Y-Balance (нижняя конечность, правая):					
Переднее, см		36,1±4,06	39,9±3,08	35,7±2,93	41,3±4,5*
Задненаружное, см		55,4±5,8	59,0±5,66	55,7±4,96	60,4±6,11
Задневнутренее, см		40,9±2,19	44,4±2,76	41,3±2,56	44,1±3,53
Направления в тесте Y-Balance (нижняя конечность, левая):					
Переднее, см		35,4±3,69	39,3±3,25	35,3±2,75	41,1±4,85*
Задненаружное, см		54,4±4,08	58,1±4,49	53,6±3,91	57,9±4,38
Задневнутренее, см		40,9±2,34	45,0±3,21	40,3±1,89	43,1±1,86*
Направления в тесте Y-Balance (нижняя конечность, правая):					
Переднее, % к длине ноги		53,5±7,52	58,9±5,97	51,3±4,82	59,3±6,58*
Задненаружное, % к длине ноги		123,7±15,66	116,0±12,79	126,1±12,9	116,5±13,34
Задневнутренее, % к длине ноги		60,4±5,26	65,6±5,49	59,3±4,94	63,5±6,41
Направления в тесте Y-Balance (нижняя конечность, левая):					
Переднее, % к длине ноги		52,4±6,74	58,0±5,98	50,7±4,35	59,1±7,09*
Задненаружное, % к длине ноги		125,4±13,0	117,4±11,4	130,8±11,8	121,1±10,68
Задневнутренее, % к длине ноги		60,4±5,78	66,5±6,33	57,9±4,1	62,0±4,73
Индекс YBT (нижняя конечность), %	правая	65,3±7,58	70,6±7,08	63,6±6,18	69,9±7,78
	левая	64,4±6,43	70,1±6,7	61,9±4,92	68,1±5,83*

Условные обозначения: M – среднее арифметическое, σ – стандартное отклонение, YBT – индекс баланс теста. Условное обозначение * – статистически значимое различие при p≤0,05 между изучаемыми показателями ЭГ до и через 6 недель.

Через 6 недель пожилым женщинам было предложено пройти опрос для выявления отношения к проведенным занятиям. Установлено, что женщины экспериментальной группы на вопрос «Был ли Вам интересен предложенный подход по выполнению физических упражнений» ответили – «да» 100%, на вопрос «Возникали ли сложности с исполнением комплекса физических упражнений» ответили – «нет» 85,7%, «затрудняюсь ответить» 14,3%, на вопрос «Хотели бы Вы продолжить заниматься физическими упражнениями в данном формате» ответили – «да» 100%. Женщины в группе контроля на первый вопрос ответили – «да» 71,4%, «затрудняюсь ответить» 28,6%, на второй вопрос – «нет» 71,4%, «затрудняюсь ответить» 28,6%, на третий вопрос – «да» 71,4%, «затрудняюсь ответить» 28,6%.

Заключение. В третьем направлении глобального плана действий по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. «Повышение уровня физической активности людей для укрепления здоровья в мире» выделяют раздел «Расширение возможностей для пожилых людей». В этом смысле нами был предложен подход оптимизации ФА пожилого человека с помощью включения специальных физических упражнений для улучшения показателей постурального контроля пожилых женщин, профилактики травматизма.

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения: Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг. URL: https://who.int/ncd.

2. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018-2030 гг. «Повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире». URL: https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/ru/.

3. Логинов С. И., Девицын И. Н., Николаев А. Ю. Расчет и оценка уровня и структуры физической активности по данным международного опросника IPAQ. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2015660418. РОСПАТЕНТ. М., 2015.

4. Логинов С. И., Николаев А. Ю., Ветошников А. Ю., Сагадеева С. Г. Физическая активность жителей города Сургута по данным международного опросника IPAQ // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 83-85.

5. Мезенчук А. И., Кубряк О. В. Проба Ромберга: от ходьбы в темноте до тестов на стабилоплатформе // Альманах клинической медицины. 2022. URL: https://cyberleninka.ru /article/n/proba-romberga-ot-hodby-v-temnote-do-testov-na-stabiloplatforme.

6. International Physical Activity Questionnaire. URL: https://sites.google.com/site/theipaq/.

7. Sipe C. L. and et al. Y-Balance Test: A Valid and Reliable Assessment in Older Adults // J. Aging Phys Act. 2019. V. 27(5). P. 663-669.

8. Timed Get Up and Go test. URL: https://www.researchgate.net/publication/325855663_ Balance_and_functional_assessment_in_ambulatory_elderly_patients_using_Timed_Get_Up_and_ Go_test.

9. Wu Sh. and et al. The association between physical activity and fear of falling among community-dwelling older women in China: the mediating role of physical fitness // Front Public Health. 2023. №11. 1241668.

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НЕЗРЯЧИХ ПИЛОТОВ В СЛЕПЫХ ГОНКАХ

Моздокова Ю.С.
Российский университет спорта ГЦОЛИФК,
г. Москва, Россия

Аннотация. Процедура вождения картинга представляет собой сложный процесс не только освоения вождения машины, но и наработку специальных умений, развития навыков сигнальной фиксации звукового пространства как способа ориентации при прохождении трассы. Следовательно, требуется применение особых методик обучения незрячих, опираясь на развитие у них пространственной ориентации, которые пока являются единичными. Для этого тренеры-инструкторы должны иметь высокий уровень профессиональной квалификации по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура», что позволит компетентно подходить к разработке адаптированных методик обучения. Данная ситуация обуславливает актуальность поднимаемой проблемы.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; картинг; реабилитация; нарушения зрения; координационные способности; тренировочный процесс.

Введение. Разнообразие современных видов адаптивной физической культуры продолжает пополняться необычными инициативами. Например, все большее внимание привлекает увлечение незрячих скоростными механизированными средствами передвижения, одним из которых является картинг. Возникнув как проект «Слепые гонки» в г. Москве, данное направление успешно расширяет свою географию по России. При этом используется уникальная методика подготовки слепых пилотов, разработанная студентом Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» Вишняковым Б., который до аварии, приведшей к слепоте, активно увлекался мотоспортом. Это увлечение помогло ему преодолеть трудную жизненную ситуацию и найти свое место в окружающем мире. Он же стал первым слепым пилотом России. В данный момент уже существует школа картинга для незрячих "Слепые гонки".

Наряду с достижениями, подготовка пилотов сталкивается с рядом проблем, например, существенной недостаточностью уровня развития координационной способности у незрячих, что сильно затрудняет процесс освоения ими искусства вождения и прохождения трассы. Для этого необходим методический ресурс, который на данный момент практически отсутствует.

Цель исследования. Обосновать условия развития координационных способностей у незрячих для занятия картингом и предложить блоки подготовительных упражнений, позволяющих успешно осваивать технологию прохождения трассы.

Организация и методы исследования. Одним из ведущих физических качеств, необходимых лицам с полным отсутствием зрения для езды на картинге, являются достаточно развитый уровень двигательно-координационных способностей. Среди них: способность к ориентировке в пространстве, необходимой при быстром передвижении, к поддержанию необходимого положения тела относительно пространства, способность быстро и эффективно решать сложные ситуативные двигательные задачи, возникающие при езде на картинге. Развитие этого качества необходимо и для успешной реализации спортивного потенциала незрячего пилота.

Следует отметить, что научные работы, посвященные проблеме развития координационных способностей слепых применительно к картингу пока единичны. Это затрудняет ее изучение как в научном контексте, так и в методическом, поскольку разработанные методики пока единичны. В частности, среди состоявшихся авторов можно назвать Илюхина А.А., Скобелеву Т.А. [1].

Прежде чем приступить к освоению картинга и технологии вождения, незрячий пилот должен достигнуть высоких показателей общей физической подготовки, в числе которых определяющее значение имеет высокий уровень развитости координационных способностей. В большинстве случаев у начинающих пилотов фиксируется низкий уровень развития этих способностей, а именно нарушения общей координации движений тела [2, 3, 4], определяемых диагностическим путем. Без данного компонента не может быть успешным прохождение трассы на картинге. Полученные данные становятся основой для разработки методики.

Методика состоит из следующих блоков:

– упражнения на координацию на стабильной поверхности (собственно координационные упражнения, упражнения с петлями TRX);

– упражнения на координацию на нестабильной поверхности (упражнения на фитболе, упражнения на BOSU);

– коррекционно-развивающие упражнения;

– упражнения со звуковым сопровождением (действия с ориентацией на сигналы);

– коррекционно-развивающие тренировочные занятия;

– упражнения, повышающие общую и специальную физическую подготовленность.

Упражнения нестабильной поверхности способствует активному функционированию вестибулярного аппарата и мозжечка. Поступающие от проприорецепторов сигналы заставляют мозг посылать ответные реакции, направленные на поддержание положения тела в пространстве; оперативно реагировать на его изменения и решать сложные двигательные задачи наиболее рационально и эффективно. Таким образом, совершенствуется взаимосвязь между работой мозга и его контролем над работой опорно-двигательного аппарата.

Незрячие спортсмены в картинге ориентируются на слуховые рецепторы и тактильные ощущения. Команда состоит из двух картов, двигающихся друг за другом. Движение вдет зрячий "штурман", применяющий установленный на его карте динамик, который служит сигналом для траектории движения незрячего пилота. Ведь основной ориентир незрячего пилота идёт на звуковые эффекты и на голосовые команды штурмана. Спортсменам необходимо слышать малейшее отражение звука в пространстве для чёткого понимания, где и на каком отрезке трека он находится, куда направляется его лидер.

В тренировочный процесс картингистов полезно включать занятия по смежному виду спорта, но без применения слишком большого объема физической нагрузки, чтобы не забивать мышцы картингиста. Из наиболее подходящих видов спорта подходят плавание, игра в настольный теннис для незрячих «шоу-даун» с шумовой дорожкой.

Занятия по общей подготовленности (планка, кувырки, перекаты, прыжки на скакалке и др.) не только улучшают пространственную ориентировку, но и формирует ловкость, умение группироваться, обеспечивая страховку при падениях в процессе езды на картинге.

Освоив необходимый объем упражнений подготовительного блока, пилот переходит к специальным подводящим упражнения на самом картинге. С их помощью пилот нарабатывает навык быстрой езды и экстренного торможения, отрабатывает фазы вхождения в поворот и выхода из него. Специальные упражнения влияют также на объёмное мышление и пространственную ориентировку: разгон – торможение, движение по кругу, восьмёрка, спираль и другие, в которых тренируются координационные способности, что имеет решающее значение для достижения тренировочных результатов.

В заключительном блоке коррекционно-развивающих тренировочных занятий решаются и другие задачи:

– воспитание морально-волевых качеств, чему способствует работа в условиях сбивающихся ситуаций во время прохождения трассы;

– улучшение психоэмоционального состояния и разгрузка нервной системы путем включения в методику комплекса расслабляющих упражнений в посттренировочный период.

После заездов пилот имеет возможность проанализировать выполненные им действия, получить советы инструктора, поработать на тренажере.

Результаты исследования. Таким образом, уровень развития координационных способностей незрячих участников «Слепой гонки» имеет первостепенное значение. Содержание методики такой работы варьируется соответственно индивидуальной развитости координационных способностей и пространственной ориентации у каждого незрячего, что будет влиять на динамику его спортивной подготовки.

Также определяющее значение имеет наличие квалифицированных кадров для работы с незрячими пилотами. Это планируется достигать путем привлечения лиц с проблемами зрения в систему высшего профессионального образования. Идеолог и первый руководитель движения «Слепые гонки» Вишняков Б. уже является студентом РУС «ГЦОЛИФК», что предполагает защиту им уникальной авторской методики в дипломном исследовании. Кроме того, аспекты картинг-спорта для слепых включены в содержание учебных дисциплин «Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями», «Спортивно-педагогическое обеспечение адаптивной физической культуры» и других.

Вывод. В научной литературе по адаптивной физической культуре многократно доказаны роль и значение развития координационных способностей для жизни и двигательной активности незрячих людей. Но наиболее востребованы они в неординарном виде спорта, которому все более отдают предпочтение лица с проблемами зрения – картингу, квадроциклу. Причем, если ранее в спортивной подготовке фигурировали только лица от 20 лет и старше, то на сегодняшний день интерес к картингу проявляют уже и подростки обоего пола. Это требует отдельных подходов к разработке теоретических аспектов и новых методик, учитывающих специфику возраста, гендерные особенности и степень нозологических поражений. Автономная некоммерческая организация Спортивно-оздоровительный клуб «СЛЕПЫЕ ГОНКИ» до конца 2024 года планирует создание инклюзивной школы картинга для лиц с нарушением зрения и поражениями опорно-двигательного аппарата, а также в сентябре 2024 года уже провела инклюзивный Межрегиональный турнир «Слепые гонки 2024» в дисциплинах картинг и квадрацикл с участием представителей из 15 городов России. Учитывая тенденцию к увеличению количества молодых людей (участников военных действий), получивших ранения, приведших к ухудшению или потере зрения, их потенциал и стремление к участию в мобильных видах спорта, можно утверждать, что картинг / квадрацикл для слепых выступает как перспективное спортивное направление, а также средство комплексной реабилитации в целом.

Литература

1. Илюхин А. А., Соболева Т. Обучение спортсменов с ограниченными возможностями по зрению технике управления картом // Науч.-метод. ж-л «Экстремальная деятельность человека». 2019. № 4 (54). С. 18-21.

2. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: Метод. рек. для учителей, воспитателей, родителей. М.: Charities Aid Foundation, 2019. 54 с.

3. Стернина Э. М. Теория и методика воспитания слепых и слабовидящих школьников. СПб.: Питер, 2011. 377 с.

4. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие. М.: ФиС, 2019. 464 с.

УДК 612.763

ВЛИЯНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА НА ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Момот Ю.М., Солодилов Р.О.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье исследуется влияние техники самостоятельного миофасциального релиза (МФР) на показатели гибкости детей 8-12 лет, занимающихся тхэквондо. В эксперименте приняли участие 20 юных спортсменов, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В контрольной группе использовались методы активного и пассивного стретчинга, в экспериментальной – методика МФР. В ходе исследования проводились тесты для оценки гибкости: «наклон вперед» и «шпагат с возвышенности». Результаты показали, что по истечении трех недель экспериментальная группа продемонстрировала статистически значимые улучшения показателя гибкости в тесте «наклон вперед», по сравнению с контрольной группы. Данные результаты указывают на эффективность применения МФР по сравнению с традиционными методами стретчинга.

Ключевые слова: миофасциальный релиз; тхеквондо; гибкость.

Актуальность исследования. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, где в целях самозащиты и нападения активно используются удары руками и ногами. Название «тхэквондо» в переводе с корейского языка означает «путь кулака и ноги». Отличительной чертой тхэквондо является преобладание ударов ногами, что требует высокой гибкости в тазобедренном суставе и общей подвижности мышц. Развитие гибкости способствует выполнению высоких ударов, сложных комбинаций и быстрому реагированию на движения противника, снижает вероятность травм и повышает эффективность ударов ногами. В тренировках по тхэквондо особое внимание уделяется упражнениям на растяжку, увеличивающих диапазон движений. Гибкость является ключевым аспектом успешного освоения техники тхэквондо и повышает общую спортивную результативность.

Для улучшения гибкости применяются различные методы растяжки, которые улучшают спортивные результаты, снижают риск травм и поддерживают физическую независимость при функциональных нарушениях [1-6]. Гибкость определяется как способность мышц удлиняться, обеспечивая подвижность суставов в физиологическом диапазоне движений. Ограничение амплитуды движения может быть вызвано миофасциальными спайками и мышечным сопротивлением, которые препятствуют полноценному растяжению мышц.

В последнее время метод миофасциального релиза (МФР) получил распространение в спорте и фитнесе как способ улучшения гибкости, снижения боли и повышения работоспособности [1, 2]. МФР представляет собой технику массажа, направленную на снятие ограничений мягких тканей путем механического воздействия. Применение МФР может способствовать восстановлению после тренировок, устранению мышечной асимметрии, повышению эластичности мышц и фасций, а также помочь в лечении мышечно-скелетных деформаций, таких как сколиоз и смещение таза. Тем не менее, эффективность самостоятельного применения МФР для улучшения гибкости и подвижности суставов требует дополнительных исследований.

Цель исследования – изучить влияние самостоятельного миофасциального релиза на показатели гибкости детей 8-12 лет, занимающихся тхэквондо.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 спортсменов в возрасте 10-12 лет из г. Сургута, разделенных на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. В экспериментальной группе применялась методика развития гибкости с использованием МФР, в контрольной — метод активного и пассивного стретчинга. Перед экспериментом был проведен педагогический тест для оценки исходного уровня гибкости участников. В качестве контрольных упражнений использовались «наклон вперед» и «шпагат с возвышенности». На начальном этапе статистически значимых различий между группами не выявлено (p≥0,05). (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1.

Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тест	Контрольная группа, n=10	Экспериментальная группа, n=10
Шпагат прямой с возвышенности (см.)	18,4±1,5	16,7±1,6
Наклон вперед из положения стоя (см.)	1,5±1,3	2,1±1,4

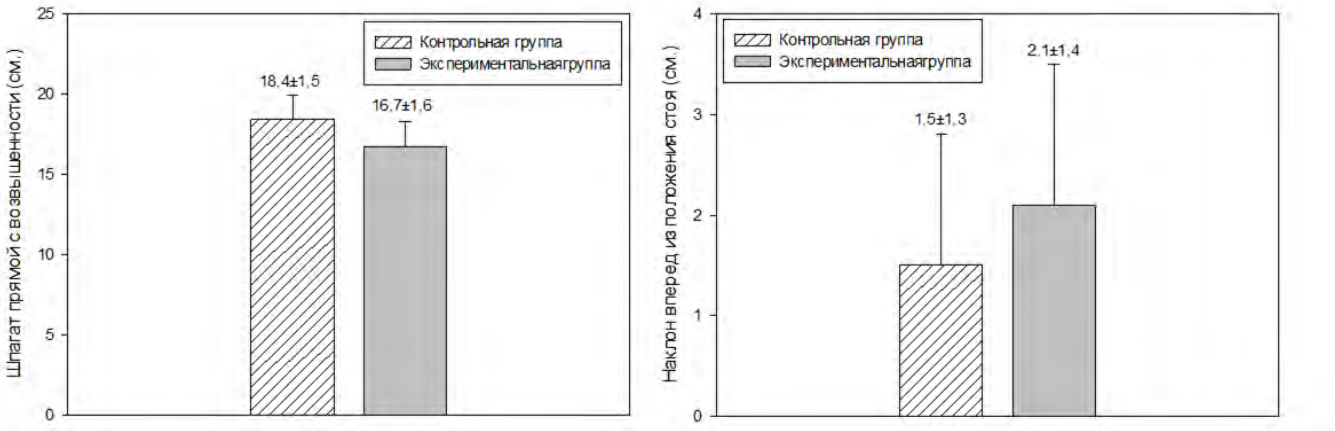


Рис. 1. Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Результаты исследования. После первой недели в контрольной группе значимых изменений по сравнению с исходными значениями тестов не выявлено, так же, как и в экспериментальной (p≤0,05) (табл. 2).

Таблица 2.

Динамика показателей гибкости в контрольной и экспериментальной группах

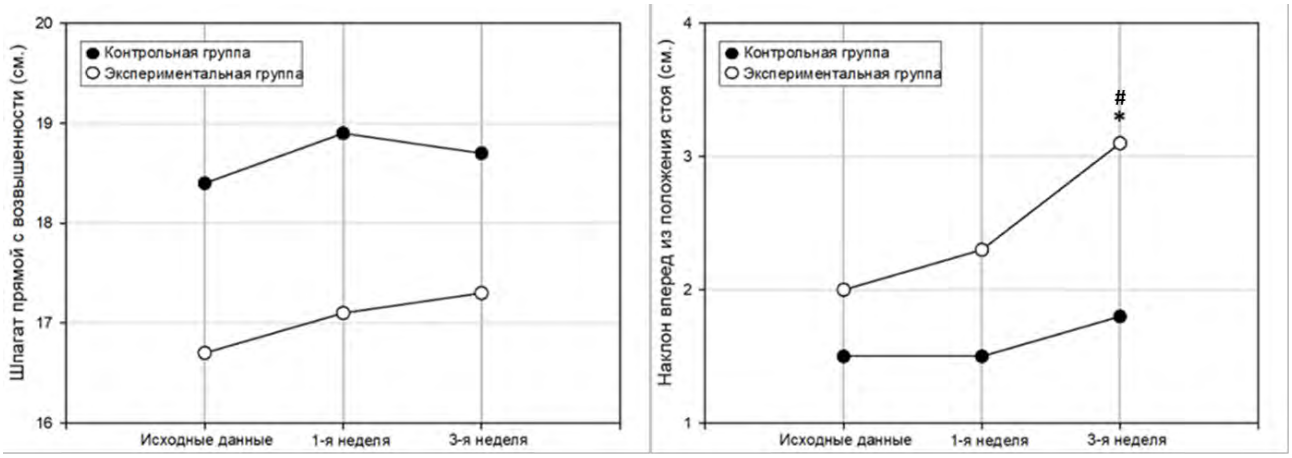
Тест	Исходные данные	1-ая неделя	3-ая неделя
Контрольная группа			
Шпагат прямой с возвышенности (см.)	18,4±1,5	18,9±1,6	18,7±1,8
Наклон вперед из положения стоя (см.)	1,5±1,3	1,5±1,4	1,8±1,1
Экспериментальная группа			
Шпагат прямой с возвышенности (см.)	16,7±1,6	17,1±1,4	17,3±1,3
Наклон вперед из положения стоя (см.)	2,0±1,4	2,3±1,4$^{\#}$	3,1±1,6*$^{\#}$

* достоверные статистические различия внутри групп, p≤0,05;

\# – достоверные статистические различия между КГ и ЭГ, p≤0,05

Однако в обеих группах наблюдалась положительная динамика показателей гибкости. На третьей неделе в контрольной группе также не наблюдалось значимых изменений, в то время как в экспериментальной группе статистически значимые изменения были зафиксированы в тесте «наклон вперед» (p=0,0021). Сравнение показателей между группами

выявило различия: экспериментальная группа показала лучшие результаты по сравнению с контрольной (p=0,0329) в тесте «наклон вперед». По истечении трех недель показатели гибкости в экспериментальной группе продолжили улучшаться (p=0,0326) (рисунок 2), что подтверждает эффективность МФР перед стандартными методами стретчинга.



* достоверные статистические различия внутри групп по сравнению с исходными показателями, p≤0,05; # - достоверные статистические различия между КГ и ЭГ, p≤0,05

Рис. 2. Динамика показателей гибкости при выполнении контрольных тестов

Отсутствие значимых изменений в тесте «шпагат с возвышенности» может объясняться особенностями анатомического расположения мышц (аддукторы и абдукторы бедра) [3, 4]. Эти мышцы труднее подвергаются миофасциальному релизу. Требуется время и для активации гибкости суставных и мышечных структур, что зависит от ряда факторов, включая частоту и интенсивность тренировок, а также генетические особенности [5]. Для значительных изменений гибкости требуется несколько месяцев систематических занятий [6].

Заключение. По результатам исследования, через три недели эксперимента в контрольной группе статистически значимых изменений не наблюдалось; в экспериментальной группе в тесте «наклон вперед» было достигнуто значительное улучшение гибкости, а значит использование техники миофасциального релиза может быть более эффективным для развития гибкости, чем традиционные методы стретчинга.

Литература:

1. Макеева В. С., Инь С. Особенности применения методики миофасциального релиза в подготовке баскетболистов вуза // Междунар. электрон. ж-л. Устойчивое развитие: наука и практика. 2021. № S1(29). С. 66-69. EDN QBGTYY.

2. Окунева Ю. С., Чибрикова Д. А. Миофасциальный релиз и его влияние на организм человека // Вопросы педагогики. 2022. № 10. С. 56-58. EDN DSIJFQ.

3. Suarez-Rodriguez V., Fede C., Pirri C., Petrelli L., Loro-Ferrer J. F., Rodriguez-Ruiz D., De Caro R., Stecco C. Fascial Innervation: A Systematic Review of the Literature. Int. J. Mol. Sci. 2022. 23. 5674.

4. Schleip R. Fascial plasticity – a new neurobiological explanation: Part 2. J. Bodyw. Mov. Ther. 2003. 7. P. 105-116.

5. Adstrum S., Hedley G., Schleip R., Stecco C., Yucesoy C.A. Defining the fascial system. J. Bodyw. Mov. Ther. 2017. 21. P. 173-177.

6. Ferreira R. M., Martins P. N., Goncalves R. S. Effects of Self-myofascial Release Instruments on Performance and Recovery: An Umbrella Review. Int. J. Exerc. Sci. 2022. 15. P. 861.

УДК 797.212

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУДНИЧКОВЫМ ПЛАВАНИЕМ НА СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ

Муллагалиев В.Р.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут

Аннотация. На основе видеозаписей выполнена количественная оценка поведения детей во время занятий грудничковым плаванием. Занятия включали массаж, гимнастику, плавание и ныркi. Наиболее позитивно дети реагировали на массаж (68,1% от возможного максимума), достоверное улучшение самочувствия детей по этому компоненту достигалось уже к четвертому занятию, а к 14 занятию прирост составил 14,3%. На втором месте по сумме позитивных реакций находится компонент плавания (61,1%), где достоверное улучшение состояния детей обнаруживается к шестому занятию, а к 14 тренировке прирост составляет 11,6%. Наиболее проблематичной частью занятия оказались ныркi (9%). Однако, благодаря использованию специальных упражнений, усилиям инструктора-методиста и поддержке родителей, по этому компоненту удалось добиться самых высоких темпов прироста (достоверное улучшение реакций детей уже к 4 занятию и самые высокие темпы прироста к 14 тренировке – 26,3%).

Ключевые слова: грудничковое плавание; количественная оценка поведения детей на основе видеозаписей.

Актуальность. В последние годы широкое распространение получило такое направление кинезиотерапии как гидрокинезиотерапия или грудничковое плавание [3, 6, 7]. В сочетании с упражнениями в воде и массажем, оно стимулирует физическое развитие ребенка, способствует становлению иммунитета, закаливанию, расслаблению [1, 2, 5]. Оно особенно полезно при мышечном гипо- и гипертонусе, кривошеи, рахите, ДЦП, перенатальной гипотрофии, недоношенности, отставании в психомоторном развитии, нарушениях в работе центральной нервной системы и безусловных рефлексов, хронических заболеваниях системы внешнего дыхания в период ремиссии и ряде других расстройств [1, 5, 7].

В качестве проблемных сторон этого направления специалисты выделяют возможность стресса и эмоционального перевозбуждения, стимуляцию не тех функций, которые будут востребованы окружающей средой, необходимость заниматься в одно и то же время, повышенную вероятность воспалительных заболеваний уха, носоглотки, заражения инфекционными и дерматологическими заболеваниями. Существует также точка зрения, что умение держатся на воде и задерживать дыхание – это защитные рефлексы, которые возникают только в критической ситуации, а значит грудничковое плавание моделирует для младенца стресс [5, 6]. С этим трудно согласиться, так как на этапе внутриутробного развития вода - естественная для ребенка среда. Некоторые авторы обращают внимание на то, что если рефлекс задержки дыхания должен со временем угаснуть, то нужно позволить генетической программе это сделать. Отмечают, что выработанный плавательный рефлекс со временем исчезает и возникает необходимость вновь обучать плаванию в старшем возрасте. Однако, во-первых, с позиций теории системогенеза П.К. Анохина, отмирают за ненадобностью невостребованные средой структуры и функции. Во-вторых, следует помнить, что

грудничковое плавание – метод общего моторного развития и коррекции, а не обучения стилям плавания, подводного ныряния или дайвинга.

Однако, несмотря на противоречивость подхода, грудничковое плавание активно развивается и пользуется все большей популярностью. А это, в свою очередь, диктует необходимость искать подходы к решению проблемных сторон направления, совершенствованию программно-методического обеспечения, организационно-педагогических условий и объективизации методов оценки эффективности подобного рода занятий, что и является предметом данного исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 19 детей грудничкового возраста от 1,5 до 8 месяцев, занимающиеся плаванием в центре «Визги Брызги». Занятия включали следующие части:

– Массаж ног, рук, груди, живота, ягодиц, спины;

– Гимнастика ног и рук: «бег» на пеленаторе – стопы упираются в пеленатор, колени согнуты; «Велосипед» – поочередное приведение коленей к животу; Разминка тазобедренных суставов – 4раза наружу, 4 раза, внутрь, затем одновременно; Лежа на животе, потряхивание ножки, сгибая ее в тазобедренном суставе (поочередно 4 раза правой ножкой, 4 раза – левой); Обратный «велосипед» – достаем ножками до ягодиц; «Обнимашки» – потряхивание рук по пеленатору и обнимающие движения; Колено-локоть – притягивание колена и противоположного локтя (4 раза в обе стороны); «Неваляшка» – указательные пальцы в ладонях ребенка, большие пальцы – под коленями, качающие движения вправо-влево; Плавающие движения (как в брассе) – 4 движения наружу, 4 движения внутрь;

– Гимнастика спины: локти инструктора упираются в колени ребенка, руки держат грудную клетку – покачивающие движения вверх-вниз; наклоны туловища – инструктор обхватывает колени ребенка одной рукой, другой рукой держим за грудь и аккуратно сгибает-разгибает туловище ребенка сначала прямо, затем в стороны; инструктор держит ребенка за грудную клетку вертикально и делает сначала круговые движения нижними конечностями, затем движения вправо-влево, вперед-назад; «султан» – инструктор удерживает ребенка за ножки в позе лотоса, тыльная сторона кисти удерживает ребенка за подмышки, движения вперед-назад, влево-вправо;

– Занятие в воде: проплывы на животе; проплывы на спине; «щечка-вода» – поочередное касание правыми и левыми ухом и щечкой воды; восьмерка спиной вперед; удерживать ребенка за грудную клетку, делать покачивающие движения вперед-назад; удерживать ребенка за грудную клетку, делать покачивающие движения вперед-назад в исходном положении «щечка-вода»; положение – одна рука на спине, другая на животе, покачивающие движения влево-вправо, ребенок плывет на спине;

– Нырки: передний нырок – погружение ребенка лицом вниз – выход из воды затылком вверх; «восьмерка» – вход в воду лицом внизу – проплыв «восьмеркой» под водой – выход из воды; нырок спиной –погружение ребенка затылком вниз – поворот на 180 – выход из воды затылком вверх; свободный нырок – вход в воду лицом вниз – отпускание ребенка на 1-2 сек (зависит от его способности) – выход затылком вверх; нырок с бортика – аналогично переднему, за исключением начального положения, «бочка» – вход в воду лицом вниз – поворот вокруг своей оси на 360 – выход из воды.

При разработке методики изучения реакции детей на занятия грудничковым плаванием мы опирались на исследования Журба Л.Т., Мастюкова Е.М. [4]. На основе видеозаписей поведения детей грудного возраста авторы предложили оригинальный количественный подход к оценке психомоторного развития детей. Взяв за основу этот подход, мы разработали свою схему оценки поведения детей на различных этапах занятий грудничковым плаванием. При этом использовались видеозаписи занятий и 3-х балльная шкала оценки.

Результаты исследования. Наиболее общие результаты оценки состояния детей на занятиях грудничковым плаванием отражает табл. 1.

Таблица 1.

