

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТЮМЕНИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЮМЕНСКОЕ ВЫСШЕЕ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЕ КОМАНДНОЕ УЧИЛИЩЕ
ИМЕНИ МАРШАЛА ИНЖЕНЕРНЫХ ВОЙСК А.И. ПРОШЛЯКОВА**

Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация

Материалы

*XXII Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева
21-22 ноября 2024 года*



Издательство «Вектор Бук»
Тюмень
2024

УДК 37:796
ББК Ч511.00

Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация. Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2024. – 488 с.

В сборник научно-практических материалов международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Валентина Никифоровича Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход» вошли теоретические и практические разработки ученых, специалистов физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений России и ближнего зарубежья.

В материалах конференции представлены работы по методологическим, педагогическим проблемам подготовки спортивного резерва, реализации социально значимых оздоровительных и образовательных проектов, инновационных оздоровительных и адаптивных технологий в системе физического воспитания.

Сборник предназначен научным работникам, преподавателям вузов, аспирантам, педагогам и специалистам сферы физической культуры и спорта.

Под общей редакцией кандидата педагогических наук, доцента Е.В. Хромина; кандидата биологических наук, доцента Е.Т. Колунина; кандидата педагогических наук, доцента В.В. Черкасова.

ISBN 978-5-91409-595-3

© ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ, 2024

© АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ, 2024

© АДМИНИСТРАЦИЯ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, 2024

© ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2024

© ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2024

© ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, 2024

© ТЮМЕНСКОЕ ВЫСШЕЕ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЕ КОМАНДНОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ МАРШАЛА ИНЖЕНЕРНЫХ ВОЙСК А.И. ПРОШЛЯКОВА, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК АВТОРОВ	20
I. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ, СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ РЕКЛАМНОЙ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА	28
Алексеев Дмитрий Владимирович <i>Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия</i>	
КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСПОРТУ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ	30
Архипкин Иван Владимирович¹, Суркова Лариса Валерьевна¹, Байдакова Людмила Леонидовна¹ ¹ <i>Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия</i>	
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	32
Брюховских Татьяна Викторовна^{1,2}, Шубин Дмитрий Александрович^{1,3}, Орлова Дарья Константиновна¹ ¹ <i>Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск, Россия</i> ² <i>Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия</i> ³ <i>Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно- Ясенецкого, г. Красноярск, Россия</i>	
ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСПОРТУ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ	36
Васильева Ирина Александровна¹, Глушков Евгений Геннадьевич¹, Яралиев Руслан Раидович¹ ¹ <i>Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия</i>	
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК РАЗВИТИЕ ОТРАСЛИ СПОРТА	39
Ибрагимов Давид Артурович <i>Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия</i>	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ КАДРОВЫМИ РЕСУРСАМИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ	41
Иванова Ольга Сергеевна <i>Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия</i>	

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МОТИВЫ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА «СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР»	45
Колыхаев Александр Аркадьевич¹, Базилевич Марина Владимировна¹	
<i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	48
Никитин Никита Владимирович	
<i>Средняя общеобразовательная школа № 2, г. Калуга, Россия</i>	
РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ И В ХМАО-ЮГРЕ ЗА ГОДЫ ВНЕДРЕНИЯ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	51
Обухов Сергей Михайлович¹, Королюк Илья Александрович¹	
<i>¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия</i>	
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ, СВЯЗАННЫХ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В РОССИИ И БЕЛАРУСИ	54
Осипенко Евгений Владиславович	
<i>Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь</i>	
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА; ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	57
Томилин Константин Георгиевич¹, Мануйленко Элеонора Владимировна²	
<i>¹Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия</i>	
<i>²Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия</i>	
СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МЕДИАКОНТЕНТА	61
Хромин Леонид Евгеньевич	
<i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
РАЗВИТИЕ ЛАПТЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ	64
Черепенин Евгений Владимирович	
<i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОДЕЛИ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ФЕДЕРАЦИЯ ПО БОКСУ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»	68
Шадский Юрий Андреевич¹, Насонов Владимир Владимирович¹	
<i>¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	

II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ И ОБРАЗОВАНИИ: ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ И ОПЫТ

- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА**.....74
Абуздина Алла Александровна
Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЕЙС-МЕТОДА В ПРЕПОДАВАНИИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН
СТУДЕНТОВ ПОО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**.....76
Алази Ирина Юрьевна¹, Чечевицына Лариса Викторовна¹
¹ *ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва», г. Ульяновск, Россия*
- СОЦИАЛИЗАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ,
УЧАСТНИКОВ ЛОКАЛЬНОГО ВОЕННОГО КОНФЛИКТА**.....78
Алешин Евгений Васильевич¹, Сидоров Виталий Игоревич¹
¹ *Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия*
- РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**.....80
Ананьев Владимир Николаевич¹, Ананьев Георгий Владимирович²,
Прокопьев Николай Яковлевич³
¹ *Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия*
² *АО «ФАРМСТАНДАРТ», г. Москва, Россия*
³ *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
- ПРОБЛЕМА ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**.....83
Ахматова Надежда Александровна¹, Мустафина Карина Маратовна¹,
Обухова Анастасия Алексеевна¹, Сополев Никита Александрович¹
¹ *Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*
- АРМРЕСТЛИНГ, КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПОЛУЧИВШИХ УВЕЧЬЯ: ДИСЦИПЛИНА
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОДА**.....87
Бареева Диана Рустемовна
*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт –
Петербург, Россия*
- ПРОДВИЖЕНИЕ ФИТНЕС-КЛУБОВ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**.....89
Белецкая Елена Витальевна¹, Белецкий Роман Константинович¹,
Лисицына Елизавета Федоровна¹
¹ *Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия*
- ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ АРТИСТОВ
ПЛАСТИЧЕСКОГО ТЕАТРА**.....93
Борисов Всеволод Артурович
Тюменский государственный университет г. Тюмень, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ АРТИСТОВ ТЕАТРА И КИНО В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	96
Борисов Всеволод Артурович	
<i>Тюменский государственный университет г. Тюмень, Россия</i>	
ЗДОРОВЬЕ КАК СЕМАНТИЧЕСКИЙ МАРКЕР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.....	98
Васильева Инна Витальевна^{1,2}, Чумаков Михаил Владиславович^{3,4}	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, России</i>	
² <i>Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия</i>	
³ <i>Курганский государственный университет, г. Курган, Россия</i>	
⁴ <i>Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ-УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ.....	100
Волков Александр Николаевич¹, Кузнецов Сергей Вячеславович¹	
¹ <i>Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия</i>	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ВЫРАЖЕННОСТЬ СИМПТОМОКОМПЛЕКСА ПРИ ДИСТРОФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ.....	103
Гавриш Анастасия Владимировна¹, Касьянова Александра Сергеевна¹, Мокерова Надежда Альбертовна¹, Сапунов Юрий Семенович¹	
¹ <i>Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	105
Гаева Анастасия Евгеньевна¹, Шатилович Людмила Николаевна¹	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ БОЛЕЗНЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ НЕРВОВ.....	107
Гайнутдинов Абдулла Абдрахманович¹, Мифтахов Рафаэль Ахунзянович²	
¹ <i>Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, г. Казань, Россия</i>	
² <i>Казанский кооперативный институт (филиал) «Российский университет кооперации», г. Казань, Россия</i>	
РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА.....	110
Гусев Вячеслав Антонович¹, Мураль Максим Витальевич¹, Семёнова Галина Ивановна¹	
¹ <i>Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ.....	113
Дарвиш Татьяна Анатольевна¹, Херувимова Светлана Александровна¹	

¹Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ЭКОНОМИКО-УПРАВЛЕНЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ.....116

Дзоциев Тимур Таймуразович¹, Колунин Евгений Тимофеевич¹

Дзоциева Екатерина Таймуразовна²

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПУТЕМ ПРАКТИЧЕСКОГО ОВЛАДЕНИЯ СОБОЮ.....119

Додонова Людмила Петровна¹, Сергиенко Сергей Валерьевич²,

Суховеев Александр Федорович²

¹Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск, Россия

²Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Новосибирск, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ИГМУ.....123

Доненкова Диана Евгеньевна¹, Дронина Олеся Александровна¹

¹Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....125

Драговоз Лидия Анатольевна

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ЗНАЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИХ ТИПОВ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЛЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....128

Дуров Алексей Михайлович

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АЭРОСТРЕТЧИНГА.....130

Екимова Ксения Максимовна¹, Чаюн Данил Викторович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....133

Жуков Денис Юрьевич¹, Ведерников Андрей Валерьевич¹

¹Северо-Кавказское суворовское военное училище, г. Владикавказ, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП, ИМЕЮЩИХ РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ.....135

Завьялова Татьяна Павловна¹, Даричева Дарья Евгеньевна²

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²АУ ДО МОЗГО «СШ», г. Заводоуковск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ.....	140
Зуйкова Елена Георгиевна¹, Бушма Татьяна Валерьевна¹	
<i>¹Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия</i>	
КОРРЕКЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОЙОГОЙ).....	143
Иваненко Оксана Анатольевна	
<i>Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия</i>	
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА НА СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ.....	146
Ибрагимов Ильяс Нургалиевич	
<i>Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ.....	148
Калинина Полина Сергеевна¹, Дронина Олеся Александровна¹	
<i>¹Иркутский Государственный Медицинский Университет, г. Иркутск, Россия</i>	
ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗ НА ОСНОВЕ ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТИ ВРЕМЕННОГО РЕСУРСА, ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МЕРЫ НАГРУЗКИ И ДЛИТЕЛЬНОСТИ СУПЕРКОМПЕНСАЦИОННОГО ЭФФЕКТА.....	151
Кизько Елена Александровна¹, Кизько Александр Петрович¹, Додонова Людмила Петровна²	
<i>¹Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия</i>	
<i>²Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск, Россия</i>	
ГЕОКЕШИНГ «CROSS-SPRINT» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ.....	156
Ковальчук Оксана Геннадьевна¹, Костикова Лидия Геннадьевна¹	
<i>¹ Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия</i>	
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	159
Козловская Алина Викторовна¹, Романова Светлана Владимировна¹	
<i>¹Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия</i>	
ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ.....	162
Котова Татьяна Германовна¹, Еськов Валерий Евгеньевич¹	
<i>¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ПОМОЩЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БОРЬБЕ С УЧЕНИЧЕСКИМ СТРЕССОМ.....	164
Кузнецова Наталья Васильевна¹, Сапунов Юрий Семенович¹	
<i>¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия</i>	