Состояние детей на занятиях грудничковым плаванием

Номер занятия	Состояние детей в баллах M±σ			
	Массаж (0-18 баллов)	Гимнастика (0-39 баллов)	Плавание (0-21 балл)	Нырки (0-21 балл)
n = 19				
Занятие № 1	12,26±1,36 (68,1%)	18,63±3,18 (47,8%)	12,84±1,77 (61,1%)	1,89±0,45 (9%)
Занятие № 2	12,83±1,34	18,84±3,40	12,68±2,05	2,10±0,80
Занятие № 4	13,63±1,67*	19,89±3,71	13,68±1,97	3,21±1,22*
Занятие № 6	14,05±1,71*	20,15±3,77	14,11±1,85*	3,95±1,54*
Занятие № 8	14,42±1,21*	21,26±3,39*	14,63±1,38*	5,32±1,82*
Занятие № 10	14,53±1,21*	22,05±3,51*	14,89±1,05*	6,47±2,22*
Занятие № 12	14,84±1,22*	23,00±4,34*	15,16±1,21*	7,21±2,71*
Занятие № 14	14,84±1,16* (82,4%)	22,32±6,50* (57,2%)	15,26±1,36* (72,7%)	7,42±2,63* (35,3%)
n = 17				
Занятие № 16	15,06±1,08*	23,88±4,79*	15,53±1,23*	7,88±3,40*
n = 14				
Занятие № 18	15,64±1,01*	23,93±4,32*	15,50±1,28*	7,79±3,68*
n = 12				
Занятие № 20	15,33±0,88*	24,08±4,58*	15,33±1,61*	6,83±4,04*
n = 9				
Занятие № 22	15,22±0,66*	21,89±2,42*	14,56±1,13*	6,00±4,00*
Занятие № 24	15,11±0,22*	21,67±1,80*	14,67±1,41*	4,56±4,77
n = 6				
Занятие № 26	15,33±0,53*	22,87±0,81*	14,50±1,04*	5,50±4,80
n = 5				
Занятие № 28	14,4±1,51*	23,20±1,09*	14,60±1,14*	5,80±5,01
n = 4				
Занятие № 30	14,00±1,63*	22,75±2,21*	14,50±0,57*	5,25±8,07
Занятие № 32	14,75±0,95*	23,75±1,25*	14,50±1,00*	5,75±6,65
Занятие № 34	14,75±0,95*	23,76±1,50*	15,00±0,81*	6,00±6,9
n = 2				
Занятие № 36	14,50±2,12*	22,50±3,53*	12,50±3,53	10,00±2,82*
Занятие № 38	15,00±1,41*	24,50±3,53*	15,00±1,41	12,50±0,70*
Занятие № 40	15,50±2,12*	25,00±4,24*	15,50±2,12*	12,00±2,82*
Занятие № 42	15,50±2,12*	25,00±4,24*	16,00±2,82*	12,50±3,53*
Занятие № 44	15,50±2,12*	25,00±2,12*	16,6±3,53*	13,00±4,24*
n = 1				
Занятие № 46	17	28	18	15
Занятие № 48	17	29	19	16
Занятие № 50	17	29	19	16
Занятие № 52	17	30	19	16
Занятие № 54	17 (94,4%)	30 (76,8%)	19 (90,5%)	17 81,0%)

* Изменения достоверны по сравнению с первым занятием, при p <0,05

Результаты исследования свидетельствуют, что большая часть детей посетила 14-15 занятий. При этом, наиболее позитивно дети реагировали на часть занятия, посвященную массажу (68,1% от максимально возможного уровня баллов на первом занятии). Достоверное

улучшение самочувствия детей по этому компоненту достигалось уже к четвертому занятию, а к 14 занятию прирост составил 14,3% (82,4% от максимально возможного значения).

На втором месте по сумме позитивных реакций находится компонент плавания (61,1% от максимума), где улучшение состояния детей обнаруживается к шестому занятию, а к 14 тренировке прирост составляет 11,6% (72,7% от максимально возможного значения.).

Третье место по сумме позитивных реакций на первом занятии занимает гимнастика (47,8% от возможного результата). Она же отличается и меньшими темпами позитивных изменений (достоверное улучшение самочувствия детей только на восьмом занятии и наименьший прирост к 14 занятию – 9,4% (57,2% от максимально возможного результата).

Наиболее проблематичной частью занятия оказались нырки (9% от максимально возможного значения на первом занятии). Ребенок рождается с врожденным инстинктом задержки дыхания в воде. Но если после рождения инстинкт не поддерживается, он начинает исчезать. Зачастую, к моменту начала занятий плаванием (4 – 8 месяцев), его уже нет, а для сознательной задержки дыхания дети еще слишком малы. Отсюда очень низкий показатель позитивных реакций на первых занятиях. Но благодаря специальным упражнениям, усилиям инструктора-методиста и поддержке родителей, ситуация в дальнейшем меняется. В итоге по этому компоненту занятий мы наблюдаем самые высокие темпы прироста позитивных реакций (достоверное улучшение реакций детей уже к 4 занятию и самые высокие темпы прироста к 14 тренировке – 26,3% (35,3% от максимально возможного результата).

В дальнейшем начинается уменьшение количества детей, продолжающих заниматься. До 20 занятия «продержались» 12 детей, до 24 – 9 человек, до 34 – 4 ребенка, до 44 – 2 детей. Мужественно преодолел 54 занятия один ребенок. Следует отметить, что продолжали заниматься в основном дети с хорошим самочувствием на тренировках, а «победитель» смог набрать 94,4% баллов при массаже, 90,5% в плавании, 76,8% в гимнастической части грудничкового плавания и 81,0% в наиболее проблемной "нырковой" части занятия.

Заключение. Грудничковое плавание положительно влияет на состояние детей. Позитивно дети реагировали на массаж (68,1% от максимума) – улучшение самочувствия достигалось к 4 занятию, а к 14 – прирост составил 14,3%. На втором месте по сумме позитивных реакций находится компонент плавания (61,1%), где улучшение состояния обнаруживается к 6 занятию, а к 14 тренировке – прирост составил 11,6%. Сложными оказались нырки (9%), но благодаря специальным упражнениям, усилиям инструктора-методиста и родителей, обеспечен прирост (улучшение реакций детей уже к 4 занятию и самые высокие темпы прироста к 14 тренировке – 26,3%). Как правило, наиболее продолжительно занимались грудничковым плаванием дети с хорошим самочувствием на тренировках.

Литература:

1. Апариев Р. Д. Организационно-методические аспекты занятий оздоровительным плаванием с детьми грудного возраста // Физическая культура и спорт в XXI в.: актуальные проблемы и их решения: Сб. м-лов Всеросс. науч.-практ. конф. (21-22 октября 2020 г.). Т. 1 / Под общ. ред. В. В.Горбачевой, Е. Г. Борисенко Волгоград: ВГАФК, 2020. С. 10-12.

2. Григан С. А. Влияние плавания на развитие и здоровье детей в раннем возрасте // Современные наукоемкие технологии / С. А. Григан, Н. Н. Нещерет. 2019. № 12. С. 154-158.

3. Гутерман В. А. Плавание грудных детей: Метод. рекомендации. М., 1978. 30 с.

4. Журба Л. Т., Мастюкова Е. М. Нарушение психомоторного развития детей первого года жизни. М.: Медицина, 1981. 272 с.

5. Сапожникова О. В. Грудничковое плавание: роль в формировании здоровья ребенка // Академия медицины и спорта. 2021 № 2 (2). С. 15-20.

6. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить. М.: Физкультура и спорт, 1978. 72 с.

7. Фридман Ф. Б. Плавание для малышей. М.: Этерна, 2009. 96 с.

УДК 371.7

ОЦЕНКА ПСИХОМОТОРИКИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ КОГНИТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ

Подойникова Е.С., Дейкова Т.Н.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной работе ставилась задача оценить психомоторное развитие и координационные способности детей 5-6 лет с легкой формой умственной отсталости, а также установить корреляцию между этими параметрами. Исследование организовано на базе МБУ ДО ДЮСШ Горноуральского городского округа. Исследование состояло из двух этапов. На первом этапе было проанализировано научное литературное обеспечение, а второй этап включал в себя двигательные тесты и оценку психомоторной подготовки с использованием аппаратных тестов.

На основании полученных данных были выделены ключевые моменты, свидетельствующие о значительном влиянии физической активности на психомоторное развитие детей с умственной отсталостью. 50% детей имеют низкий уровень развития координационных способностей. Согласно тестам, оценивающим психомоторное развитие, наблюдается более быстрая реакция на световой раздражитель, по сравнению со звуковым, более быстрая реакция ноги, чем руки.

Ключевые слова: психомоторное развитие; координационные способности; физическое развитие.

Актуальность исследования. Психомоторное развитие детей с умственной отсталостью и интеллектуальными нарушениями является основой для адекватного обучения и приобретения учебных навыков. У таких детей отмечаются отклонения в двигательной сфере: недостаточная координация, проблемы с произвольной регуляцией движений, а также особые трудности в моторике рук. Умственная отсталость является наиболее распространенным состоянием среди нарушений здоровья. Существует связь между психическим развитием и моторными навыками: психика проявляется в движениях, которые способствуют ее формированию. Спортивные занятия способствуют лучшим результатам психомоторного развития, что доказывает возможность тренировки этих навыков и улучшения нервно-мышечной координации. Коррекция отстающих функций у таких детей остаётся актуальной задачей в медицине, педагогике и психологии.

Цель исследования. В данной работе ставилась задача оценить психомоторное развитие и координационные способности детей 5-6 лет с легкой формой умственной отсталости, а также установить корреляцию между этими параметрами.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось в МБУ ДО ДЮСШ Горноуральского городского округа с февраля по апрель 2024 года. В нём приняли участие 10 детей дошкольного возраста с легкой умственной отсталостью. Исследование состояло из двух этапов. На первом этапе было проанализировано научное литературное обеспечение, а второй этап включал в себя двигательные тесты и оценку психомоторной подготовки с использованием аппаратных тестов.

Перечень применяемых двигательных тестов: «Бег змейкой», «Челночный без 3х10 м с последовательным переносом двух кубиков за линию старта» и «Метание мяча в цель». Перечень тестов для оценки психомоторного развития: «Сенсомоторная реакция на свет руки и ноги», «Сенсомоторная реакция на звук руки и ноги» [2, 3].

Выбранные тесты являются количественным измерением проявления пространственно-временных характеристик психомоторного развития детей 5-6 лет, обеспечивающих условия для дифференцирования мышечных усилий в ответной реакции, и соответствуют задачам нашего исследования.

Результаты исследования. На основании полученных данных были выделены ключевые моменты, свидетельствующие о значительном влиянии физической активности на психомоторное развитие детей с умственной отсталостью. Каждый из детей продемонстрировал различный уровень координации движений (табл. 1).

Таблица 1.

Результаты входного тестирования детей с легкой степенью умственной отсталости

Тесты	Уровень развития координационных способностей (%)		
	Высокий	Средний	Низкий
1.Бег «змейкой» (баллы)	10 %	30 %	50 %
2.Челночный бег 3 х 10 м (с)	10 %	30 %	60 %
3.«Метание мяча в цель» (количество раз)	30 %	20 %	50 %

Согласно информации, представленной в таблице 1, можно заметить, что 10 % детей демонстрируют высокий уровень координационных навыков (это один ребенок из десяти). Средний уровень наблюдается у 30 % детей (то есть у трех из десяти). Низкий уровень выявлен у 50 % детей (что составляет пять детей из десяти).

Следовательно, у половины наблюдаемой группы детей отмечается низкий уровень координационных навыков. Это соответствует общепринятым сведениям о развитии подобных способностей у детей с интеллектуальными нарушениями.

Экспериментальные данные диагностики психомоторного развития, а именно быстроты реагирования на звуковой и световой раздражитель рукой и ногой представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Средние показатели психомоторной подготовленности детей 5-6 лет

Показатели, мс	Девочки (4 чел.)	Мальчики (6 чел.)
Сенсомоторная реакция на свет рукой	35,5	31,3
Сенсомоторная реакция на звук рукой	37	33,8
Сенсомоторная реакция на свет ногой	39,2	36,8
Сенсомоторная реакция на звук ногой	38	37,5

В ходе анализа данных психомоторного исследования было установлено, что средние показатели сенсомоторной реакции на свет у девочек выше, чем у мальчиков. Также у мальчиков отмечена меньшая сенсомоторная реакция на звук по сравнению с девочками. Скорость реакции на звук и свет свидетельствует о доминировании психомоторного анализатора. В данном исследовании наблюдается преобладание зрительного восприятия информации. Быстрая реакция на свет указывает на более развитое зрительное восприятие у детей, тогда как быстрая реакция на звук свидетельствует о преобладании слухового восприятия.

Проведя анализ корреляции между психомоторным развитием и координационными способностями детей, можно заключить, что существует взаимосвязь между этими аспектами (табл. 3).

Таблица 3.

Корреляция между координационными способностями и психомоторным развитием

	Бег «змейкой»	Челночный бег	«Метание мяча в цель»
Сенсомоторная реакция на свет рукой	-0,912393038	0,886363668	-0,747852004
Сенсомоторная реакция на звук рукой	-0,804270008	0,823680232	-0,612372436
Сенсомоторная реакция на свет ногой	-0,532245806	0,561136524	-0,2585548081
Сенсомоторная реакция на звук ногой	-0,390459504	0,355245347	-0,062528912

Заключение. Развитие координационных навыков и психомоторных умений у детей с легкой умственной отсталостью на уроках физической культуры играет важную роль в их общем прогрессе и благополучии. Необходимо создавать условия для активного участия этих детей в спортивных мероприятиях и обеспечивать им поддержку и индивидуальный подход для достижения успешных результатов. Психомоторную активность и преобладание слухового или зрительного анализатора в восприятии информации можно учитывать при выборе досуговой деятельности или дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Литература:

1. Сеченов И. М. Физиология нервной системы / Под общ. ред. К. М. Быкова. М.: Юрайт, 2023. 330 с.

2. Мухина С. Н. Модель педагогической диагностики психомоторных способностей детей старшего дошкольного возраста // Вест. Орловского гос. ун-та. 2015. № 1 (42). С. 182-185.

3. Ноткина Н. А. Диагностика психомоторного развития детей дошкольного возраста / Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина // Проблемы и методы диагностики в педагогике, психологии и медицины: Сб. тр. Казань, 2015. С. 51-60.

УДК 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

Ракова М.С., Абусева Ю.М.
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается потенциал адаптивной физической культуры, в качестве инструмента помощи детям с нарушением осанки. Обращается внимание на то, что дети с умственной отсталостью более подвержены нарушениям осанки и показываются физиологические причины этого. Анализируется социальный аспект нарушений осанки, их влияние на психологию ребенка.

Ключевые слова: нарушения осанки; дети; адаптивная физическая культура; здоровье.

Проблема нарушения осанки весьма актуальна для людей различного возраста и в зависимости от степени нарушений каждый сталкивается с различными последствиями.

Чаще всего ухудшение и формирование неправильной осанки происходит в школе.

Нарушения осанки у детей начинают устойчиво проявляться в младшем школьном возрасте и по мере взросления, процент детей, имеющих различные нарушения, увеличивается. По статистике общее число детей, страдающих нарушениями осанки, составляет 30-60%, из которых дети раннего возраста – 2,1%; дошкольники – 15-17%; учащиеся средней школы – 33%; старшеклассники – 67%.

Во всем многообразии возможных отклонений статистика показывает, у девочек в 3-4 раза чаще встречаются сколиоз, у мальчиков – чрезмерный кифоз.

Дети с умственной отсталостью более подвержены данным нарушениям ввиду меньшей двигательной активности и имеющимся перебоям в механизмах управления движениями, что является следствием основного дефекта.

В настоящее время научные данные указывают на то, что на протяжении обучения в младшей школе у детей с нарушениями интеллектуальной сферы показатели дефектов осанки возрастают в 5-6 раз [3].

Нарушение интеллекта (умственная отсталость) – это стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим поражением головного мозга. Именно эти признаки: стойкость, необратимость нарушения и его органическое происхождение должны в первую очередь учитываться при диагностике детей. При умственной отсталости ведущим симптомом является также диффузное (количественное) поражение коры головного мозга. Но не исключаются и отдельные (локальные) поражения, что приводит к разнообразию нарушений в развитии психических, особенно высших познавательных, процессов (восприятия, памяти, словесно-логического мышления, речи и др.) и их эмоциональной сфере (повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, вялость). Нередко у умственно отсталых детей наблюдаются нарушения в физическом развитии (дисплазии, деформация формы черепа и размеров конечностей, нарушения общей, мелкой моторики). Педагогическим критерием для диагностики детей с умственной отсталостью является их низкая обучаемость.

Движения детей с интеллектуальными нарушениями отличаются неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Неловкость движений обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической

деятельности. Они ходят неуклюже, корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе наблюдается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Что свидетельствует о нарушение осанки.

Нарушение осанки – это внешнее проявление деформаций позвоночника, приводящее к эстетическим дефектам и снижению качества жизни. При виде спереди (во фронтальной плоскости) позвоночный столб в норме выглядит прямым, но при виде сбоку (в сагиттальной плоскости) у него есть физиологические изгибы. Грудной и крестцовый изгибы называются кифозом, шейный и поясничный – лордозом.

Нарушение осанки связано с искривлением физиологических осей позвоночного столба. Нарушение осанки часто сочетается с плоскостопием [4]. Из-за этих патологий тело человека принимает привычное неправильное положение.

Для первичного определения состояния осанки визуально оценивается:

– положение головы и степень симметричности шейно-плечевых линий;

– одинаковость уровня нижних углов лопаток и отсутствие их чрезмерного расхождения;

– одинаковость подмышечных складок, располагающихся по бокам туловища;

– симметричность и одинаковые размеры треугольников талии, образованных внутренними краями рук и боковой поверхности туловища;

– степень выраженности кривизны позвоночника;

– форма линии, проведенной по остистым отросткам позвонков;

– симметричность пространственного положения гребней тазовых костей.

Осложнения при нарушении осанки обусловлены прогрессированием деформации позвоночного столба. Со временем развиваются его деструктивные патологические изменения, которые приводят к стенозу позвоночного канала и развитию соответствующей неврологической клинической симптоматики. Например, проседание межпозвонковых дисков сдавливает нервные корешки, однако боль возникает не в самом позвонке, а в органе, который иннервируется данным сегментом. Чем больше смещение позвонка, тем сильнее клинические проявления: сдавление нервов у основания головы и в верхней части шеи может вызвать сильные головные боли, сдавление корешков грудного отдела – боли в области сердца, расстройства пищеварения и т. д.

При прогрессировании заболевания нарушается сердечный ритм, изменяется частота дыхания, появляется одышка при физической нагрузке, возникает расстройство пищеварения и работы кишечника. Могут появиться боли в поясничном отделе позвоночника, синдром перемежающейся хромоты и неврологическая симптоматика в виде дистальных парестезий (нарушений чувствительности кистей и стоп) [5].

Неправильная осанка и наличие деформации позвоночника способствует снижению вентиляции лёгких и нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы, что ведёт к недостаточному снабжению растущего организма, в том числе головного мозга кислородом. Дети с искривлением позвоночника хуже учатся, нарушается их психическое и физическое развитие, быстрее устают, страдают от головных болей и раздражительны [1].

Также не стоит забывать и о социальном значении осанки – человек с «прямой спиной» может быть более уверенным в себе и привлекательным для других людей [2].

Осанкой называют привычное положение тела в покое и при движении. Осанка бывает физиологическая (правильная) и патологическая.

Правильная осанка (физиологическая) – когда человек в процессе стояния, во время ходьбы или при сидении свободно и непринужденно, без излишнего напряжения держит голову и корпус в вертикальной позиции, соответственно продольной оси его тела, а плечи при этом у него несколько опущены и отведены кзади. Основная особенность нормального

позвоночника заключается в его способности к быстрому активному и полному возврату из асимметрического положения к полной симметрии. Устойчивости позвоночника обеспечивает его волнообразная изогнутость, наличие четырех изгибов. Физиологические изгибы позвоночного столба обуславливают волнообразность спины человека. Они играют большую роль в предохранении внутренних органов от толчков и сотрясений, т. к. позволяют позвоночному столбу пружинить при ходьбе, беге и прыжках, а также удерживать равновесие.

Язык тела – важный элемент, он является неотъемлемой частью образа человека.

Позвоночник и спина в психосоматике символизируют столб жизненных сил, основу основ человеческого организма. Именно они «несут на себе» тяжесть нереализованных идей, не осуществляемых мечтаний, груз обид и ошибок.

Внешний вид человека может много рассказать о его внутреннем состоянии. Также психологи уверены, что тело и сознание – взаимосвязанные элементы одной системы.

Так и привычка сутулиться говорит о физическом здоровье и психологических проблемах человека.

Сгибание плеч – психологическая попытка спрятаться и занять как можно меньше места в мире.

«Если вы видите сутулого человека, наверняка ему нелегко общаться с людьми, он склонен тревожиться, не уверен в себе. Кроме того, сутулость может быть следствием низкой восприимчивости к социальным нормам и большой замкнутости в своем внутреннем мире».

Грустных, усталых подавленных людей можно определить, даже не разговаривая с ними. В большинстве случаев они будут сутулиться. Еще в 70-е гг. советские врачи заметили связь между проблемами со спиной – преимущественно остеохондрозом, хроническими болями в спине – и развитием психических расстройств.

Наиболее распространенным «побочным» заболеванием при патологиях спины становилась именно депрессия.

Малейшие отклонения от нормы в положении позвоночника нарушают кровообращение в зоне позвоночных артерий. Проблемы с кровотоком в шейном отделе приводят к тому, что головной мозг недополучает кислород.

Сталкиваясь с дефицитом ресурсов, мозг подавляет работу сложнейших «операций» − когнитивную сферу (мышление, память, речь, концентрацию внимания и т. д.), а также эмоциональный фон.

В итоге человек медленнее думает и говорит, хуже запоминает информацию и сосредотачивается, а его настроение становится подавленным.

Хронические проблемы со спиной (в том числе постоянная сутулость) изматывают организм. Все усилия тратятся на то, чтобы поддерживать внутренние системы в нормальном состоянии, работа нервной системы угнетается, а сам человек попросту страдает от повышенной утомляемости.

Поэтому любой, даже незначительный стресс, оказывается слишком серьезным. Отсюда – повышенная тревожность, аффективные (настроенческие) расстройства и даже легкие вспышки истерии.

Более того – в запущенных случаях пациентов с патологиями спины часто беспокоит боль. Неправильное распределение нагрузки приводит к перенапряжению мышц, защемлению нервных корешков, проблемам с суставами – в том числе нижних конечностей.

Такая хроническая боль, безусловно, сказывается на настроении. Сложно ощущать себя бодрым и счастливым, контролировать свои эмоции и поведение, когда тебе постоянно плохо.

При проблемах со спиной человеку сложно вести полноценный образ жизни – физическая активность дается с трудом, умственной активности мешают нарушения кровообращения, а неправильная осанка влияет на нашу эстетику; мы становимся менее привлекательными для окружающих, выглядим слабыми, усталыми и неуверенными.

В результате наша социальная сфера «проседает» – и это тоже влияет на настроение.

Применение средств адаптивной физической культуры (стретчинг, здоровая спина, здоровая стопа), в первую очередь, будут способствовать формированию устойчивого мышечного каркаса детей, особенно в период активного роста; включение в работу мышц, которые по причине сколиоза или других нарушений осанки подверглись выпадению из работы организма. И, учитывая особенность детей с нарушением интеллекта, необходима работа над развитием координации и двигательных способностей для лучшего контроля своего положения тела, а также для формирования уровня физической работоспособности, физического и психоэмоционального здоровья ребенка.

Литература:

1. Большая медицинская энциклопедия: современное популярное иллюстрированное издание: более 1500 заболеваний, симптомов и синдромов / Отв. ред. Н. Дубенюк. М.: Эксмо, 2008. 860 с.

2. Гущина А. А. Аспекты нарушений осанки у студентов // Вест. науки. 2023. № 6 (63). Т. 2. С. 1135-1139. URL: https://www.вестник-науки.рф/article/8939 (дата обращения: 12.11.2024 г.).

3. Еремеева А. Г. Средства и методы коррекции осанки и плоскостопия у детей с нарушением интеллекта // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: М-лы V Всеросс. науч.-практ. конф. мол. уч., асп., магистр. и студ. М., 2017. С. 41-43.

4. Макина Л. Р., Криворучко А. Г., Злобина Д. А. Коррекция сколиоза и оценка функционального состояния девушек 18-22 лет // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=29169 (дата обращения: 12.11.2024).

5. Benoist M. Natural history of the aging spine // Eur. Spine J. 2003. 12 (2). P. 86-89.

УДК 371.9(076)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ И ПОЗДНООГЛОХШИХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ФГОС ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Ракова М.С., Бутым Р.Н.
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психолого-педагогического сопровождения слабослышащих и позднооглохших детей в условиях ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Определяются причины стойких необратимых нарушений слуха, дается психолого-педагогическая характеристика обучающихся с нарушением слуха.

Ключевые слова: слабослышащие и позднеоглохшие дети; речь; умственная деятельность; обучение.

Введение. Речь и умственная деятельность – ведущие условия в ориентировании человека в жизни. Умственная деятельность отображается в речи, предвосхищает процесс и результат практической материальной деятельности, поэтому развитие речи и невозможность ее осмысления вследствие недоразвития оказывает влияние на успешность обучения. А это значит, что недоразвитие речи оказывает влияние на одну из важнейших особенностей общего развития ребенка – учебную деятельность, что определяет своеобразие обучения детей со сниженным и остаточным слухом.

Глухота – стойкая потеря слуха, при которой невозможно самостоятельное овладение речью и разборчивое восприятие речи даже на самом близком расстоянии от уха.

Тугоухость – стойкое понижение слуха, при котором возможны самостоятельное накопление минимального речевого запаса на основе сохранившихся остатков слуха, восприятие обращенной речи хотя бы на самом близком расстоянии от ушной раковины.

Так как в настоящее время усилился процесс перехода глухих и слабослышащих детей в общеобразовательную школу, то встала проблема психолого-педагогического сопровождения детей с недостатками слуха в процессе обучения этих детей в общеобразовательной школе.

Конечно, учить ребёнка с нарушенным слухом вместе со слышащими детьми трудно, но нужно попытаться максимально реализовать его потенциальные возможности. Основную роль в его адаптации к жизни в коллективе детей играет учитель класса в школе. Ему важно знать особенности такого школьника и владеть некоторыми специальными приёмами, облегчающими для ребёнка с нарушенным слухом устное общение и процесс обучения.

Причины стойких необратимых нарушений слуха:

а) наследственные заболевания с поражением слухового анализатора;

б) вирусно-инфекционные заболевания матери во время беременности (краснуха, грипп, герпес, токсоплазмоз, цитомегаловирус), токсикозы беременности, особенно в случае их возникновения в первые три месяца беременности;

в) применение лекарственных препаратов (антибиотиков стрептомицина, канамицина, гентамицина, фуросемида, хинина), назначаемых матери во время беременности или ребенку в раннем возрасте;

г) родовая травма, асфиксия новорожденного;

д) недоношенность (роды ранее 32-й недели беременности и / или вес 1500 гр.);

е) детские вирусные и инфекционные заболевания (менингит, энцефалит, скарлатина, тяжелые формы паротита, кори, осложнения гриппа);

ж) острые и хронические воспалительные процессы слухового аппарата ребенка;

з) черепно-мозговые травмы ребенка;

и) громкий шум;

к) травмы головы (примерно в 30% случаев причина нарушения слуха неизвестна).

Педагогические классификации направлены на обоснование различных подходов к обучению детей с нарушениями слуха. В нашей стране наибольшее применение находит психолого-педагогическая классификация Р. М. Боскис [1], которая разработала научное обоснование классификации детей с нарушениями слуха, предложив новые критерии, учитывающие своеобразие развития детей с нарушенным слухом:

1) степень поражения слуховой функции;

2) уровень развития речи при данной степени поражения слуховой функции;

3) время возникновения нарушения слуха.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с нарушением слуха. Нарушение слуха у детей оказывает значительное влияние на все процессы психического и речевого развития, в результате чего возникают выраженные в разной степени специфические особенности в познавательной деятельности и личностной сфере.

Особенности познавательной сферы:

Особенности внимания:

– сниженный объем внимания и низкий темп переключения внимания: ребенку с нарушением слуха требуется определенное время для окончания одного действия и перехода к другому;

– меньшая устойчивость, а, следовательно, большая утомляемость, так как получение информации происходит на слухо-зрительной основе. У слышащего школьника в течение занятия/урока происходит смена анализаторов – при чтении ведущий зрительный анализатор, при объяснении материала – слуховой. У ребенка с нарушением слуха такой смены нет – постоянно задействованы оба анализатора;

– трудности в распределении внимания: школьник с сохранным слухом может одновременно слушать и писать, ребенок с нарушениями слуха при этом испытывает серьезные затруднения.

Особенности памяти:

– образная память развита лучше, чем словесная (на всех этапах и в любом возрасте);

– меньший объем словесной памяти по сравнению с объёмом словесной памяти слышащих сверстников;

– уровень развития словесной памяти зависит от объема словарного запаса ребенка с нарушением слуха – требуется гораздо больше времени на запоминание учебного материала, практически при всех степенях снижения слуха словесная память значительно отстает.

Особенности мышления:

– формирование всех стадий мышления в более поздние сроки;

– увеличение разрыва в развитии наглядно-образного и словеснологического мышления по сравнению со слышащими сверстниками;

– стереотипия мышления при решении задач различного вида;

– отставание в развитии мыслительных операций (формирование мыслительных операций задерживается уже в дошкольном возрасте);

– обозначение на начальных этапах овладения речью, словом, определенного конкретного единичного предмета (при этом слово не приобретает обобщенный характер, не становится понятием);

– распространение значения выученного слова неправомерно широко (например, обозначение предмета и связанного с ним действия);

– усвоение отдельных понятий без формирования правильных причинно-следственных связей между ними;

– слабое выделение существенных признаков предметов и явлений, «застревание» на случайных деталях;

– непонимание смысла, содержания сюжетного рисунка, рассказа в связи с трудностями вычленения главных признаков событий и отделения их от несущественных деталей;

– затруднение в выделении общего, сходного в сравниваемых объектах;

– затруднение в овладении обобщенными способами ориентации в сфере научных и технических понятий, в выявлении внутренних существенных связей и отношений внутри и между объектами;

– непонимание причинно-следственных отношений применительно к наглядной ситуации, в которой эти отношения четко выявляются;

– отождествление причинно-следственных и пространственновременных связей, ограничением в понимании логических связей и отношений между явлениями, событиями, поступками людей;

– преобладание мыслительной операции анализа над синтезом и обобщением.

Деятельность педагога в условиях включения в общеобразовательную среду класса ребенка с нарушенным слухом. Организация деятельности педагога в условиях включения в общеобразовательную среду класса ребенка с нарушенным слухом требует понимания учителями роли специальных условий в процессе общения с ребенком с недостатками слуха. Это поможет учителю выстроить стратегию работы с неслышащим учащимся: направленность на включение его в общий учебный процесс. Учитель создаёт гибкие внешние условия обучения, которые стимулируют развитие у ребенка способности к продуктивному речевому общению и взаимодействию с учителем и сверстниками в разных ситуациях. Учитель постепенно усложняет условия обучения, стимулируя активность и целенаправленность ребенка, его самостоятельность на уроке и вне урока. Такая организация и методика работы подчинены принципу формирования у ученика с нарушенным слухом умений и навыков, адаптирующих ребенка к разным ситуациям общения и взаимодействия с людьми в школе и вне ее. Постоянное облегчение условий коммуникации препятствует полноценному речевому общению с ребенком (например, на перемене учитель держит ребенка за руку, считая, что при увеличении расстояния речевое общение будет затруднено). Своеобразная гиперопека со стороны учителя мешает развитию у глухого или слабослышащего ученика способности к успешному речевому общению в разных коммуникативных ситуациях. При оказании помощи ученикам с нарушением слуха педагог должен организовывать свои действия в зависимости от уровня развития у ребенка способностей к самостоятельному продуктивному речевому общению. Если ученик активен в использовании имеющихся умений и навыков, стремится самостоятельно разрешить возникшую трудность, успешен в знакомой и незнакомой ситуации, позиция педагога – наблюдательная (оказание коррекционной помощи только в случае 23 необходимости). При недостаточной активности и самостоятельности в знакомой привычной ситуации и при возникновении новых проблемных ситуаций позиция педагога – упреждающая (коррекционная помощь, предупреждающая возникновение трудностей). При проявлении растерянности, неспособности к успешной деятельности в хорошо знакомых ситуациях, в новой проблемной ситуации позиция педагога – сопровождение (постоянная коррекционная помощь). Достижением проведенного коррекционного обучения является

накопление у ученика собственного опыта успешного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в процессе учебной и внеучебной деятельности, что стимулирует его активность и самостоятельность, реализует его особые образовательные потребности.