ТЕРМИН «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ПОНИМАНИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТЮМЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ.....	166
Кузнецова Наталья Васильевна¹, Кусков Максим Павлович¹, Пермякова Зинаида Анатольевна¹	
<i>¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия</i>	
СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ. ОПЫТ БЕЛОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА.....	168
Кузьмина Наталья Сергеевна¹, Остащенко Татьяна Александровна², Янченко Наталья Геннадьевна³, Шушпанова Мария Вячеславовна³	
<i>¹Беловский институт (филиал) Кемеровский государственный университет, г. Белово, Россия</i>	
<i>²МАОУ СОШ №14 города Белово, г. Белово, Россия</i>	
<i>³МБОУ гимназия №1 города Белово, г. Белово, Россия</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЁЖИ.....	170
Мартьянова Марина Игоревна¹, Новиков Алексей Владимирович¹	
<i>¹Пермский институт ФСИИ России, г. Пермь, Россия</i>	
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	172
Митусова Елена Дмитриевна¹, Чугунова Дарья Михайловна¹	
<i>¹Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия</i>	
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	175
Мифтахов Рафаэль Ахунзянович	
<i>Казанский кооперативный институт (филиал) «Российский университет кооперации», г. Казань, Россия</i>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	178
Мифтахов Рафаэль Ахунзянович¹, Гайнутдинов Абдулла Абдрахманов²	
<i>¹Казанский кооперативный институт (филиал) «Российский университет кооперации», г. Казань, Россия</i>	
<i>²Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, г. Казань, Россия</i>	
ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ.....	180
Мысливцев Климентий Александрович¹, Дмитриева Светлана Валерьевна¹	
<i>¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ ИГР И СОРЕВНОВАНИЙ.....	184
Новиков Алексей Владимирович¹, Девятьярова Алена Сергеевна¹	
<i>¹Пермский институт ФСИИ России, г. Пермь, Россия</i>	
ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ К НАЦИОНАЛЬНОМУ ВИДУ СПОРТА «ЛАПТА».....	187
Овчаренко Татьяна Андреевна¹, Манжелей Ирина Владимировна¹	
<i>¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЭЛЕКТРОННОЕ КУРЕНИЕ.....	190
Онучин Леонид Александрович¹, Архипова Юлия Александровна², Сизова Татьяна Викторовна³	
¹ Государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия	
² Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия	
³ Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия	
ЙОГА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФОРМА РЕЛИГИИ.....	192
Песчанова Светлана Александровна¹, Рагимханов Алексей Валентинович¹	
¹ Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, г. Владимир, Россия	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ.....	194
Песчанова Светлана Александровна¹, Степанова Дарья Алексеевна¹	
¹ Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н. Г. Столетовых, г. Владимир, Россия	
ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У РАБОТНИКОВ ШВЕЙНОЙ ОТРАСЛИ.....	198
Плахин Глеб Олегович	
Тюменской государственной университет, г. Тюмень, Россия	
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГЕМОДИНАМИКА И ВЕГЕТАТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ У СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА Г. ТЮМЕНИ ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЕ.....	201
Прокопьев Николай Яковлевич¹, Колунин Евгений Тимофеевич¹, Ананьева Ольга Васильевна², Гуртовой Елисей Сергеевич²	
¹ Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия	
² Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СДАЧИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСНО СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	205
Прокофьева Анастасия Игоревна¹, Новиков Алексей Владимирович¹	
¹ Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия	
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА В 21 ВЕКЕ.....	207
Путилин Лев Всеволодович¹, Скоблина Наталья Александровна² Нестерова София Александровна¹	
¹ Тульский государственный университет, Тула, Россия	
² РНИМУ им. Н.И.Пирогова, г. Москва, Россия	
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	209
Путина Наталия Юрьевна¹, Чирятьева Татьяна Викторовна¹, Койносов Петр Геннадьевич¹, Орлов Сергей Александрович¹	
Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия	

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	213
Рудковская Инесса Валериевна	
<i>Донецкий государственный педагогический университет им. В. Шаталова, г. Донецк, Россия</i>	
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ.....	218
Румянцева Анастасия Андреевна¹, Проходцева Арина Сергеевна¹, Блохина Наталья Викторовна¹	
¹ <i>Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия</i>	
ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 20-30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ТАБАТА.....	222
Рябкова Александра Андреевна¹, Шестакова Галина Витальевна²	
¹ <i>Фитнес-клуб CityFoxFitness, г. Тюмень, Россия</i>	
² <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ КАК МНОГОЗАДАЧНОГО СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ.....	226
Садыкова Светлана Назымовна¹, Дондуковская Аделия Назымовна¹	
¹ <i>Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий, г. Стерлитамак, Россия</i>	
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ.....	229
Сайфутдинова Валерия Руслановна¹, Черкасов Владимир Валентинович¹	
<i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ И ОБРАЗОВАНИИ: ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ И ОПЫТ.....	233
Селиванов Олег Иванович¹, Прядченко Владимир Владимирович¹	
¹ <i>Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия», г. Ростов-на-Дону, Россия</i>	
ФЛОВОТЕН – КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ СПО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	236
Сидоренко Александр Сергеевич	
<i>Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия</i>	
ВНЕДРЕНИЕ ДАРТС В РОССИИ КАК ЧАСТЬ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ПЕРСПЕКТИВНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ.....	239
Сидоров Виталий Игоревич	
<i>Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия</i>	

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА И ПЕРСПЕКТИВА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	241
Сидоров Виталий Игоревич	
<i>Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия</i>	
ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	244
Созонова Анастасия Николаевна¹, Хромина Светлана Ивановна¹	
<i>¹Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.....	247
Сперанская Нина Ивановна	
<i>Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	249
Спивак Юрий Павлович¹, Неведомский Сергей Евгеньевич¹, Алешин Евгений Васильевич¹	
<i>¹Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия</i>	
ПРИБЛИЖЕНИЕ МОЛОДЕЖИ АДЫГЕИ К ЗОЖ ЧЕРЕЗ ПЕШИЙ ТУРИЗМ.....	253
Талаева Оксана Юрьевна	
<i>Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп, Россия</i>	
ИЗУЧЕНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ФИДЖИТАЛ-СПОРТ.....	256
Терентьева Екатерина Эдуардовна	
<i>Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	258
Тихонова Елизавета Дмитриевна¹, Дронина Олеся Александровна¹	
<i>¹Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия</i>	
ЦИКЛОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	260
Томилин Константин Георгиевич	
<i>Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия</i>	
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПО СРЕДСТВАМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	264
Томилина Елена Алексеевна	
<i>МАДОУ детский сад № 183, г. Тюмень, Россия</i>	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	267
Третьякова Татьяна Андреевна¹, Абрамова Марина Алексеевна¹, Сунгурова Анна Владимировна¹	
<i>¹Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В Ломоносова, г. Архангельск, Россия</i>	

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	269
Ульянкина Ольга Валентиновна	
<i>Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького, г. Донецк, Россия</i>	
ИГРЫ С МАЛЫМ СОСТАВОМ КАК УСЛОВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ.....	271
Утусиков Сергей Анатольевич	
<i>Тюменский Индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СТРЕССОВОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ.....	274
Федорова Галина Васильевна¹, Шиншина Светлана Ивановна¹, Алешин Евгений Васильевич¹	
¹ <i>Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия</i>	
ЗДОРОВЬЕ, СБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ 17-18 ЛЕТ УЛЬЯНОВСКОГО ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА.....	276
Фролов Евгений Владимирович	
<i>Ульяновский фармацевтический колледж, г. Ульяновск, Россия</i>	
СИСТЕМОКВАНТЫ ДОМИНАНТЫ СИЛЫ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ.....	278
Хромина Светлана Ивановна	
<i>Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОГО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ДЕТЕЙ.....	281
Чечетин Дмитрий Арифович¹, Бондаренко Алла Евгеньевна², Дрозд Екатерина Александровна³	
¹ <i>Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека, г. Гомель, Республика Беларусь</i>	
² <i>Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь</i>	
³ <i>Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель, Республика Беларусь</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	285
Шаргина Марина Геннадьевна	
<i>Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ИНДИВИДУАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ.....	287
Шароварова Марина Александровна¹, Колунин Евгений Тимофеевич¹	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	

НЕОБХОДИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	291
Шиншина Светлана Ивановна¹, Федорова Галина Васильевна¹, Сидоров Виталий Игоревич¹	
<i>¹Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия</i>	
ПОЛЬЗА ТРЕНАЖЁРА ПРАВИЛО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	293
Шустов Никита Сергеевич	
<i>Майкопского государственного технологического университета, г. Майкоп Россия</i>	
РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ Г. ТЮМЕНИ).....	296
Юдашкина Валентина Владимировна	
<i>Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПО В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.....	299
Юхименко Мария Константиновна	
<i>Шебекинский техникум промышленности и транспорта, г. Шебекино, Россия</i>	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ: АНАЛИЗ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ГОРОДА ТЮМЕНЬ.....	301
Яцевич Ольга Евгеньевна	
<i>Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
III. МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ «ШКОЛЫ» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	305
Артемьева Жанна Сергеевна¹, Сизова Татьяна Викторовна², Курашова Евгения Анатольевна¹	
<i>¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия</i>	
<i>²Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО -КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ 12-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАРНЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	308
Ветошкина Елена Александровна¹, Колиненко Елена Александровна¹, Подгорная Эльмира Владимировна², Королёва Арина Сергеевна³	
<i>¹Хабаровский краевой институт развития образования им. К.Д. Ушинского, г. Хабаровск, Россия</i>	
<i>²МБОУ «СШ №4 п. Ключи», Камчатский край, Россия</i>	
<i>³Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТНЫХ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	312
Воробьев Николай Сергеевич¹, Павлов Григорий Иванович¹	

¹ Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 5-6 ЛЕТ.....316

Гуськов Максим Витальевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТРИАТЛОНИСТОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....319

Евдокимова Анастасия Валентиновна¹, Симонова Екатерина Александровна¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ВЕРБАЛЬНОЕ И ФОРМАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЗАДАЧИ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА.....323

Загревский Валерий Иннокентьевич^{1,2}, Загревский Олег Иннокентьевич²

Лавшук Дмитрий Алексеевич^{1,2}, Галайчук Татьяна Валерьевна²

¹Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилёв, Беларусь

²Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ТИПОВ ГРЕБКА КРОЛЕМ НА ГРУДИ ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ.....326

Зайцев Иван Сергеевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

МОНИТОРИНГОВАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ОЦЕНИВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ДИНАМИКИ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ.....328

Звягина Екатерина Владимировна

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ: МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ.....331

Зобенко Наталья Сергеевна¹, Стародубцева Ирина Викторовна¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ И ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ.....335

Золотухин Максим Николаевич¹, Базилевич Марина Владимировна¹,

Шелягин Дмитрий Сергеевич¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ.....339

Ильина Дарья Викторовна¹, Черкасов Владимир Валентинович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАЗОВЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У БАТУТИСТОК 11-12 ЛЕТ.....342

Кайгородова Дарья Олеговна¹, Черкасов Владимир Валентинович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАРЬЕРИСТОК (100 М С БАРЬЕРАМИ).....	345
Каховская Алина Вячеславовна¹, Трофимович Иван Иванович¹	
<i>¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь</i>	
АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17-19 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	347
Кирсанов Сергей Сергеевич¹, Насонов Владимир Владимирович¹	
<i>¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
АНАЛИЗ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У ДЕВОЧЕК 9 – 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЗДУШНОЙ АКРОБАТИКОЙ.....	350
Козлов Алексей Владимирович¹, Макаридин Дмитрий Николаевич¹	
<i>¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫМ КОМПЛЕКСОМ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИМНАСТИКОЙ И ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	354
Колунин Евгений Тимофеевич	
<i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ.....	359
Куванов Виктор Анатольевич	
<i>Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия</i>	
ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ.....	363
Кукалев Вадим Игоревич	
<i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТРИКИ ПО УЧЁТУ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАК СПОСОБ УВЕЛИЧИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В ФУТБОЛЕ.....	366
Куликов Владислав Вячеславович¹, Чернякова Светлана Николаевна¹	
<i>¹Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИДЖИТАЛ-СПОРТ.....	369
Матяш Анатолий Валериевич¹, Манжелей Ирина Владимировна¹	
<i>¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.....	373
Милютин Маргарита Алексеевна¹, Симонова Екатерина Александровна¹	
<i>¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛИ ВЕКТОРНОЙ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ - ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА.....	376
Миронов Александр Алексеевич	
<i>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия</i>	
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 5-6 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО МЕТОДА.....	379
Одинцова Алена Сергеевна¹, Макаридин Дмитрий Николаевич¹	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
О ВОПРОСЕ ВАЖНОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В КОМАНДНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛ).....	383
Осин Евгений Олегович¹, Быков Анатолий Валентинович²	
¹ <i>АО «ПО «Севмаш», г. Северодвинск, Россия</i>	
² <i>Северный (Арктический) федеральный университет, г. Архангельск, Россия</i>	
СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ПРИМЕНЕНИЕМ АППАРАТНО- ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».....	386
Перминова Кристина Валерьевна¹, Симонова Екатерина Александровна¹	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРИМЕРЕ КЛУБА ХОККЕЯ-СЛЕДЖ.....	389
Резниченко Иван Сергеевич	
<i>Центр развития адаптивного хоккея Омской области, г. Омск, Россия</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ САМОКОНТРОЛЯ В КОНТЕКСТЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ПО ВИДУ СПОРТА КУДО.....	392
Романова Светлана Владимировна¹, Казанцев Ян Юрьевич¹	
¹ <i>Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия</i>	
РАЗНОСТОРОННОСТЬ ТЕХНИКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	395
Савиных Лидия Егоровна¹, Силуянов Кирилл Алексеевич¹	
¹ <i>Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ 14-15 ЛЕТ.....	398
Семенова Анастасия Юрьевна	
<i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 15-16 ЛЕТ.....	401
Синькевич Ян Александрович	
<i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТЗАЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЧЁТА СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	404
Соколов Александр Олегович¹, Завьялова Татьяна Павловна²	
^{1,2} <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ОТНОШЕНИЕ ФУТБОЛИСТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	408
Стародубцева Ирина Викторовна¹, Аквазба Марк Давидович¹	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ.....	411
Тимофеева Полина Сергеевна¹, Шатилович Людмила Николаевна¹	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТА.....	413
Халманских Анна Витальевна¹, Носкова Луиза Николаевна², Овчинникова Надежда Ивановна²	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
² <i>ГАУ ДО ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой» г. Тюмень, Россия</i>	
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ 14–15 ЛЕТ.....	417
Юровских Варвара Сергеевна¹, Назмутдинова Вероника Иршатовна¹	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
IV. РЕСУРСЫ ХОЛОДНОГО МИРА: ХОЛОД И ЧЕЛОВЕК	
НЕЙРОКРИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В РАЗВИТИИ СЕМЕЙНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ.....	420
Акимова Юлия Игоревна	
<i>Центр физического, социально-психологического развития человека «Равновесие», г. Томск, Россия</i>	
ВЛИЯНИЕ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ: АДАПТАЦИЯ И ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ ХОЛОДА.....	422
Богалюбова Яна Руслановна¹, Зайченко Злата Дмитриевна¹, Зайченко Данила Александрович¹, Байгиреева Гульшет Уразбаевна¹	
¹ <i>Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия</i>	
МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ В МАРАФОНСКОМ ЭСТАФЕТНОМ ЗАПЛЫВЕ «АРКТИЧЕСКИЙ РУБЕЖ-2024».....	425
Борнобаев Святогор Николаевич¹, Черкасов Владимир Валентинович¹	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОЕННО-УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.....	429
Васильев Борис Юрьевич	