Большое значение имеет работа учителя с родителями; при это педагогу необходимо:

– сделать ясными особые образовательные потребности ребенка;

– раскрыть возможности массовой школы в реализации особых образовательных потребностей ребенка;

– разъяснить родителям функции учителя массовой школы и сурдопедагога в процессе обучения ребенка, оказания ему коррекционной помощи;

– помочь родителям осознать возможности ежедневной помощи ребенку, обеспечить необходимыми знаниями и навыками возможной коррекционной помощи.

В ходе ежедневного общения с ребенком родителям следует использовать естественные жизненные ситуации для активизации и закрепления актуальных навыков восприятия и осмысления ребенком речевой и неречевой информации, продуцировании им собственной речи; необходимо организовывать разные виды совместной деятельности, интересные ребенку, постепенно повышая долю самостоятельности ребенка, значимости его действий для достижения общего результата.

Описание специальных образовательных условий для детей с нарушением слуха. При создании «безбарьерной среды» необходимо помнить, что серьезной проблемой для детей с нарушенным слухом является получение информации, следовательно, в первую очередь необходимо создавать доступное для этих обучающихся пространство, которое позволит воспринимать максимальное количество сведений через визуализированные источники:

– удобно расположенные и доступные стенды с представленным на них наглядным материалом о внутришкольных правилах поведения, правилах безопасности, распорядках/режиме функционирования учреждения, расписании уроков, последних событиях в школе, ближайших планах и т. д.;

– табло с «бегущей строкой»/мониторы на этажах, где может быть представлена актуальная на сегодняшний день информация;

– световая индикация начала и окончания урока в классах и помещениях общего пользования (залы, рекреации, столовая, библиотека и т. д.), позволяющая детям ориентироваться в пространстве и организовывать рабочее время;

– доступный интернет и телефон с функцией работы в режиме СМС-сообщений, предназначенный для контактов с родителями, сверстниками, учителями;

– акустическая подготовка групповых/классных комнат, нормализация акустики помещения, в котором будет учиться ребенок со слуховым аппаратом/кохлеарным имплантом – важная составляющая в создании архитектурной среды учреждения.

В большинстве групповых/классных комнат школы присутствует эффект реверберации (эхо), что значительно снижает возможность слухозрительного восприятия речи учителя или воспитателя, а также одноклассников глухими/слабослышащими обучающимися. Оборудование классной комнаты специальными звукопоглощающими панелями и шторами из плотного материала поможет решению данной проблемы. Создание специальных кабинетов для отдыха/релаксации и коррекционно-развивающих занятий. Необходимо создать не менее двух специальных кабинетов: комнату релаксации – специальное место для отдыха, в которой ребенок с нарушенным слухом может расслабиться и звукоизолированный, оснащенный оборудованием кабинет для коррекционно-развивающих занятий сурдопедагога, психолога и логопеда.

Литература:

1. Богданова Т. Г. Сурдопсихология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. С. 3-203.

2. Бурова Н. И. Включение учащихся с нарушениями слуха в образовательный процесс массовой школы: Метод. рек. Челябинск: Изд-во ЦИЦЕРО, 2016. 22 с.

3. Бурова Н. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей с нарушениями слуха в условиях инклюзивного обучения: Метод. рек. педагогам дошкольных, школьных образовательных учреждений. Челябинск: Изд-во ЦИЦЕРО, 2017. 70 с.

4. Деятельность педагога, учителя-предметника, классного руководителя при включении обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в образовательное пространство: Метод. м-лы для педагогов, учителей-предметников, классных руководителей образовательных организаций (сер.: «Инклюзивное образование детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях») / О. Г. Приходько и др. М.: ГБОУ ВПО МГПУ, 2014. 227 с.

5. Дети с нарушениями слуха: Кн. для родителей и педагогов. / Королева И. В., Янн П. А. СПб.: КАРО, 2011. 240 с.

6. Ермакова М. М. Роль слуха в общем развитии детей. URL: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/rol_sluxa_v_obshhem_razvitii_dete j/ (дата обращения 10.11.2024).

7. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: Метод. пособие. М.: ВЛАЛОС, 2011. 167 с.

8. Назарова Л. П. Методика развития слухового восприятия у детей с нарушениями слуха: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / Под ред. В. И. Селиверстова. М.: ВЛАДОС, 2001. 288 с.

9. Рекомендация по организации работы с детьми с нарушением слуха. URL: https://infourok.ru/ rekomendacii-po-organizacii-raboti-s-detmi-snarusheniem-sluha-1971362.html (дата обращения 10.11.2024).

10. Рекомендации учителю начальных классов по работе с детьми с ОВЗ. URL: https://infourok.ru/rekomendacii-uchitelyu-nachalnyh-klassov-po-rabote-sdetmi-s-ovz-4272717.html (дата обращения 10.11.2024).

УДК 612.766

КИНЕТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ИНИЦИАЦИИ ХОДЬБЫ ПРИ ИДИОПАТИЧЕСКОМ СКОЛИОЗЕ

Солодилов Р.О.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Идиопатический сколиоз характеризуется как трехмерная деформация позвоночника, которая особенно сильно начинает прогрессировать в подростковом возрасте. Несмотря на последние научные достижения и многочисленные исследования по данной тематике, идиопатический сколиоз остается этиологической загадкой. Деформация позвоночника изменяет взаимосвязь между положением различных частей тела, что требует развитие новых для организма компенсаторных механизмов поддержания и контроля равновесия. При ходьбе идиопатический сколиоз вовлекает в патологический процесс основные пространственно-временные характеристики человека, его положение, движения, скорость и др. В связи с важностью пространственно-временных нарушений в контексте компенсаторной перестройки организма при деформации позвоночника, представляется необходимым изучить механизм перехода между двумя состояниями – положением стоя и ходьбой у людей, страдающих сколиозом.

Ключевые слова: миофасциальный релиз; тхеквондо; гибкость.

Актуальность исследования. Ходьба у здорового человека представляет собой относительно эффективный и энергосберегающий способ передвижения. Организм человека оптимизирован для выполнения этой функции с минимальным мышечным усилием, что делает ходьбу удобным и экономичным процессом для перемещения.

Инициация ходьбы является переходным этапом между стоянием и активным движением вперед. Этот процесс включает в себя несколько фаз и адаптивных изменений, которые организм осуществляет перед началом движения. Для запуска движения человек прикладывает определенные усилия, на которые оказывают влияние как мышечная активность, так и гравитационные силы [8]. Начальная фаза ходьбы характеризуется смещением центра давления (ЦД) назад, в сторону ведущей (маховой) конечности, тогда как центр тяжести (ЦТ), напротив, перемещается вперед, к опорной ноге [9]. Такая разнонаправленность воздействий ЦД и ЦТ создает оптимальные условия для начала движения. Данный процесс контролируется сложной координацией нервной системы, мышц и суставов. У здоровых людей инициация ходьбы зачастую автоматизирована, тогда как при нарушениях, таких как заболевания опорно-двигательного аппарата или дисбаланс и нарушения координации, требуется более активный контроль.

Скорость инициации ходьбы определяется многими факторами, среди которых наибольшее значение имеют два аспекта: 1) сила мышц и их активность, поскольку мышцы, отвечающие за равновесие и движение, должны быть достаточно сильными и готовыми к выполнению задачи; слабость этих мышц или нарушения в их активации могут существенно замедлить процесс [6]; 2) координация и баланс, так как нервная система должна эффективно согласовывать действия различных мышц для плавного начала ходьбы [5].

Ряд исследований, посвященных изучению ходьбы и осанки, выявил некоторые динамические характеристики, свойственные только людям с идиопатическим сколиозом

(ИС) [6]. ИС представляет собой трехмерную деформацию позвоночника, наиболее интенсивно проявляющуюся в подростковом возрасте [4]. В положении стоя наблюдается увеличение амплитуды вынужденных колебаний и смещение ЦД [5]. Деформация позвоночника изменяет взаимодействие между положением различных частей тела, что требует развития новых компенсаторных механизмов для поддержания и контроля равновесия [7]. Эти компенсаторные механизмы могут быть эффективны, но способны вызвать и дополнительные нагрузки, и стресс для организма. При ходьбе ИС изменяет пространственно-временные характеристики движений, такие как положение тела, его движение и скорость. С учетом важности пространственно-временных нарушений, связанных с компенсаторной перестройкой организма при деформации позвоночника, становится необходимым изучение механизма перехода между состояниями стояния и ходьбы у людей с ИС.

Цель исследования – биомеханика адаптивных рефлекторных реакций организма девочек подросткового возраста с идиопатическим сколиозом.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 19 девочек подросткового возраста, из них 10 относительно здоровые, они составили контрольную группу (КГ) и 9 девочек с ИС, из них была сформирована экспериментальная группа (ЭГ). Обе группы были идентичны и достоверно не отличались по следующим параметрам: возраст (13,6±2,2 против 12,6±1,8), длина тела (1,61±0,09 против 1,56±0,7), масса тела (47,3±7,8 против 45,9±8,3) для контрольной и экспериментальной групп соответственно (табл. 1).

Таблица 1.

Сравнительные данные участников исследования, (M±σ)

Показатель	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=9)
Возраст, лет	13,6±2,2	12,6±1,8
Длинна тела, м	1,61±0,09	1,56±0,7
Масса тела, кг	47,3±7,	45,9±8,3
Угол Кобба, град	–	18,3±7,5

В протокол исследования ЭГ включены пациенты с С-образным грудопоясничным правосторонним сколиозом 2-й степени и эктоморфным типом телосложения.

Все испытуемые протестированы на определение доминантной нижней конечности. Испытуемым предлагалось выполнить тесты: закидывание ноги на ногу (сверху оказывается функционально преобладающая нога), шаг вперед и шаг назад (нога, выполняющая движение первой, считается ведущей). Доминантной считалась конечность, которая функционально преобладала в 2-х или более тестовых заданиях. У испытуемых ведущей нижней конечностью была правая. Для облегчения трактовки полученных результатов, дальше по тексту мы будем говорить не о доминантной/не доминантной, а о правой или левой конечности.

Для регистрации показателей силы реакции опоры использовали комплекс клинического анализа движений МБН «Биомеханика». Частота регистрации показателей установлена на 100 Гц. По сигналу испытуемые выполнили две серии из пяти последовательных инициаций ходьбы. Экспериментатор давал команду, с какой ноги начинать движение. Анализ данных производился по трем компонентам силы реакции опоры: медиолатеральный (поперечный) (Fx), переднезадний (продольный) (Fy), вертикальный (Fz).

Для оценки параметров временных интервалов сделано следующее:

1) нормализация показателей силы в соответствии с массой тела каждого испытуемого;
2) t0 определен как момент, соответствующий фазе отрыва носка маховой конечности;
3) расчет площади кривой (сила × время);
4) для характеристик силового паттерна инициации ходьбы у испытуемых КГ определены пиковые значения силы (N) и моменты их возникновения (мс). Значение силы соответствует амплитуде смещения силы, а момент соответствует времени возникновения пикового значения относительно t0.

При помощи критерия Шапиро-Уилка каждый вычисляемый параметр проверялся на нормальность распределения. Значение p <0,05 считалось порогом для отклонения нулевой гипотезы. Весь статистический анализ проводился при помощи пакета программ SPSS 22.0 (SPSS, Inc., США) и Statistica 12.5 (StatSoft Power Solutions, Inc., США).

Результаты исследования. Установлено, что испытуемым ЭГ требуется достоверно больше времени на выполнение инициации паттерна шага (в перерасчете на все три компонента) по сравнению с испытуемыми КГ.

Для медиолатерального компонента (Fx) (на 7% при инициации шага правой ногой, p = 0,0004; на 10% левой ногой, p = 0,0002); для переднезаднего компонента (Fy) (на 4% правой ногой, p = 0,0153; на 2% левой ногой, p ≥ 0,05); для вертикального компонента (Fz) (на 2% правой ногой, p ≥ 0,05; на 9% левой ногой, p = 0,0002). Достоверных различий в продолжительности движения при начале шага правой/левой ногой внутри ЭГ не зафиксировано (p ≥ 0,05). Внутри КГ достоверные различия зафиксированы только в Fy-компоненте, p = 0,0419. Дифференцированные данные временных показателей (моменты возникновения пиковых значений), зарегистрированных силовой пластиной, размещенной под опорной конечностью представлены в табл. 2.

Таблица 2.

Моменты возникновения пиковых значений силы по трем компонентам реакции опоры (Fx, Fy, Fz), при инициации шага правой/левой нижней конечностью (мс)

		Fx			Fy			Fz		
		КГ KG	ЭГ EG	p	КГ KG	ЭГ EG	p	КГ KG	ЭГ EG	p
Пик 1	П Л p	41±29 36±21 НД	52±49 48±46 НД	НД НД	82±51 89±54 НД	59±33 85±54 ***	*** НД	37±15 48±19 НД	36±14 52±24 ***	НД НД
Промежуточный пик	П Л p	169±53 163±59 НД	181±82 177±79 НД	НД НД	258±74 229±86 **	234±88 239±81 **	** НД	155±36 162±52 НД	159±51 156±56 НД	НД НД
Пик 2	П Л p	346±59 378±72 **	398±69 381±71 **	*** НД	439±71 448±75 НД	468±61 458±56 НД	*** НД	379±55 388±62 НД	395±67 394±42 НД	НД НД

Достоверные статистические различия: * p <0,05; ** p <0,03; *** p <0,01;
Недостоверные различия (НД): p >0,05

При сравнении экспериментальных данных между испытуемыми КГ и ЭГ достоверные различия зафиксированы:

1) в медиолатеральном компоненте (Fx) в показателях 2-го пика при инициации ходьбы правой ногой, где испытуемые ЭГ показали более высокие значения (КГ – 346 мс ± 59 против ЭГ – 398 мс ± 69, p ≤0,001);

2) в переднезаднем компоненте (Fy) у испытуемых ЭГ, при инициации ходьбы правой ногой, зафиксированы более низкие показатели в 1-м (КГ – 82 мс ± 51 против ЭГ – 59 мс ± 33, p ≤0,001) и промежуточном пиках (КГ – 258 мс ± 74 против ЭГ – 234 мс ± 88, p ≤0,03) и более высокие во 2-м пике (КГ – 439 мс ± 71 против ЭГ – 496 мс ± 61, p ≤0,001);

3) в вертикальном компоненте (Fz) различий между испытуемыми не зафиксировано.

При анализе полученных экспериментальных данных у испытуемых ЭГ выявлен ряд компенсаторных механизмов, характеризующихся изменением параметров силы реакции опоры (Fx, Fy, Fz). Полученные результаты во многом совпадают с данными, найденными в литературе [1, 2, 3, 10]. Однако было установлено, что именно левая нижняя конечность, (сторона вогнутости дуги искривления) вызывает увеличение показателей исследуемых параметров (продолжительность фазы инициации, пиковые значения силы реакции опоры). Сравнение показателей компонентов силы реакции опоры при инициации шага правой и левой

нижними конечностями показало, что нестабильность характеристик динамического стереотипа ходьбы во многом зависит от стороны, инициирующей шаг. Когда шаг начинается с левой ноги, (сторона вогнутости дуги искривления) испытуемые с ИС стараются использовать стратегию стабилизации, контролируя и направляя силу в сторону движения. При инициации шага правой ногой (сторона выпуклости дуги искривления) деформация позвоночника вызывает систематическую нестабильность направления движения и контроля равновесия. Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что ИС вызывает асимметрию динамического стереотипа ходьбы в зависимости от стороны инициации шага.

Заключение. Двигательные стереотипы представляют собой устойчивые и стандартизированные образцы движений, которые формируются в результате повторения определенных действий. Результаты исследования показывают, что стереотипы могут адаптироваться и изменяться в зависимости от индивидуальных биомеханических характеристик конкретного человека. Таким образом, для при коррекции сколиотической деформации позвоночника необходимо учитывать возникающие динамические компенсаторные механизмы, а методы изучения идиопатического сколиоза должны состоять не только из клинических исследований и визуальной оценки, но и включать тщательный биомеханической анализ.

Литература:

1. Васильев В. А. Реабилитация средствами адаптивной физической культуры подростков со сколиозами // Адаптивная физическая культура. 2022. Т. 92. № 4. С. 11-13. EDN CNTMWA.

2. Кириллова К. А. Коррекция сколиотической деформации у студентов средствами адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура. 2023. Т. 95. № 3. С. 48-49. EDN IFEPBJ.

3. Солодилов Р. О. Биомеханика адаптивных компенсаторных реакций организма девочек подросткового возраста с идиопатическим сколиозом // Адаптивная физическая культура. 2023. Т. 96. № 4. С. 5-7. EDN ENPYKM.

4. Deng C., Gillette J. C., Derrick T. R. Finite element analysis of femoral neck strains during stair ascent and descent // Scientific Reports. 2021. Apr. 28. Vol. 11 (1): 9183. DOI: 10.1038/s41598-021-87936-y.

5. Fortin C., Nadeau S., Labelle H. Inter-trial and test-retest reliability of kinematic and kinetic parameters among subjects with adolescent idiopathic scoliosis // European Spine Journal. 2007. Vol. 17 (2). P. 204-216.

6. Gaudreault N., Bertrand A., Larivie`re C., Deserres S., Rivard C. Assessment of the paraspinal muscles of subjects presenting an idiopathic scoliosis: an EMG pilot study // BMC Musculoskeletal Disorders. 2005. Vol. 6 (14). P. 1-12.

7. Mahaudens P., Mousny M. Gait in adolescent idiopathic scoliosis. Kinematics, electromyographic and energy cost analysis // Studies in Health Technology and Informatics. 2010. Vol. 158. P. 101-106.

8. Miyazaki T., Kawada M., Nakai Y., Kiyama R., Yone K. Validity of measurement for trailing limb angle and propulsion force during gait using a magnetic inertial measurement unit // BioMed Research International. 2019: 8123467. DOI: 10.1155/2019/8123467.

9. Nishida M., Nagura T., Fujita N., Nakamura M., Matsumoto M., Watanabe K. Spinal correction surgery improves asymmetrical trunk kinematics during gait in adolescent idiopathic scoliosis with thoracic major curve // European Spine Journal. 2019. Vol. 28 (3). P. 619-626. DOI: 10.1007/s00586-018-5741-7.

10. Solodilov R. O. Age peculiarities of knee functionality and physical performance in elderly women // Human. Sport. Medicine. 2019. Vol. 19. № 4. P. 133-141. DOI 10.14529/hsm 190416. EDN SQRQKJ.

УДК 796.011:615.825

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С УЧЕТОМ ИСХОДНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА

Спица А.А.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Выявлено наличие взаимосвязи между исходным вегетативным тонусом и дисневротическим, дисиммунным, дисметаболическим и дисциркуляторным синдромами у студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре. На этой основе разработана схема комплексной реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния вегетативного баланса.

Ключевые слова: вегетативный баланс; физическая реабилитация; студенты с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность. Влияние физической реабилитации на патологический процесс в значительной степени реализуется через вегетативную нервную систему – важнейшее звено адаптации, обеспечивающее поддержание внутренней среды организма [3]. В этой связи, различают людей с различным исходным вегетативным тонусом: эйтоников, симпатикотоников и парасимпатикотоников (ваготоников) [1].

У ваготоников основным медиатором является ацетилхолин, доминируют трофотропные процессы, анаболические гормоны, они чаще бывают интровертами, имеют склонность к тревожно-депрессивным состояниям, аллергии, внутриклеточному алкалозу, венозному застою, кальций-дефицитным заболеваниям, вечернему хронотипу («совы»), энергодефицитным состояниям, стайерскому типу мышечных волокон. У симпатикотоников основным медиатором является норадреналин, доминируют эрготропные процессы, катаболические гормоны, они чаще бывают экстравертами, имеют склонность к панико-фобическим состояниям, иммунодефициту, внутриклеточному ацидозу, ишемии, кальций-зависимыми заболеваниям, утреннему хронотипу («жаворонки»), энергоизбыточным состояниям, спринтерскому типу мышечных волокон [4].

Био-, психо-, социальная модель реабилитации, принятая за основу ВОЗ, ориентирует специалистов-реабилитологов на разработку комплексных индивидуальных реабилитационных программ. Одним из критериев такой индивидуализации может быть исходный вегетативный тонус, который, с одной стороны, задается генотипом и зависит от плотности адренорецепторов в тканях, а, с другой, может быть результатом влияния целого комплекса других внешних и внутренних факторов [5]. Комплексная индивидуальная реабилитационная программа будет строится с учетом исходного вегетативного тонуса [2] и дисневротического, дисгормонального, дисиммунного, дисциркуляторного синдромов. Оценка возможности физической реабилитации студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, является предметом данного исследования.

Цель исследованияна первом этапе – изучение взаимосвязи между исходным вегетативным тонусом и дисневротическим, дисиммунным, дисметаболическим и дисциркуляторным синдромами у студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Организация и методы исследования. Для исследования нами были привлечены студенты 1 курса с ограниченными возможностями здоровья. Оценка приспособительных реакций на вегетативном уровне осуществлялась на основе изучения вариабельности сердечного ритма с использованием диагностического комплекса «ORTOExpert» и программного продукта «Science». Проводился статистический и спектральный анализы ритмограммы сердца в покое и в ортостатической пробе. Оценивались такие показатели как общий уровень нейрогуморальной регуляции (SDNN, TP), исходный вегетативный тонус (на основе среднего значения сердечного ритма (M), амплитуды моды (AMo) и вариационного размаха (MxDMn), вегетативный баланс (LF/HF), состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы (AMo, LF), состояние парасимпатического отдела (RMSSD, HF, MxDMn), состояние энерго-метаболического уровня вегетативной регуляции. Исходный вегетативный тонус оценивался на основе ритмогаммы сердца и индекса Кердо (1 – Диастолическое артериальное давление / Частота сердечных сокращений) * 100.

Наличие дисневротического синдрома выявлялось с помощью клинического теста определения формы дисневротического синдрома и психогений, разработанного профессором В.Н. Сокрут, анкеты для диагностики психологических последствий дисадаптационного синдрома И. О. Котенева и шкалы депрессии Бека. Наличие дисиммунного синдрома определялось с помощью акеты, разработанной НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН, оценки закаленности организма по клиническим признакам по Лещуку, анкеты для оценки иммунитета и аллергии, разработанной центром ALLERGOMEDICA. Для определения дисметаболического синдрома использовались анкеты для оценки повышенной и пониженной кислотности желудочного сока, и тест на активность метаболизма. Для выявления дисциркуляторного синдрома использовались тест для диагностики вегетативных нарушений по С.В. Медведеву с соавт. (2019) и опросник оценки качества жизни пациента с хронической венозной недостаточностью (CIVIQ – ChronicVenousInsufficiencyQuestionnaire).

Данные обрабатывались с помощью методов математической статистики с использованием описательной статистики и корреляционного анализа. Высчитывалось среднее арифметическое значение результатов по тестам, стандартные отклонение и ошибка среднего арифметического значения. Определение достоверности различий проводилось по t-критерию Стьюдента в связных и несвязных выборках, а также использовался непараметрический метод – хи-квадрат Пирсона, для анализа качественных данных.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования представлен с учетом выраженности отдельных синдромов и их связи с вегетативным балансом.

Синдром вегетативного дисбаланса. Долю лиц с различным исходным вегетативным тонусом отражает табл. 1. Группа разнородна – доля лиц с нарушенным вегетативным балансом составляет 62,5%. Корреляционная связь между исходным вегетативным тонусом по ритмограмме сердца и индексом Кердо, рассчитанным путем измерения артериального давления и пульса, средняя.

Таблица 1.

Состояние вегетанивного баланса студентов,
освобожденных от практических занятий по физической культуре

Парасимпатикотоники	25%		Связь индекса Кердо и ИВТ	Средняя
Эйтоники	37,5%			
Симпатикотоники	37,5%			

Дисневротический синдром. Показатели дисневротического синдрома (табл. 2) вызывают обоснованную настороженность; среди его форм, по В.Н. Сокруту [4], доминируют мотивационные изменения, заниженная самооценка, склонность к депрессивным состояниям, когнитивные изменения, преувеличение проблем. Среди психологических последствий дизадаптационного синдрома, по И.О. Котеневу, выделяются нарушение памяти и концентрации внимания, сверхбдительность, депрессия, общая тревожность, преувеличенное

реагирование. Не придает оптимизма и шкала депрессии Бека, согласно которой 34,9% студентов-первокурсников находятся в состоянии выраженной депрессии. Также обращает на себя внимание большое количество достоверных коэффициентов корреляции между показателями дисневротического синдрома и вегетативным балансом. Учитывая, что большинство из них носят отрицательный характер, можно говорить о том, что в большей мере этому синдрому подвержены лица, склонные к парасимпатикотонии.

Таблица 2.

Показатели дисневротического синдрома у студентов,
освобожденных от практических занятий по физической культуре

Показатель M±σ	Выраженность по группе	Оценка	Связь с вегетативным балансом	Оценка
Формы дисневротического синдрома по В.Н. Сокруту				
Склонность к депрессивным состояниям	8 ±3,7	53,3%	-0,477* -0,489*	Средняя средняя
Склонность к панико-фобическим реакциям	4,75±2,72	31,7%	-0,374 -0,367	
Когнитивные изменения, преувеличение проблем	8,3± 3,9	50%	-0,636*	в/средней
Когнитивные изменения, недооценка проблем	5,25±3,78	32,8%	-0,617*	в/средней
Мотивационные изменения, заниженная самооценка	6,5±2,7	65%	-0,514*	средняя
Мотивационные изменения, завышенная самооценка	1,77± 0,89	17,7%	-0,584*	средняя
Нейровегетативные сидромы, парасимпатикотония	21,12± 6,78	44%	-0,486*	средняя
Нейровегетативные сидромы, симпатикотония	20,25± 5,72	42,2%	-0,499*	средняя
Психологические последствия дизадаптационного синдрома по И.О. Котеневу				
Сверхбдительность	3,36±0,42	(67,2%)	0,500*	средняя
Преувеличенное реагирование	3,13±0,73	(62,6%)	-0,435	
Притупленность эмоций	1,9±1,12	(38,2%)	-0,560*	средняя
Агрессивность	2,90±0,46	(58%)	-0,092	
Нарушение памяти и концентрации внимания	3,55±0,63	(71%)	-0,586*	средняя
Депрессия	3,33±0,76	(66,6%)	-0,570*	средняя
Общая тревожность	3,13±0,85	(62,6)	-0,572*	средняя
Злоупотребление наркотических и лекарственных веществ	2,36±0,95	(47,2%)	0,632*	в/средней
Непрошенные воспоминания и галлюциоторные переживания	2,87±0,72	(57,4%)	-0,337	
Проблемы со сном	0,96±0,93	(19,2%)	-0,810*	высокая
Вина выжившего	2,8±0,97	(56%)	-0,552*	средняя
Оптимизм	3±0,54	(61%)	0,131	
Шкала депрессии Бека				
Когнитивно-аффективная субшкала депрессии	13,5±8,35	(34,8%)	-0,683*	в/средней
Субшкала соматических проявлений депрессии	8,12±6,82	(33,9%)	-0,706*	в/средней
Общий уровень депрессии	21,62±15,11	(34,9%) Выраженная депрессия	-0,696*	в/средней

Дисиммунный синдром. Показатели дисиммунного синдрома отражает табл. 3. Здесь очень высокие коэффициенты корреляции между тремя тестами на иммунитет и вегетативным балансом организма. Иммунитет в значительной степени зависит от общего состояния организма. ВНС – важнейшее звено адаптации, обеспечивающее поддержание внутренней среды организма [3]. Симпатический и парасимпатический отделы ВНС участвуют в регуляции не по принципу «или-или», а задействуются пропорционально нагрузке организма. При этом формируются особенности функционирования организма – вегетативный тонус (симпатикотония, парасимпатикотония, эйтония), посредством которого регулируется деятельность всех органов для уравновешивания внешних воздействий.

Таблица 3.

Показатели дисиммунного синдрома у студентов,
освобожденных от практических занятий по физической культуре

Показатель M±σ	Выраженность по группе	Оценка	Связь с вегетативным балансом	Оценка
Уровень иммунитета по анкете НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН	12,25± 5,94	17,8%	-0,730*	выше средней
Оценка уровня закаленности	29,25± 3,78	69,6%	0,819*	высокая
Оценка уровня закаленности по клиническим признакам по Лещику	66,25±19,10	4-5 вирусных заболеваний в год	0,162	
Склонность к аллергии	3,9± 2,85	18,6%	-0,908*	высокая

Общий уровень иммунитета оставляет желать лучшего: для группы характерно в среднем 4-5 вирусных заболеваний в год. Причем, если судить по уровню иммунитета (анкета НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН) и склонности к аллергии, эти проблемы больше характерны для парасимпатикотоников; А уровень закаленности выше у симпатикотоников. Из шкалы уровня закаленности следует, что 29-38 баллов соответствует заключению «у Вас заметно ослаблена иммунная система. Потенциал защиты от инфекций и аллергенов частично утрачен, что может привести к развитию патологических процессов».

Дисметаболический синдром. Показатели дисметаболического синдрома отражает табл. 4. Судя по результатам, половина студентов имеют нормальный метаболизм, остальная половина – замедленный или ускоренный. Причем, судя по знаку коэффициентов корреляции, парасимпатикотоникам присущь замедленный тип метаболизма, а симпатикотоникам и, отчасти, эйтоникам – ускоренный. Из-за значительного разброса данных по кислотности желудка, коэффициенты корреляции немного «не дотягивают» до достоверных.

Таблица 4.

Показатели дисметаболического синдрома у студентов,
освобожденных от практических занятий по физической культуре

Показатель M±σ	Выраженность по группе	Оценка	Связь с вегетативным балансом	Оценка
Замедленный метаболизм (А метаболизм)	11,75 ± 5,90	25,2% студентов	-0,721*	Выше средней
Нормальный метаболизм (В метаболизм)	25,37± 6,08	51,8% студентов	0,751*	высокая
Ускоренный метаболизм (С метаболизм)	9,75± 2,67	23% студентов	0,560*	средняя
Повышенная кислотность желудка	1,68±1,37	6,7%	-0,459	
Пониженная кислотность желудка	3,27±2,83	16,4%	-0,457	

Дисциркуляторный синдром. Показатели дисциркуляторного синдрома отражает табл. 5. Результаты исследования показывают, что почти 70% студентов с ограниченными возможностями здоровья имеют вегетативную дисфункцию с отклонением давления, которая надежно коррелирует с нарушением вегетативного баланса.

Таблица 5.

Показатели дисциркуляторного синдрома у студентов,
освобожденных от практических занятий по физической культуре

Показатель M±σ	Выраженность по группе	Оценка	Связь с вегетативным балансом	Оценка
Вегетативная дисфункция с артериальной гипертензией	3,62± 1,54	36,2% студентов	-0,710*	выше средней
Вегетативная дистония с артериальной гипотензией	3,25± 2,46	32,5% студентов	-0,688*	выше средней

Заключение. Таким образом, результаты исследований полностью подтвердили наше предположение о наличии взаимосвязи между исходным вегетативным тонусом и дисневротическим, дисиммунным, дисметаболическим и дисциркуляторным синдромами у студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре. В этой связи, нами разработана схема комплексной реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния вегетативного баланса. Наличие достоверных корреляционных связей между исходным вегетативным тонусом и выраженностью отдельных синдромов позволяет разработать для каждого синдрома схему реабилитации с учетом компенсации недостающих симпатических или парасимпатических проявлений.

Литература:

1. Вейн А. М. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение. М.: Медицинское информационное агентство, 2003. 752 с.

2. Вишневский В. А. Использование физических упражнений в регуляции вегетативного баланса // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 633.

3. Сетко Н. П., Булычева Е. В., Валова А. Я. Вегетативный баланс и вариабельность сердечного ритма в условиях многокомпонентного воздействия факторов окружающей среды // Гигиена и санитария. 2018. № 97 (3). С. 234-238.

4. Сокрут В. Н., Яблучинский Н. И. Медицинская реабилитация: Учеб. для студентов и врачей. Славянск: Ваш имидж, 2015. 576 с.

5. Янов А. Ю. Динамика функционирования вегетативной нервной системы как мера оценки эффективности применения лечебной физической культуры // Современная медицина: актуальные вопросы. 2013. № 19. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-funktsioniro vaniya-vegetativnoy-nervnoy-sistemy-kak-mera-otsenki-effektivnosti-primeneniya-lechebnoy-fiziche skoy-kultury (дата обращения: 30.05.2024).

УДК 159.99

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ГРУППАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шаркова Ю.В., Кузьмин Д.В., Огурцова О.В.
Саратовский государственный Технический университет им. Ю.А. Гагарина, г. Саратов, Россия

Аннотация. Рассматриваются проблемы и пути совершенствования организации спортивной работы со студентами технического университета в группах адаптивной физической культуры. Результаты исследования показывают необходимость создания интегрированных программ, направленных на улучшение физического состояния и психологического климата среди студентов с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; АФК; инклюзивность; студенты; технический университет; организация спортивной работы; индивидуальный подход.

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой важный компонент образовательного процесса, особенно в контексте высших учебных заведений, где студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) сталкиваются с различными вызовами. В условиях технического университета, где акцент делается на научные и технические дисциплины, физическая активность часто оказывается на втором плане. Однако именно физическая культура играет ключевую роль в формировании гармоничной личности, способной к успешной социализации и интеграции в общество [1, 3].

Современное общество стремится к инклюзии, созданию условий для полноценного участия всех граждан в жизни общества, независимо от их физических возможностей. АФК – не только средство физического развития, но и инструмент социальной интеграции, способствующий преодолению барьеров и стереотипов, связанных с инвалидностью. Физическая активность помогает студентам с ОВЗ развивать не только физические качества, но и уверенность в себе, коммуникативные навыки и способность работать в команде.

Несмотря на очевидные преимущества АФК, многие технические университеты сталкиваются с рядом проблем в организации спортивной работы для студентов с ОВЗ. Во-первых, недостаток квалифицированных специалистов, обладающих необходимыми знаниями и навыками для работы с данной категорией, существенно ограничивает возможности реализации программ АФК. Множество преподавателей физической культуры не имеют специальной подготовки и не могут предложить индивидуализированный подход к каждому студенту. Во-вторых, ограниченный выбор спортивных дисциплин. Часто предлагаемые виды спорта не адаптированы для студентов с различными видами ограничений, что снижает уровень их вовлеченности и мотивации к занятиям. Например, некоторые студенты могут испытывать трудности при занятиях командными видами спорта из-за физического состояния или недостатка уверенности в себе. Многие студенты с ОВЗ не участвуют в спортивных мероприятиях, что негативно сказывается на их физическом и психоэмоциональном состоянии.

Также важным аспектом является недостаток информации о доступных возможностях для занятий спортом. Студенты с ОВЗ часто не знают о существующих программах АФК или не имеют доступа к информации об участии в спортивной деятельности.

Индивидуальный подход к каждому студенту является одним из ключевых факторов успешной реализации программ АФК. Каждый студент имеет свои уникальные потребности и ограничения, которые необходимо учитывать при составлении тренировочных планов. Это включает в себя не только физические аспекты, но и психологические – уровень мотивации, интересы и эмоциональное состояние. Исследования показывают, что студенты, получающие индивидуализированные тренировки, показывают лучшие результаты как в физическом плане, так и в плане психоэмоционального состояния [2].

Таким образом, цель данного исследования заключается в выявлении проблем в организации спортивной работы со студентами технического университета в группах адаптивной физической культуры и разработке рекомендаций по их решению. Для достижения этой цели необходимо проанализировать существующие программы АФК, выявить потребности студентов с ОВЗ в области физической активности и определить основные проблемы, мешающие эффективной организации спортивной работы.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью создания инклюзивной образовательной среды, где каждый студент сможет реализовать свой потенциал независимо от физических ограничений. Важно не только обеспечить доступность спортивных мероприятий, но и создать систему поддержки, которая поможет студентам с ОВЗ чувствовать себя уверенно и комфортно в учебном процессе. Реализация предложенных рекомендаций может значительно улучшить организацию спортивной работы со студентами технического университета в группах адаптивной физической культуры, способствуя их личностному и социальному развитию.

Цель исследования. Индивидуальный подход к каждому студенту, подготовке квалифицированных специалистов и расширению спектра спортивных дисциплин.

Организация и методы исследования. В данном исследовании для анализа проблем организации спортивной работы со студентами технического университета в группах адаптивной физической культуры будут использованы следующие материалы и методы:

1. Анализ литературы – изучение существующих работ по адаптивной физической культуре и организации спортивной работы.
2. Опрос студентов – анкетирование студентов с ограниченными возможностями для выявления их потребностей и интересов.
3. Наблюдение – мониторинг занятий в группах АФК для оценки уровня организации.
4. Сравнительный анализ – сравнение полученных данных с аналогичными исследованиями в других учебных заведениях, что поможет выявить общие тенденции и лучшие практики в организации АФК для студентов с ОВЗ.

В технических университетах проводятся различные мероприятия и программы, направленные на вовлечение студентов с ОВЗ в физическую активность.

Создание программ менторства, где более опытные студенты могут делиться своим опытом с новичками.

Эти рекомендации помогут создать более инклюзивную и поддерживающую среду для студентов с ограниченными возможностями здоровья, способствуя их активному участию в спортивной жизни университета.

Заключение. Совершенствование организации спортивной работы со студентами технического университета в группах адаптивной физической культуры (АФК) представляет собой важную и актуальную задачу, которая требует комплексного подхода, включающего учет индивидуальных потребностей студентов, подготовку квалифицированных специалистов и внедрение новых спортивных дисциплин. Это позволит создать более инклюзивную и эффективную среду, способствующую развитию физических навыков, повышению уверенности в себе и социальной интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья. Инклюзивный подход в спорте не только улучшает физическое состояние студентов, но и формирует у них позитивное отношение к жизни, что является важным аспектом их общего развития и благополучия.

Литература:

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова; под общ. ред. О. П. Панфиловой. М.: ВЛАДОС, 2010. 389 с.

2. Мельникова Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход: Учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стойкая. Омск: СибГУФК, 2021. 92 с.

3. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Спорт, 2020. 164 с.

УДК 796.015.58

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Шоршина П.Э., Юденко И.Э.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Изучены функциональные показатели обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе и перенёсших коронавирусную инфекцию. В исследовании принимали участие 37 обучающихся, из которых 19 переболели коронавирусной инфекцией и 18 – не переболели, но указали в опросе, что был поставлен диагноз «Острая респираторная вирусная инфекция». С помощью изучения 23 вопросов ознакомились с информацией о течении заболевания у обучающихся, симптомах и его последствиях, оцененных субъективно. Оценили функциональные показатели обучающихся: частоту сердечных сокращений (ЧСС), показатели систолического и диастолического артериального давления (САД и ДАД), частоту дыхания (ЧД); рассчитали коэффициент экономичности кровообращения (КЭК), коэффициент выносливости (КВ); провели дыхательные пробы: Генчи, Штанге, Серкина и пробу с гипервентиляцией легких (ГПВ). Для подведения предварительных итогов использовали метод описательной и математической статистики.

Ключевые слова: физические упражнения; функциональные показатели; обучающиеся; коронавирусная инфекция Covid-19.

Актуальность исследования. Последствия, возникающие после коронавирусной инфекции Covid-19 (далее – Cov), являются наиболее актуальными, так как данное инфекционное заболевание затронуло людей всех возрастных категорий. Из-за своих масштабов распространения COV приобрел характер пандемии с 2020 года. Миловидова Е.Д. с коллективом соавторов отметили, что «неблагоприятные последствия Covid-19 не оставляют сомнений в актуальности данной проблемы. Количество лиц в мире, переболевших новой коронавирусной инфекцией, к настоящему времени уже превышает более пятисот миллионов человек, а умерших – более шести миллионов. После выздоровления у многих людей появляются последствия, вызванные заболеванием, и если человек не в силах им противостоять, то с большой вероятностью они остаются с ним на всю жизнь» [7, с. 108]. О масштабе распространения инфекции говорится и в исследованиях, проведённых университетом имени П.Ф. Лесгафта, где упомянули тот факт, что «в России первые случаи инфекции, вызванной данным коронавирусом, были зафиксированы 31 января 2020 года у двух граждан Китая. Впоследствии, инфекция, вызванная этим вредоносным вирусным агентом, достигла размеров пандемии, с которой человечество не справилось до сих пор» [8, с. 492]. Отмечается также, что «данное явление привлекает к себе пристальное внимание специалистов здравоохранения и населения всех стран мира по той причине, что ранее коронавирусные инфекции у людей не выходили за пределы допустимого уровня биологического риска» [8, с. 492].

На текущий момент представлено большое разнообразие данных о негативном влиянии Cov на физическое, психическое и социальное благополучие человека. По мнению ученого «пандемия Covid-19 создала сложный сценарий для глобального здравоохранения. Миллионы людей, выздоровевшие от болезни, имеют различные осложнения и функциональные

нарушения, связанные, прежде всего, с поражением системы дыхания, что ставит перед необходимостью восстановления состояния их здоровья» [2, с. 66].

О том, что пополняется база данных о заболевании говорится в статье Костюхиной К.А. и С.Н. Бобковой С.Н. Они ссылаются на то, что «появляется все больше и больше данных о том, что лица с легким течением коронавирусной инфекции жалуются на развитие нарушений функций при выходе на работу или учебу, а более, чем у 50% переболевших отмечается снижение толерантности к физическим нагрузкам. Сегодня мы хорошо знаем, что проявления новой коронавирусной инфекции касаются не только заболеваний легочной системы, но и сердечно-сосудистой, нервной систем и опорно-двигательного аппарата» [5, с. 206].

В одной из работ, посвященной изучению влияния физических упражнений на здоровье обучающихся, перенесших заболевание, авторский коллектив во главе с С.А. Григан выразили мнение, что «многие люди даже после выздоровления нуждаются в реабилитации от постковидного синдрома и тяжелых последствий перенесённой инфекции» [3, с. 95]. Они также отметили, что «решению данной задачи, в частности, могут способствовать систематические занятия физической культурой» [3, с. 95].

Среди основных подходов и методических рекомендаций по снижению и устранению последствий Cov медицинское сообщество в первую очередь, рассматривает медикаментозное лечение. Но лекарственные препараты порой оказывают отрицательное воздействие на различные функциональные системы организма, например, на сердечно-сосудистую и нервную системы, желудочно-кишечный тракт, органы зрения и др. Учитывая тот факт, что среди обучающихся в вузе процент переболевших Covid-19 достаточно высок, наше внимание привлекло изучение функциональных показателей студентов, посещающих занятия по физической культуре. Это, на наш взгляд, позволит усовершенствовать процесс обучения по данной дисциплине. Вопросы по проблеме и интерес обусловили выбор направления научного исследования.

Целью настоящего исследования стала необходимость изучения функциональных показателей обучающихся, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе и перенесших коронавирусную инфекцию. Предметом исследования стали функциональные показатели обучающихся специальной медицинской группы, которые перенесли инфекцию в различной форме.

Организация и методика исследования. На данном этапе исследования были проведены анализ научной и методической литературы, нормативных документов, касающихся организации образовательного процесса. В рамках предварительного эксперимента были осуществлены педагогическое наблюдение и педагогический опрос. Выполнена оценка функциональных показателей обучающихся, в ходе которой осуществляли контроль за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением, измерялась частота дыхания, рассчитывался коэффициент экономичности кровообращения, коэффициент выносливости, проводились дыхательные пробы: Генчи, Штанге, Серкина и проба с гипервентиляцией легких. Для подведения предварительных итогов использовали описательный метод и математическую статистику.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения вопросов, связанных, так или иначе с информацией о заболевании, симптомах и его течении, нами был разработан опросник, состоящий из 23 вопросов. В опросе принимали участие 37 обучающихся, из которых 19 переболевших коронавирусной инфекцией и 18 – не переболевших, но указавших, что был поставлен диагноз «Острая респираторная вирусная инфекция». Результаты опроса обучающихся представлены на рисунке 1.

Из переболевших инфекцией 19-ти человек, одному из студентов была диагностирована пневмония. Десять обучающихся отметили, что у них впервые проявилась головная боль, а у тринадцати были потеря вкуса и запаха. Эпизоды повышенной потливости замечали обучающиеся обеих групп в общем количестве 19 человек, которые дали утвердительный ответ.

Неустойчивость равновесия и головокружение отметили 17 обучающихся. Десять не переболевших и девять переболевших подчеркнули периодическое наличие боли в мышцах.

Двадцать опрошенных заметили у себя повышенную сонливость и утомляемость, а 19 обучающихся – нарушения в режимах сна или отдыха, которые не приносили им восстановление сил. На понижение памяти и внимания пожаловались 14 человек. Четверо указали на слабость в руках или ногах, которая мешает выполнению обычной нагрузки. Двое не переболевших и четверо переболевших подчеркнули периодическое онемение лица, частей тела, верхних или нижних конечностей. После перенесённой коронавирусной инфекции боль в суставах начали замечать четыре человека, а двое отметили депрессивное состояние или бессонницу. Чувство сдавливания груди испытывали четыре переболевших студента. Ухудшение физической формы – отметили шесть человек, а сложности в адаптации к физическим нагрузкам испытали двое. Влияние карантинного режима и дистанционные особенности формы проведения занятий по физической культуре негативно сказались на пяти студентах. Долгосрочные ограничения физических нагрузок после выздоровления были у 4-х студентов; у 4-х человек ухудшилась физическая работоспособность. Из 19 переболевших студентов до исходного уровня физическая подготовка восстановилась только у 14 человек.

В рамках исследования функционального состояния обучающихся было проведено исследование, изучающее показатели 10 функциональных тестов. В таблице 1 представлены результаты, полученные в ходе предварительного исследования.

Анализируя функциональные показатели обучающихся, мы обратили внимание на следующее. Частота сердечных сокращений у переболевших юношей оказалась выше физиологической нормы, составив 96,8±15,6 уд/мин. У не перенёсших инфекцию – 91,8±13,4 уд/мин. Отметим, что возрастная норма для обучающихся составляет 60-80 уд/мин [1, с. 46]. Данный показатель, также значительно превышен в двух группах у девушек.



Рис. 1. Результаты опроса обучающихся

Таблица 1.

Функциональные показатели обучающихся специальной медицинской группы в рамках первого года обучения (M±δ)

Показатели / Группы обучающихся	Перенёсшие инфекцию		Не перенёсшие инфекцию	
	Юноши (n=8)	Девушки (n=11)	Юноши (n=8)	Девушки (n=10)
ЧСС, уд/мин	96,8±15,6	95,1±9,3	91,8±13,4	93,2±13,6
САД, мм рт.ст	128,5±13,0	119,0±10,6	136,5±7,3	116,5±8,8
ДАД, мм рт.ст.	81,9±5,2	82,5±10,5	83,0±7,0	77,3±10,0
ЧД, кол-во раз	13,4±2,8	18,0±3,7	16,4±2,6	17,6±2,0
КЭК у.е.	4371,4±1183,6	3444,1±1059,5	4792,3±737,9	3448,7±1264,3
КВ у.е.	22,3±7,0	29,9±14,3	20,9±7,1	28,0±9,7
Проба Генчи, сек.	35,4±6,6	27,5±6,8	35,4±10,8	33,7±8,4
Проба Штанге, сек	56,5±15,0	40,0±10,6	61,8±13,9	48,1±9,5
Проба с ГПВ, сек	83,4±18,6	54,2±15,4	78,9±6,6	58,3±8,6
Проба Серкина, сек	1) 67,3±20,3	1) 42,7±14,0	1) 53,4±8,6	1) 46,9±10,4
	2) 22,0±8,1	2) 16,2±6,0	2) 18,6±4,6	2) 22,8±7,6
	3) 49,5±23,6	3) 36,7±7,6	3) 34,1±7,2	3) 31,0±5,7

ЧСС – частота сердечных сокращений, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление, ЧД – частота дыхания, КЭК – коэффициент экономичности кровообращения, КВ – коэффициент выносливости, ГПВ – гипервентиляция

Систолическое и диастолическое артериальное давление в обеих группах у юношей значительно превышает референсные значения. У перенесших инфекцию девушек значение АД составляет 119,0±10,6 мм рт. ст, а у не переболевших – 116,5±8,8 мм рт.ст, что более приближено к нормативным значениям. Оптимальное значение для лиц 18-ти летнего возраста составляет 115/70 мм. рт. ст

Частота дыхания у всех обучающихся находится в пределах оптимальных значений, которые составляют 12-18 раз.

У обеих групп девушек превышен коэффициент выносливости, нормативные значения для него находятся в пределах 16-20 у. е., что говорит о снижении уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы и адаптационного потенциала.

Коэффициент экономичности кровообращения, характеризующий затраты организма на передвижение крови в сосудистом русле, в норме равен 2600 у.е. [4, с. 268].

В группе переболевших юношей этот показатель превышен более чем на 1500 у.е. Как видно у перенёсших Cov этот показатель равен 4371,4±1183,6 у.е., тогда как у избежавших заболевание – 4792,3±737,9 у.е. Значения также превышены в обеих группах девушек.

По литературным данным здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40 – 50 сек [6, с.7]. Переболевшие юноши показали результат равный 56,5±15,0 сек, а не переболевшие 61,8±13,9 сек. Не перенёсшие инфекцию девушки задержали дыхание на 48,1±9,5 сек. Переболевшие девушки смогли задержать дыхание на вдохе на 40,0±10,6 сек, что является нижней границей нормы. В нашем случае значения студентов можно оценить, как «хорошие».

Здоровые нетренированные лица могут задерживать дыхание на выдохе в течение 20-30 сек [6, с. 8]. Стоит отметить, что у юношей результат равен 35,4±6,6 сек и 35,4±10,8 сек. Соответственно. У обучающихся всех обследуемых групп значение в норме.

В пробе с задержкой дыхания при гипервентиляции оптимальным считается показатель, в среднем в 1,5-2 раза, превышающий значение состояние покоя. Полученный результат в группах у девушек можно оценить, как «удовлетворительный», так как значения составляют 54,2±15,4 сек и 58,3±8,6 секунд. В группе у юношей результат также находится в пределах референсных значений.

Проба Серкина, состоящая из трех фаз и определяющая устойчивость организма к недостатку кислорода. Так, для здоровых нетренированных людей после первой задержки дыхания на вдохе в положении сидя показатели должны находиться в пределах 40-55 секунд. Обучающиеся показали хороший результат. Во второй фазе задержки дыхания, непосредственно после двадцати приседаний, нормативные значения для здоровых людей равняются 15-25 секунд. У девушек и юношей обеих групп результаты в норме. В третьей фазе после одной минуты восстановления в положении сидя, необходимо снова задержать дыхание на вдохе, показатели должны находиться в пределах 35-55 секунд. У группы переболевших показатели находятся в пределах референсных значений, не переболевшие юноши и девушки показали результат ниже нормы и их результаты составляют 34,1±7,2 и 31,0±5,7 секунд.

Заключение. Таким образом, после проведенных предварительных исследований можно заметить, что проявления Covid-19 достаточно разнообразны. В опроснике, который вмещал двадцать три вопроса, 17 касались симптоматики, и переболевшие студенты давали в этих графах положительный ответ, узнавая у себя патогенез заболевания.

Выяснили, что частота сердечных сокращений, отражающая ритм сердцебиения и являющаяся одним из важнейших функциональных показателей, существенно превышена во всех группах. Также, значения систолического артериального давления выше возрастной нормы в группе юношей, а диастолическое артериальное давление выходит за пределы референсных значений во всех группах. Были выявлены высокие показатели в коэффициенте кровообращения. Коэффициент выносливости значительно превышает нормативные значения в группе у девушек. В пробе с гипервентиляцией легких «хороший» результат смогли показать только юноши.

Литература:

1. Большев А. С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты: Учеб. пособие / А. С. Большев, Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников. Н. Новгород: ННГАСУ, 2017. 76 с.

2. Бурмистров Д. А. Постковидное восстановление в условиях современного атлетического зала / Международный науч.-исслед. ж-л. 2022. № 107. С. 6-11.

3. Григан С. А. Влияние занятий по физической культуре на здоровье студентов, перенесших COVID-19 // С. А. Григан, Н. Н. Нещерет, Е. В. Немцева / Теория и практика физической культуры. 2022. № 7. С. 95.

4. Дюрдь Т. И. Адаптационный потенциал и показатели функциональных проб у студентов-медиков / Т. И. Дюрдь, Н. С. Слободская, Л. В. Якубова, Ю. И. Рожко. // Актуальные проблемы медицины: м-лы ежегодной итоговой науч.-практ. конф. Гродно, 2018. С. 267-270.

5. Костюхина К. А. Особенности физической реабилитации лиц, перенесших COVID-19 / К. А. Костюхина, С. Н. Бобкова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: М-лы науч. конф. М., 2023. С. 205-208.

6. Лешко Н. В. Методы контроля за функциональным состоянием организма студента: Учеб.-метод. рекомендации / В. Н. Лешко, Н. В. Карпеева. Рязань.: Рязанский гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2006. С. 20.

7. Миловидова Е. Д. Влияние COVID-19 на некоторые психофизиологические показатели студентов медицинского вуза / Е. Д. Миловидова, И. И. Макарова, Ю. П. Игнатова, Д. В. Морозов // Психология. Психофизиология, 2023. № 1. С. 107-116.

8. Тютков В. Г. О возобновлении спортивных тренировок после перенесения заболевания вызванного новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) / В. Г. Тютюков, А. В. Иванов, И. А. Яхин, Ю. В. Волненко, А. А. Кошелев, П. В. Бородин // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3. С. 490-499.

Направление 5.
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.01:159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО РОЛЬ В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТУДЕНЕЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Визулайнен Д.Д., Белецкий Р.К., Белецкая Е.В., Каркавцева И.А.
Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова,
Архангельск, Россия

Аннотация. Изучена роль эмоционального интеллекта у занимающихся спортом и выявлены навыки, необходимые для дальнейшего развития В ходе исследования были изучены литературные источники и проведен опрос среди студентов в количестве 60 человек в возрасте 18-23 лет, занимающихся как командными, так и индивидуальными видами спорта. Результаты опроса показали, что спортсмены в целом обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта, особенно в аспектах распознавания своих эмоций и понимания эмоций у других сверстников. Наивысшая средняя оценка (4.5) была получена в вопросе о том, как высокий уровень эмоционального интеллекта помогает в спорте. Большинство участников стремится повысить контроль над своими эмоциями в стрессовых ситуациях (40%) и понимание эмоций других (30%). Полученные результаты подтверждают факт о том, что эмоциональная сфера – важная часть спортивной карьеры. Следовательно, высокий уровень эмоционального интеллекта способствует стабильности нервных процессов и улучшению взаимодействия командной динамики.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; студенческая молодежь; спортивная карьера; успех; эмоции.

Актуальность исследования. Современный спорт – это не только физическая подготовка и техническое мастерство. Все чаще успех спортсмена определяется не только его физическими данными, но и его эмоциональным интеллектом (ЭИ). Для студентов, балансирующих между напряженными тренировками, академической нагрузкой и социальной жизнью, развитие ЭИ становится критическим фактором, влияющим на спортивные достижения и общее благополучие. В условиях гонки за результатом и давлением, возникшим от высоких ожиданий со стороны тренеров и окружающего общества, эмоциональный интеллект позволяет спортсменам эффективно управлять своими эмоциями и стрессом, что, в свою очередь, способствует повышению их мотивации и уверенности в своих силах.

Кроме этого, высокий уровень эмоционального интеллекта способствует улучшению командной работы и взаимодействия с партнерами и тренерами. Эмпатия и социальные навыки, составляющие часть данного интеллекта, позволяют спортсменам лучше понимать и поддерживать друг друга, что находит отражение в общем духе команды и создания комфортной атмосферы для тренировочного процесса и соревновательной деятельности [4]. В условиях современного спорта, где больше всего придается значение коммуникациям и взаимопониманию внутри команд, развитие эмоционального интеллекта становится

неотъемлемой частью программ подготовки спортсменов, что в конечном итоге влияет не только на личные достижения, но и на успех всей команды в целом.

Цель исследования. Изучить роль эмоционального интеллекта в спортивной карьере у студенческой молодежи и выявить навыки, необходимые для занятий спортом.

Организация и методы исследования. В начале исследования был проведен анализ современной научной литературы по теме эмоционального интеллекта. Этот этап включал в себя изучение актуальных исследований и публикационных материалов. На основании полученных данных был сформулирован исследовательский вопрос - как эмоциональный интеллект влияет на спортивную карьеру.

В конце XX века началось активное обсуждение термина эмоционального интеллекта, которое спровоцировало значительные дебаты в научной среде. Сочетание слов "интеллект" и "эмоции" вызывало заметные разногласия. Некоторые ученые настаивали на том, что использование слова "интеллект" в этом контексте является неуместным и предлагали заменить его на "компетентность", основывая свои доводы на том, что не существует "уникальных способностей, связанных с эмоциями".

Данное разделение возникло на основании традиционного взгляда на интеллект, который, например, был сформулирован Д. Векслером, описывающим интеллект как общую способность к целенаправленным действиям, рациональному мышлению и эффективному взаимодействию с окружающими [3]. В подобном определении основное внимание уделяется именно рациональному аспекту, что, в свою очередь, затеняет роль эмоций. В результате, дискуссии сосредоточились на решении логических и математических задач, что привело к недооценке значимости эмоций в процессе интеллектуальной деятельности.

В современных реалиях концепция «эмоционального интеллекта» приобретает всё большую значимость и получает различные трактовки в научной среде. Отечественные исследователи активно занимаются изучением данного феномена, предоставляя свои интерпретации, которые подчеркивают важность эмоционального восприятия и обработки информации.

Одним из таких специалистов в этой области является И.Н. Андреева, которая определяет эмоциональный интеллект как комплекс когнитивных и эмоциональных способностей, позволяющих индивиду эффективно обрабатывать и интерпретировать эмоциональную информацию. В своей работе И. Н. Андреева акцентирует внимание на том, что высокий уровень эмоциональной компетентности включает в себя как умение распознавать свои эмоции, так и управлять ими, что, в свою очередь, сказывается на межличностных отношениях и качестве коммуникации [1].

Д.В. Ушаков рассматривает эмоциональный интеллект как способность эффективно обрабатывать эмоции в момент их получения, особенно в контексте непосредственного общения и подчеркивает, что важным аспектом такой способности является умение адекватно реагировать на эмоциональные сигналы в момент общения, что способствует более глубокому взаимопониманию и снижению уровня межличностных конфликтных ситуаций [5].

Особенно важно подчеркнуть роль эмоционального интеллекта в спортивной и соревновательной сфере. Исследование Е.И. Бериловой демонстрирует, что спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются с возникающими трудностями и стрессом [2]. Это связано со способностью более точно интерпретировать эмоции других людей и адекватно реагировать на их проявления. В противовес этому, низкий уровень эмоционального интеллекта может привести к усугублению состояния психоэмоционального выгорания, так как спортсмены начинают испытывать трудности в решении задач и преодолении стресса. В результате, это может негативно сказаться на спортивных успехах и привести к более серьезным проблемам в состоянии здоровья, включая риск преждевременного завершения карьеры.

Результаты исследования. Для проведения исследовательской работы был разработан опросник, состоящий из 6 вопросов, позволяющий оценить уровень эмоционального интеллекта студентов, которые занимаются различными видами и направлениями спорта. В процессе исследования были опрошены 60 девушек и юношей Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова в возрасте 18-23 лет. Участники опроса отвечали на вопросы в формате шкалы Лайкерта от 1 до 5, где 1 - не согласен, 5 - согласен.

Наивысшее среднее значение (4.5) по вопросу распознавания своих и чужих эмоций подчеркивает значимость эмоциональной сферы в достижении своих спортивных целей. Более низкая оценка (3.8) по контролю эмоций во время соревнований указывает на необходимость улучшения навыков управления стрессом, что является важным аспектом успешных выступлений. Значение 3.9 по вопросу управления эмоциями в стрессовых ситуациях указывает на то, что многие спортсмены могут испытывать определенные трудности в контроле своих эмоций во время соревновательной деятельности, что может отрицательно сказываться на выступлениях (табл. 1).

Таблица 1.

Оценка эмоционального интеллекта девушек и юношей

Вопрос	Средняя оценка
Я способен распознавать свои эмоции в стрессовых ситуациях	4.2
Я могу контролировать свои эмоции во время соревнований	3.8
Я понимаю эмоции других членов команды	4.0
Я умею поддерживать других, когда они испытывают стресс	4.1
Я использую свои эмоции для мотивации себя и других	3.9
Я чувствую, что навыки эмоционального интеллекта помогает мне в спорте	4.5

В ходе опроса среди респондентов как у девушек, так и у юношей, помимо оценки текущего уровня эмоционального интеллекта, были определены недостающие навыки, которые по мнению студентов желательно улучшить (рис.1).

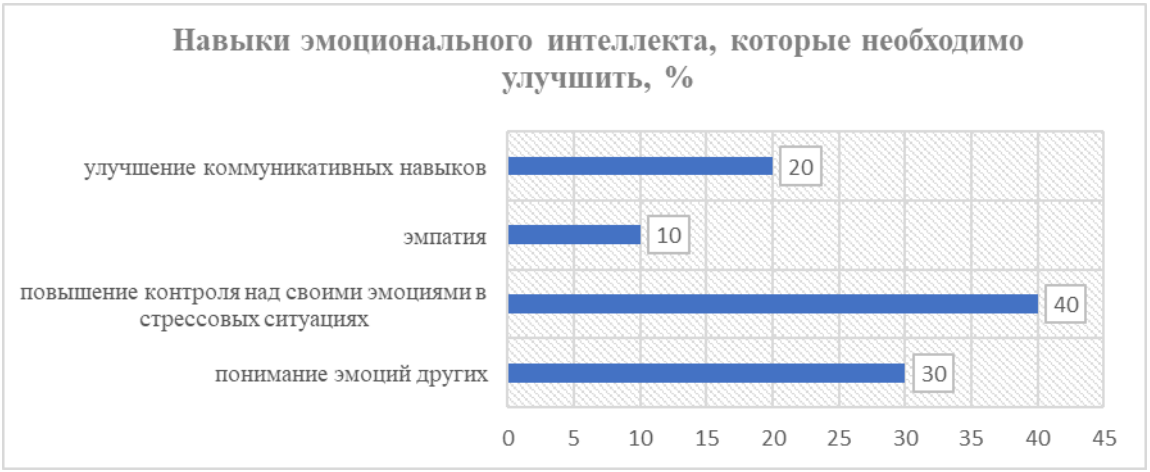


Рис.1. Навыки эмоционального интеллекта, которые студенты хотят улучшить

На вопрос о том, какие аспекты эмоционального интеллекта требуют улучшения, большинство участников (40%) указали на необходимость повышения контроля над своими эмоциями в стрессовых ситуациях. Другая значимая группа участников (30%) указала на желание улучшить понимание эмоций других. Следует заметить, что 10% спортсменов отметили важность умения ставить себя на место других, что способствует укреплению отношений в команде, а 20% респондентов указали на важность улучшения коммуникативных навыков.

Студенты отмечают, что умение оказывать поддержку команде в сложные моменты - решающий фактор в спортивных выступлениях. Это подчеркивает важность коллективной работы и взаимопомощи, основанной на понимании эмоциональных состояний друг друга. Респонденты выделяют, что способность распознавать собственные эмоции во время соревнований помогает избежать волнения и сосредоточиться на выполнении задач. Данные высказывания подтверждают факт, что эмоциональная сфера важна для общего успеха команды и индивидуальных достижений спортсмена, позволяя лучше справляться с психологическими вызовами в ходе соревнований.