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск им. А.И. Прошлякова, г. Тюмень, Россия

**ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ
ВОЕННОГО УЧИЛИЩА.....432**

Вергун Андрей Алексеевич¹, Сидоров Алексей Васильевич¹

¹Тюменское Высшее военное инженерно-командное училище, г. Тюмень, Россия

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ.....435**

Волков Валентин Константинович¹, Речапov Динар Сабитович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

**НЕЙРОКРИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....439**

Голубева Ольга Николаевна

Федерация зимнего плавания, г. Москва, Россия

**АНАЛИЗ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
ОРГАНИЗМА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ХОЛОДУ.....442**

**Грибченко Сергей Петрович¹, Корчагин Игорь Викторович¹, Федюк Николай
Сергеевич², Потяев Павел Юрьевич³**

¹Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия

²Военная академия связи имени маршала Советского Союза С.М. Будённого, г. Санкт-Петербург, Россия

³Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище имени Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского, г. Благовещенск, Россия

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ.....444**

Дремина Елена Лазаревна

МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок», п. Винзили, Россия

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНОГО МЕТАНИЯ НОЖА.....447**

**Дроздов Сергей Викторович¹, Барнёва Надежда Николаевна¹,
Яковлев Дмитрий Сергеевич²**

*¹РФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа»,
г. Тюмень, Россия*

²Тюменское высшее военно- инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, г. Тюмень, Россия

**ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ ХОЛОДОВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ С ИЗМЕНЕНИЕМ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН 35+.....450**

Исламова Фарида Фердинантовна¹, Кузнецова Лариса Семеновна¹

¹Федерация зимнего плавания Республики Татарстан, г. Казань, Россия

**ОЦЕНКА ВОСПРИИМЧИВОСТИ К ХОЛОДУ ИНОСТРАННЫХ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ИНЖЕНЕРНЫХ ВОЙСК ИЗ МОНГОЛИИ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ.....453**

Коломиец Евгений Геннадьевич¹, Мухамедзянов Фарид Ринатович¹

¹Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ.....	457
Кропачева Полина Александровна¹, Васильева Инна Витальевна^{1,2}	
¹ <i>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
² <i>Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ И ЗИМНИМ ПЛАВАНИЕМ.....	459
Легостаева Ирина Владимировна¹,Смородина Вероника Андреевна², Райчук Ирина Александровна³	
¹ <i>Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ-ЭВЕНКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ ТЕРРИТОРИИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ.....	463
Лигута Владимир Филиппович¹, Лигута Анна Владимировна¹	
¹ <i>Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова, г. Хабаровск, Россия</i>	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	467
Малков Владимир Васильевич¹, Володин Василий Николаевич¹	
¹ <i>Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия</i>	
МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ВОЗДЕЙСТВИЮ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР.....	470
Мальцева Анастасия Александровна	
<i>Краснодарское президентское кадетское училище, г. Краснодар, Россия</i>	
ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМУ ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ.....	472
Николов Вячеслав Алексеевич	
<i>Краснодарское президентское кадетское училище, г. Краснодар, Россия</i>	
ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	475
Новиков Алексей Владимирович¹, Сайфутдинова Алина Витальевна¹, Сидоренко Мария Игоревна¹, Пьянкова Ксения Семеновна¹	
¹ <i>Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия</i>	
РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВРЕМЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	478
Полухина Надежда Григорьевна¹, Тарасевич Сергей Николаевич¹	
¹ <i>МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок», п. Винзили, Россия</i>	
ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ: ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ.....	481
Рязанов Андрей Дмитриевич¹, Сенаторова Ольга Владимировна¹	
¹ <i>Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия</i>	

РЕГИОНАРНЫЙ КРОВОТОК НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В ПЕРИОД РАННЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВОЗДЕЙСТВИЯ ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА.....482
Фэйянь Сяо¹, Лу Цзяо¹, Кабачкова Анастасия Владимировна¹

¹Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ЗАКАЛИВАНИЮ У СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....485

Чубыкина Светлана Александровна¹, Пудинова Валерия Басанговна¹, Низковских Елизавета Алексеевна¹, Ситниченко Елизавета Евгеньевна¹

¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

1. *Абрамова М. А., к.б.н., доцент*, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
2. *Абуздина А. А., преподаватель*, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
3. *Аквазба М. Д., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
4. *Акимова Ю. И., директор*, Центр физического, социально-психологического развития человека «Равновесие», г. Томск, Россия
5. *Алази И. Ю., преподаватель*, Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва, г. Ульяновск, Россия
6. *Алексеев Д. В., преподаватель*, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия
7. *Алешин Е. В., старший преподаватель*, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия
8. *Ананьев В. Н., д.м.н., профессор*, Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия
9. *Ананьев Г. В., медицинский консультант*, ПАО «Фармстандарт», г. Москва, Россия
10. *Ананьева О. В., д.м.н., профессор*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
11. *Артемова Ж. С., к.п.н., доцент*, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия
12. *Архипкин И. В., старший преподаватель*, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия
13. *Архипова Ю. А., к.п.н., доцент*, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия
14. *Ахматова Н. А., к.м.н., доцент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
15. *Базилевич М. В., к.п.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
16. *Байгиреева Г. У., старший преподаватель*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
17. *Байдакова Л. Л., старший преподаватель*, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия
18. *Бареева Д. Р., старший преподаватель*, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт – Петербург, Россия
19. *Барнёва Н. Н., тренер-преподаватель*, РФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа», г. Тюмень, Россия
20. *Белецкая Е. В., старший преподаватель*, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
21. *Белецкий Р. К., студент*, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
22. *Блохина Н. В., старший преподаватель*, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск (Россия)
23. *Богалюбова Я. Р., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
24. *Бондаренко А. Е., к.п.н., доцент*, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь
25. *Борисов В. А., аспирант*, Тюменский государственный университет г. Тюмень, Россия
26. *Борнобаев С. Н., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
27. *Брюховских Т. В., к.п.н., доцент*, Красноярский государственный аграрный университет, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

28. *Бушма Т. В., к.п.н., доцент*, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия
29. *Быков А. В., к.п.н., профессор*, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
30. *Васильев Б. Ю., к.п.н., доцент*, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
31. *Васильева И. А., старший преподаватель*, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия
32. *Васильева И. В., д.псих.н., доцент*, Тюменский государственный университет, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия
33. *Ведерников А. В., преподаватель*, Северо-Кавказское суворовское военное училище, г. Владикавказ, Россия
34. *Вергун А. А., преподаватель*, Тюменское Высшее военное инженерно-командное училище, г. Тюмень, Россия
35. *Ветошкина Е. А., к.п.н., доцент*, Хабаровский краевой институт развития образования им. К.Д. Ушинского, г. Хабаровск, Россия
36. *Волков А. Н., к.п.н.*, Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия
37. *Волков В. К., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
38. *Воробьев Н. С., к.п.н., доцент*, Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия
39. *Гавриш А. В., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
40. *Гаева А. Е., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
41. *Гайнутдинов А. А., старший преподаватель*, Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, г. Казань, Россия
42. *Галайчук Т. В., старший преподаватель*, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
43. *Глушков Е. Г., старший преподаватель*, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия
44. *Голубева О. Н.*, Федерация зимнего плавания, г. Москва, Россия
45. *Грибченко С. П., к.п.н.*, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия
46. *Гуртовой Е. С., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
47. *Гусев В. А., студент*, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия
48. *Гуськов М. В., аспирант*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
49. *Дарвиш Т. А., к.п.н., доцент*, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия
50. *Даричева Д. Е., тренер-преподаватель*, АУ ДО МОЗГО «СШ», г. Заводоуковск, Россия
51. *Девятьярова А. С., курсант*, Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия
52. *Дзоциев Т. Т., аспирант*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
53. *Дзоциева Е. Т., ассистент*, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
54. *Дмитриева С. В., к.п.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
55. *Додонова Л. П., к.б.н., доцент*, Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск, Россия
56. *Дондуковская А. Н., к.б.н., старший преподаватель*, Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий, г. Стерлитамак, Россия
57. *Доненкова Д. Е., студент*, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
58. *Доронина О. А., старший преподаватель*, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
59. *Драговоз Л. А., к.п.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
60. *Дремина Е. Л., заведующая*, МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок», п. Винзили, Россия
61. *Дрозд Е. А., к.б.н., доцент*, Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель, Республика Беларусь
62. *Дроздов С. В., тренер-преподаватель* РФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа», г. Тюмень, Россия
63. *Дронина О. А., преподаватель*, Иркутский Государственный Медицинский Университет, г. Иркутск, Россия
64. *Дуров А. М., д.м.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
65. *Евдокимова А. В., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
66. *Екимова К. М., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
67. *Еськов В. Е. студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
68. *Жуков Д. Ю., преподаватель*, Северо-Кавказское суворовское военное училище, г. Владикавказ, Россия
69. *Завьялова Т. П., к.п.н., профессор*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

70. *Загревский В. И., д.п.н., профессор*, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилёв, Беларусь; Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
71. *Загревский О. И., д.п.н., профессор*, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
72. *Зайцев И. С., аспирант*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
73. *Зайченко Д. А., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
74. *Зайченко З. Д., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
75. *Звягина Е. В., к.п.н., доцент*, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия
76. *Зобенко Н. С., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
77. *Золотухин М. Н., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
78. *Зуйкова Е. Г., к.п.н., доцент*, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия
79. *Ибрагимов Д. А., студент*, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия
80. *Ибрагимов И. Н., к.п.н., доцент*, Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Россия
81. *Иваненко О. А., к.п.н., доцент*, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия
82. *Иванова О. С., аспирант*, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия
83. *Ильина Д. В., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
84. *Исламова Ф. Ф., к.с.н., заместитель председателя*, Федерация зимнего плавания Республики Татарстан, г. Казань, Россия
85. *Кабачкова А. В., д.б.н., доцент*, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
86. *Казанцев Я. Ю., студент*, Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия
87. *Кайгородова Д. О., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
88. *Калинина П. С., студент*, Иркутский Государственный Медицинский Университет, г. Иркутск, Россия
89. *Касьянова А. С., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
90. *Каховская А. В., студент*, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь
91. *Кизько А. П., к.п.н., доцент*, Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия
92. *Кизько Е. А., старший преподаватель*, Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия
93. *Кирсанов С. С., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
94. *Ковальчук О. Г., старший преподаватель*, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия
95. *Козлов А. В., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
96. *Козловская А. В., студент*, Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия
97. *Койносов П. Г., д.м.н., профессор*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
98. *Колиненко Е. А., к.п.н., доцент*, Хабаровский краевой институт развития образования им. К.Д. Ушинского, г. Хабаровск, Россия
99. *Коломиец Е. Г., преподаватель*, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
100. *Колунин Е. Т., к.б.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
101. *Колыхаев А. А., студент*, Тюменской государственный университет, г. Тюмень, Россия
102. *Королёва А. С., студент*, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия
103. *Королюк И. А., студент*, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
104. *Корчагин И. В., преподаватель*, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия
105. *Костикова Л. Г., старший преподаватель*, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия
106. *Котова Т. Г., к.п.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
107. *Кропачева П. А., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
108. *Куванов В. А., к.п.н., доцент*, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия
109. *Кузнецов С. В. к.п.н., доцент*, Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия
110. *Кузнецова Л. С., председатель*, Федерация зимнего плавания Республики Татарстан, г. Казань, Россия