Заключение. Полученные результаты наглядно демонстрируют, что эмоциональный интеллект (ЭИ) является неотъемлемой частью успешной спортивной карьеры. Развитие ЭИ может привести к улучшению результатов как на индивидуальном, так и на командном уровне, так как оно помогает спортсменам более эффективно управлять своими эмоциями, справляться со стрессом и устанавливать позитивные отношения с тренерами и товарищами по команде. На индивидуальном уровне высокий уровень эмоционального интеллекта способствует лучшей концентрации и мотивации, что в свою очередь улучшает спортивные показатели. На командном уровне ЭИ укрепляет взаимодействие между участниками, что ведет к более слаженной игре, повышению доверия и улучшению атмосферы в команде.

Литература:

1. Андреева И. Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности // Ж-л Белорусского гос. ун-та. Философия. Психология. 2017. № 2. С. 104-109.

2. Берилова Е. И. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии как ресурсы конкурентоспособности спортсменов // Ин-т психологии РАН. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3. № 3. С. 18-36.

3. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Мн.: Харвест, 2008. 800 с.

4. Кроль Л. М. Эмоциональный интеллект лидера. М.: Альпина Паблишер, 2019. 220 с.

5. Ушаков Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2009. С. 11-30.

УДК159.923.33

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОКСЕРОВ ЮГРЫ В СВЯЗИ С УСТАНОВКОЙ НА ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Заитов А.Д., Хохлова Н.И.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлено описание корреляционных взаимосвязей между личностными характеристиками боксеров в зависимости от двух типов преобладающего перфекционизма: ориентированный на себя и ориентированный на других. Для боксеров, у которых преобладает перфекционизм, направленный на себя характерно: ответственность, обязательность по отношению к спортивной группе, соратникам. Для боксеров, у которых преобладает перфекционизм, направленный на других характерно: высокая практичность, связанная с эмоциональной устойчивостью, при этом снижена ответственность. Определены основные направления в работе по психологическому сопровождению данных спортсменов.

Ключевые слова: перфекционизм; бокс; спортивная психология.

Актуальность исследования. Стремление быть идеальным и совершенным проявляется уже на ранних этапах овладения тем или иным видом спорта. Как отмечают исследователи [2, 3, 4, 6, 7], в спортивной среде наблюдается тенденция к формированию у тренеров и родителей завышенных ожиданий, требований постоянной демонстрации результатов спортсменом, что способствует смещению акцента с деятельности на результат, обуславливающий ухудшение эмоционального состояния, усиление тревожности и дискомфорта. Перфекционизм может являться корнем причин неуспеха из-за нереалистичных постановок целей и, в следствии, отказа от спортивной деятельности [1, 4]. Перфекционизм – это «стремление субъекта к совершенству, высокие личные стандарты, стремление человека доводить результаты любой своей деятельности до соответствия самым высоким эталонам (нравственным, эстетическим, интеллектуальным)» [4, с. 49-50]. На основании обзора исследований в области данного направления, П. Хьюитт и Д. Флетт [6] описали три составляющих перфекционизма: ориентированный на себя; ориентированный на других; социально предписанный. Высокий уровень перфекционизма, ориентированного на себя, предполагает наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных человеком для себя. Им характерна целеустремленность, тенденция ставить перед собой «отдаленные», труднодостижимые цели и сосредотачиваться на них. Высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других, предполагает наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных человеком для других, требовательность по отношению к окружающим, нетерпимость, нежелание прощать ошибки, несовершенства. Высокий уровень социально предписанного перфекционизма предполагает убежденность человека в том, что другие люди имеют относительно него чрезвычайно высокие ожидания, соответствовать которым очень трудно, если вообще возможно, но соответствовать этим стандартам необходимо, чтобы заслужить одобрение и приятие, избежать негативной оценки. Дисбаланс в виде завышенных притязаний, требований и личностных особенностей (например, эмоциональной неустойчивости) может привести к психологической дезадаптации и снижению эффективности деятельности, да и в целом работоспособности.

Цель исследования: определение взаимосвязи личностных особенностей спортсменов боксеров в зависимости от преобладающего направления перфекционизма.

Организация и методы исследования. Использовались методики «Шкала перфекционной самопрезентации» (П. Хьюитта) [6] и Пятифакторный личностный опросник или «Большая пятерка» (П. Коста, Р. Маккрей) [5]. Результаты проанализированы с помощью статистических методов – кластерного и факторного анализа в программе SPSS 23.0. В исследовании приняли участие 25 боксёров ХМАО, в возрасте от 18 до 26 лет, стаж занятия боксом составляет от 3 до 10 лет. Из общего количества спортсменов – 24% занимали места на городских соревнования, 44% занимали места в окружных соревнованиях, 20% занимали места на областных соревнованиях, 4% выступали на областных соревнованиях, 8% выступали на всероссийских соревнованиях. 12% имеют разряд кандидата в мастера спорта, 44% имеют 1 спортивный разряд, 28% – 2 спортивный разряд, 4% - 3 спортивный разряд, при этом есть спортсмены, занимающиеся для себя, не имеющие никаких спортивных достижений – 8% и 4% не отметивших свой разряд в качестве спортивного достижения. 92% никогда не меняли тренера, 8% хотя бы раз меняли тренера – причиной были либо переезд, либо решение родителей, при этом 72% отметили, что участвовали в конфликтной ситуации с тренером, остальные 28% никогда с тренером не конфликтовали. 28% отмечают, что хоть раз были в конфликтных ситуациях с группой, причиной этого называют либо недопонимание, либо провокации. По результатам методики «Шкала перфекционной самопрезентации»: у 72% боксёров ХМАО ярко выраженным является перфекционизм, ориентированный на себя, у 32% – перфекционизм, ориентированный на других; и у остальных – социально предписанный перфекционизм.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализируем личностные особенности боксеров. Абсолютное большинство испытуемых экстровертированы – 72%, что характеризует испытуемых как социально активных, доминантных, ищущих впечатлений, общительных. В жизни боксёра-полупрофессионала или профессионала присутствуют, как минимум, тренерский состав и «коллеги по цеху», с которыми боксёр взаимодействует в спортзале и на соревнованиях. У 56% испытуемых преобладает такой фактор как привязанность, что характеризует испытуемых как открытых к сотрудничеству, уважающих других, доверчивых и т.д. Агрессия, соперничество присутствует в спортивной деятельности боксёра, но как реакция на изменения, происходящие во в время борьбы. Однако, важно отметить, что контроль и управление агрессией являются неотъемлемой частью психологической подготовки боксеров, зачастую идентифицируется спортсменом как «спортивная эмоция», необходимая лишь в границах спортивного зала, ринга. 68% испытуемых с большим спортивным стажем свойственен высокий уровень самоконтроля, что коррелирует с другими профессионально важными качествами спортсмена: ответственность, настойчивость, предусмотрительных, эмоциональная устойчивость. У 68% испытуемых преобладает такой фактор как практичность, что характеризует их, как консервативных, ищущих рациональные объяснения и практическую выгоду. Что важно при рассмотрении вопросов мотивации спортсменов и их участии в соревнованиях. На основании результатов можно выделить следующие 5 факторов, выявленных у испытуемых в ходе исследования: экстраверсия, привязанность, самоконтроль, эмоциональная устойчивость и практичность.

С целью определения специфики выявления связи между личностными особенностями боксёров и характером перфекционизма, был проведен факторный анализ (SPSS 23.0, метод вращения Варимакс с нормализацией Кайзера). За основу взяты 2 типа перфекционизма, преобладающих в группе исследуемых боксеров.

Таблица 1.

Результаты факторного анализа личностных параметров и характера перфекционизма

	Перфекционизм ориентированный на себя	Перфекционизм ориентированный на других
Фактор 1	Самоконтроль (0,861) Привязанность (0,856)	Самоконтроль (0,945) Эмоциональная неустойчивость (0,904) Практичность (-0,882)
Фактор 2	Практичность (0,890)	Экстроверсированность (0,395) Привязанность (0,993)
Фактор 3	Эмоциональная неустойчивость (0,885) экстроверсированность (0,861)	-

Группа испытуемых, наделенная перфекционизмом, направленным на себя, характеризуется наличием корреляционной связи между показателями самоконтроля и привязанности к социально значимому окружению, торможением агрессивных действий, намеренным избеганием конфликтов и сосредоточением на слаженном тренировочном процессе, стремлением к сотрудничеству. Констатируется зависимость: чем выше уровень привязанности к определенному социальному окружению, тем больше проявляется целеустремленность, организованность, мотивация спортсмена, зачастую игнорируя или рационализируя негативные аспекты взаимодействия (принижение тренером, несоблюдение субординации). В данной группе практичность представлена обособленно, не констатируются прямолинейные связи другими явлениями; данный факт требует исследования. Слабую корреляционную связь (см. третий фактор) демонстрируют показатели эмоциональной неустойчивости и экстравертированности, зависимости эмоционального фона спортсмена от социального окружения.

В группе спортсменов, обладающих перфекционизмом, направленным на других, констатируется прямая корреляционная связь между показателями самоконтроля, эмоциональной неустойчивости и обратная – с показателями практичности. Самоконтроль представляет собой волевую регуляцию поведения, ответственность, обязательность, точность и аккуратность в делах. Под эмоциональной неустойчивостью подразумевается неспособность контролировать свои эмоции и импульсивные влечения, отсутствие чувства ответственности, уклонение от реальности, капризность. Практичность представляет собой адаптированность в обыденной жизни, упорство, настойчивость, трезвость и реалистичность во взглядах, озабоченность материальными ценностями. По мере повышения (снижения) практичности снижаются (повышаются) показатели самоконтроля и эмоциональной неустойчивости. Повышение практичности способствует снижению эмоциональной неустойчивости за счёт чего спортсмен проявляет упорную работу в рамках своей деятельности, но также снижается и самоконтроль, обуславливающий аффект, эмоциональный всплеск, зачастую свидетельствующий об истощении спортсмена. Спортсмен с преобладающим перфекционизмом, направленным на других, предъявляет завышенные ожидания по отношению к окружающим, в том числе к тренерскому составу, соратникам. Констатируется противоречие (объективное или субъективное) между оценкой себя (деятельности, уровня и пр) и окружающих. Во втором факторе – констатируется корреляционная связь между показателями привязанности и экстравертированностью. Привязанность предполагает позитивное отношение человека к людям, потребность в аффилиации, стремлении к сотрудничеству, избегание разногласий, а экстравертированность – общительность, наличие большого круга друзей и знакомых. Эту связь можно интерпретировать, как нужда в сплочённости, взаимодействии, общении, ради которых спортсмен будет избегать разногласий в силу чувства нужды для него данного окружения.

Заключение. Для боксеров, у которых преобладает перфекционизм, направленный на себя, характерны: ответственность, обязательность перед спортивной группой, соратниками. Для боксеров, у которых преобладает перфекционизм, направленный на других, характерны: высокая практичность, связанная с эмоциональной устойчивостью, при этом снижена ответственность.

Спортсмен, предъявляющий завышенные требования к себе, нуждается в поддержке, старается избегать разногласий, предпочитает сотрудничать с окружением. Спортсмен с перфекционизмом направленным на других – предъявляет завышенные требования к другим – знает зачем принимает участие в спортивной деятельности, эмоционально устойчив, но безответственен к тренировкам и специфике организации подготовительного и соревновательного процесса. Наблюдается смещение акцента с деятельности на взаимодействие.

Предполагается разработать программу тренинга для спортсменов с разным типом преобладающего вида перфекционизма. Для спортсменов, у которых преобладает перфекционизм, направленный на себя, основной вектор работы будет направлен на снижение зависимости от мнения и эмоций других - освоение методов отвлечённого наблюдения за происходящим вокруг спортсмена, на развитие критического мышления; ведение дневника о своих мыслях, чувствах, целях; выстраивание иерархии наиболее важных для себя ценностей. Для спортсменов, у которых преобладает перфекционизм, направленный на других в психологической работе приоритет будет отдан развитию рефлексии и анализу ситуации – освоению методов безоценочного суждения окружающих, способствующие развитию рефлексии, смене позиций, ролей.

Литература:

1. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М. Академический проект. 1999. 243 с.

2. Дьякова Д. С., Хохлова Н. И. Психолого-педагогический анализ тренировочного процесса спортсменов каратэ // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сб. ст. XVIII Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Сургут: СурГУ, 2019. С. 142-146.

3. Кононенко О. И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-modeli-izucheniya-perfektsionizma-lichnosti-v-zarubezhnoy-psihologii (дата обращения 21.10.2024).

4. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Цацулин Т. О. Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 3. С. 41-50.

5. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности: Учеб.-метод. пособие. Курган: Курганский гос. ун-т. 2000. 23 с.

6. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualiza-tion, assessment and association with psychopathology // J. Pers. Soc. Psychol. 1991.Vol. 60. P. 456-470.

7. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // Cogn. Ther. Res. 1990. Vol. 14. P. 449-468.

8. Brown L., Green M. Cognitive Behavioral Therapy for Perfectionism in Athletes: A Randomized Controlled Trial // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2024. № 46 (2). С. 123-138.

УДК 339.13

СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОДВИЖЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА (НА ПРИМЕРЕ WORLD CLASS и UFIT)

Кондыбко В.С., Никитина А.А., Ганеева Л.Д.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Разработано и проведено спортивное мероприятие для фитнес-клубов World Class и Ufit; оценена эффективность спортивных мероприятий как средства продвижения фитнес-клубов. В исследовании приняли участие два фитнес-клуба (World Class и Ufit) г. Сургута, деятельность которых изучалась методом SWOT-анализа. Также был использован анализ целевой аудитории, наблюдение, синтез, обобщение, систематизация. Проведены танцевальный конкурс «WorldClass'ные танцы» в фитнес-клубе WorldClass и вечеринки «Jumping Party» в фитнес-клубе Ufit, что способствовало привлечению новой аудитории, увеличению клиентской базы и повышению активности в социальных сетях. Полученные данные свидетельствуют о том, что событийный маркетинг является эффективным инструментом для повышения осведомленности о бренде и удержания клиентов. Подобные спортивные мероприятия являются эффективным инструментом продвижения фитнес-клубов.

Ключевые слова: событийный маркетинг; event-маркетинг; фитнес-клуб.

Актуальность исследования. В современной спортивной индустрии с каждым годом все больше используется event-маркетинг. Несмотря на то, что спортивный event-маркетинг в России – явление относительно новое, частота использования этого метода продвижения увеличилась за последние годы и стала неотъемлемой частью маркетинговых стратегий спортивных организаций. Этот вид маркетинга позволяет привлечь новых клиентов, дает возможность продемонстрировать качество и разнообразие услуг клуба, укрепить имидж компании и повысить узнаваемость фитнес-клубов на рынке спортивных услуг.

Объектом нашего исследования являлся спортивный маркетинг. Предметом исследования выступили спортивные мероприятия как средство продвижения фитнес-клуба World Class и женского фитнес-клуба Ufit в г. Сургуте.

Цель исследования – разработать и провести спортивное мероприятие для фитнес-клуба World Class и Ufit; оценить эффективность спортивных мероприятий как средства продвижения фитнес-клубов.

Методы исследования. В исследовании приняли участи два фитнес-клуба (World Class и Ufit) г. Сургута, деятельность которых изучалась методом SWOT-анализа. Также был использован анализ целевой аудитории, наблюдение, синтез, обобщение, систематизация.

Обе сети фитнес-клубов в течение 2023-2024 гг. использовали специальные мероприятия (event) в качестве средства продвижения на рынке г. Сургута. Данный вид PR-деятельности мы проанализировали.

Д. Р. Амирова в своей статье указывает: «Event – (с англ. «событие») – это использование мероприятий, для привлечения потенциальных клиентов, формирования известности или продвижения товаров и услуг компании» [1, с. 37]. В современном мире спортивные события становятся необходимой частью жизни общества. Именно поэтому появляются новые виды маркетинговых коммуникаций для поддержания и усиления эффекта

рекламы [3,4,5]. М. В. Попова в своей статье пишет следующее: «Спортивно-событийный маркетинг представляет собой комплекс мероприятий, направленный на продвижение бренда посредством проведения спортивных мероприятий, привлекающих огромное внимание целевой аудитории, а также стимулирующих приток инвестиций» [4, с. 65].

Фитнес-центры World Class и Ufit спланировали и провели маркетинговые события в спортивной индустрии местного масштаба, согласно классификации Малыгина [2, с. 53], то есть на уровне города или района, т.к. планировали привлечь целевую аудиторию по месту жительства. Рассматриваемые фитнес-центры использовали спектр событий как первого, так и второго типа, то есть как инструмент продвижения рыночного продукта – индивидуальных и групповых программ тренировок, абонементов, так и продвижение бренда самого учреждения (см. табл. 1).

Таблица 1.

Характеристики двух видов событий по типовым маркетинговым функциям

	События первого типа (event как создание рыночного событийного продукта)	События второго типа (event как платформа для продвижения идей, брендов или персон)
Понятие	Событие, представляющее собой самостоятельный маркетинговый продукт, способный удовлетворить значимые потребности	Событие, используемое в качестве инструмента позиционирования и продвижения идей, продуктов, брендов, организаций или персон
Субъекты маркетинга	Спортивные организации	Бренды (лица), заинтересованные в продвижении через события
Объекты маркетинга	Событие как рыночный продукт	Продвигаемые товары, услуги, идеи, персоны, организации
Цели маркетинга	Создание конкурентоспособного событийного продукта	Создание эффективного событийного инструмента продвижения брендов клиентов
Инструменты маркетинга	Весь комплекс маркетинга (4Р)	Маркетинговые коммуникации
Примеры	Профессиональные спортивные турниры и матчи, бизнес-семинары, конференции и т. п.	Специальные маркетинговые события: презентации, праздники, пресс-конференции и т. п.

В.Е. Ланкин дает определение одному из инструментов маркетинга: «Продвижение – это любая форма сообщений для информации, убеждения, напоминания о товарах, услугах, общественной деятельности, идеях и т. д.» [3, с. 202]. Для того, чтобы любая организация или компания соответствовала запросам общества, становилась лидером среди других в своей области, необходимо быть конкурентоспособной и искать новые пути продвижения.

Исследователи выступали в роли PR-специалистов, которые активно участвовали в изучении целевой аудитории, формировании хорошего имиджа фитнес-центра, популяризации направления физической культуры, спорта и ЗОЖ среди населения, т. е. стремились увеличить целевую аудиторию заказчиков.

Результаты исследования и мероприятий. Характеристика фитнес-центров:

World Class – это сеть фитнес клубов, расположенная во многих городах России, в том числе и в Сургуте. Фитнес-клуб находится по адресу: г. Сургут, ул. Профсоюзов, д. 11, торговый центр «АГОРА», занимает 4 и 5 этаж. Площадь клуба составляет ~ 5000 м2. [5].

Ufit – это сеть женских фитнес клубов, расположенная во многих городах России, в том числе и в Сургуте. Фитнес-клубы находятся по адресу: г. Сургут, в ТЦ «Сити-Центр» (пр. Ленина, 43), в ТРЦ «Вершина»», 6 этаж (на ул. Генерала Иванова, 1), Университетская, 10, Энгельса, 15, в ЖК «4 Сезона» (на Усольцева, 19, за ТЦ «Аура», район ЖД вокзала), Есенина, 8, в 25 мкр. (ул. Югорская, 40 /1), просп. Комсомольский, 13, «Energy», просп. Ленина 16.

Таблица 2.

SWOT-анализ фитнес клуба World Class и Ufit

Сильные стороны	Слабые стороны
– квалифицированный персонал; – эксклюзивный дизайнерский проект; – функциональный удобный интерьер; – много пространства; – транспортная доступность клуба; – регулярные мероприятия; – широкий спектр услуг; – высокое качество инвентаря; – сезонные скидки; – наличие мобильного приложения; для World Class: много света, как естественного, так и искусственного; для Ufit: сайт постоянно меняется и обновляется	для World Class: – официальный сайт не развивается; – высокие цены; – недостаточная рекламная кампания. для Ufit: – администраторы не успевают обрабатывать заявки; – некачественная работа с недовольными клиентами; – не хватает сотрудников
Возможности	Угрозы
– популяризация здорового образа жизни; – внедрение новых видов фитнеса; – привлечение большого потока клиентов и как следствие – увеличение продаж; – расширение ассортимента предоставляемых услуг (бар/кафе)	– рост конкуренции; – рост стоимости коммунальных услуг; – рост инфляции; – падение спроса потребителей; – снижение количества квалифицированного персонала

Фитнес-клуб World Class ежегодно проводит мероприятие «WorldClass'ные танцы», которое в 2023 году было приурочено к международному женскому дню. Проведение конкурса 8 марта – это не только отличный способ привлечь женскую аудиторию к участию в танцевальном конкурсе, но еще и расширить клиентскую базу в фитнес-клубе.

Целевая аудитория мероприятия «WorldClass'ные танцы» – это люди, которые хотят поддерживать свое здоровье и физическую форму посредством танцевальных тренировок; люди, которые интересуются фитнесом и желают попробовать что-то новое и оригинальное в своей фитнес-программе. Кроме этого, мероприятие могло заинтересовать друзей и знакомых участников мероприятия, тех, кто следит за деятельностью фитнес-клуба, а также любителей танцев и других.

Цели и задачи мероприятия «WorldClass'ные танцы»:

– Привлечение новых клиентов и удержание текущих в фитнес-клубе World Class;

– Повышение осведомленности людей о том, что World Class – это не только тренировки в зале, но и разнообразие групповых занятий, таких как танцы;

– Позиционирование бренда World Class как ведущего фитнес-клуба в городе Сургуте с опытными тренерами.

– Создание особенной атмосферы для участников мероприятия и поддержание высокого уровня их мотивации к посещению занятий фитнесом.

Планирование и организация мероприятия «WorldClass'ные танцы» – сложный и многоплановый процесс, требующий тщательной подготовки. Сроки на подготовку к данному событию составили два месяца. На 1 этапе был дан анонс мероприятия в социальной сети «ВКонтакте», на 2 этапе происходил поиск партнеров (было выбрано семь партнеров, среди которых: лабораторная служба «Хеликс», дом текстиля «Луна», салон красоты и спа «SPA Atelier» и генеральный спонсор – застройщик «ДСК-1»). На 3 этапе проходила разработка брендволла с логотипами спонсоров в приложении CorelDRAW. На 4 этапе было выбрано

место проведения конкурса (банкетный зал «Винотека») и предусмотрены несколько вариантов рассадки гостей на мероприятии. На 5 этапе осуществлялся поиск ведущего, фотографа, видеографа и других (ведущим танцевального конкурса стал Илья Вахмистров, была арендована GIF-стойка, которая является современным аналогом фотобудки, был приглашен народный самодеятельный коллектив ансамбль спортивного бального танца «Diamond» и саксофонист). На 6 этапе состоялось информирование потенциальных клиентов о мероприятии в официальной группе World Class «ВКонтакте» и в других социальных сетях, а также продажа билетов. На 7 заключительном этапе происходила подготовка призов от спонсоров для участников и написание сценария мероприятия.

В итоге в танцевальном конкурсе приняло участие 20 человек. На протяжении двух месяцев клиенты клуба готовили свои танцевальные номера совместно с тренерами, чтобы 8 марта стать настоящими звездами. Мероприятие «WorldClass'ные танцы» стало ярким и незабываемым для тех, кто его посетил. Всего праздник посетило 50 человек, не включая участников. Общая сумма покупки билетов составила примерно 25 000 рублей. Практически все гости являлись родственниками или друзьями участников танцевального конкурса, но также присутствовали и незнакомые люди, которые следили за деятельностью фитнес-клуба World Class в социальных сетях.

В январе 2023 г. на странице в ВКонтакте фитнес клуба WorldClass была опубликована новость о проведении мероприятия «WorldClass'ные танцы», после чего количество новых клиентов значительно возросло. Кроме этого, в марте произошло существенное увеличение числа клиентов в фитнес-клубе World Class (44 новых клиента). В результате, танцевальное мероприятие помогло привлечь внимание аудитории в социальной сети ВКонтакте по сравнению с общим фоном публикаций на странице фитнес-клуба, а также позволило привлечь новых клиентов.

Мероприятию «WorldClass'ные танцы» удалось создать особенную атмосферу для клиентов фитнес-клуба и поддержать высокий уровень их мотивации к посещению занятий фитнесом. Также, мероприятие вызвало яркие эмоции у гостей и привлекло их заниматься различными видами спорта в фитнес-клуб World Class.

Проанализируем специальное мероприятие фитнес-центра Ufit [6] в 2024 г.

Цели и задачи мероприятия фитнес – вечеринка «Jumping Party»:

– Привлечение новых клиентов и удержание текущих в женском фитнес-клубе Ufit;

– Повышение осведомленности людей о том, что Ufit – это женский фитнес клуб, предоставляющих множество разнообразных групповых тренировок, где самое популярное направление Jumping Fitness;

– Позиционирование бренда Ufit как ведущего женского фитнес-клуба в городе Сургуте с опытными тренерами и разнообразием программ.

На 1 этапе был дан анонс мероприятия в социальной сети «ВКонтакте», на 2 этапе происходил поиск партнеров (было выбрано около 11 партнеров и блогеров: цветочный магазин «VdoxFlowers», салон красоты «Dipael», магазин здорового и спортивного питания «Добавки.ру» и прочие. На 3 этапе проходила разработка брендволла с логотипами спонсоров в приложении CorelDRAW. На 4 этапе было выбрано место проведения мероприятия в «Вавилон» и предусмотрены несколько вариантов расстановки батутов и фотозоны. На 5 этапе осуществлялся поиск ведущего, фотографа, видеографа и ведущего танцевального конкурса (Георгий Антонов), оформление фотозоны с логотипом фитнет-центра. На 6 этапе состоялось информирование потенциальных клиентов о мероприятии в официальной группе Ufit «ВКонтакте» и в других социальных сетях, и в приложении «Mobifitness», а также продажа билетов. На 7 заключительном этапе происходила подготовка призов от спонсоров для участников и написание сценария мероприятия.

В итоге на данном мероприятии приняло участие 100 человек. Мероприятие состоялось 23 сентября 2024 г. Фитнес-вечеринка «Jumping Party» стало ярким и незабываемым для тех, кто его посетил. Всего праздник посетило 80 человек, не включая участников. Общая сумма покупки билетов составила около 80 000 рублей. На мероприятии присутствовали в основном клиенты фитнес-клуба Ufit, а также новая целевая аудитория – незнакомые люди, которые следили за деятельностью фитнес-клуба Ufit в социальных сетях.

Анонс и отчет о специальном мероприятии «Jumping Party» был опубликован на странице фитнес клуба Ufit в ВКонтакте, сразу после чего в течение оставшихся дней сентября произошло существенное увеличение числа клиентов в женском фитнес-клубе (продано новых 26 абонементов). В результате мероприятие помогло привлечь внимание аудитории в социальной сети ВКонтакте по сравнению с общим фоном публикаций на странице фитнес-клуба и привело новых заинтересованных лояльных клиентов.

Заключение. Полученный опыт позволяет говорить об актуальности событийного маркетинга в индустрии фитнеса на рынке города Сургута. Спланированные и проведенные специальные мероприятия «WorldClass'ные танцы» и вечеринка «Jumping Party» позволили создать высокий интерес к рассматриваемым фитнес-центрам в социальных сетях за счет своей уникальности и привлечь значительное количество новых клиентов, пришедших на мероприятия в качестве зрителей и группы поддержки. Таким образом, эффективность спортивных мероприятий как средства продвижения фитнес-клубов доказана.

Литература:

1. Амирова Д. Р. Event-маркетинг: сущность и особенности // Аллея науки. 2018. № 4. С. 36-40.
2. Малыгин А. В. Маркетинг спортивного события: анализ ключевых характеристик и типовых маркетинговых функций // Современная конкуренция. 2017. № 6. С. 52-62.
3. Менеджмент организации / Т. В. Алесинская, Л. Н. Дейнека, А. Н. Проклин, Л. В. Фоменко, А. В. Татарова и др.; общ. ред. В. Е. Ланкина // Учеб. пособие для подг. к итоговому междисциплинарному экзамену профессиональной подготовки менеджера. 2006. С. 202.
4. Попова М. В. Теоретические аспекты спортивно-событийного маркетинга // Вклад студенчества в развитие современного научного знания. 2018. С. 63-66.
5. Факторы, влияющие на потребительский выбор в сфере фитнес-услуг / А. Е. Царева, Н. И. Хохлова, Г. Г. Уляева // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сб. м-лов XX Юбилейной междунар. науч.-практ. конф., Сургут, 19-20 ноября 2021 г.; Сургутский государственный университет. Сургут: СурГУ, 2022. С. 725-729.
6. World Class Сургут: сайт / World Class, 2023.

УДК: 796.011.1

МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЮ ПОДРОСТКОВ

Лапшин А.В.
Государственный университет просвещения,
г. Москва, Россия

Аннотация. По статистике 25 % взрослых людей в мире ведут малоподвижный образ жизни. Недостаток физических нагрузок является четвертым по значимости фактором риска смертности, на его долю приходится 6 % смертей во всем мире. Сегодня низкая физическая активность стала глобальной проблемой здравоохранения [1]. Для формирования здорового поколения необходимо приобщать детей и подростков к физической культуре и спорту как можно раньше. К сожалению, занятия физкультурой на уроках в школе могут не только не привить любовь к физической активности, но и заставить избегать её. Причиной такого отношения обучающихся к занятиям спортом может служить непонимание положительного влияния физических нагрузок на их становление и развитие в подростковый период, а также отсутствие на уроках индивидуального подхода к решению имеющихся у подростка психологических трудностей с помощью физических упражнений.

В своей статье мы хотим выделить психологические компоненты физической активности, выявить механизмы их воздействия на психологическое состояние молодых людей и предложить виды физических нагрузок для его поддержания.

Ключевые слова: психологическое состояние; механизмы психологического воздействия; физическая активность; подростковый возраст; саморегуляция; самоопределение; когнитивные процессы.

Актуальность исследования. Люди, предпочитающие активный досуг, более открыты и жизнерадостны, чем те, кто ведет сидячий образ жизни.

Научные работы, посвящённые изучению воздействия физической активности на когнитивные способности, доказывают, что регулярные занятия спортом обычно способствуют улучшению экзекутивных (исполнительных) функций, таких как ингибиторный контроль, способность переключаться между задачами и рабочая память. В то время как малоподвижный образ жизни, напротив, может привести к сложностям с саморегуляцией и повышенной нервозности. Это объясняется тем, что физическая активность воздействует напрямую не только на наше тело, но и на умственные процессы [6].

Многолетний опыт изучения влияния физической культуры на психологическое состояние показывает, что формирование привычки регулярно заниматься физической активностью важно уже в подростковом возрасте. Психологические аспекты физической культуры для всестороннего гармоничного развития личности часто не берутся во внимание, что является серьезной проблемой [6].

Современный подход к приобщению молодежи к физической культуре и спорту должен быть ориентирован не просто на двигательную подготовку, но укрепление и поддержание психологического и эмоционального состояния. Личностно-ориентированный подход к воспитанию подростков поможет правильно определить психологические сложности на этапе взросления и, подключив в качестве одного из компонентов их решения спорт, помочь избежать деструктивного поведения.

Цель исследования. Дать подробное описание компонентов физической активности, позитивно влияющих на психологическое состояние подростков, и выделить виды физических нагрузок, способствующих регуляции психологического состояния в подростковый период.

Методы исследования. В работе использованы теоретические и аналитические методы научного исследования.

Организация исследования. Принято считать, что главной целью физического воспитания является развитие физических качеств и укрепление здоровья, но это лишь одна из положительных сторон спорта. Важно понять взаимосвязь между физическим и психологическим состоянием. Результаты исследований демонстрируют, что регулярные занятия спортом на протяжении всей жизни, безусловно, положительно влияют как на физическое, так и на психологическое состояние молодых людей. Подростки, занимающиеся физической культурой, имеют более высокую самооценку и ярче воспринимают положительные эмоции по сравнению с другими респондентами. Тесты подтвердили, что они менее склонны к волнению, избеганию и апатии при принятии спонтанных решений. Кроме того, было обнаружено, что молодые люди, которые демонстрируют более высокий уровень физической активности и подготовки, имеют более высокие показатели настойчивости, эмоциональной стабильности и мотивации к достижениям [5].

Давайте выясним действительно ли физическая активность положительно влияет на психологическое состояние подростков.

Для начала обратимся к определению подросткового возраста [3]. Подростковый возраст в возрастной психологии – это период, границы которого определяются рамками от 11 до 17 лет, хотя всемирная организация здравоохранения определяет подростковый возраст от 10 до 19 лет.

Особенность подросткового возраста – период сильнейших физиологических изменений и перестроек различных аспектов функционирования нервной системы [4]:

1) На биохимическом уровне: в этот период эндокринная система активно функционирует, что приводит к повышению гормональной активности и синтезу гормонов, ответственных за формирование вторичных половых признаков.

2) На нейрофизиологическом уровне: происходит активное развитие лобных долей мозга, которые отвечают за сознательную регуляцию поведения и планирование деятельности. Вследствие этой активности центральной нервной системы повышается возбудимость нервных окончаний, что, в свою очередь, приводит к снижению торможения. Это может проявляться в трудностях с самоконтролем.

3) На физическом уровне: наблюдаются трансформации пропорций тела, которые приобретают характерные черты, свойственные мужскому или женскому полу. В этот период завершается формирование костной системы и происходит увеличение мышечной массы.

Все эти физиологические изменения не могут не сказаться на психологическом и социальном самочувствии подростков. Они могут привести к кризису идентичности, когда человек начинает сомневаться в своём месте в жизни и ищет новый смысл своего существования.

В подростковом возрасте часто наблюдается повышенная чувствительность и возбудимость, которые являются следствием реакции организма на происходящие изменения. На социальном уровне у подростков возрастает потребность в близких отношениях и общении с представителями противоположного пола. В этот период подростки активно экспериментируют с различными моделями поведения, стремясь самовыразиться. Эти эксперименты могут принимать как конструктивные формы, такие как принятие ответственности за свои действия, так и деструктивные, выражающиеся в подражании внешним признакам взрослости через негативное девиантное поведение, такое как курение, употребление запрещенных веществ и алкоголя.

В подростковом возрасте одной из наиболее значимых тем становится укрепление самооценки. В этот период мнение сверстников постепенно отходит на второй план, а на первый выходит формирование собственной Я-концепции. Это сложный процесс, требующий времени и усилий. Подросток осознаёт, что он меняется как физически, так и психологически, и ему необходимо научиться принимать себя нового. К этому добавляется влияние различных эталонов и стереотипов, которые могут вызывать серьёзное напряжение и стресс в случае, если подросток решает, что он им не соответствует.

В любом случае, следует отметить, что психологическое состояние подростков в этот период характеризуется крайней нестабильностью. Попробуем определить, какую роль играют занятия спортом в психологии подростков [3].

Физическая активность оказывает положительное влияние на развитие эмоционально-волевой регуляции у подростков, которая в этом возрасте характеризуется повышенной нестабильностью. Высокая возбудимость и чувствительность могут мешать подростку адекватно управлять своими эмоциями и выражать их конструктивно, особенно сложные эмоции, такие как любовь, агрессия или гнев. Занятия спортом способствуют развитию способности к контролю эмоций в различных ситуациях, как в кризисных, так и стабильных.

Физические нагрузки тренируют преодоление трудностей, развивают концентрацию внимания, что не только положительно сказывается на волевых качествах подростка в сфере обучения и общения, но и способствует повышению его стрессоустойчивости. Выделение эндорфинов во время физической активности улучшает общий эмоциональный фон, что позволяет подростку использовать спорт как средство релаксации, а, следовательно, снижает уровень тревожности.

Спорт оказывает значительное влияние на социализацию подростков. Участие в спортивных мероприятиях позволяет им интегрироваться в новые социальные группы, усваивать принятые в них нормы и ценности, овладевать принципами командной работы и группового взаимодействия. Кроме того, спорт помогает подросткам расширить круг общения и даёт возможность попробовать себя в разных социальных ролях, что, в свою очередь, помогает им приобрести опыт межличностного общения и даёт возможность попробовать себя в разных социальных ролях.

Спортивные занятия могут служить эффективным инструментом для подростков, помогая им в самоопределении и формировании их идентичности. Во-первых, спорт может стать карьерным выбором для юношей и девушек, позволяя им реализовать свой потенциал и найти свое место в жизни. Во-вторых, даже как хобби, спорт развивает самодисциплину и ответственность, что помогает подросткам избежать негативных социальных явлений, таких как наркозависимость или алкоголизм.

Стремление достигать высоких результатов через регулярные занятия спортом помогает подросткам научиться ставить реалистичные и достижимые цели. Это, в свою очередь, открывает им двери для получения опыта и приобретения новых навыков. Подростки, которые регулярно занимаются спортом, отличаются высокой мотивацией, стремлением к успеху и меньшим страхом перед неудачами.

Результаты исследования. Мы выделили некоторые механизмы психологического воздействия физической активности на психоэмоциональное состояние подростков, которые, наш взгляд, являются наиболее существенными:

– физическая активность оказывает значительное воздействие на когнитивные процессы, способствуя улучшению качества познавательной деятельности. Благодаря активизации кровообращения и увеличению объёма дыхания, происходит интенсивное насыщение мозговых структур кислородом и кровью, что приводит к повышению способности к концентрации внимания, его сосредоточению и усидчивости [2];

– после занятий физической активностью происходит мощный выброс эндорфинов – гормонов, которые оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние,

способствуя улучшению настроения. Это означает, что занятия спортом могут служить эффективным средством для снятия напряжения;

– физическая активность способствуют развитию навыков реагирования: в процессе занятий игровыми и командными видами спорта спортсмены сталкиваются с множеством внешних раздражителей, и умение оперативно реагировать на них становится критически важным. Регулярные тренировки в этом направлении способствуют ускорению реакции, а также повышению адаптационных способностей, что позволяет им адекватно реагировать на изменения ситуации и эффективно справляться с появлением новых стрессоров;

– спорт влияет на волевые качества, что способствует выдержке, умению преодолевать жизненные трудности;

– регулярные физические нагрузки способны снижать различные показатели стресса – нервно-мышечное напряжение, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, содержание некоторых гормонов [6].

В табл. 1 мы разместили психологические компоненты физической активности подростков и отобрали виды физической активности, которые, на наш взгляд, помогают уравновесить психологическое состояние и доступны подросткам

Таблица 1.

Психологические компоненты и виды физической активности, благоприятно воздействующие на состояние подростков

Психологические компоненты физической активности	Виды физической активности	Воздействие на состояние подростков
Влияние на когнитивную сферу	Аэробные упражнения (скандинавская ходьба; езда на велосипеде; плавание, хайкинг)	Повышают концентрацию внимания, сосредоточенность, усидчивость
Повышение эмоционального фона	Интервальная физическая нагрузка, зумба, танцы	Происходит выброс эндорфинов, которые повышают настроение
Развитие эмоционально-волевой регуляции	Упражнения на гибкость, пилатес, растяжка, боди майнд, йога	Повышают способность контролировать свои эмоции, преодолевать возникающие трудности
Социализация	Командные и игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол)	Происходит включение в новые социальные группы, усваиваются локальные нормы, командная культура и групповые ценности, расширяется круг общения
Формирование реалистичных представлений о себе и о мире	Анаэробные упражнения (прыжки на скакалке, спринтерский бег, планка), умеренные силовые нагрузки (занятия на тренажерах)	Повышают способность ставить реальные и достижимые цели
Развитие волевых качеств	Силовые физические упражнения (жимы, приседания, отжимания), участие в марафонах	Развивают систему волевых процессов способствует выдержке, умению преодолевать жизненные трудности

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая активность играет значительную роль в формировании психического благополучия подростков. Спорт, как вид деятельности, оказывает комплексное воздействие на все аспекты психической организации подростка, способствуя развитию когнитивных, эмоциональных, поведенческих,

мотивационных и волевых качеств. У подростков повышается концентрация, внимание и усидчивость, спорт способствует развитию эмоциональной саморегуляции, что помогает контролировать себя в различных ситуациях. Он оказывает благотворное воздействие на самооценку, социальные навыки и умение справляться со стрессом. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень тревожности. Он также развивает способность к целеполаганию, способствует приобретению умения доводить начатое до конца и формирует мотивацию, ориентированную на достижения, а не на страх потерпеть неудачу.

Литература:

1. Ишмаева А. Ф., Салеев Э. Р. Основы здорового образа жизни среди студенческой молодежи / Наука и технологии: тенденции современного развития. Сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Петрозаводск, 2023. С. 132-135.

2. Колосов Г. Н. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние человека // E-Scio. 2023. № 5 (80). С. 280-286.

3. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: Учеб. для вузов. М.: Юрайт, 2024. 411 с.

4. Связь занятий спортом и психологии подростков: Образовательный портал «Справочник». URL: https://spravochnick.ru/psihologiya/svyaz_zanyatiy_sportom_i_psihologii_podrostkov/.

5. Султани Д. Э. Влияние физической культуры на формирование психологического здоровья учащихся / Педагогические науки: актуальные вопросы теории и практики: Сб. ст. VI Междунар. науч.-практ. конфе. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». 2023. С. 66-68.

6. Padilla C., Andres P. Personality Traits, Achievement Motivation and Self-Regulation in Physically Active and Sedentary Young Adults / Sport Psychology in Sports, Exercise and Physical Activity, 2021. DOI:10.5772/intechopen.95675.

УДК 612.766

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Лапшин А.В.
Государственный университет просвещения,
г. Москва, Россия

Аннотация. Статья рассматривает влияние физической культуры и спорта на развитие личности и общество в целом. Уровень культурного развития общества во многом зависит от раскрытия индивидуальных способностей людей, а здоровье и физическая подготовленность играют ключевую роль на всех этапах жизни. Физическая культура не только способствует укреплению здоровья, но и формирует социальные связи, развивает личные качества и жизненные ценности. Рассматриваются аспекты, такие как формирование интеллектуальных способностей, гражданственности и методов самовоспитания.

Ключевые слова: влияние физической культуры; развитие личности; волевая составляющая личности.

Актуальность. Проблема воспитания будущего поколения, формирование физически и духовно развитых людей является одной из глобальных проблем современности. Понятие «гармонично развитая личность» связано не только с нравственными и духовными составляющими личности, но и их физическим проявлением.

Другими словами, одним из ключевых аспектов общечеловеческих культурных ценностей является здоровье и физическая подготовленность населения на разных этапах жизни, особенно в ранние годы, так как это влияет на возможность усвоения других ценностей. Физическая культура выполняет социальную функцию, способствуя воспитанию всесторонне и гармонично развитых людей. Сегодня растет осознание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что открывает новые перспективы для формирования общественного мнения и личной мотивации к занятиям физической культурой.

Цель: изучение влияния физической культуры на личность человека.

Методика и организация исследования. Анализ литературных источников. Характер исследования носит дескриптивный характер, что подразумевает описание явлений и процессов без последующего выстраивания причинно-следственных связей. Уровень анализа в данном исследовании направлен на мезоуровень (анализ сообществ) и (анализ общества, глобальных процессах).

Физическая культура и спорт занимают центральное место в формировании личности. Занятия спортом предоставляют людям возможность приобретать новый жизненный опыт, путем преодоления своих физических способностей и развития своих волевых качеств, и развивать свои ценности и установки.

Спортивная деятельность является частью культуры. Из покон веков можно проследить формирование определенных физических и эстетических положений о том, как должен выглядеть тот или иной человек. Данные стандарты плотно укоренились в нашу жизнь и потому, например, конвенционально красивым юношей всегда будут представлять тех, кто напоминает античные статуи (атлетичное телосложение, сила, воля). Людей в психологическом плане всегда будет привлекать человек, который сильнее, который вызывает восхищение. Именно к такому человеку люди будут в последствии стремиться, ибо у него есть

главное-дисциплина. Тут круг и замыкается, ибо дисциплина формируется путем многократного повторение сие действия. Также такое восприятие тела готовит о том, что мы делаем стратификацию общества, выбирая в свое окружение здоровых на вид людей, ибо в природе такие люди всегда были более жизнеспособны, давали здоровое потомство и в быту были более полезны-это и есть основной мотив развития физического состояния у людей.

Обобщая вышесказанное можно сказать, что физическая культура является частью общей культуры общества и охватывает деятельность, направленную на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она возникла вместе с общей культурой и отвечает на потребности общества в движении.

Социальная природа физической культуры определяется потребностями труда и жизнедеятельности, а также обществом в целом, которое заинтересовано в использовании физической культуры как средства воспитания.

Раскрытие физического потенциала человека способствует развитию уверенности, решительности и способности преодолевать трудности. Развитие физических способностей означает, что человек становится более универсальным в своих движениях и действиях [3].

Физическая культура объединяет практическую и психическую деятельность, позволяя человеку взаимодействовать с окружающей средой. Чем более разнообразны его связи, тем более гармонично происходит его развитие [2]. Это объясняется развитием нейронных связей в мозгу, ведь при повторяющихся действиях наш мозг ищет новые решения для ситуации и с каждым разом период обдумывания сокращается в разы. Примером такого разностороннего влияния физической культуры можно привести множество. Например, боксер должен обладать молниеносной реакцией чтобы ни в коем случае не пропустить удар, однако данный навык будет влиять и на другие сферы жизни: быстро среагировать при аварийной ситуации на дороге, быстро поймать ребенка, который упал. Таким образом спорт дает для личности новый путь для решения бытовых ситуаций.

Функции физической культуры крайне обширны, из них можно выделить:

– обучающую – улучшение интеллектуальных навыков, таких как анализ, обобщение, объяснение и перенос знаний в другие области культуры и науки; а также обучение методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции;

– развивающую – улучшение физических качества, принимая во внимание логику применения методов, последовательность обучения и оздоровительное значение специфических нагрузок;

– формирующую – создание новой концепции мировоззрений, гражданской позиции, активного отношения к работе, а также эстетических и нравственных ценностей [1].

Физическая активность необходима для нормального функционирования человека, а физическая культура способствует поддержанию равновесия между человеком и окружающей средой. Она не только укрепляет здоровье, но и помогает организму адаптироваться к требованиям общества, а также способствует проявлению индивидуального творчества.

В обществе физическая культура играет ключевую роль в формировании нового человека, обладающего как духовными, так и физическими качествами. Она способствует повышению социальной активности и экономической эффективности. Современные задачи физкультурного движения заключаются в его превращении в общенародное и научно обоснованное явление, которое позволит улучшить работоспособность и качество продукции путем привлечения более активных и работоспособных сотрудников. Это не может не повлечь за собой ряд глобальных изменений в экономическом плане страны, потому правительство крайне трепетно относится к привлечению народа в спорт.

Именно поэтому занятия физической культурой обязательны в учебных заведениях, армии и на предприятиях. Главные цели физического воспитания молодежи: укрепление здоровья, развитие физических навыков и формирование нравственных качеств.

Эти цели реализуют гармоничное развитие личности, что как раз и является приоритетной целью воспитания и образования [3].

Становление личности человека в значительной степени зависит от социальных условий, в которых он живет. Общественно-экономический строй, общественные отношения, принадлежность к определенному классу или социальной группе, а также условия жизни и общения формируют взгляды, мировоззрение и моральные установки индивида. Иными словами, наше окружение невербально формирует наши лимиты и возможности. Взрослея, человек непринужденно взаимодействует с все большим количеством людей, которые меняют, формируют или же усиливают его нормы и ценности. Если его окружение дома, в школе и на работе будет способствовать позитивному ряду привычек, то в конечном итоге он сам будет равняться на свое общество и приобретать такие же привычки и наоборот, окружение с негативными привычками и нормами будет влиять на развитие в соответствующем плане. Так в семье, где после обеда родители ложатся полежать до вечера есть большой риск приобретения семейного ожирения, что в свою очередь ведет к необратимым ухудшениям здоровья, а в семье, где каждые выходные вся семья выбирается на активный отдых, с большей вероятностью будет большая работоспособность в будущем, ибо вместо деструктивного проведения досуга растущий в такой семье ребенок будет выбирать продуктивный [2]. Потому важность формирования здоровых и физически развитых людей лежит на главенствующих людях: родителях, учителях, директоре, начальнике, пропаганде.

Иными словами, чтобы обеспечивать рост личности, в первую очередь требуется поддержание физических составляющих тела, так как наша психика, тело и возможности крепко зависят друг от друга. По пирамиде потребностей Маслоу, в первую очередь надо наладить физическую составляющую. Можно назвать спорт топливом для нашего физического роста. Так как мы уже указали плотную корреляцию «трех», не сложно догадаться, что и психика, соответственно исходящая от нее волевая составляющая, и возможности, как в физическом, так и в моральном плане, друг друга развивают и дополняют.

Спорт как особая сфера деятельности способен развивать как альтруистические, так и эгоистические качества, в зависимости от того, на что ориентирован спортсмен — на общество или на личные цели. Личность спортсмена определяется его целями, социальной позицией и индивидуальными чертами. Цели и мотивация формируют поведение и действия человека. Например, спортсмен, сосредоточенный на достижении успеха, может испытывать эмоциональный подъем и волевую активность. Однако такая сосредоточенность может привести к одностороннему развитию, если у спортсмена недостаточно времени для других увлечений. Потому важно именно «с главы команды», то есть с тренера, способствовать всесторонней заинтересованности личности в разных сферах жизни [3]. Если тренер будет показывать важность семейных ценностей, хобби и показывать все это своим примером, то у его подопечных сформируется такая же парадигма восприятия мира, они осознают, что по мимо спорта есть еще много сфер. Это не только поможет им в дальнейшем реализоваться многогранно, но и в случае получения травмы несовместимой со спортом, быть более гибкими к поиску новой сферы деятельности. Такие люди просто не становятся маргинальными по природе своей. Это формирует социальную позицию гражданина.

Социальная позиция личности отражает её отношение к материальным и нематериальным условиям жизни и обществу, а также к выполнению своих обязанностям. Индивидуальность в это же время связана с оригинальностью и уникальностью каждого человека, его осознанностью, стилем деятельности, способностью к переменчивости и восприятию новой информации.

Важно поговорить и про психологическое восприятие результатов в спортивной деятельности. Общество проявляет интерес к спортивной деятельности и успехам спортсменов, но часто акцентируется внимание только на результатах, в то время как труд и усилия остаются в тени [1]. Именно поэтому и сами спортсмены часто себя оценивают через

призму публики. Многие спортсмены отмечают, что при получении награды, эйфория от нее длится только день-два, а потом сложно возвращаться к работе и тренировкам. А те спортсмены, что не достигли желаемых результатов, часто теряют уверенность в себе и в своей работе. Вследствие разочарования они могут впасть в депрессию, что является очень тяжелым заболеванием, в особенности для продолжения карьеры спортсмена. Потому тренеру важно здорово поддерживать уверенность своих подопечных, чтобы они не оценивали себя по мимолетной ошибке, совершенной на соревнованиях. Здоровая самооценка и вера в себя является важными факторами дальнейшего роста.

Таким образом, уверенность в себе – это внутреннее состояние, при котором человек верит в свои способности и возможности. Это качество помогает принимать решения, активно действовать и справляться с трудностями. Люди с высокой уверенностью в себе обычно имеют положительную самооценку, адекватно воспринимают критику и риски, что позволяет им конструктивно оценивать свои способности и легче удерживать дисциплину, что в свою очередь. Уверенность формируется с семь, с ценностей, которые родители вкладывают в своего ребенка. Родителям всегда важно показать маленькому человеку то, как он должен относиться с собой в дальнейшем. Если же этого не происходит, то у ребенка формируется комплекс неуверенности, что мешает концепции конструктивности [3].

Исследования показывают, что уверенность является ключевым фактором успеха не только в спорте, но и в жизни в целом. Личностные характеристики, такие как эмоциональная устойчивость и твердость характера. Хотя различий между личностными чертами спортсменов индивидуальных и командных видов спорта не так много, у первых чаще проявляются самостоятельность и независимость.

Талантливым спортсменам необходимо обладать волевыми привычками, эмоциональной устойчивостью и твердостью характера для реализации своего потенциала. Способность к волевому напряжению и целеустремленность играют не меньшую роль, чем интеллект, и являются важными для достижения успеха [3].

Психологи заключили, что трудолюбивые люди, обладающие развитой волевой привычкой к работе, менее подвержены заболеваниям, психическим и физическим, такие люди также обладают более стабильным состоянием, особенно это проявляется во время экстренных ситуаций, где тренированный человек с большей вероятность выживет [2]. Это подтверждает цитата Петра Францевича Лесгафта (российского биолога, анатома и педагога): «Отсюда та тесная, неразрывная связь между физическим и умственным образованием, благодаря которой задачи их разъединить невозможно, и только при полной гармонии между ними мы можем ожидать полного развития нравственного характера лица».

Выводы:

1. Становление личности человека происходит посредством его коммуникации с окружающей его средой;
2. Физическая культура способствует развитию всесторонне развитой личности, она же и формирует большинство личностных качеств, таких как уверенность, дисциплина, воля, а также спорт развивает навыки критической оценки как себя, так и общества.

Литература:

1. Бабаян Г. К., Егорычева Е. В. Влияние физической культуры на формирование личности // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13803.

2. Махов С. Ю. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 17.

3. Ярушин В. А. Психология личности в физической культуре и спорте // Коркино. 2020. С. 9-10.

УДК 159.97+372.879.6

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ТЕЛЕСНОГО ОБРАЗА «Я» КАК ЗДРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ЗАДАЧА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ С СЕКСУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Леденцова С.Л., Мирзазаде Р.Ш.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Статья описывает результаты апробации авторской программы психологического сопровождения людей с сексуальными нарушениями, в частности с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Наше исследование выявило, что у людей данной группы в онтогенезе телесности возникают ипохондрические и дисморфофобические симптомы, имеющие свою специфику, связанную с сексуальными нарушениями, ухудшающие качество жизни и угрожающие здоровью подопечных. Программа сопровождения раскрывает возможности повышения адаптации в обществе и здоровьесбережения через формирование позитивного образа тела у лиц с сексуальными нарушениями.

Ключевые слова: телесный образ «Я»; психосексуальное нарушение; психологическое сопровождение; дисморфофобия; ипохондрия; здоровьесбережение.

Актуальность исследования. Как показывает практика, при обращении к психологу одним из ведущих запросов у людей с сексуальными нарушениями является «принятие своего тела таким, какое оно есть». Страх оценки, насмешки, агрессии со стороны социума, собственная заниженная или нестабильная самооценка, возникающая в связи с осознанием собственной инаковости, приводят их к критическому исследованию собственной телесности как к общему плану развертывания ненормативной сексуальности. Тело становится фокусом пристального внимания, отчуждается, объективируется, рассматривается человеком, как нечто подлежащее инструментальному воздействию [1, 2]. В результате в развитии телесного образа Я у людей с сексуальными нарушениями, в частности с нарушениями сексуальной ориентации, появляется ряд ненормативных феноменов, требующих разработки и применения здоровьесберегающих технологий, что обуславливает актуальность исследования.

В пилотажном исследовании была выявлена феноменология искаженного (дисгармоничного) телесного образа «Я» у людей с нарушениями сексуальной ориентации. Симптообразующим фактором при развитии их ненормативной телесности становится тотальная неудовлетворенность собственным телом [1, 2]. Это, в первую очередь, выражается в развертывании дисморфофобической симптоматики, включающей в себя акцентирование внимания на определенных частях тела, которые воспринимаются искаженно, дефектно и фрагментарно. Стоит заметить, что образ тела у подопечных данной группы имеет низкую степень осознанности, поэтому при нарушениях сексуальной ориентации деформируется прежде всего бессознательный образ телесного «Я». Так, в итоговых показателях «Промеры по М. Фельденкрайзу» у 100% испытуемых (21 человек) бессознательный образ тела имел несуразный облик со следующими особенностями: чрезвычайно длинные руки, ноги, шея; маленькая голова, очень большой рот, несоответствие гендерным телесным особенностям (широкий таз и грудь у мужчин, узкий таз и широкая грудь у женщин), андрогинные телесные параметры, и т. д.

Появляющиеся руминационные мысли подопечных сосредоточены на желании избавиться от «дефекта», изменить часть тела. В результате люди с нарушениями сексуальной ориентации часто прибегают к пластической хирургии, косметологии, пирсинг- и тату-модификациям, и т. д. В случаях, когда нет возможности повлиять на «дефект», нередко возникают дистимия, дисфория (в том числе, гендерная), мысли суицидального, либо самоповреждающего характера.

Наряду с дисморфофобической симптоматикой на первый план выступает и ипохондрическая, включающая в себя обеспокоенность своим здоровьем, искаженное восприятие нормативных физических и физиологических проявлений, как угрожающих соматическому здоровью. Обычный при классической ипохондрии ведущий мотив сохранения здоровья с приоритетом ценности жизни и соответствующего условно здоровьесберегающего поведения не развертывается у подопечных с нарушениями сексуальной ориентации. Понятие здоровья у них наполнено противоречиями, а в связи с низкой оценкой собственной телесности, тело может стать для них объектом ненависти, на котором вымещаются негативные эмоции, проявляются самоуничижающие мысли в форме аутодеструктивного поведения. Ипохондрические идеи подкрепляют объективированность тела и фиксированность на нем упрочняется, видоизменяя онтогенез нормативной телесности.

Эти два синдромообразующих фактора искаженного телесного образа «Я» вкупе являются отражением всего хода становления личности людей с нарушением сексуальной ориентации, проявляясь в поведении, межличностных отношениях и в сфере сексуальности. В поведении появляется постоянный контроль над состоянием своего тела, направленность на устранение физических недостатков, стеснение, сокрытие некоторых частей тела, избегание ситуаций оголенности; в сексуальной сфере преобладают садо-мазохистические тенденции с искажением порогов телесной и эмоциональной чувствительности; в сфере межличностных отношений очерчивается идеализированный эталон физического облика для потенциального партнера как приоритетный показатель его выбора, а ввиду амбивалентного отношения к себе и другим романтические отношения отличаются нестабильностью, циклами идеализации / обесценивания и имеют краткосрочный, проблемный характер.

Ввиду сложившихся дезадаптивных стратегий совладания с проблемами у людей с нетрадиционной психосексуальной ориентацией серьезно затрагивается и тема их здоровья в целом, ухудшающегося на фоне нестабильного самоощущения. Данная проблематика ставит задачу создания и апробации проекта по психологическому сопровождению лиц с сексуальными нарушениями с целью формирования принимаемого телесного образа «Я», что позволит выполнить функцию здоровьесбережения.

Цель исследования: формирование позитивного образа телесного «Я» в условиях психологического сопровождения лиц с психосексуальными нарушениями в рамках выполнения здоровьесберегающей функции.

Для достижения поставленной цели исследователями была создана программа курса психологического сопровождения в форме проекта, включающая в себя 13 занятий, и состоящая из двух этапов:

1. Диагностический (первое и последнее занятие – пред- и пост- тестовый контроль);
2. Коррекционно-формирующий этап (одиннадцать занятий).

Программа психологического сопровождения строилась на основе учения о планомерно-поэтапном формировании умственных действий и понятий П.Я. Гальперина, и теории деятельности А.Н. Леонтьева. Цели конкретных занятий были направлены на ориентацию в схеме тела; интегрированность схемы тела; интегрированность «Я»-образов; формирование восприятия целостного образа тела; формирование позитивного взгляда на свое тело; способность дифференциации эмоциональных состояний; развитие способов успешной коммуникации, приводящих к повышению активности и инициативности; проработку травмирующих жизненных событий и освоение стратегий совладания с ними.

В проекте приняли участие восемь подопечных гомосексуальной ориентации в возрасте от 20 до 30 лет, четыре из которых – мужчины, остальные – женщины. В рамках претестовой диагностики были использованы методики: опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха); методика Самооценки Дембо-Рубинштейн, модифицированная нами для исследования самооценки актуального образа тела. Критериями оценки результативности проекта в пре и посттесте выступили: изменение оценки своего тела с непривлекательного к привлекательному и сексуальному; изменение означивания телесного образа с негативного к позитивному; уменьшение степени контроля за состоянием своего тела; увеличение степени сформированности половозрастной идентичности; повышение ощущения комфорта в своем теле; переход от обесценивания к ценностному самоотношению; переход от искаженного к адекватному отраженному самоотношению (ожидаемому отношению других). Результаты претеста представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Показатели претеста по методикам
«Самооценка актуального образа тела» и «Образ собственного тела»

№	Исп.1	Исп.2	Исп.3	Исп.4	Исп.5	Исп.6	Исп.7	Исп.8
Опросник образа собственного тела*	22	27	29	17	11	37	19	19
Методика самооценки**	60%	40%	30%	43%	87%	65%	30%	50%

* чем выше балл по данной методике, тем сильнее выражена неудовлетворённость своим телом (порог n >12 баллов = неудовлетворенность телом); ** актуальная оценка шкалы «Тело» по шкале от 0% до 100% (чем ниже процент, тем ниже самооценка тела)

Результаты претеста по опроснику Образа собственного тела показали, что у 7 из 8 испытуемых наблюдался уровень сильной неудовлетворенности своим телом (см. табл. 1); при этом результат подопечного с условной удовлетворенностью находится на границе нормативных значений, что относит его к группе риска по самооценке телесного облика, также в анамнезе данного участника встречается дисморфофобические черты, в актуальный момент сниженные, благодаря прохождению личной психотерапии. По методике Самооценки актуального образа тела у 5 из 8 испытуемых присутствует заниженная, а в одном случае – компенсаторно-завышенная самооценка, и только у двоих испытуемых самооценку актуального образа тела можно отнести к нормативной, однако у данных участников наблюдается фрагментарная оценка себя, они утверждают, что считают красивым только свое лицо, исходя из чего повышают оценку шкалы актуального образа тела по 2 методике (см. табл. 1). Т. е. в претесте было зафиксировано нарушение образа телесного «Я» у всей выборки.

После проведенного проекта по методикам посттеста: Опросник «Шкала состояний образа тела» (в адаптации Л.Т. Баранской, С.С. Татауровой); Шкала ситуативной самооценки (в адаптации А.Ю. Разваляевой) мы оценили его эффективность (см. табл. 2).

По результатам обеих методик посттеста все 8 участников программы психологического сопровождения имеют образ тела, приближенный к позитивному. А также в процессе участия в проекте у всех испытуемых увеличилась самоценность своего тела и повысилась оценка внешнего облика.

Дополнительно для отслеживания отсроченного психологического эффекта спустя месяц после завершения курса сопровождения была проведена методика «Опросник образа собственного тела» (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) со всеми подопечными (см. рис. 1). Стойкое снижение уровня неудовлетворенности своим телом у всех подопечных доказывает, что разработанная нами программа психологического сопровождения, направленная на формирование позитивного телесного «Я» у людей с сексуальными нарушениями, решает вопросы здровьесбережения и адаптации личности.



Рис. 1. Показатели отсроченной динамики степени неудовлетворенности своим телом по методике «Опросник образа собственного тела»
(чем ниже балл, тем выше удовлетворенность своим телом)

Заключение: феномен телесного образа «Я» имеет культурно-исторический, опосредствованный характер становления, поэтому не является статичным и может изменять траекторию своего развития в специально созданных экспериментальных условиях, нормализуя общее психологическое состояние человека и приводя к укреплению здоровья в целом. Итоговые данные проведенного исследования наглядно демонстрируют, что постановка и подбор эффективных средств для реализации таких задач как: развитие ориентировки в схеме тела, интегрирование внутренней схемы тела и «Я»-образов, формирование целостного образа тела и его позитивной оценки вкупе с развитием способности к дифференциации своих и чужих эмоциональных состояний; освоение способов успешной коммуникации и эффективных стратегий совладания с проблемами приводят к снижению дисморфофобической и ипохондрической симптоматики, к нивелированию мыслей суицидального и самоповреждающего характера, к купированию проявлений аутодеструктивного поведения у лиц с нарушениями сексуальной ориентации, а, следовательно, к повышению адаптации индивида в обществе и к повышению уровня его психического и физического здоровья.

Литература:

1. Леденцова С. Л., Мирзазаде Р. Ш. Особенности телесного образа «Я» у лиц с различными видами сексуальной ориентации // Сб. тез. Докл. XXVII Открытой региональной студ. науч. конф. им. Г. И. Назина «Наука 60-й параллели». Сургут: СурГУ, 2023. С. 47-48.