111. *Кузнецова Н. В., старший преподаватель*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
112. *Кузьмина Н. С., к.п.н., доцент*, Беловский институт (филиал) Кемеровский государственный университет, г. Белово, Россия
113. *Кукалев В. И., аспирант*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
114. *Куликов В. В., студент*, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия
115. *Курашова Е. А., старший преподаватель*, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия
116. *Кусков М. П., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
117. *Лавицук Д. А., к.п.н., доцент*, Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилёв, Беларусь; Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
118. *Легостаева И. В., старший преподаватель*, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
119. *Лигута А. В., к.п.н.*, Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова, г. Хабаровск, Россия
120. *Лигута В. Ф., к.п.н., профессор*, Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова, г. Хабаровск, Россия
121. *Лисицына Е. Ф., студент*, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
122. *Малков В.В., к.п.н., старший преподаватель*, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
123. *Мальцева А. А., старший преподаватель*, Краснодарское президентское кадетское училище, г. Краснодар, Россия
124. *Манжелей И. В., д.п.н., профессор*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
125. *Мануйленко Э. В., к.п.н., доцент*, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия
126. *Мартыанова М. И., курсант*, Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия
127. *Матяш А. В., аспирант*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
128. *Милютин М. А., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
129. *Миронов А. А., старший преподаватель*, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия
130. *Митусова Е. Д., к.п.н., доцент*, Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия
131. *Мифтахов Р. А., к.п.н., доцент*, Казанский кооперативный институт (филиал) «Российский университет кооперации», г. Казань, Россия
132. *Мокерова Н. А., старший преподаватель*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
133. *Мураль М. В., студент*, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия
134. *Мустафина К. М., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
135. *Мухамедзянов Ф.Р., курсант*, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
136. *Мысливцев К. А., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
137. *Назмутдинова В. И., к.б.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
138. *Насонов В. В., к.п.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
139. *Неведомский С. Е., старший преподаватель*, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия
140. *Низковских Е. А., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
141. *Никитин Н. В., учитель физической культуры*, Средняя общеобразовательная школа № 2, г. Калуга, Россия
142. *Николов В. А., преподаватель*, Краснодарское президентское кадетское училище, г. Краснодар, Россия
143. *Новиков А. В., старший преподаватель*, Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия
144. *Носкова Л. Н., директор*, ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия
145. *Обухов С. М., к.п.н., доцент*, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
146. *Обухова А. А., студент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
147. *Овчаренко Т. А., студент*, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия
148. *Овчинникова Н. И., заместитель директора*, ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия
149. *Одинцова А. С., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
150. *Онучин Л. А., к.п.н., доцент*, Государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия
151. *Орлов С. А., к.п.н., доцент*, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

152. *Орлова Д. К., ассистент, Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск, Россия*
153. *Осин Е. О., тренер, АО «ПО «Севмаш», г. Архангельск, Россия*
154. *Осипенко Е. В., к.п.н., доцент, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь*
155. *Остащенко Т. А., учитель, МАОУ СОШ №14 города Белово, г. Белово, Россия*
156. *Перминова К. В., студент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
157. *Пермякова З. А., доцент, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*
158. *Песчанова С. А., доцент, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир, Россия*
159. *Плахин Г. О., аспирант, Тюменской государственный университет, г. Тюмень, Россия*
160. *Подгорная Э. В., учитель, МБОУ СПШ №4 п. Ключи, Камчатский край, Россия*
161. *Полухина Н. Г., инструктор, МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок», п. Винзили, Россия*
162. *Потяев П. Ю., преподаватель, Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище, г. Благовещенск, Россия*
163. *Прокопьев Н. Я., д.м.н., профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
164. *Прокофьева А. И., курсант, Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия*
165. *Проходцева А. С., студент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*
166. *Прядченко В. В., старший преподаватель, Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия», г. Ростов-на-Дону, Россия*
167. *Пудинова В. Б., студент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
168. *Путилин Л. В., ординатор, Тульский государственный университет, г. Тула, Россия*
169. *Путина Н. Ю., к.м.н., доцент, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия*
170. *Пьянкова К. С., курсант, Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия*
171. *Рагимханов А. В., студент, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир, Россия*
172. *Райчук И. А., студент, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия*
173. *Резниченко И. С., главный тренер, Центр развития адаптивного хоккея Омской области, г. Омск, Россия*
174. *Речапов Д. С., к.п.н., доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
175. *Романова С. В., к.б.н., доцент, Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия*
176. *Рудковская И. В., к.п.н., доцент, Донецкий государственный педагогический университет им. В. Шаталова, г. Донецк, Россия*
177. *Румянцева А. А., студент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск (Россия)*
178. *Рябкова А. А., тренер-инструктор, Фитнес-клуб CityFoxFitness, г. Тюмень, Россия*
179. *Рязанов А. Д., студент, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*
180. *Савиных Л. Е., к.п.н., доцент, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*
181. *Садыкова С. Н., к.б.н., доцент, Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий, г. Стерлитамак, Россия*
182. *Сайфутдинова А. В., курсант, Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия*
183. *Сайфутдинова В. Р., студент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
184. *Сапунов Ю. С., преподаватель, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*
185. *Селиванов О. И., к.ф.н., доцент, Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия», г. Ростов-на-Дону, Россия*
186. *Семёнова Г. И., к.п.н., доцент, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*
187. *Семенова А. Ю., студент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
188. *Сенаторова О. В., к.м.н., доцент, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*
189. *Сергиенко С. В., начальник кафедры физической подготовки и спорта, Новосибирский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Новосибирск, Россия*
190. *Сидоренко М. И., курсант, Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия*
191. *Сидоренко А. С., к.п.н., доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия*
192. *Сидоров А. В., старший преподаватель, Тюменское Высшее военное инженерно-командное училище, г. Тюмень, Россия*
193. *Сидоров В. И., старший преподаватель, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия*
194. *Сизова Т. В., к.п.н., доцент, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия*
195. *Силуянов К. А., студент, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

196. **Симонова Е. А., к.п.н., доцент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
197. **Синькевич Я. А., студент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
198. **Ситниченко Е. Е., студент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
199. **Смородина В. А., студент**, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
200. **Созонова А. Н., к.сельх.н., доцент**, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
201. **Соколов А. О., студент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
202. **Сополев Н. А., студент**, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
203. **Сперанская Н. И., к.п.н., доцент**, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
204. **Спивак Ю. П., преподаватель**, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия
205. **Стародубцева И. В., к.п.н., доцент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
206. **Степанова Д. А., студент**, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир, Россия
207. **Сунгурова А. В., старший преподаватель**, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В Ломоносова, г. Архангельск, Россия
208. **Суркова Л. В., старший преподаватель**, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия
209. **Суховеев А. Ф., профессор**, Новосибирский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Новосибирск, Россия
210. **Сяо Ф., аспирант**, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
211. **Талаева О. Ю., студент**, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп, Россия
212. **Тарасевич С. Н., инструктор**, МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок», п. Винзили, Россия
213. **Терентьева Е. Э., руководитель спортивного центра**, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
214. **Тимофеева П. С., студент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
215. **Тихонова Е. Д., студент**, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
216. **Томилин К. Г., к.п.н., доцент**, Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия
217. **Томилина Е. А., инструктор**, МАДОУ Детский сад № 183, г. Тюмень, Россия
218. **Третьякова Т. А., студент**, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В Ломоносова, г. Архангельск, Россия
219. **Трофимович И. И., старший преподаватель**, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь
220. **Ульянкина О. В., старший преподаватель**, Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького, г. Донецк, Россия
221. **Утусиков С. А., профессор**, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
222. **Федорова Г. В., старший преподаватель**, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия
223. **Федюк Н. С., преподаватель**, Военная академия связи имени маршала Советского Союза С.М. Будённого, г. Санкт-Петербург, Россия
224. **Фролов Е. В., к.п.н., доцент**, Ульяновский фармацевтический колледж, г. Ульяновск, Россия
225. **Халманских А. В., к.п.н., доцент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
226. **Херувимова С. А., старший преподаватель**, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия
227. **Хромин Л. Е., аспирант**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
228. **Хромина С. И., к.б.н., доцент**, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
229. **Цзяо Лу, аспирант**, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
230. **Черепенин Е. В., старший преподаватель**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
231. **Черкасов В. В., к.п.н., доцент**, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
232. **Чернякова С. Н., к.п.н., доцент**, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия
233. **Чечевицына Л. В., преподаватель**, Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва, г. Ульяновск, Россия
234. **Чечетин Д. А., инструктор-методист**, Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека, г. Гомель, Республика Беларусь
235. **Чириатьева Т. В., д.м.н., доцент**, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
236. **Чубыкина С. А., преподаватель**, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
237. **Чугунова Д. М., студент**, Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия
238. **Чумаков М. В., д.псих.н., доцент**, Курганский государственный университет, г. Курган, Россия; Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

239. *Шадский Ю. А., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
240. *Шаргина М. Г., к.б.н., доцент*, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
241. *Шароварова М. А., аспирант*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
242. *Шатилович Л. Н., к.б.н., доцент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
243. *Шелягин Д. С., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
244. *Шестакова Г. В., старший преподаватель*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
245. *Шиншина С. И., старший преподаватель*, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия
246. *Шубин Д. А., к.п.н., доцент*, Красноярский государственный аграрный университет, Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия
247. *Шустов Н. С., студент*, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп, Россия
248. *Шушпанова М. В., учитель*, МБОУ гимназия №1, г. Белово, Россия
249. *Юдашкина В. В., старший преподаватель*, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
250. *Юровских В. С., студент*, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
251. *Юхименко М. К., преподаватель*, Шебекинский техникум промышленности и транспорта, г. Шебекино, Россия
252. *Яковлев Д. С., к.п.н., доцент*, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
253. *Янченко Н. Г., учитель*, МБОУ гимназия №1 города Белово, г. Белово, Россия
254. *Яралиев Р. Р., старший преподаватель*, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия
255. *Яцевич О. Е., к.ф.н., доцент*, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

I. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ, СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

УДК 796: 339.13

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ РЕКЛАМНОЙ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

Алексеев Дмитрий Владимирович

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
г. Москва, Россия

Аннотация: В статье сформулированы рекомендации по совершенствованию рекламной стратегии для оздоровительно-реабилитационного центра, которые включают семь пунктов: привлечь PR-специалиста; разработать имиджевый слоган; разработать стратегию позиционирования оздоровительно-реабилитационного центра; разместить рекламные буклеты с текущими акциями и предложениями для клиентов; разместить рекламу с текущими акциями и предложениями для клиентов в Интернете; регулярно вести блог о деятельности оздоровительно-реабилитационного центра в социальных сетях; сотрудникам принимать участие в конференциях и других мероприятиях профессиональной направленности.

Ключевые слова: рекламная стратегия, оздоровительно-реабилитационный центр.

RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING THE ADVERTISING STRATEGY FOR A HEALTH AND REHABILITATION CENTER

Alekseev Dmitry V.

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia

Abstract: The article formulates recommendations for improving the advertising strategy for a health and rehabilitation center, which include seven components: attract a PR specialist; develop an image slogan; develop a positioning strategy for the health and rehabilitation center; place advertising brochures with current promotions and offers for clients; place advertisements with current promotions and offers for clients on the Internet; regularly blog about the activities of the health and rehabilitation center on social networks; employees take part in conferences and other professional events.

Keywords: advertising strategy, health and rehabilitation center

Грамотное позиционирование оздоровительно-реабилитационного центра формирует позитивный имидж в сознании целевой аудитории, тем самым повышает доверие к медицинской организации и увеличивает клиентскую базу, для решения данной задачи необходима разработка качественной рекламной стратегии. В рамках настоящего исследования мы будем опираться на определение по Ф. Котлеру – «реклама представляет собой неличные формы коммуникации, осуществляемые через посредство платных средств распространения информации, с четко указанным источником финансирования» [1]. На основе высказывания Ф. Котлера, можно определить рекламную стратегию как программу, рассчитанную на долгий срок, решающую задачи продвижения услуг организации, при помощи современных маркетинговых решений. Специалисты утверждают, что «главная задача имиджевой рекламной стратегии – показать уникальность фирмы, создать обобщенный положительный образ» [4].

Цель исследования – разработать рекомендации по совершенствованию рекламной стратегии для оздоровительно-реабилитационного центра.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ специальной и научной литературы по проблеме исследования; синтез и обобщение.

Результаты. Как показал анализ научной и специальной литературы, «к традиционным средствам распространения рекламы относятся телевидение, радио, пресса, наружная реклама, интернет, реклама в местах продажи продуктов спортивной деятельности (стадионы, торговые организации, фитнес-клубы, спортшколы), прочая реклама» [3].

Рекомендуемый перечень по продвижению физкультурно-спортивных услуг можно реализовать для рекламы физкультурно-оздоровительных услуг. Но для эффективного продвижения необходимо включить современные средства распространения, например, добавить рекламу в

городских коворкингах, так как преимущественно посетители подобных мест – это работники IT сферы и прочие представители «малоподвижных профессий».

Учитывая высказывания Б.В. Мяконькова: «Поскольку в центре внимания рекламодателей находится покупатель, который вправе осуществлять свободный выбор в отношении того или иного товара, именно он принимает решение, какое средство рекламы ему наиболее комфортно использовать»[3]. Данное высказывание позволяет определить основное средство рекламы для рекомендаций по совершенствованию рекламной стратегии – интернет-реклама. В табл. 1 представлены рекомендации по совершенствованию рекламной стратегии для оздоровительно-реабилитационного центра.

Таблица 1

Рекомендации по совершенствованию рекламной стратегии для оздоровительно-реабилитационного центра

Мероприятия	Содержание
Необходимо обратиться к PR-специалисту	Специалист по связям с общественностью будет способствовать формированию благоприятного имиджа
Разработка имиджевого слогана	Позволит создать яркий образ, обращающий на себя внимание
Разработка стратегии позиционирования компании	Стратегия позиционирования позволит сформировать лояльность к бренду и повысит его узнаваемость
Рекламные буклеты об акциях	Позволит увеличить охват потенциальных клиентов оздоровительно-реабилитационного центра при помощи размещения буклетов в компаниях-партнерах и др.
Реклама об акциях в интернете	За счет массового использования интернета в современном мире, позволит охватить больше потенциальных клиентов, а также повысит узнаваемость фирмы в интернете
Ведение блога о жизни организации в социальных сетях	Позволит плотнее познакомить и погрузить аудиторию в деятельность оздоровительно-реабилитационного центра
Участие в конференциях и других мероприятиях профессиональной направленности	Сформирует имидж активной организации

Как видно из табл.1, нами было сформулировано семь пунктов:

1. PR-стратегия решает следующие задачи: «установление двустороннего контакта с общественностью; создание и поддержание доброжелательных отношений общественности с организацией, формирование в глазах общественности благоприятного имиджа организации, сохранение её репутации, действия по созданию у сотрудников чувства ответственности, гордости за организацию, заинтересованность в делах администрации» [2]. Руководству оздоровительно-реабилитационного центра необходимо обратиться в PR-компанию или к конкретному специалисту в данной области.

2. Разработка имиджевого слогана. Слоган является одной из форм рекламной коммуникации с общественностью и выполняет определенные функции.

Главной функцией имиджевого слогана будет являться создание позитивного имиджа, который будет ассоциирован с определенной организацией или услугой чтобы повысить её узнаваемость лояльность потребителя. Содержание слогана должно содержать в себе отражение сути компании или её услуг, философию, миссию, принципы, преимущества и т.д. Имиджевый слоган может быть небольшим и состоять всего из нескольких слов, но при этом должен звучать убедительно и побуждать к действию.

3. Разработка стратегии позиционирования компании. Стратегия позиционирования компании позволяет подсветить сильные стороны организации, например, использование авторской методики лечения, рассказ об успешном излечении тяжелых клинических случаев, показывать с какими диагнозами центр работает успешнее всего, образовывать целевую аудиторию в сфере здорового образа жизни и др.

4. Рекламные буклеты о текущих акциях и предложениях оздоровительно-реабилитационного центра. Создание и распространение рекламных буклетов, оформленных в фирменном стиле. Буклеты должны содержать информацию об акциях и постоянных скидках клиники.

Место размещения буклетов имеет очень важное значение, необходимо размещать буклеты в местах скопления целевой аудитории организации, например, коворкинги, медицинские центры с

неконкурирующим перечнем услуг, спортивные организации и организации спортивной направленности и др.

5. Реклама о текущих акциях и предложениях оздоровительно-реабилитационного центра в интернете. Важно размещать информацию об акциях всеми доступными способами, самым доступным и эффективным в настоящее время является реклама через Интернет-ресурсы.

6. Ведение корпоративного блога о деятельности о текущих акциях и предложениях оздоровительно-реабилитационного центра в социальных сетях. В виду развития интернет-технологий, ведение корпоративного блога в социальных сетях о жизни организации является обязательной составляющей.

7. Участие сотрудников о текущих акциях и предложениях оздоровительно-реабилитационного центра в конференциях и других мероприятиях профессиональной направленности. Участие в конференциях может не только послужить отличным рекламным ходом, но и позволит лучше изучить конкурентов и преимущества, и слабые места предоставляемых ими услуг. Все участия в конференциях необходимо отражать в блоге компании в виде видеозаписей или текстовых информационных сообщениях таким образом аудитория будет формировать более лояльное отношение к организации.

Выводы. На основе проведенного анализа оздоровительно-реабилитационного центра, были сформулированы рекомендации по совершенствованию рекламной стратегии: привлечь PR-специалиста; разработать имиджевый слоган; разработать стратегию позиционирования оздоровительно-реабилитационного центра; разместить рекламные буклеты с текущими акциями и предложениями для клиентов; разместить рекламу с текущими акциями и предложениями для клиентов в Интернете; регулярно вести блог о деятельности оздоровительно-реабилитационного центра в социальных сетях; сотрудникам принимать участие в конференциях и других мероприятиях профессиональной направленности.

Список литературы

1. Котлер, Ф. Основы маркетинга Краткий курс / Ф. Котлер. – Издательский дом «Вильямс», 2007. – 656 с.
2. Леонтьева, Д.С. PR как инновационная форма экономики услуг / Д.С. Леонтьева // Вестник экономики, права и социологии. – 2012. – № 4. – С. 62–65.
3. Мяконьков, Б.В. Спортивный маркетинг: учебник для вузов / Б.В. Мяконьков, Т.В. Копылова, Н.М. Егорова. – М.: Юрайт, 2024. – 284 с.
4. Ульбашева, Ф.Д. Стратегии проведения организационных изменений, направленных на повышение позитивного имиджа организации / Ф.Д. Ульбашева, Л.А. Шакова // Научные известия. – 2017. – № 6. – С. 46–50.

УДК 796.034.2

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСПОРТУ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Архипкин Иван Владимирович¹

Суркова Лариса Валерьевна¹

Байдакова Людмила Леонидовна¹

¹Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия

Аннотация: В статье представлены критерии и показатели эффективности процесса организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей. К основным критериям были отнесены: безопасность, организация маршрута, регистрация и информация, технологии тайминга, питание и отдых, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, логистика и транспорт, церемония награждения, обратная связь и анализ.

Ключевые слова: велоспорт, эффективность организации соревнований, массовый спорт.

EFFECTIVENESS CRITERIA FOR ORGANIZING MASS CYCLING COMPETITIONS AMONG AMATEUR ATHLETES

Arkhipkin Ivan V.¹

Surkova Larisa V.¹

Baydakova Lyudmila L.¹

¹Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia

Abstract: The article presents the criteria and indicators of the effectiveness of the process of organizing mass cycling competitions among amateur athletes. The main criteria included: safety, route organization, registration and information, timing technologies, food and rest, medical support, information support, logistics and transport, award ceremony, feedback and analysis.

Keywords: cycling, competition organization efficiency, mass sports.

С учетом стремительно развивающихся технологий и повышения запросов участников массовых спортивных соревнований, у специалистов на сегодняшний момент нет единого мнения об оценке качества и эффективности организации физкультурно-спортивных мероприятий. Так как организационные задачи очень разнообразны относительно каждого вида спорта [2, 3].

В связи с активным развитием велоспорта и его популяризацией в качестве массового (любительского) спорта становится актуальной тема организации массовых соревнований по велоспорту среди любителей и определение критериев её эффективности [1].

Цель исследования – разработать критерии и показатели эффективности организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования; логическое моделирование.

Результаты. В табл. 1 представлены критерии и показатели эффективности организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей.

Таблица 1

Критерии и показатели эффективности организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей

Критерий		Показатель	Единицы измерения
Безопасность	Происшествия	Происшествия (инциденты) на трассе	Количество происшествий
	Медицинская помощь	Время реагирования медицинских бригад, количество медицинских обращений	Минуты, количество обращений
	Контроль дорожного движения	Посты безопасности и волонтеры	Количество постов безопасности, количество волонтеров
Организация маршрута	Разметка трассы	Установленные указатели и ограждения	Количество указателей, количество ограждений
	Маршрут	Отзывы участников о маршруте (удовлетворенность участников)	Баллы (по десяти бальной шкале)
Регистрация и информация	Удобство регистрации	Время, затраченное на регистрацию, количество ошибок при регистрации	Минуты, количество ошибок
	Информированность участников	Наличие информационных писем, посещаемость сайта участниками	Количество писем, количество посещений сайта
Технологии тайминга	Точность системы тайминга	Разница между фактическим временем и временем системы	Секунды
	Надежность системы	Ошибки в системе тайминга	Количество сбоя
Питание и отдых	Доступность пунктов питания	Расстояние между пунктами питания, количество пунктов	Километры, количество пунктов
	Качество питания	Отзывы участников о качестве питания (удовлетворенность участников)	Баллы (по десяти бальной шкале)
Медицинское обеспечение	Оперативность медицинской помощи	Время реакции на вызов	Минуты

	Наличие медицинских пунктов	Медицинские пункты (каеты скорой помощи) на маршруте	Количество пунктов
Информационное обеспечение	Обновление информации	Частота обновлений в социальных сетях и на сайте	Количество обновлений в день
	Использование мобильного приложения	Скачивание информационных файлов с сайта	Количество скачиваний, количество пользователей сайта
Логистика и транспорт	Эффективность транспортировки	Время доставки участников и оборудования	Минуты
	Количество транспортных средств	Количество доступных транспортных средств	Количество транспортных средств
Церемония награждения	Удовлетворенность церемонией	Отзывы участников (удовлетворенность участников)	Баллы (по десяти бальной шкале)
	Количество награжденных	Участники, получившие награды	Количество награжденных
Обратная связь и анализ	Сбор отзывов	Положительные отзывы о соревновании	Количество положительных отзывов
	Реализация предложений	Внедрение предложений на основе обратной связи участников	Количество внедрений

Выводы. К основным критериям были отнесены: безопасность, организация маршрута, регистрация и информация, технологии тайминга, питание и отдых, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, логистика и транспорт, церемония награждения, обратная связь и анализ.