2. Леденцова С. Л., Наджафова К. Н. Специфика личностной организации лиц с гомосексуальной ориентацией (на м-ле случаев психологического консультирования) // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 3 (51). С. 20-29.

УДК 376.24

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Моздокова Ю.С.
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК),
г. Москва, Россия

Аннотация. В учебных планах подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре дисциплины психолого-педагогического блока представлены крайне ограниченно, что затрудняет процесс формирования компетенций данного профиля, необходимых для работы с инвалидами и детьми с ОВЗ. Это подтверждается результатами мини-исследования с участием самих студентов, что обуславливает актуальность поднимаемой проблемы.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; психолого-педагогические компетенции; реабилитация; отклонения; студенты; подготовка бакалавров; дисциплины.

Введение. Основанием современного высшего образования давно признана реализация компетентностного подхода. Но в комплексе универсальных и общепрофессиональных компетенций программ бакалавриата по направлению подготовки ФГОС ВО 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» отсутствует какое-либо упоминание о формировании психолого-педагогических компетенций выпускника. В перечне они только как бы подразумеваются. В учебных планах остались только дисциплины «Психология» в блоке дисциплин обязательной части, «Возрастная психология» и «Специальная психология». Но в содержании этих дисциплин слишком много теоретической информации общего характера, без учета специфики отклонений и проблем поведения лиц с различными нозологиями, участвующих в занятиях адаптивной физической культурой, имеющих многообразие психологических комплексов и недостаточностей.

Отсюда образуется «провал» в содержании учебных планов, где дисциплины психолого-педагогического характера присутствуют в крайне усеченном виде в общем объеме дисциплин. Это становится проблемой для формирования вышеуказанных компетенций у бакалавров.

Проблема усугубляется еще и тем, что, если профессиональная направленность будущих выпускников ориентирована на работу с людьми, имеющими психические и физические отклонения в состоянии здоровья, работа с которыми требует особых знаний и практических навыков психолого-педагогического характера, то актуальность формирования указанного блока компетенций у обучаемых повышается. «Будущему специалисту по адаптивной физической культуре нужны глубокие знания о психофизиологических особенностях развития аномальных детей и закономерностях их психического развития в процессе обучения и воспитания», считает исследователь Балашова В.Ф. [1].

Цель исследования. Выявить противоречия между потребностями обучающихся в формировании достаточного уровня психолого-педагогических компетенций и методическими условиями, имеющимися в вузе.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 45 студентов 3-4 курсов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной формы.

В научной литературе пока нет единого представления о содержании понятия «психолого-педагогическая компетентность». Тасенюк О. В. считает, что это адекватная, пропорциональная совокупность профессиональных, коммуникативных, личностных свойств педагога, позволяющая достигать качественных результатов в процессе обучения и воспитания обучаемых [4]. Присутствует и другая интерпретация понятия, например, Андреев А.Л., Арефьев О.Н., Белкин А.С., Болотов Л.Н., Мединцева И.П., Никандров Н.Д., Рыжаков М.В., другие дают понятие «профессионально-психологическая компетентность педагога» как единство теоретической, практической, психологической готовности к осуществлению педагогической деятельности [3].

Любая компетентность в процессе обучения формируется с ориентацией на ее практическое применение в профессиональной деятельности, что обеспечивает взаимосвязь с компетенциями, представленными в профессиональном стандарте специалиста по адаптивной физической культуре. Компетентностный подход – основа логической цепочки «от образования к профессиональной самореализации». «Компетентностный подход предполагает значительное усиление практической направленности образования» отмечает и Дитрих Е.А. [2].

Содержание психолого-педагогической компетенции составляет совокупность знаний об индивидуальных психофизических особенностях личности, как объекта профессиональной деятельности, умений их выявлять и применять, способности учитывать исходное психическое состояние и динамику его развития каждого занимающегося; уровень социализации этого объекта. Данная компетентность может быть сформирована только в условиях специальной психологической подготовки бакалавра.

Для выявления интереса и потребности в формировании психолого-педагогических компетенций у бакалавров РУС «ГЦОЛИФК» нами в течение учебного года проводилось исследование (в аудитории и в условиях прохождения практики) с применением группы методов: наблюдения, опроса, тестирования. В исследовании приняли участие 45 студентов 3-4 курсов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной формы, так как именно такие студенты в меньшей степени имеют возможность полноценно сформировать психолого-педагогические компетенции. Причинами такой ситуации являются, с одной стороны, отсутствие достаточного погружения в профессиональную среду учреждения или организации, с другой стороны – выпадение из учебного плана соответствующих дисциплин, способствующих формированию данных компетенций. Образовательная компетенция предполагает не усвоение обучаемыми отдельных знаний и умений, а владение комплексной процедурой, в которой для каждого выделенного направления определена соответствующая совокупность образовательных компонентов, считает Мединцева И.П. [3].

Принципиальным для нас является понимание того, что данный блок компетенций формируется двумя путями – влияющим и формирующим. Под влияющим мы рассматриваем совокупность воздействующих факторов, образующихся в учебном процессе, формирующим – факторы субъективного характера, зависящие от личностных установок, предпочтений, представлений каждого обучающегося, реализуемых им в коммуникации с другими субъектами. В то же время, под этим подразумевается, что студент способен самостоятельно формировать понятия, требуемые для решения ситуационной задачи. Так приобретается собственный опыт, требующий оценки и последующего исследования.

Итак, студентам предложен ряд вопросов, с помощью которых стало возможным выявить целесообразность освоения компонентов психолого-педагогических компетенций, прежде всего, получаемых в процессе изучения дисциплин данного профиля.

На вопрос «Считаете ли Вы важным наличие у будущего бакалавра психолого-педагогических знаний, умений, навыков?» 94% респондентов ответили утвердительно. «Какие именно знания, умения, навыки наиболее актуальны для профессиональной деятельности, учитывая специфику здоровья лиц с нарушениями здоровья?» Ответы распределились следующим образом:

– по специальной и возрастной психологии – 74%;
– общей психологии – 67%;
– спортивной психологии – 79%;
– психологии в социальных сферах – 86%.

К числу наиболее значимых элементов компетенции отнесены – умение самостоятельно анализировать педагогическую ситуацию и находить грамотное ее решение (84%), а реально это могут осуществить только 12% обучаемых. Причинами указаны: крайне недостаточный практический опыт работы с лицами, имеющими нарушения здоровья различной тяжести у 82%, что рассматривается нами как издержки очной формы обучения.

Другим элементом студентами выделен пробел в дифференцированно-психологических знаниях о поведенческих и личностных проблемах реабилитантов, связанных с особенностями их развития и специфике усвоения учебно-практического материала, что особенно проявляется в период прохождения видов практик.

Еще одна обозначенная причина – отсутствие условий для формирования каких-либо навыков по основам психодидактики – 97%. Действительно, такое научное направление не присутствует в содержании перечня изучаемых дисциплин, в то время как современные ученые активно развивают его основы (Якиманская И., Панов В.И., Холодная М.А. и др.) [5].

Следующий необходимый элемент, указанный студентами (89%) – растерянность в подборе и применении психолого-педагогических технологий для адресной работы с разновозрастным контингентом занимающихся физической культурой лиц, имеющих патологии различные по тяжести. Отсутствие указанного элемента затрудняет процесс подготовки дипломной работы, где определяющим является разработка авторской методики с включением коррекционного блока. Следовательно, необходимо усилить учебно-методический комплекс читаемых дисциплин наличием значительного объема практических и ситуационный задач, деловых игр, обсуждений и проектных заданий. Студенты охотно включаются в обсуждение жизненных ситуаций, примеров из практических занятий по адаптивной физической культуре, разворачивая активную дискуссию, учатся определять пути решения и формулировать необходимые выводы.

На вопрос «Является ли решающим наличие у выпускника достаточного уровня коммуникативных компетенций, влияющих на психолого-педагогический аспект выстраиваемых отношений?» – положительно ответили 73% респондентов.

Результаты исследования дают возможность более детально выявить профессионально-образовательный заказ будущих бакалавров, чья деятельность носит практико-ориентированный характер. Есть необходимость расширения перечня дисциплин психолого-педагогической направленности и корректировки содержания, имеющихся в учебном плане, с усилением внимания на формировании комплекса компетенций. Учитывая специфику работы с больными и людьми с инвалидностью, психологические компетенции приобретают все большее значение в общении с таким контингентом. Тебуется выделить блок психолого-педагогических, направленных на изучение особенностей отношений и профессионального взаимодействия с лицами, вернувшимися в СВО, контингент которых увеличивается. Кафедра адаптивной физической культуры уже получила заказ на проведение курсов повышения квалификации (150 часов) от военного ведомства по подготовке специалистов, работающих с военнослужащими, находящимися на лечении и реабилитации, по изучению методик адаптивной физической культуры. В программе обязательным необходимо включить психолого-педагогический блок.

Вывод. В условиях содержательных преобразований высшего образования и отхода от европейской модели подготовки кадров учет данного аспекта получает перспективу для его реализации в учебных планах ФГОС ВО четвертого поколения. Также не следует игнорировать и запросы будущих кадров, ориентируемых на получение качественного профессионального образования в области адаптивной физической культуры, с одной стороны, и востребованностью процессов, происходящих в обществе, с другой.

Литература:

1. Балашова В. Ф. Научно-теоретические основы подготовки специалиста по адаптивной физической культуре: дисс. … д-ра пед. наук: 13.00.08. М., 2009. 418 с.

2. Дитрих Е. А. Компетентностный подход в образовании. URL: https://nsportal.ru /shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2013/03/20/kompetent nostnyy-podkhod-v-obrazovanii.

3. Мединцева И. П. Компетентностный подход в образовании // Педагогическое мастерство: м-лы 11-й междунар. науч. конф. (Москва, декабрь 2012 г.). М.: Буки-Веди, 2012. URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/65/3148 (дата обращения: 26.09.2024).

4. Тасенюк О. В. Значение психолого-педагогических компетенций учителя в реализации воспитательного и развивающего потенциала образовательного процесса. URL: https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/05/14/znachenie-psihologo-pedagogicheskih-kompetentsiy#:~:text=Психолого-педагогическая%20компетентность%20–%20это%20адекватная%2C (дата обращения: 26.09.2024).

5. Якиманская И. Педагогическая психология. Основные проблемы. МПСИ, МОДЭК, 2008. URL: livelib.ru:https://www.livelib.ru/author/634597/top-iraida-yakimanskaya.

УДК159.923.33

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВЛИЯНИЕ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Савостина Л.В.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация: рассмотрены психологические факторы, влияющие на спортивные достижения, включая влияние когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), для повышения уверенности и мотивации спортсменов, предоставить основные выводы исследований, подтверждающих, что психологическая поддержка, саморегуляция и КПТ играют важную роль в спортивных достижениях.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия; спортивная идентичность; самоэффективность.

Актуальность исследования. В условиях современного спорта, где конкуренция и требования к спортсменам постоянно возрастают, психологическая подготовка становится неотъемлемой частью тренировочного процесса. Достижение высоких результатов требует не только физических навыков и технической подготовки, но и устойчивой психологической основы, которая позволяет справляться с давлением соревнований, стрессом и высокими ожиданиями. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), ментальный тренинг и саморегуляция становятся необходимыми инструментами для развития психологической устойчивости и укрепления мотивации спортсменов. Исследования показывают, что тревожность, перфекционизм и недостаточная внутренняя мотивация являются значительными барьерами на пути к успешным выступлениям и могут приводить к выгоранию и ухудшению результатов [1, 3, 4, 5, 6, 7]. Введение КПТ в спортивную практику помогает спортсменам снижать уровень тревожности, преодолевать перфекционизм и формировать гибкие, адаптивные установки, что, в свою очередь, положительно сказывается на их уверенности и устойчивости [8]. Ментальный тренинг и техники саморегуляции позволяют спортсменам управлять эмоциями и сохранять концентрацию, даже в самых напряженных соревновательных условиях [3, 9]. Таким образом, исследование эффективности психологических методов в спортивной подготовке, включая КПТ, саморегуляцию и ментальный тренинг, является актуальным и востребованным. Эти методы обеспечивают комплексную поддержку спортсменам, что особенно важно в условиях постоянно растущих требований и высокой соревновательной активности.

Цель исследования. Оценить влияние когнитивно-поведенческой терапии, ментального тренинга и саморегуляции на снижение тревожности, повышение мотивации и улучшение спортивных результатов.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивных учреждений с участием спортсменов разного уровня подготовки и различных видов спорта. Участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа прошла курс когнитивно-поведенческой терапии, включавшей технику визуализации, управление дыханием и целевую настройку. Контрольная группа продолжала традиционную подготовку без дополнительных психологических методов. Методы исследования включали анкетирование, тестирование и наблюдение. Для измерения уровня тревожности и самоэффективности

применялись стандартизированные опросники. Оценка перфекционизма и уровня мотивации проводилась с помощью психодиагностических методик. Динамика саморегуляции оценивалась с помощью наблюдений за поведением спортсменов в условиях тренировок и соревнований. Статистический анализ данных проводился для выявления значимых различий между группами по показателям тревожности, мотивации и спортивных достижений до и после курса КПТ.

Результаты. Спортивная идентичность играет значительную роль в развитии самоэффективности спортсменов, что выражается в уверенности и стремлении достигать высоких результатов. По данным А.В. Кушнирук [2], спортивная идентичность определяется как уровень осознания спортсменом себя в качестве представителя спорта и выражается через приверженность к физической активности и спорту как образу жизни. Высокая степень спортивной идентичности способствует формированию высокой самооценки и позитивного отношения к достижениям, что, в свою очередь, поддерживает высокую самоэффективность.

Взаимосвязь между спортивной идентичностью и самоэффективностью объясняется несколькими механизмами [2]:

1. Повышение уверенности в себе. Спортсмены с ярко выраженной спортивной идентичностью более уверены в своих способностях и в том, что смогут преодолеть трудности, что способствует снижению уровня тревожности и повышению психологической устойчивости. Это также подтверждается данными о положительном влиянии спортивной идентичности на готовность к соревнованиям и уверенность в успехе.

2. Мотивация и устойчивость к стрессу. Чем выше спортивная идентичность, тем более мотивирован спортсмен достигать высоких результатов. Высокий уровень спортивной идентичности способствует развитию устойчивости к стрессу и помогает справляться с давлением соревнований. Спортсмены с выраженной спортивной идентичностью рассматривают участие в спортивных событиях как важную часть своей личности, что повышает их внутреннюю мотивацию и стремление к совершенствованию.

Важным аспектом спортивной успешности является согласованность самооценки и уровня притязаний. Исследование В.А. Сохликовой [3] продемонстрировало, что успешность спортсменов напрямую зависит от того, насколько гармонично соотносятся их самооценка и уровень притязаний. Если самооценка спортсмена адекватно отражает его способности и не завышена, это позволяет ему ставить реалистичные цели и достигать их. С другой стороны, дисбаланс в виде завышенных притязаний и низкой самооценки может привести к психической дезадаптации и появлению признаков «триады риска» – повышенной тревожности, низкой самооценки и перфекционизма [3].

Согласованность самооценки и притязаний создает основу для развития уверенности и самоэффективности, что подтверждает важность психологической поддержки спортсменов [3, 6, 7]. Тренеры и спортивные психологи могут использовать данные о спортивной идентичности и уровне самооценки для создания программ психологической поддержки, направленных на повышение устойчивости спортсменов к стрессу и увеличения их шансов на успех.

Саморегуляция и ментальный тренинг играют важную роль в психологической подготовке спортсменов, способствуя их устойчивости, способности управлять эмоциями и достижению высоких результатов [5]. Саморегуляция – это комплекс навыков по управлению собственным поведением, эмоциями и вниманием, который помогает спортсменам справляться с высоким уровнем стресса и требованиями спортивной деятельности. Ментальный тренинг, в свою очередь, представляет собой набор техник, направленных на развитие концентрации, визуализации и позитивного мышления, которые укрепляют уверенность и уменьшают уровень тревожности.

Регулярное применение ментального тренинга помогает спортсменам укреплять навыки самоконтроля и саморегуляции [4]. В учебном пособии по достижению превосходства в спорте подробно рассмотрены техники ментального тренинга, включающие визуализацию, управление дыханием, целевую настройку и позитивное мышление, которые позволяют спортсменам поддерживать высокую мотивацию и стойкость в стрессовых ситуациях [4].

Ментальный тренинг может включать:

1. Визуализацию – технику, при которой спортсмен мысленно моделирует успешное выполнение движений, что помогает не только укрепить уверенность в своих силах, но и снизить уровень тревожности. В исследовании В.А. Сохликовой [3] показано, что визуализация позволяет спортсменам заранее адаптироваться к условиям соревнований, что способствует снижению стрессовой нагрузки и повышению эффективности выступлений [3];

2. Позитивное мышление – помогает спортсменам справляться с негативными установками и заменять их на позитивные убеждения, что поддерживает уверенность и устойчивость к внешним факторам. Как подчеркивают Малкин и коллеги, развитие позитивного мышления способствует не только улучшению настроя на тренировочный процесс, но и снижению риска выгорания у спортсменов [4, 6, 10];

3. Дыхательные техники и релаксация – применяются для снижения уровня тревожности перед соревнованиями, обеспечивая оптимальный уровень энергии и внимания. Релаксационные практики особенно полезны при высоком эмоциональном напряжении, так как они помогают контролировать физические реакции, такие как учащенное сердцебиение, и поддерживать спокойствие [4, 6, 7].

4. Целевая настройка – формирование четких целей позволяет спортсменам фокусироваться на задачах, избегая отвлекающих факторов. Сильная целевая ориентация способствует укреплению внутренней мотивации и помогает справляться с препятствиями, что подчеркивают авторы учебного пособия в связи с развитием навыков саморегуляции [4].

В результате использования методов ментального тренинга и развития навыков саморегуляции спортсмены получают ряд преимуществ:

– Снижение уровня тревожности и повышение уверенности. Тренировки с использованием визуализации и дыхательных техник позволяют спортсменам снижать тревожность перед соревнованиями и выступать с большей уверенностью. Это подтверждают данные исследования Кушнирук, которая установила, что высокая степень спортивной идентичности и навыки саморегуляции позволяют спортсменам сохранять контроль и эффективность даже в стрессовых условиях [2];

– Сохранение фокуса и устойчивости к отвлекающим факторам. Техники ментального тренинга помогают спортсменам развивать способность оставаться сосредоточенными, несмотря на отвлекающие факторы. Данные Сохликовой указывают, что спортсмены с хорошо развитой способностью к саморегуляции более устойчивы к внешнему давлению, что позволяет им достигать оптимальных результатов [3];

– Укрепление внутренней мотивации. Ментальный тренинг помогает спортсменам формировать четкие цели и поддерживать внутреннюю мотивацию, что, по мнению Малкина и Рогалевой, способствует высокой приверженности к тренировкам и снижению вероятности выгорания. Спортсмены с сильной внутренней мотивацией имеют более стойкий интерес к спорту и готовы преодолевать трудности на пути к достижениям [4, 5, 6];

– Предотвращение выгорания. Как отмечается в исследованиях по концепциям достижения превосходства, ментальный тренинг и позитивное мышление помогают снизить эмоциональное напряжение и сохранять энтузиазм к спортивной деятельности, что снижает вероятность выгорания [4,6].

Саморегуляция и ментальный тренинг оказывают значительное влияние на психологическую устойчивость спортсменов, обеспечивая управление эмоциями и поддержание высокой мотивации. Использование этих методов позволяет спортсменам справляться с давлением соревнований, поддерживать уверенность и снижать стресс.

«Smith и Jones» [8] провели исследование, показавшее, что когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является эффективным методом снижения тревожности у спортсменов. Высокий уровень тревожности перед соревнованиями часто приводит к напряженности и снижению концентрации, что, в свою очередь, отрицательно влияет на результаты. В ходе курса КПТ

спортсмены обучались техникам управления тревожными мыслями, что позволило им лучше контролировать свои эмоции и снизить психологическое напряжение. После завершения курса участники отметили значительное увеличение уверенности и улучшение концентрации в условиях высокой соревновательной нагрузки. Это подтверждает, что КПТ помогает спортсменам лучше подготовиться к стрессовым ситуациям, повышая их психологическую устойчивость и готовность к соревнованиям.

«Brown и Green» [9] сосредоточились на изучении КПТ как инструмента для работы с перфекционизмом у спортсменов. Перфекционизм может стать серьезным барьером в спорте, поскольку приводит к чрезмерной самокритике и завышенным ожиданиям, что вызывает стресс и разочарование при малейших неудачах. В ходе терапии участники были обучены переоценивать свои установки и заменять перфекционистские требования на более гибкий подход к успехам и неудачам. По завершении программы спортсмены продемонстрировали снижение уровня напряжения и стрессовой реакции на ошибки. Они начали воспринимать неудачи как естественную часть процесса, что способствовало улучшению их психологического состояния и позволило получать больше удовлетворения от тренировок и соревновательных выступлений.

Исследование «Williams и Taylor» [10] показало, что КПТ оказывает положительное влияние на мотивацию спортсменов, помогая им развивать более сильную внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация, в отличие от внешних стимулов, позволяет спортсменам ориентироваться на личностный рост и достигать целей, которые они сами считают значимыми. В процессе КПТ участники учились формулировать четкие, реалистичные цели, что укрепляло их уверенность в своих силах и повышало приверженность тренировочному процессу. Участники, прошедшие курс терапии, демонстрировали больше упорства и целеустремленности в тренировках, что в конечном итоге привело к повышению их спортивных достижений. Это свидетельствует о том, что КПТ способствует развитию у спортсменов более устойчивой и глубокой мотивации, ориентированной на долгосрочный успех.

Заключение. Психологическая подготовка, включающая когнитивно-поведенческую терапию, саморегуляцию и ментальный тренинг, играет ключевую роль в достижении спортивных успехов и повышении устойчивости спортсменов. КПТ способствует снижению тревожности, развитию гибкого отношения к ошибкам и укреплению внутренней мотивации, что в конечном итоге улучшает результаты и поддерживает психологическое благополучие. Ментальный тренинг и саморегуляция позволяют спортсменам сохранять концентрацию, устойчивость к стрессу и фокусироваться на достижении целей. Комплексный подход, включающий эти методы, является оптимальным для создания прочной психологической базы, которая поддерживает спортивные результаты, помогает справляться с трудностями и минимизирует риск выгорания. Таким образом, интеграция психологических методов в спортивную подготовку способствует всестороннему развитию спортсменов, улучшению их навыков управления эмоциями и увеличению шансов на успех в условиях высокой конкуренции.

Литература:

1. Гасанова И. Э., Хохлова Н. И Показатели жизнестойкости у студентов-футболистов // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: Сб. м-лов XXI Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. уч., Сургут, 18-19 ноября 2022 г. / Ред. А. А. Исаев; Сургутский государственный университет. Сургут: СурГУ, 2022. С. 660-663.
2. Кушнирук А. В. Спортивная идентичность как предиктор самоэффективности у людей с разным уровнем вовлеченности в физическую активность // Национальный психологический журнал. 2021. № 3 (43). С. 43-49.
3. Сохликова В. А. Исследование моделей спортивной успешности на основе выявленных вариантов соотношения конструктов самооценки и притязаний // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1. С. 71-77.

4. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н., Бредихина Я. А., Гилязетдинова Е. М. Концепции достижения превосходства в спорте: Учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. 98 с.

5. Бредихина Я. А., Рогалева Л. Н., Гилязетдинова Е. М. Жизнестойкость как ресурс достижения превосходства у спортсменов // Молодой ученый. 2021. № 11 (353). С. 50-58.

6. Хохлова Н. И., Толканов К. А., Царева А. Е. Психолого-педагогическое сопровождение хоккеистов полупрофессионалов на примере студенческой сборной г. Сургута // Управление образованием: теория и практика. 2023. № 5 (63). № 1. С. 340-350.

7. Шалаева В. В. Проектная форма в психолого-педагогическом сопровождении спортсменов-легкоатлетов / В. В. Шалаева, Н. И. Хохлова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сб. ст. XVIII Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Сургут: СурГУ. 2019. С. 490-494.

8. Smith J., Jones A. The Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety and Performance in Athletes // Journal of Sports Psychology. 2023. № 58 (3). С. 274-289.

9. Brown L., Green, M. Cognitive Behavioral Therapy for Perfectionism in Athletes: A Randomized Controlled Trial // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2024. № 46 (2). С. 123-138.

10. Williams R., Taylor S. Enhancing Athletic Performance through Cognitive Behavioral Therapy: A Meta-Analysis // Sports Medicine. 2023. № 52 (4). С. 123-145.

УДК 796.01

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Слугин В.А., Фынтынэ О.А.
Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье представлено исследование мотивации студентов первого курса к занятиям физической культурой на основе проведенного опроса. Рассматриваются вопросы содержания занятий по физической культуре в вузе, на основании ожиданий и предпочтений студентов.

Ключевые слова: физическая культура; студент; мотивация.

Актуальность. Физическая культура в вузе – часть процесса подготовки специалистов различных специальностей. Одной из первостепенных задач этой учебной дисциплины, является формирование у студентов здорового образа жизни, так как эти знания, позволят в последствии более эффективно выполнять профессиональные задачи [3]. Немаловажной задачей, так же является – укрепление здоровья. Так как известно, что двигательная активность позволяет студентам повысить иммунитет, поддерживать необходимый уровень здоровья, снимать психологическую нагрузку в процессе смены деятельности, развивать и совершенствовать физические качества. Но, ключевую роль в этом процессе занимает мотивация к занятиям физической культурой [4]. Именно осознанное отношение, с понимаем важности получаемого двигательного опыта и знаний по здоровому образу жизни и прочим аспектам физической культуры, позволит в полной мере освоить и впоследствии применить эту информацию.

Цель исследования – изучение мотивации студентов первого курса к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

– выявление представлений студентов первого курса о значимости двигательной активности и занятий физической культурой;

– изучение мотивации студентов первого курса к занятиям физической культурой;

– изучение отношения студентов первого курса к занятиям физической культурой.

Методы исследования: опрос.

Организация исследования:

Первый этап. На первом этапе проводился анализ литературных источников и составлялся опрос по теме исследования;

Второй этап. На втором этапе проводился онлайн опрос студентов первого курса на базе Сургутского государственного педагогического университета. Всего в исследовании приняло участие 130 студентов первого курса различных специальностей;

Третий этап. На этом этапе обрабатывались результаты исследования.

Результаты исследования: изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой включало 14 вопросов. Одной из задач было выявление представлений студентов первого курса о значимости двигательной активности и занятий физической культурой. На вопрос: «Как вы оцениваете свой уровень физической подготовленности?», студенты выбрали ответили следующим образом: низкий (23 %); средний (62 %); высокий (15 %).

Количество студентов, считающих уровень физической подготовленности низким – 23%. Этообъясняется низким уровнем их двигательной активности, недостаточным качеством преподавания физической культуры в школе, отсутствием сформированности навыков и знаний о здоровом образе жизни. При этом 53 % опрошенных ранее занимались спортом регулярно, 36 % не регулярно и 11 % не занимались совсем. Что в свою очередь, говорит о том, что большая часть первокурсников имеет хороший двигательный опыт. И реально всего 11 % студентов ничем не занимались, соответственно не уделяют внимание своему уровню двигательной активности и здоровья.

Вопрос: «Как вы считаете, ваш двигательный режим является достаточным для сохранения здоровья?», позволил увидеть, что 78 % студентов первого курса считают его достаточным, а 22 % нет.

При этом, вопрос: «Как вы считаете, какое значение имеет физическая активность для человека?», позволил выяснить, что:

- 47 % респондентов выбрали оздоровление и укрепление организма;
- 40 % указывают увеличение работоспособности;
- 10 % связывают физическую активность с социализацией в обществе;
- 3 % студентов считают отсутствие значения физической активности на человека.

В целом, выбор респондентов говорит, о понимании значения физической активности для человека. Но, в тоже время на вопрос «Как вы считаете, является ли дисциплина физическая культура в ВУЗе важной для получения будущей специальности?», респонденты ответили не однозначно – 65 % ответили утвердительно, а 35 % посчитали не важной. На наш взгляд противоречие связано с недостатком информации о влиянии и взаимосвязи физической культуры с будущей профессией.

Вопрос «Знаете ли вы свои показатели уровня физического состояния?», показал, что лишь 30 % студентов первого курса четко их знают, 50 % знают их частично, а 20 % не знают их вовсе. Эти результаты вполне объяснимы, так как на первом курсе студенты в рамках дисциплины «физическая культура» начинают осваивать методы оценки показателей физического состояния человека.

Блок вопросов, направленный на изучение удовлетворенности студентов первого курса занятиями физической культурой, показал следующие результаты: один из основных вопросов – «Как вы считаете, условия для занятий физической культурой в университете достаточны?», позволил увидеть, что 85 % студентов считают условия достаточными, 5 % считают не достаточными, а 10 % выделяют частичную достаточность. Это показывает, условия отвечают современным требованиям и позволяют в полной мере решать задачи физической культуры и спорта. Свою нагрузку на занятиях физической культурой считают низкой 10 %, средней 65 %, высокой 25 % опрошенных. Исходя из результатов, мы и выходим на количество студентов, которые считают свой уровень физической подготовленности низким (23 %) и взаимосвязь с мнением о том, что нагрузка на занятиях по физической культуре высокая (25 %). Как видно, что это одна и также группа студентов.

Свое мнение по поводу, какой должна быть нагрузка по физической культуре в университете, студенты выразили следующим образом – 50 % хотели бы заниматься два раза в неделю, а 42 % хотели бы заниматься один раз в неделю. При этом, дополнительно двигательной активностью вне университета занимаются 50 % респондентов.

На вопрос: «Что для вас занятия физической культурой в университете?» респонденты ответили следующее:

- Укрепление здоровья и профилактика заболеваний (24 %);
- Возможность улучшить свои спортивные результаты (17%);
- Смена вида деятельности (17 %);
- Узнать свои возможности (14 %);
- Снижение уровня стресса (11 %).

Из полученных результатов, можно сделать вывод, что для студентов первого курса, физическая культура — это не только средство физического развития и укрепления здоровья, но и способ снизить стресс и эмоциональную нагрузку.

Ключевым вопросом в ходе исследования был – «Как вы считаете, что нужно изменить в занятиях по физической культуре в университете для создания положительной мотивации?». Студенты первого курса отметили следующее:

– Включать подвижные игры в занятия (31 %);
– Занятия должны быть более интересными и разнообразными (35 %);
– Больше занятий на открытом воздухе (16 %);
– Больше информации о пользе физической активности (14 %).

Пожелание студентов первого курса о включении подвижных игр в занятия по физической культуре, позволяет утверждать, что такое средство было выбрано не случайно. Подвижные игры, как часть физического воспитания, естественно знакома первокурсникам как бывшим выпускникам школ. И позволяет решать не только задачи физического развития, но и задачи психологической разгрузки на занятиях.

Подводя итог, можно отметить следующее, студенты в целом имеют достаточное представление о значимости двигательной активности и занятий по физической культуре, имеют представление о двигательном режиме и нагрузке. Исследование мотивации и удовлетворенности студентов первого курса к занятиям физической культурой показало, что условия для занятий физической культурой являются достаточными, что уровень физической нагрузки на занятиях считается приемлемым, но при этом отметили, что необходимо разнообразить занятии.

Литература:

1. Физическая культура и спорт в вузе: Учеб. пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 106 с.

2. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): Учеб. пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 81 с.

3. Андрющенко Ю. В., Урванцева М. В., Борисова М. В., Мусохранов А. Ю. Отношение студентов вуза к формированию здорового образа жизни // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 6. С. 51-55.

4. Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов вузов // Современные проблемы науки и образования. 2009. № 6 (3).

5. Физическая культура и спорт: Учеб. пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. СПб.: Росс. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 2019. 372 с.

6. Гилев Г. А. Физическое воспитание студентов: Учеб. / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. М.: Моск. гос. пед. ун-т (МПГУ), 2018. 338 с.

УДК 791/796:159.9

ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Янпольская Н.В., Двойникова Е.С.
Майкопский государственный технологический университет,
г. Майкоп, Россия.