Разработанные критерии и показатели эффективности могут быть использованы при организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей. Авторы отмечают, что полученная информация нуждается в осмыслении и пополнении результатами дополнительных исследований.

Список литературы

1. Кокоулина, О. П. Тенденции развития велоспорта в Москве и России / О. П. Кокоулина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 2. – С. 16–22.
2. Соколов, Н. Г. Системно-дифференцированный подход и разработка методики оценки эффективности организации и проведения студенческих соревнований по баскетболу / Н. Г. Соколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 87–91.
3. Соколов, Н. Г. Методические вопросы оценки организации спортивных соревнований / Н. Г. Соколов // Вестник ИНЖЭКОНа. Серия: Экономика. – 2011. – № 1. – С. 23–28.

УДК 796.078

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Брюховских Татьяна Викторовна^{1,2}
Шубин Дмитрий Александрович^{1,3}
Орлова Дарья Константиновна¹

¹Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск, Россия

²Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

³Красноярский государственный медицинский университет
им. В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия

Аннотация: В последнее время произошло множество изменений во всех сферах жизни, включая и отрасль физической культуры и спорта, как спортивную составляющую, так и образование. Исследование проводилось с целью выявления дальнейших перспектив развития отрасли. В работе применялся метод рет-анализа, был произведен анализ политических, экономических, социокультурных и технологических аспектов внешней среды, актуального состояния отрасли на данный момент. Выявлено, что, не смотря на сложившиеся условия, отрасль физической культуры и спорта продолжает активно развиваться во всех направлениях, включая государственную поддержку и финансирование.

Ключевые слова: отрасль физической культуры и спорта, pest-анализ, факторы, спорт, здоровый образ жизни, образование.

STATE AND PROSPECTS OF THE PHYSICAL INDUSTRY CULTURE AND SPORTS IN MODERN CONDITIONS

Bryukhovskikh Tatiana V.^{1,2}

Shubin Dmitry A.^{1,3}

Orlova Daria Konstantinovna¹

¹Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk, Russia

²Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

³Krasnoyarsk State Medical University named after Professor
V.F. Voino-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia

Annotation: Recently, there have been many changes in all spheres of life, including the field of physical culture and sports, both the sports component and education. The study was conducted to identify further prospects for the development of the industry. The work used the pest analysis method; an analysis was made of the political, economic, sociocultural and technological aspects of the external environment, and the current state of the industry at the moment. It was revealed that, despite the current conditions, the industry of physical culture and sports continues to actively develop in all directions, including government support and financing.

Key words: branch of physical culture and sports, pest analysis, factors, sports, healthy lifestyle, education.

Физическая культура и спорт всегда являлись неотъемлемой частью жизни общества. По уровню развития спорта в стране можно было судить о благополучии страны. Успешность выступлений спортсменов на международных соревнованиях связана не просто с уровнем их подготовленности, но также с успешностью научно-технического прогресса, наличием квалифицированных кадров.

Основная задача физической культуры и спорта, несомненно, связана с ведущей ролью этой отрасли в развитии общества, обеспечении духовного и физического здоровья и повышении уровня и качества жизни населения.

В последнее время во всем мире и в нашей стране, в частности, произошло много изменений, задевших все сферы жизни общества, в том числе и отрасль физической культуры и спорта. В настоящее время она находится под влиянием различных тенденций и вызовов. Изменения касаются не только спортивной составляющей, но также образования, науки в области физической культуры и спорта [3].

Целью исследования являлось выявление актуального состояния и дальнейших перспектив развития отрасли физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. В исследовании был использован метод pest-анализа. Произведен анализ политических, экономических, социокультурных и технологических аспектов внешней среды, актуального состояния отрасли физической культуры и спорта на данный момент и перспектив ее развития в дальнейшем.

Результаты. По итогам исследования была сформирована таблица с результатами pest-анализа.

Таблица 1

PEST-анализ отрасли физической культуры и спорта

Политические факторы	Экономические факторы
Изоляция российского спорта Государственная поддержка отрасли	Экономический кризис Финансовая стабильность
Социокультурные факторы	Технологические факторы
Мода на ЗОЖ, на повышение качества жизни Увеличение потенциальных поступающих	Цифровые технологии Фиджитал спорт

В ходе анализа отрасли физической культуры и спорта были выделены следующие *политические* факторы: российский спорт «изолирован» от мирового; государственная поддержка.

Политические факторы играют существенную роль в развитии сферы физической культуры и спорта и могут определять ключевые направления развития этой области в стране. Важно, чтобы

государственная политика в области спорта была целесообразной и помимо спортивной направляющей способствовала развитию здорового образа жизни и улучшению качества жизни населения.

Нынешняя политическая ситуация отразилась и на международном спортивном сообществе. В конечном итоге, это привело к исключению российского спорта (за исключением некоторых спортивных федераций) и, соответственно, спортсменов, с международной арены.

Это явление приведет к «спортивному простоям» для высококвалифицированных спортсменов, которым необходимо постоянное участие в соревнованиях для накопления опыта. Также потеряется мотивация, поскольку для многих из спортсменов победа на международных соревнованиях является главной целью, которую они стремятся достичь, поэтому, если такая возможность исчезает, то это может стать серьезным препятствием для их развития и мотивации.

Сложившаяся ситуация потенциально может вызвать отток специалистов из сферы спорта. Изоляция российских спортивных федераций потенциально может замедлить развитие спорта внутри страны. Помимо этого российское спортивное сообщество лишается возможности принимать участие в международных симпозиумах, заседаниях комиссий, которые принимают важные решения, связанные с изменением и корректировкой правил.

Практически весь инвентарь и оборудование для сборных команд иностранного производства, и гарантий того, что поставки и техническое обслуживание продолжится, нет. Тренажеры и медицинское оборудование также могут оказаться под запретом, поскольку приобретаются и обслуживаются они тоже за рубежом. Восполнить эти пробелы в ближайшие несколько лет современные производители не смогут, этот факт уже сейчас отмечают ведущие тренеры и специалисты.

Однако стоит отметить, что, не смотря на введенные санкции относительно спортивной изоляции на международных соревнованиях, внутри страны активно проводятся различного уровня соревнования, включая международные с приглашением участников из дружественных стран.

Программа государственной поддержки оказывает влияние на финансирование спортивных программ, развитие спортивной инфраструктуры, организацию спортивных мероприятий и другие аспекты спортивной индустрии. Государство продолжает финансировать спорт на всех уровнях, от массового - до спорта высших достижений. Это подтверждается строительством спортивных сооружений, проведением фестивалей, форумов и пр.

Среди *социокультурных* факторов были выделены следующие: мода на здоровый образ жизни, на повышение качества жизни; увеличение потенциальных поступающих (увеличение рождаемости 2000-2015 гг.) (таблица 1).

Одним из актуальных направлений является важность здорового образа жизни, что повышает интерес к спорту и физической активности.

Здоровье - это неотъемлемая часть жизни каждого человека, стремление быть здоровым присуще всем. Однако понятие здоровья не ограничивается только аспектами биологии, оно также имеет социальное измерение. В последнее время здоровый образ жизни приобретает все большую популярность, особенно среди молодежи, которую все чаще можно встретить в спортзалах. Регулярная физическая активность и поддержание хорошей физической формы являются неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни. В современном мире стремление к новым знаниям в этой области и их практическое применение стало естественным процессом.

Сейчас в обществе здоровый образ жизни и качество жизни стали синонимами и превратились в неотъемлемые атрибуты успеха. Люди, которые уделяют внимание своему внешнему виду и физическому состоянию, воспринимаются как целеустремленные и успешные личности. Ведь стремление к красоте и успеху всегда было присуще человеческой природе [2].

Согласно статистике рождаемости, рассматриваемой за последние два десятилетия (а именно с 2000 до 2014 года), наблюдается рост рождаемости среди населения России. За этот период число родившихся увеличилось почти в 1,6 раза (на 57,5%) – с 1215 тысяч человек в 1999 году до 1913 тысяч человек в 2014 году (без учета Крыма) [1].

На эти годы рождения (2007 год и младше) приходятся потенциальные поступающие в высшие и средние учебные заведения. Это говорит о том, что в ближайшие несколько лет, количество поступающих в вузы и сузы будет стабильно высоким. Это, несомненно, отразится на количестве бюджетных мест в образовательных организациях, включая институты и факультеты физкультурно-спортивной направленности.

Экономические факторы: экономический кризис (уменьшение финансирования в физкультурно-спортивную отрасль); финансовая стабильность (возможность работать в бюджетной сфере) (таблица 1).

Экономические факторы играют значительную роль в развитии сферы физической культуры и спорта и влияют на ее развитие и успешность. Они влияют на финансирование спортивных программ, развитие спортивной инфраструктуры, оплату труда спортсменов и тренеров, организацию спортивных мероприятий и многое другое.

Одним из ключевых аспектов является финансирование спортивных программ. Большие инвестиции необходимы для обеспечения качественной подготовки спортсменов на всех уровнях – от молодежного спорта до профессионального. Это включает в себя затраты на тренерский состав, спортивное оборудование, медицинское обслуживание и многое другое.

Также экономические факторы влияют на развитие спортивной инфраструктуры, включая строительство и обновление спортивных сооружений, создание спортивных комплексов, развитие туризма в спортивных направлениях и другие аспекты, необходимые для удовлетворения спроса на занятия спортом.

Организация и проведение спортивных и массовых мероприятий, также тесно связаны с экономическими факторами и играют важную роль в развитии сферы физической культуры и спорта. Экономическая ситуация в стране отражается на финансировании мероприятий. В современных реалиях государству придется уменьшить расходы на поддержание физической культуры и спорта.

Основная часть организаций в области физической культуры и спорта финансируется из бюджета. Это как образовательные, так и спортивные организации, а также различные управления. Работа в подобных организациях считается более стабильной с финансовой точки зрения, поскольку коммерческие организации более уязвимы в периоды кризисов. Поэтому перспектива выбора в пользу именно государственных учреждений может обеспечить кадрами эти организации, и даже создать конкурс на трудоустройство.

Технологические факторы: цифровые технологии в спорте и образовании; спортивные приложения; фиджитал спорт (таблица 1).

Технологические факторы имеют глубокое влияние на развитие сферы физической культуры и спорта, способствуя улучшению тренировочных процессов, медицинскому обслуживанию спортсменов, организации спортивных мероприятий и повышению качества занятий спортом. Использование технологий в спорте может помочь добиться лучших результатов, развивать профессионализм и способствовать контролю над здоровьем, как спортсменов, так и простых граждан.

Образование, как и многие другие сферы, старается соответствовать современным требованиям общества. Одним из таких требований является повсеместная цифровизация. Сейчас невозможно представить образовательный процесс (на всех уровнях образования) без использования цифровых ресурсов. Они активно применяются как на аудиторных занятиях, так и при самостоятельной работе. Связано это с тем, что современные цифровые технологии актуальны, удобны, информативны, что позволяет на более качественном уровне преподавать различные дисциплины. Однако текущая ситуация в ближайшем будущем может ограничить доступ к некоторым ресурсам. В этом случае электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий станет менее привлекательным.

Цифровизация коснулась и различных обучающих материалов. В последнее время становятся популярными обучающие спортивные приложения. С их помощью можно наглядно продемонстрировать и объяснить многие тонкости спортивной деятельности (биомеханические движения, физиологические процессы и пр.), причем более понятным и интересным способом. Например, программы, позволяющие отследить эталонную технику, сравнить ее со своей, рассчитать параметры удара, увидеть степень вовлеченности мышц при совершении двигательного действия и др.

Также актуальными на данный момент являются различные приложения, позволяющие накапливать большие базы с данными спортсменов, их параметры роста, результаты соревнований и пр. Уже сейчас применяются технологии, позволяющие проектировать тренировочный процесс. Сбор и анализ данных о тренировках, соревнованиях, показателях спортивной деятельности и здоровья помогают тренерам и спортсменам принимать более информированные решения для достижения успеха [4].

Современные технологии помогают в диагностике травм, восстановлении после них, мониторинге здоровья спортсменов и предотвращении переутомления.