Аннотация. Психология физической культуры представляет собой отдельную область психологической науки, которая отличается от психологии спорта как по своим целям и содержанию, так и по истории. Она фокусируется на изучении психологических аспектов, связанных с деятельностью в сфере физической культуры, включая психологические явления, механизмы и закономерности, характерные для данного вида деятельности. Психология спорта изучает закономерности психической активности как отдельных людей, так и групп в условиях тренировочного процесса и соревнований. Во время занятий спортом человек развивает специфические качества, навыки, знания и умения. Выявлены задачи, которые могут быть поставлены перед психологией физической культуры как самостоятельной дисциплиной в контексте современной науки и практики. В данном исследовании использовался теоретический анализ уже существующих концепций физической культуры и спорта как форм деятельности в рамках современной психологии. В результате проведенного исследования были выявлены потенциальные задачи психологии физической культуры как самостоятельной области научного и практического мышления. К числу таких задач относятся: анализ влияния регулярных занятий физической культурой на личностные свойства и качества индивидов, создание методических подходов к применению различных видов физической активности в качестве психотерапевтического инструмента, выявление психологических факторов, способствующих успешности регулярных занятий физической культурой, улучшение методологии спортивного ориентирования среди населения, проектирование и реализация системы психолого-педагогической поддержки для физкультурно-спортивных организаций, а также активное участие в разработке мероприятий, направленных на более широкое вовлечение населения в регулярные занятия физической культурой и спортом. Достигнутые результаты дают возможность, в определенной степени, разграничить задачи психологии, связанной со спортом, и психологией физической культуры. Эти выводы также в значительной мере определяют, в каких направлениях могут действовать психологии в области физической культуры, рассматривая её как самостоятельную сферу, отличную от «большого» спорта.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; психология; развитие, воспитание.

Актуальность исследования. Правильное формирование задач психологии в физической культуре. Одним из приоритетов национальной политики, обозначенных президентом, является укрепление и сохранение здоровья молодого поколения. В последние годы спортивная психология как сектор современной психологической науки приобретает все большее значение на практике [2]. Специалисты в области спорта осознают, что аспекты психологической подготовки атлетов, занимающихся на высоком уровне, столь же важны, как и вопросы, касающиеся повышения качества физической, технической и тактической подготовки.

Задачи физической культуры как самостоятельной области деятельности остаются недостаточно исследованными с точки зрения актуальной психологии. Хотя ряд авторов, работающих в сфере спортивной психологии, в определенной степени анализируют ряд вопросов, связанных с физической культурой, эта связь требует более глубокого изучения [3]. Существует мнение, что многие спортивные психологи воспринимают физическую культуру лишь как дополнительный элемент к спорту или как его начальную фазу. Более того, проблема недостаточно разработана [1].

С учетом важности физической культуры, особенно в контексте формирования подрастающего поколения, его физического и эмоционального здоровья, а также масштабов данного явления, существует актуальность и практическая значимость необходимости более глубокого изучения её вопросов со стороны современной психологии [4]. В данной сфере участие специалистов в области психологии представляется весьма необходимым.

Предмет исследования, охватывающий выявление ключевых задач психологии физической культуры, в первую очередь, с точки зрения её различий от психологии спорта, представляет значительный интерес как с теоретической, так и с практической сторон.

Результаты исследования и их обсуждения. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет физическую культуру как «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития»; спорт определяется как «сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним».

Основываясь на приведенных определениях, можно заключить, что главным признаком, отличающим физическую культуру от спорта, является наличие или отсутствие основного компонента спортивной практики – конкуренции [4]. Цель физкультурника – это стремление к физическому развитию, которое, в общем, не имеет четко установленных формальных критериев. Исключением могут служить, к примеру, нормы ГТО, которые обеспечивают ориентир для оценки уровня общей физической подготовки. В отличие от этого, спортсмен ставит перед собой очень конкретную задачу – достичь такого уровня спортивного мастерства, который позволит ему успешно участвовать в различных соревнованиях [5]. Согласно мнению группы исследователей, значения и содержание понятий «физическая культура» и «спорт» существенно различаются. Эти термины не являются взаимозаменяемыми, и использование их как синонимов не является правильным. Кроме того, нельзя приравнивать профессиональных спортсменов к физкультурникам. В общем, согласно мнению этих авторов, следует подчеркнуть, что спортивная деятельность охватывает множество её форм.

Следует отметить, что спортивная деятельность охватывает разнообразные её аспекты. В то время как профессиональный спорт и спорт высших достижений значительно отличаются от физической культуры, предоставляя спортсменам экстремальные физические и психические нагрузки, которые иногда могут угрожать их здоровью, любительский и массовый спорт, напротив, более сопоставим с физической культурой [1].

В контексте любительского спорта соревновательная деятельность в большинстве случаев не направлена на установление рекордов. Этот вид спорта часто ориентирован на участие, удовольствие от процесса и поддержание физической активности, что делает его более близким к концепции физической культуры, где акцент сделан на здоровье и общее благополучие [3]. Подводя итог, можно сказать, что различия между профессиональным и любительским спортом заключаются не только в уровне соревнований, но и в основных целях, которые ставят перед собой участники. В то же время следует подчеркнуть, что регулярные

занятия физической культурой не исключают возможность участия в любительских турнирах. В данном контексте соревнования рассматриваются как способ стимулирования развития, а не как обязательное требование для занятий. Они могут в целом способствовать повышению эффективности тренировок. К примеру, для поддержания и увеличения желаемого уровня спортивной мотивации. Можно сказать, что основное различие между спортом (спортом высших достижений, профессиональным спортом) и физической культурой заключается в их восприятии соревнований [2]. Для спорта состязания являются важнейшей и неотъемлемой частью, тогда как для физической культуры они воспринимаются как один из возможных, но далеко не единственный способ достижения физического и личностного развития.

Важно подчеркнуть, что спорт психология как область научных исследований и практического применения, что естественно, главным образом ориентирована на аспекты, касающиеся конкурентной деятельности [4].

Согласно мнению группы авторов, «психология спорта представляет собой прикладную дисциплину, которая направлена на повышение эффективности процесса обучения и тренировок, подготовку спортсменов к соревнованиям и обеспечение их успешного выступления». Кроме того, в числе задач психологии спорта эти же авторы выделяют исследование психологических закономерностей, способствующих формированию спортивного мастерства и необходимых качеств как у отдельных спортсменов, так и у команд для успешного участия в соревнованиях. Они также акцентируют внимание на разработке психологически обоснованных методик тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям [1]. Таким образом, в области психологии физической культуры, которая не акцентирует внимание на соревнованиях, список задач может выглядеть иначе, при этом некоторые из этих задач могут иметь схожие черты.

Одной из ключевых целей психологии спорта является анализ воздействия спортивной активности на человека, его психическое состояние, личные характеристики и прочие аспекты [2]. Установление влияния регулярных занятий физической культурой на гармоничное развитие личности, включая её особенности как участника различных профессиональных сфер, представляет собой важную задачу для области психологии физической культуры. Например, известно, что занятия спортом оказывают положительное влияние на развитие волевых качеств, усиливают стремление к саморазвитию и так далее, что, без сомнения, может быть актуально для многих профессий. Современные исследования демонстрируют положительное влияние физической культуры на различные аспекты, такие как учебная деятельность студентов, профессиональное развитие сотрудников полиции, формирование офицерских кадров и другие сферы [3]. Можно предположить, что список профессий, затрагиваемых в данной теме, может быть весьма обширным, и это направление исследований, как аспект психологии физической культуры, остается весьма актуальным. В этом контексте психология физической культуры тесно переплетается с психологией труда, что делает исследование взаимосвязей между физической активностью и профессиональной эффективностью особенно важным. Таким образом, внимание к влиянию физической культуры на профессиональную сферу подчеркивает её значимость не только в обучении, но и в развитии компетенций работников разных профессий [5]. Еще одной возможной задачей психологии в области физической культуры может стать исследование того, как тренировки воздействуют на психологическое состояние и психическое здоровье человека. В данном контексте занятия спортом могут выступать в роли терапевтического инструмента, поддерживая человека в борьбе с различными стрессовыми факторами. Некоторые исследования подтверждают, что регулярные занятия физической активностью оказывают положительное влияние на психическое здоровье индивидуума.

В спортивной психологии исследуются вопросы внедрения различных психотерапевтических подходов в подготовку спортсменов, чтобы противостоять стрессам, связанным с «большим» спортом [2]. В то же время, психология физической культуры могла

бы отдельно сосредоточиться на изучении терапевтического влияния регулярных спортивных тренировок для решения психологических проблем, таких как депрессия; она могла бы стать смежной дисциплиной по отношению к клинической психологии, исследуя, как физические упражнения и спорт могут способствовать улучшению психоэмоционального состояния и позволяя людям лучше справляться с психологическими трудностями. Исследования в этой области могли бы помочь в разработке эффективных методов, направленных на снижение уровня тревожности и депрессивных состояний у людей через занятия спортом и физическую активность. Еще одной важной задачей психологии физической культуры и спорта является психологическое обоснование актуальных методов спортивной подготовки, исследование новых и более продуктивных подходов, а также выявление психологических факторов, способствующих повышению эффективности тренировки.

В этом контексте поиск оптимальных методов физического развития человека представляет собой важную задачу как для профессионального спорта, так и для физической культуры. При этом существует одно отличие: в спорте эффективность тренировок оценивается по результатам соревнований, в то время как в области физической культуры, как нам кажется, важнее всего удовлетворение участников — физкультурников, поскольку именно они определяют приоритеты своей деятельности, такие как поддержание здоровья и улучшение физической подготовки [1]. Таким образом, одной из задач психологии физической культуры могло бы стать исследование психологических условий, способствующих удовлетворенности физической активностью. Одним из ключевых аспектов является выбор индивидуумом наиболее соответствующего ему вида спорта с точки зрения физиологии и психологии.

В данной области еще одной ключевой задачей психологии физической культуры и спорта является создание методов для психодиагностики спортивных способностей, включая спортивную ориентацию [2]. Это направление направлено на определение уровня пригодности человека к конкретному виду спорта и перспектив его дальнейшего развития в процессе тренировок. Очевидно, что активное внедрение системы спортивной ориентации в сферу физической культуры может значительно увеличить ее эффективность. В контексте физической культуры психологический аспект оказывается особенно важным, поскольку, как уже упоминалось, конечным результатом является удовлетворенность занимающегося физкультурой своими занятиями. Это значит, что выбранный вид спорта должен в наибольшей степени удовлетворять его потребности, соответствовать характеру и темпераменту [4].

Одной из задач спортивной психологии является создание системы психологического и педагогического сопровождения атлетов. Основой данного сопровождения является процесс психологической подготовки, цель которого заключается в достижении спортсменами состояния психологической готовности к соревнованиям в нужный момент. Психологическую поддержку в спорте предоставляют не только самим спортсменам, но и их тренерам, акцентируя внимание на содействии их профессиональному росту [3].

В контексте исследования возникает закономерный вопрос: «Нужно ли психологическое сопровождение для деятельности, связанной с физической культурой и массовым спортом?». На наш взгляд, психологическая поддержка в любой профессиональной сфере может оказать положительное влияние на участников и их профессиональное развитие [2]. Это позволяет утверждать, что психологическое сопровождение в области физической культуры должно быть ориентировано на поддержку тренеров, инструкторов и других специалистов. Такое сопровождение играет важную роль в повышении эффективности работы профессионалов, что, в свою очередь, способствует улучшению результатов в сфере физической активности и спорта. При этом необходима система, которая будет обеспечивать постоянную психологическую помощь и обучение для специалистов, чтобы они могли лучше справляться с вызовами своей деятельности и достигать своих целей [5]. Мы подчеркиваем важность интеграции психологического сопровождения в практику физической культуры и массового спорта.

Согласно определению, представленному в федеральном законодательстве, физическое воспитание представляет собой процесс, ориентированный на развитие личности, совершенствование физических способностей индивида, а также на приобретение знаний и навыков в сфере физической культуры и спорта. Целью данного процесса является формирование гармонично развитого и крепкого человека, обладающего высоким уровнем физической культуры [4]. Для успешного выполнения такой многоаспектной задачи необходимо учитывать ряд строгих требований к участникам сферы физической культуры. К этим участникам относятся, в первую очередь, преподаватели физической культуры, спортивные тренеры и инструкторы, а также разнообразные физкультурно-спортивные организации, такие как спортивные клубы и фитнес-центры. Не остаются в стороне и образовательные учреждения, которые занимаются деятельностью в области физической культуры и спорта, и так далее.

Вовлечение психологов в деятельность таких учреждений могло бы, прежде всего, содействовать повышению уровня профессиональной подготовки сотрудников. Это относится, в первую очередь, к аспектам, связанным с развитием их психологических навыков [3]. Со своей стороны, рост психологической компетентности работников сферы физической культуры существенно способствовал бы их профессиональной результативности, что, в конечном итоге, повлияло бы на уровень удовлетворенности клиентов спортивных организаций. Такое улучшение в обслуживании могло бы, в свою очередь, косвенно способствовать привлечению большего количества новых людей к занятиям спортом.

Мы подходим к одной из ключевых задач, которую, на наш взгляд, должна решать психология физической культуры. В общем смысле, это можно сформулировать как исследование и создание условий и механизмов, способствующих привлечению различных слоев населения, представляющих разные возрастные категории, к регулярным занятиям физической культурой и массовыми видами спорта [5]. Несмотря на то что в Российской Федерации значительная доля населения регулярно занимается физической культурой, по данным 2023 года их количество составляет 53 % от общего числа граждан, начиная с девятилетнего возраста, государственная политика в этой области по-прежнему направлена на увеличение участия граждан в физкультурно-спортивной деятельности.

Существуют основания полагать, что применение современных психологических методов могло бы улучшить результаты данного процесса [2]. К примеру, более глубокое исследование основных стимулов и мотивов, побуждающих отдельного человека или группу людей начать или активизировать участие в спорте или физической культуре, могло бы привести к разработке дополнительных мероприятий для реализации государственной политики в этой области.

Заключение. Изучив разнообразные источники, касающиеся нашего исследования, мы пришли к выводу, что в рамках психологии физической культуры, как самостоятельной области науки и практики, можно выделить ряд потенциальных задач:

1. Исследование воздействия регулярных физкультурных занятий на характеристики и особенности индивидуумов, включая их роль как участников различных видов профессиональной деятельности, станет основой для создания практических рекомендаций;
2. Создание подхода, использующего разнообразные формы физической активности в качестве психотерапевтического средства, способствующего решению различных психологических и психических затруднений, а также в качестве инструмента для улучшения психологического состояния личности;
3. Создание психологических условий и выявление факторов, влияющих на успешность регулярных занятий физической культурой. Формулировка рекомендаций для повышения результативности тренировок в спортивных и физкультурных организациях разных уровней, с учетом увеличения удовлетворенности их клиентов;

4. Улучшение методики спортивного ориентирования для широкой аудитории. Реализация системы спортивного ориентирования в практической работе государственных и частных мультиспортивных объединений и организаций;

5. Создание и реализация системы психологической и педагогической поддержки деятельности спортивных организаций, ориентированных на развитие уровня профессионализма тренеров, инструкторов и сотрудников сферы физической культуры;

6. Участие в создании набора мероприятий, ориентированных на наибольшее привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом, основываясь, прежде всего, на выявлении необходимых психологических условий и анализе мотивационных факторов, способствующих этому процессу.

Полученные результаты позволяют в определенной степени различать задачи психологии в спорте и физической культуре, что представляет собой значимую теоретическую ценность. Более того, данные результаты существенно влияют на определение направлений работы специалистов-психологов в сфере физической культуры, которая рассматривается как отдельная область, отличающаяся от «большого» спорта.

Литература:

1. Савенко Е. В., Двойникова Е. С. Особенности потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов, ее формирование. 2021. С. 259-262.

2. Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни на основе концепции педагогического стимулирования / И. Н. Гучетль, Т. А. Иващенко, Т. В. Манченко, Е. С. Двойникова // Вест. Майкопского гос. технол. ун-та. 2021. № 1 (13). С. 102-110.

3. Кулакова В. О., Двойникова Е. С. Эмоционально-психологические и педагогические проблемы физического воспитания молодежи. 2020. С. 115-120.

4. Кулакова В. О., Двойникова Е. С. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания молодежи. 2019. С. 101-106.

5. Смирнов В. А., Двойникова Е. С. Социально-психологические основы физической рекреации. 2019. С. 408-411.

УДК 339.13

СОВРЕМЕННЫЕ PR-ИНСТРУМЕНТЫ ШКОЛ ПЛАВАНИЯ

Янушаускайте В.В., Ганеева Л.Д.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. Изучены современные PR-инструменты продвижения школ плавания и выявить их потенциал в Сургуте. В исследовании приняли участие 30 респондентов, мужчины и женщины, у которых есть дети от 5 до 16 лет, подростки от 13 лет, директор школы плавания «Афалина». Чаще всего о школе плавания узнавали через каналы коммуникаций: социальные сети (ВКонтакте и Телеграм) (36,7%) и 2ГИС (20%, а также благодаря отзывам родственников и знакомых (26,7%). Потребителей привлекает вариативность программ обучения (30%), тренерский состав (26,7%), местоположение школы плавания (26,7%). Информационными каналами коммуникации выступают: социальные сети Телеграм, ВКонтакте (40 %), личные звонки от администраторов (26,7%), тренер (23,3%). 83,3% опрошенных участвуют в мероприятиях от школы плавания «Афалина». Полученные данные говорят о том, что востребованы социальные медиа и другие интернет-площадки, направленные на продвижение и поддерживание имиджа частных организаций. Однако на начальном этапе развития частных организаций для продвижения активно используются более традиционные PR-инструменты - телевидение и радиостанции, объявления для продвижения, а на более поздних этапах развития – социальные сети и информационные платформы. Это связано с тем, что в нынешнее время получить информацию стало проще через мобильные носители с использованием сети Интернет.

Ключевые слова: спорт; PR-инструменты; продвижение; школа плавания «Афалина»; плавание.

Актуальность исследования. Рынок Сургута насыщен спортивными услугами, представленными различными сферами. Фитнес-центры, тренажерные залы, школы йоги, школы танцев, лыжные базы, биатлонные центры используют широкий инструментарий PR-инструментов для своего продвижения среди различных сегментов целевой аудитории. В Сургуте открыто более восьмидесяти фитнес-клубов, пятидесяти тренажерных залов, сорока центров йоги, ста пяти школ танцев, шесть лыжных баз, двадцати школ плавания. Сегодня недостаточно изучены современные PR-инструменты эффективного продвижения таких специфических для северного города спортивных услуг, как школы плавания. Объект нашего исследования – PR-инструменты продвижения спортивных услуг. Предмет – современные PR-инструменты продвижения школы плавания.

Цель исследования – изучить современные PR-инструменты продвижения школ плавания и выявить их потенциал в Сургуте.

С каждым годом популяризация здорового образа жизни среди населения стремительно возрастает. Люди стали больше уделять внимание здоровью и физическому развитию. В связи с этим такой сегмент сферы физической культуры, который представляет собой комплекс мероприятий, созданный квалифицированными специалистами с использованием различных методик и направленный на совершенствование физических качеств человека, активно пользуется спросом у потребителей. Спортивные услуги – это «услуги, связанные с

обеспечением занятий физической культурой и спортом, направленных на оздоровление и физическое развитие потребителей, оказываемые:

- на платной или бесплатной основе;
- индивидуально или в группах;
- государственными и коммерческими организациями;
- с использованием определенных методик;
- с привлечением специалистов» [4].

На данный момент рынок по предоставлению спортивных услуг значительно вырос. Частные организации по различным спортивным направлениям оснащены специальными функциональными залами, студиями, спортивными тренажерами и инвентарем, предоставляют свои программы обучения исходя из ценовой политики, формы проведения групповых или индивидуальных занятий, уровня подготовки потребителя, а также квалификацией специалиста в сфере спорта. Таким образом, говоря об услуге, ее качество зависит от вышеперечисленных факторов, однако одним из ее преимуществ перед товаром заключается в том, что для последнего стандарты качества фиксированы, а услуга, требует больше персонального подхода и может быть адаптирована под потребности клиента.

Для повышения узнаваемости коммерческих организаций предоставления спортивных услуг появляется необходимость в использовании средств их продвижения. «Продвижение – это технология маркетинговых коммуникаций, позволяющая довести информацию о товаре/услуге и/или организации (объекте продвижения) до целевой аудитории, которая направлена на создание и/или поддержание имиджа объекта продвижения» [2]. Его эффективность заключается в создании и понимании у потребителя пользы от получаемой услуги, ее уникальные преимущества, а также формирование доверия и повышение лояльности. Исходя из вышеперечисленного, продвижение нацелено на привлечение новых клиентов, формирование положительного имиджа и является неотъемлемой частью любой стратегии частных организаций в различных сферах.

Продвижение включает в себя «технологию маркетинговых коммуникаций», то есть речь идет о каналах связи, которые оказывают воздействие на потенциальных потребителей. Другими словами, PR-инструменты – это «рекламно-информационные, пропагандистские, социальные и маркетинговые средства, действия и коммуникации, используемые для воздействия на субъект PR-деятельности: формирование или измерение его отношения к объекту PR-деятельности, в целях достижения запланированного результата» [3]. Их можно разделить на две группы: традиционные (фирменный стиль, СМИ, пресс-конференция, пресс-релизы, медиа-кит, бэкграундер, социальный мероприятия и проекты) и современные с помощью воздействия цифровой среды.

С развитием глобальной сети общество стало все больше пользоваться и искать информацию через Интернет. Одинаева Д.Ю. сообщает, что такие каналы коммуникации как: «работа на сайте и в СМИ, проведение онлайн мероприятий, публикация статей и пресс-релизов в интернете, ведение блога компании, широкое использование социальных сетей и рекламы» [3], набирают большую популярность среди пользователей в последнее десятилетие. Также через специальные программы можно оценить посещаемость веб-сайта, подписчики, лайки, комментарии, отзывы, репосты, обратную связь в социальных сетях.

В последнее время социальные сети стали площадкой не только для общения между пользователями, но и местом ведения официальных сообществ как для государственных, так и для частных организаций. Цель использования такого PR-инструмента – повышение узнаваемости и выстраивания диалога с целевой аудиторией. Таким образом, приведенные выше понятия при последовательном и грамотном планировании помогают сформировать положительное мнение у потребителей и продвигать частную организацию на рынке.

Организация и методы исследования: маркетинг-микс (4Р), опрос целевой аудитории, экспертное интервью.

За последнее время в Сургуте спрос на дополнительные образовательные услуги, в частности в сфере спорта, значительно вырос. С каждым годом открываются все больше коммерческих спортивно-оздоровительных школ, предоставляющих услуги по разным направлениям. Так в Сургуте открыто более 20 центров, специализирующиеся на обучении детей и взрослых по такому виду спорта как плавание. Школа плавания – это специализированное учреждение в сфере спорта, организованное на бюджетной или внебюджетной основе, занимающееся обучением потребителей навыкам плавания по различным программам для разных возрастных групп и уровней подготовки. В качестве примера оценки эффективности современных PR-инструментов была выбрана первая частная школа плавания города Сургута «Афалина». Обучение плаванию можно начинать как с 5 лет в группах, которые формируются по возрасту и навыкам, так по индивидуальному плану с тренером. На данный момент «Афалина» сотрудничает со спортивной школой олимпийского резерва «Олимп». Одной из целей, которая ставит школа, – стать платформой для подготовки и передачи детей в спортивные школы города.

Результаты исследования и их обсуждение. Ниже в табл. 1 представлены результаты маркетингового исследования 4Р на примере школы плавания «Афалина». Цель исследования: изучить и оценить конкурентные преимущества частной организации.

Таблица 1.

Маркетинговое исследование 4Р школы плавания «Афалина»

Продукт (product)	Место продажи (place)
Оздоровительные услуги по плаванию для детей, не умеющих плавать от 5 до 6 лет; Оздоровительные услуги по плаванию для детей, не умеющих плавать от 7 до 11 лет; Оздоровительные услуги по плаванию для детей, умеющих плавать от 9 лет; Индивидуальные занятия с тренером для детей и взрослых	Фитнес-центр «5 звёзд», ул. Мира, 33/2 (от 5 до 7 лет); Спортивный комплекс «Олимп», ул. Университетская, 21/2 (от 7 до 18 лет и взрослые)
Цена (price)	Продвижение (promotion)
Программа обучения плаванию делится на несколько видов групп в зависимости от количества занятий, возраста и навыков плавания ребенка: «Не умеют плавать, дети 5-6 лет» от 1000 – 6000 руб. «Не умеют плавать, дети 7+ лет» от 1000 – 8000 руб. «Не умеют плавать, дети 7-11 лет» от 1000 – 8800 руб. «Умеют плавать, дети 9+ лет» от 1000 – 8800 руб. «Умеют плавать, дети 7-11 лет» от 1000 – 8800 руб. Также есть тариф «Максимум», который включает в себя перерасчет или отработку пропущенных занятий, отчет о прогрессе занимающегося в виде фото или видео. Индивидуальные занятия с тренером: Дети до 18 лет от 1800 – 3600 руб. Взрослые старше 18 лет от 1800 – 3600 руб. При наличии абонемента, занятие – 1500 руб.	Веб-сайт «Школа плавания Афалина», ссылка: https://afalina86.ru/; Официальная группа ВКонтакте «Школа плавания Афалина», ссылка: https://vk.com/afalina86; Телеграм-канал «АФАЛИНА86», ссылка: https://t.me/afalina86; 2ГИС «Афалина», ссылка: https://2gis.ru/surgut/firm/70000001040656071

Таким образом, активными PR-инструментами в продвижении школы выступают каналы связи в сети Интернет: официальный сайт, социальные сети (ВКонтакте, Телеграм), городской информационный сервис со сбором информации об организациях и отзывах (2ГИС).

На следующем этапе исследования был создан и проведен опрос среди потребителей. Участие приняли 30 респондентов – клиентов школы плавания «Афалина». Цель: изучить эффективные PR-инструменты продвижения школ плавания в Сургуте (на примере школы плавания «Афалины»). Опрос проходил 9 ноября 2024 в онлайн-режиме с использованием гугл-форм. Респондентам было представлено 5 вопросов с вариантами ответов. На вопрос о том, «как

давно вы занимаетесь в школе плавания “Афалина”?», результаты распределились следующим образом: более одного года (50 %), более двух лет (23,3%), более трех лет (16,7%) и менее года (10%). На вопрос «Откуда вы узнали о школе плавания «Афалины»?», были получены ответы: социальные сети (ВКонтакте, Телеграм) (36,7 %), родственники или друзья (26,7%), информационный сервис «2ГИС» (20 %), официальный сайт (16,7 %). Следующий вопрос: «Что вас привлекает в школе плавания «Афалины»?», результаты были следующими: программа обучения (30 %), удобное местоположение (26,7 %), тренерский состав (26,7 %), бассейн и наличие спортивного инвентаря (16,7 %). На вопрос о том, «Откуда вы получаете информацию о школе плавания «Афалины»?», были получены ответы: социальные сети (Телеграм, ВКонтакте) (40 %), звонки от администраторов (26,7 %), тренер (23,3 %), официальный сайт (10 %). На последний вопрос: «Бываете ли вы на мероприятиях от школы плавания «Афалина» (открытые уроки, новогодние старты, весенние соревнования?», ответы респондентов распределились следующим образом: да, бываю (83,3 %); нет, не присутствую (16,7 %).

Таким образом, по результатам опроса было выявлено, что большинство опрошенных пользуются услугами групповых занятий для детей и подростков более одного года. Чаще всего о школе плавания узнавали через каналы коммуникаций: 2ГИС и социальные сети (ВКонтакте и Телеграм), а также благодаря отзывам родственников и знакомых, ранее пользовавшихся их услугами. Больше всего потребителей привлекает вариативность программ обучения, тренерский состав, местоположение школы плавания, а также бассейн и спортивный инвентарь для занятий, который предоставляет сама «Афалина». Информацию об изменениях и переносах в группах размещается в сообществах ВКонтакте и Телеграм-канале, администраторы школы совершают обзвон родителей, тренеры также заранее предупреждают детей. Из основных мероприятий, которые чаще всего посещаются родителями: «открытые уроки» проводятся с целью оценить работу тренера и прогресс ребенка; детские новогодние старты, создают атмосферу праздника, для детей это возможность проявить себя и показать навыки плавания, полученные за время обучения; весенние старты отличаются возможностью получить юношеский разряд при выполнении норматива. Подводя итоги исследования, можно отметить, что такой PR-инструмент как социальные сети является востребованным каналом коммуникации среди целевой аудитории школы плавания; кроме этого, 2ГИС оказался полезным источником поиска спортивных услуг.

На последнем этапе исследования было взято экспертное интервью у руководителя школы плавания «Афалина» Отт Евгении Павловны. Полученная нами информация была проанализирована и представляется в обобщенном виде. Первоначально с основания школы плавания было открыто около 6 групп. На начальном этапе продвижения с 2019 года были задействованы такие PR-инструменты как реклама на телевидении - «бегущая строка», размещение объявлений об открытии и наборе групп в школах, приглашение на радиостанцию с интервью руководителя школы плавания. С 2022 года создание официальных сообществ ВКонтакте и Телеграм-канале, размещение в них актуальной информации о тренерах, наборах в группах, изменениях в расписании и проведении мероприятий. В дальнейшем была задействована платформа 2ГИС, где есть возможность посмотреть тарифный план, фотографии и отзывы. Также администраторы школы активно работают с клиентами, отвечают на вопросы, предлагают решения. В этом году школа плавания «Афалина» открыла 35 групп для детей и подростков от 7 лет и старше и 5 групп для детей от 5 до 7 лет. Это самое большое количество групп за время работы школы. Таким образом, более чем за 5 лет удалось сформировать положительный имидж о школе, клиентская база с каждым годом только возрастает. В дальнейшем, как отмечает руководство, планируется введение более разнообразной программы для проведения соревнований, возможность открытия новых групп для детей и подростков.

Заключение. Современные PR-инструменты играют важную роль в продвижении школ плавания. Сейчас активно набирают популярность социальные медиа и другие Интернет-площадки, направленные на продвижение и поддерживание имиджа частных организаций. Стоит отметить, что на начальном этапе развития частных организаций активно используются более

традиционные PR-инструменты (сообщения на телевидение и радиостанции, объявления для продвижения), а позже при формировании группы постоянных клиентов используются социальные сети и информационные платформы. Это связано с тем, что в нынешнее время получить информацию стало проще через мобильные носители с использованием сети Интернет. Для специалистов в области PR – это возможность получить обратную связь от целевой аудитории, а также проанализировать эффективность PR-инструментов, отзывов клиентов и конкурентной среды для корректировки подходов и выстраиванию стратегического планирования для удержания позиции на рынке.

Литература:

1. Майорова К. А. Современные инструменты PR-деятельности организации // Экономика и бизнес: теория и практика. 2023. № 7. С. 112-115.

2. Теренина Н. Л., Романенко Р. И. Современные инструменты PR-продвижения компаний // Молодой ученый. 2023. № 20. С. 330-333.

3. Одинаева Д. Ю. Виды PR-инструментов. Структурирование информации на веб-страницах // Актуальные исследования. 2021. № 24. С. 51.

4. Можелев Е. А. Сущность, виды спортивных услуг и их взаимосвязь с другими услугами // Российские регионы: взгляд в будущее. 2020. № 4. С. 117-127.

5. Платонова А. В., Ольтецян С. А. Технологии и инструменты рекламного и PR-продвижения в социальной сети ВКонтакте // МедиаВектор. 2023. № 7. С. 91-95.

6. Вяльцева А. А. Инструменты продвижения образовательных услуг // Достижения науки и образования. 2021. № 1. С. 73.

7. Ерошенко И. А., Низовцева Ю. Я. Маркетинговые стратегии в сфере спортивно-оздоровительных услуг // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. № 2. С. 78-85.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Сборник материалов
XXIII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

Редактор А.А. Исаев

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»
628400, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Сургут, пр. Ленина, 1.
Тел. (3462) 76-29-00, факс (3462) 76-29-29