Арсенал цифровых технологий для спорта достаточно большой, но, как правило, большая часть таких программ англоязычные и платные, что также может ограничивать их использование.

В нашей стране сейчас активно развивается фиджитал спорт, сочетающий в себе физическую активность и современные цифровые технологии. Именно с развитием этого направления многие связывают дальнейшую ориентацию физкультурно-спортивной отрасли. Многочисленные образовательные и спортивные мероприятия по фиджитал спорту проходят на всей территории страны и привлекают к себе большое внимание не только обычных людей, но также и государства, что в дальнейшем, несомненно, отразится на финансировании этого вида спорта.

Выводы. Отрасль физической культуры и спорта продолжает развиваться и привлекать к себе внимание. Новейшие технологии, социальные запросы, профессиональный спорт диктуют свои требования и формируют потребности у населения.

С развитием цифровых технологий появляются новые возможности для самостоятельных занятий спортом, обмена опытом, для достижения спортивных успехов на различном уровне. Вместе с тем, профессиональный спорт требует серьезных вложений, как материальных, так и организационных, чтобы обеспечить подготовку спортсменов.

Также наблюдается стабильный интерес к спортивным мероприятиям, что способствует развитию отрасли. Вместе с тем, важно помнить о социальной составляющей спорта, его образовательном и воспитательном потенциале, способном объединять людей и способствовать формированию здорового общества.

Таким образом, не смотря на сложившиеся условия, физкультурно-спортивная отрасль продолжает активно развиваться. Это касается практически всех сфер отрасли. Понимание важности, поддержка государства и продолжающееся международное сотрудничество обеспечивают стабильное развитие отдельных направлений. Спорт, не смотря на все сложности, продолжает успешно существовать и внедрять новшества.

Список литературы

1. Демографические итоги I полугодия 2020 года в России (часть I) // Институт демографии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». 2020. № 867 – 868. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2020/0867/barom01.php> (дата обращения 28.02.2023).
2. Мальцева С.М., Строганов Д.А., Тягунова Л.С., Лебедева М.А., Лебедева Н.В. К вопросу о здоровом образе жизни в понимании современного человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 41 – 45.
3. Рапопорт Л.А., Терентьев А.Е., Томилова С.В. // Управление развитием отрасли физической культуры и спорта: реальность и тенденции развития // Екатеринбург. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. 2023. 252 с.
4. Сомова А.Е. Цифровизация физической культуры и спорта // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. № 1-2. С. 190 – 195.

УДК 796.034.2

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСПОРТУ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Васильева Ирина Александровна¹

Глушков Евгений Геннадьевич¹

Яралиев Руслан Раидович¹

¹Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Россия

Аннотация: В статье представлена технология организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей. Разработанная технология организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей включает в себя три блока: целевой, содержательный и результативный.

Ключевые слова: велоспорт, технология организации соревнований, массовый спорт.

TECHNOLOGY OF ORGANIZING MASS CYCLING COMPETITIONS AMONG AMATEUR ATHLETES

Vasilyeva Irina A.¹

Glushkov Evgeniy G.¹

Yaraliev Ruslan R.¹

¹Russian Presidential Academy of National

Abstract: The article presents the technology of organizing mass competitions in cycling among amateur athletes. The developed technology of organizing mass competitions in cycling among amateur athletes includes three blocks: target, content and result.

Keywords: cycling, competition organization technology, mass sports.

Разработка программ соревнований нового типа для всех групп населения считается актуальной темой, которой занимаются специалисты. По их мнению, это «позволит создать систему мониторинга и контроля показателей жизнедеятельности и физической активности; мотивировать для систематических занятий физической культурой и спортом; вовлечь в здоровый образ жизни, обозначив здоровье как ценность; повысить безопасность занятий физическими упражнениями, усилить их эффективность за счет снижения травматизма и нежелательных последствий и получить определенный социальный эффект» [1, 2]. Новые цифровые технологии необходимы для качественной организации массовых соревнований по велоспорту [3], что требует разработки новых технологий с учетом современных реалий.

Цель исследования – разработать технологию организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение, логическое моделирование.

Результаты. Технология представлена тремя блоками: целевой, содержательный и результативный (табл. 1).

Таблица 1

Технология организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей

Целевой блок		
Цель – разработать эффективную технологию организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей	Задачи: - повышение качества организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей; - повышение уровня физической подготовки участников; - популяризация велоспорта среди населения; - развитие экологической ответственности участников соревнований.	
Содержательный блок		
Подготовка трассы	Анализ трасс, выбор и подготовка наиболее подходящего для проведения массовых соревнований маршрута с учетом всех особенностей и категорий участников	- выбор трассы: определение маршрута, учитывающего безопасность, доступность и уровень сложности; - разметка маршрута: установка указателей, барьеров, контрольных пунктов
Разрешения и безопасность	Проведение переговоров с местными властями, сбор необходимых документов для проведения соревнований, поддержка органов местного самоуправления, предоставление карет скорой помощи и реанимационных автомобилей, привлечение местных волонтерских организаций для обеспечения безопасности участников	- получение необходимых разрешений от местных властей; - обеспечение медицинской помощи и наличие карет скорой помощи на трассе; - организация патрулей и волонтеров для обеспечения безопасности участников.
Регистрация участников	Проведение регистрации участников соревнований с выдачей номеров, стартовых пакетов, а также чипов электронного хронометража. Информирование участников соревнований о предстоящем соревновании и маршруте	- создание онлайн-платформы для регистрации; - разработка и распространение информационных материалов (правила, маршруты, расписание).

	соревнования, а также сложности на дистанции и опасных участках трассы	
Техническое обеспечение	Обеспечение электронного хронометража на мероприятии путем считывания индивидуальных чипов участников, с последующей загрузкой на сайт мероприятия Дополнительные средства обеспечения безопасности, фанбарьеры, арки Средства звуковых сигналов, рупоры, мегафоны	- организация системы электронного хронометража для фиксации времени участников; - подготовка необходимого оборудования для старта и финиша (стартовые ворота, финишная арка, звуковая система).
Проведение основной части мероприятия	Открытие соревнований, проведение предстартового брифинга как для участников, так и для судейской коллегии; поведение соревнования с учетом всех особенностей, повышенного контроля безопасности, соблюдения всех установленных правил соревнований, обеспечение помощи при поломке и транспортировки участников, контроль окончания соревнований и заездов, проведение награждения и закрытия соревнований	- контроль на трассе, наличие волонтеров и судей на ключевых точках маршрута для обеспечения соблюдения правил и оказания помощи при необходимости.
Обработка результатов	Ускоренная обработка результатов участников соревнований, публикация призовых мест участников на основе результатов, публикация списков участников с их индивидуальным временем прохождения дистанции и результатом в таблице лидеров Награждение и оглашение призовых мест участников с их индивидуальным временем прохождения дистанции Сбор обратной связи путем публикации опросов в социальных сетях соревнования	- обработка результатов: анализ и публикация результатов, награждение победителей; - обратная связь: сбор отзывов от участников для улучшения качества будущих спортивных мероприятий.
Результативный блок		
Эмоционально-ценностные	- создание позитивной атмосферы на соревнованиях, укрепление семейных и дружеских связей через участие в совместных спортивных мероприятиях, формирование устойчивых ценностных установок на здоровый образ жизни	
Мотивационные	Повышение мотивации к систематическим занятиям спортом, популяризация велоспорта среди различных возрастных групп, развитие культуры активного отдыха и здорового образа жизни.	
Кондиционные	Улучшение общей физической подготовленности участников, снижение уровня заболеваемости участников.	
Организационные	Улучшение планирования и создания маршрутов для предстоящих соревнований, качественный и полный сбор обратной связи от участников соревнований и судейской коллегии для устранения недочетов со стороны организаторов	

Выводы. В заключении хотелось бы отметить, что разработанная технология организации массовых соревнований по велоспорту среди спортсменов-любителей может найти свое практическое применение в системе массового спорта. При этом, полученная информация нуждается в осмыслении и пополнении результатами дополнительных исследований.

Список литературы

1. Алмазова, Ю. Б. Развитие массового спорта в вузе с использованием соревнований нового типа на основе цифровых технологий / Ю. Б. Алмазова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4 (72). – С. 21–23.

2. Алмазова, Ю. Б. Организация соревнований на основе цифровых технологий для массового участия студентов / Ю. Б. Алмазова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – С. 43.

3. Гришечко, А. В. Социальные сети как эффективный инструмент информационного обеспечения массовых соревнований по велоспорту среди любителей / А. В. Гришечко, А. Ю. Загородникова, К. М. Эссеббар // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, Ростов-на-Дону, 22 марта 2023 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Манускрипт", 2023. – С. 31–33.

УДК 796.06

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК РАЗВИТИЕ ОТРАСЛИ СПОРТА

Ибрагимов Давид Артурович

Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В современном мире цифровые технологии являются неотъемлемой частью спортивной отрасли. Все аспекты, от тренировочного процесса до взаимодействия с болельщиками трансформируются с помощью цифровой трансформации. В представленной статье исследуются стороны, непосредственно вовлечённые в цифровые технологии в отрасли спорта. Выделяется значимость трансформации цифровой индустрии спорта, подчеркиваются основные моменты для плавного положительного развития спорта в условиях современного мира.

Ключевые слова: цифровая трансформация, отрасль спорта, развитие спортивных технологий.

DIGITAL TRANSFORMATION AS A DEVELOPMENT OF THE SPORTS INDUSTRY

Ibragimov David A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.Petersburg, Russia

Annotation. In today's world, digital technologies are an integral part of the sports industry. All aspects, from the training process to the interaction with the fans, are transformed through digital transformation. The article examines the parties directly involved in digital technologies in the sports industry. The importance of the transformation of the digital sports industry is highlighted, the main points for the smooth positive development of sports in the modern world are emphasized.

Keywords: digital transformation, sports industry, development of sports technologies.

В современном мире, а также в мире спорта, стремительное развитие технологий и масштабное изменение всех сфер быта общества тесно связано с цифровой трансформацией. Возросшее влияние цифровых технологий на спортивную отрасль особенно заметно в последние годы, это влияние помогает не только ее развитию и оптимизации, но и открывает новые возможности перед спортом.

Все спортивные организации, от федераций до частных клубов, все более и более масштабнее используют цифровые технологии для совершенствования и эффективного решения вопросов с тренировочным процессом, общением с болельщиками, управлением и координацией всех сфер затрагиваемых спортивной отраслью. Повышение качества и значительное улучшение доступности спортивных мероприятий происходит благодаря внедрению аналитических систем больших данных, платформ онлайн-трансляций, а также систем виртуальной и дополненной виртуальной реальности, что позволяет увеличить охват аудитории. Также цифровая трансформация создает новые формы взаимодействия с болельщиками, что непосредственно влияет на рост и вовлеченность аудитории в отрасли спорта. Создание вокруг спортивных команд и спортивных мероприятий спортивного социума происходит благодаря социальным сетям, приложениям и интерактивным платформам спортивной отрасли.

Исходя из этого, актуальность исследования цифровой трансформации в спортивной отрасли имеет высокую значимость. Оно не только обозначает современные потребности спортивного мира, но и показывает тенденции развития спортивной отрасли. Для определения эффективной стратегии развития спортивной отрасли необходимо понимание ключевых процессов цифровизации, это поможет специалистам в области спорта и исследователям изучающих данную сферу.

Ставя перед собой цель разработать дорожную карту, которая позволит затронуть основные моменты цифровой трансформации, мы можем не только прогнозировать ошибки и сложности при внедрении цифровых технологий, а также избежать допущение малейших неточностей при интеграции этих технологий в спортивную отрасль. Подбор систем для интеграции инновационных технологий будет положительно влиять на плавный переход в новое течение развития спортивной отрасли.

Внедрение цифровой информации в бизнес и организации в спорте протекает через ряд процессов и преобразований, такая интеграция позволяет цифровым технологиям направленное воздействие на эти сферы. Основными компонентами цифровой трансформации можно отнести следующие компоненты. Технологическая модернизация, такие как искусственный интеллект, модели для осуществления сетевого доступа (облачные вычисления), концепции сети передачи между вещами или по-другому интернет вещей (IoT), переход от традиционных. Примером в изменения спортивных бизнес-моделей может служить переход от устоявшихся моделей к более современным, более конкретным примером может служить подписка на спортивные онлайн трансляции или создание платформы, приложение для спортивного клуба. Примером оптимизационных процессов служит переход от выполнения монотонных задач к автоматическим для повышения эффективности рабочих процессов. Улучшения компонентов в клиентской сфере, могут служить как образование, так и улучшение цифровых каналов для взаимодействия. Также в этот пример входит повышение качества персонализации услуг и осуществление аналитики для выявления нужд потребителей. В качестве оптимизации организационных вопросов и культуры работников, можно применять обучающие мастер классы или лекции по повышению квалификации, для создания новых навыков и формирования команд, а также адаптации к изменениям в сфере спортивной отрасли. Компонент как управление данными состоит сбора, анализа и защиты данных, его эффективное использование значительно облегчит работу в цифровой сфере и поможет в принятии обоснованных решений. Заключительным компонентом можно выделить инновационный компонент, этот компонент состоит в тестировании новых идей и стимулировании инновационного мышления. Исходя из вышеперечисленных компонентов, можно сделать вывод, что цифровая трансформация — это многогранный процесс, который требует тщательного изучения и контроля со стороны всех уровней организации [1,3].

Цифровая трансформация в спортивной отрасли затрагивает большое количество аспектов руководство федерациями, командами, клубами, управление и аналитика тренировочного процесса, взаимосвязь с аудиторией зрителей и фанатами команд.

Ключевыми направлениями развития цифровой трансформации в спортивной отрасли служат:

1. Аналитика данных. Как и в других сферах деятельности в спорте использование больших баз данных для аналитики и анализа формы спортсмена и его успеха в выступлениях на текущих и долгосрочных соревнованиях, а также разработка необходимого индивидуального плана и подведение его на пик формы.

2. Wearable технологии. Современные гаджеты, такие как фитнес-трекеры и всевозможные устройства, для ведения физической активности, ЧСС и иных показателей производительности спортсмена, а также получение показателей здоровья ежесекундно.

3. VR и AR технологии виртуальной и дополненной реальности применяются для обогащения тренировочного процесса, отработки тактических приемов и повышения качества взаимодействия со зрительской аудиторией.

4. Интернет платформы и социальные сети. В современном спорте для повышения рейтинга спортсмена активно используют всевозможные приложения для эффективного взаимодействия со зрительской аудиторией и популяризации вида спорта.

5. Организационно-управленческое направление связано со сбытом мерч экипировки, продажи билетов, а также осуществление безопасности на проводимых мероприятиях.

6. Создание новых спортивных соревнований (кибер спорт, фитжитал спорт). Увеличивающаяся популярность новых видов спорта позволяет ей развиваться как отдельной отрасли.

Цифровая трансформация не только улучшает ключевые направления в отрасли спорта но и позволяет создавать новые ветви развития и вовлечения спортсменов, фанатов в спорт [2,4].

Проектирование в контексте цифровой трансформации включает в себя несколько важных значений, без которых спортивной отрасли невозможно адаптироваться к новшествам и успешно использовать инновационные технологии [2].

Для развития отрасли спорта необходим постоянный анализ и гибкий план действий и выделение первостепенных задач. Постановка и первостепенных целей, будет служить выявлению спроса клиентов и сотрудников в сфере спорта.

Анализ результатов и корректировка дорожной карты исходя из полученной информации, с вводом инновационных технологий на основе фидбэка от пользователей даст возможность эффективнее использовать элементы цифровой трансформации. Благодаря чему сформируется стабильно развивающаяся действенная цифровая инфраструктура, способствующая росту и укреплению спортивных предприятий в условиях современного мира. Цифровая трансформация в спортивной отрасли не только увеличит продуктивность спортивных организаций, но и дает возможность для наращивания опыта, предвкусывая инновационные прорывы во всех спортивных сферах сделает спорт более увлекательным и доступным.

Список литературы

1. Ермаков А. В., Скаржинская Е. Н., Новоселов М. А. Цифровая трансформация профессий в отрасли" Физическая культура и спорт" //Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 3. – С. 6-8.
2. Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е.С. Жапаров, А. А. Ляшенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый.— 2020. — № 48 (338). — С. 462-463.
3. Петров П. К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 12. – С. 6-8.
4. Рыжкин Н.В., Корбан А.Н., Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И. Приоритетные направления физической культуры // Sciences of Europe. 2019. №35-4 (35).

УДК 377/796

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ КАДРОВЫМИ РЕСУРСАМИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Иванова Ольга Сергеевна

Санкт-Петербургский государственный экономический университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена разработке инноваций в образовательных программах для специалистов индустрии спорта согласно требованиям и направлениям развития сферы спорта. Проанализирован кадровый дефицит, его состав и причины, также рассмотрены утвержденные дополнительные образовательные программы для сотрудников спортивной индустрии. С целью эффективного управления кадровыми ресурсами, а именно использования настоящего кадрового потенциала и снижения дефицита, классифицированы специалисты, находящиеся в дефиците, и предложены инновации, необходимые для внесения изменений в образовательные программы.

Ключевые слова: образовательные инновации, дополнительные образовательные программы, кадровый дефицит, индустрия спорта, эффективное управление, кадровые ресурсы, человекоцентричность.

EDUCATIONAL INNOVATIONS AS A TOOL FOR MANAGING HUMAN RESOURCES IN THE SPORTS INDUSTRY

Ivanova Olga S.

St. Petersburg State University of Economics,
St. Petersburg, Russia

Annotation. This article is devoted to the development of innovations in educational programs for specialists of the sports industry according to the requirements and directions of development of the sports sphere. The personnel deficit, its composition and reasons are analyzed, also the approved additional educational programs for employees of the sports industry are considered. In order to effectively manage human resources, namely, to use the present human resources potential and reduce the deficit, the specialists in deficit are classified and the innovations necessary to make changes in educational programs are proposed.

Key words: educational innovations, additional educational programs, personnel deficit, sports industry, effective management, human resources, man-centeredness.

В настоящее время индустрия спорта претерпевает изменения, как в связи с внешними факторами, так и с внутренними, а именно под воздействием осуществления программного комплекса «Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года» («Стратегия-2030») и достижением целевых показателей вовлеченности различных категорий населения в занятие спортом и построения новых спортивных сооружений в регионах РФ.

В 2023 году численность штатных работников физической культуры и спорта в РФ насчитывало 431 282 человека. К 2030 году, ориентируясь на «Стратегию – 2030» ожидается численность работников 470000 человек [1]. Одними из основных задач в данном контексте являются создание эффективной системы управления стратегическим развитием сферы физической культуры и спорта и развитие системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадрового резерва в сфере физической культуры, спорта и спортивной медицины [2]. Образование является ключевым механизмом формирования кадровых ресурсов для эффективного управления в сфере спорта, а именно достижения поставленных задач. Образовательные инновации являются инструментом для снижения дефицита кадровых ресурсов и перераспределения имеющихся кадровых функций согласно требованиям спроса.

Содержание реализуемых образовательных программ должно отражать требования профессиональных стандартов, квалификационных характеристик соответствующих должностей, профессий, специальностей. В настоящее время Министерством труда и социальной защиты РФ утверждены следующие профессиональные стандарты в области физической культуры и спорта (05): 05.001 Профессиональный стандарт «Спортсмен»; 05.002 Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»; 05.003 Профессиональный стандарт «Тренер»; 05.004 Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»; 05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»; 05.006 Профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних»; 05.007 Профессиональный стандарт «Спортивный судья»; 05.008 Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в сфере физической культуры и спорта»; 05.009 Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»; 05.010 Профессиональный стандарт «Специалист по антидопинговому обеспечению»; 05.011 Профессиональный стандарт «Контролер-распорядитель». В течение 5 последних лет были утверждены еще 7 профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта: 05.012 «Тренер-преподаватель»; 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»; 05.014 «Оператор тренировочного и соревновательного процессов с использованием электронных и технических устройств»; 05.015 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»; 05.016 «Специалист по спортивно-функциональной классификации в адаптивном спорте»; 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»; 05.018 «Специалист по школьному и студенческому спорту» [3].

Таблица 1

Профессии, по которым наблюдается кадровый дефицит и его причины, связанные с напрямую и косвенно с образованием, по предоставленным данным исследования за период 2022-2023 гг.

	Категория профессий согласно Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих	Отсутствуют Претенденты, %	Квалификация не соответствует требованиям, предъявляемым к претенденту (претенденты с опытом работы), %	Квалификация не соответствует требованиям, предъявляемым к претенденту (выпускники учебных заведений), %	Низкий уровень заработной платы, %
Аналитик по виду / группе видов спорта	Специалист	39	15		31
Дежурный по залу (спортивному, бильярдному и т.д.)	Служащий	37	7		20
Инструктор по спорту, инструктор по ФК	Специалист	34	10	7	30
Инструктор-методист	Специалист	33	11	5	33
Инструктор-методист по АФК	Специалист	38	16	5	16
Оператор тренировочного и соревновательного процесса с использованием	Специалист	25	13	6	31

электронных и технических устройств					
Организатор спортивных мероприятий	Специалист	35	9	6	33
Педагог дополнительного образования	Специалист	37	8	5	24
Ремонтировщик плоскостных сооружений	Специалист	40	2		40
Ремонтировщик спортивного оружия	Специалист	50			30
Ремонтировщик спортивных судов	Специалист	67	33		
Руководитель структурного подразделения организации ФКиС	Руководитель	28	13	3	35
Специалист по антидопинговому обеспечению	Специалист	35	4	8	19
Специалист по научно-методическому обеспечению подготовки спортсменов	Специалист	30	10	10	27
Специалист по спортивному инвентарю и оборудованию	Специалист	50	8		18
Специалист по физическому воспитанию детей раннего возраста	Специалист	20	20	20	
Специалист студенческого спортклуба	Специалист	67			33
Специалист школьного спортклуба	Специалист	57			
Спортивный психолог	Специалист	38	6	4	30
Тренер, тренер-преподаватель по АФК	Специалист	39	9	7	22
Тренер, тренер-преподаватель по виду спорта	Специалист	41	8	6	25
Хореограф	Специалист	35	2	5	26

Специалистами ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» проводится исследование по регионам РФ по профессиям [1], по которым имеет кадровый дефицит на современном рынке труда, обслуживающем государственный и честный секторы регулирования и осуществления деятельности спорта и физической культуры.

Вместе с тем, в связи со строительством и/или реконструкцией инфраструктуры и в связи расширением деятельности организаций 2024 – 2026 гг. и до 2030 г. образуется наибольший дефицит кадрового состава по следующим профессиям в спортивной индустрии: 1. Тренер, тренер-преподаватель по виду спорта; 2. Инструктор по спорту, инструктор по физической культуре; 3. Инструктор-методист; 4. Ремонтировщик плоскостных сооружений; 5. Организатор спортивных мероприятий; 6. Специалист по спортивному инвентарю и оборудованию.

Следует отметить огромную нехватку сотрудников спортивной индустрии в категории специалистов, что составляет порядка 93%. Таким образом, исходя из представленной выше таблицы, кадровый дефицит образовывается в большей степени по причине отсутствия необходимой квалификации и профильного образования у потенциальных претендентов. Причину, связанную с низким уровнем заработной платы, можно устранить, по крайней мере частично, при помощи использования принципа привлечения сотрудников других профессий на кратковременную работу, обучив по соответствующим дополнительным образовательным программам, предоставив выбор курсов потенциальным специалистам [4].

Для реализации инновационной деятельности в образовании сотрудников необходимо на начальном этапе привести в соответствие профессиональные стандарты в области физической культуры и спорта со спросом на рынке спортивных кадровых ресурсов, в частности сформировать необходимый стандарт «Организатор массовых спортивных мероприятий» и стандарт «Аналитик по спорту» и включить курс по цифровым технологиям не только для тренера, инструктора по спорту и руководителя структурного подразделения, но и для аналитика, специалиста по научно-методическому обеспечению, специалиста по электронному и техническому оборудованию и инвентарю.

В настоящее время существуют утвержденные программы профессиональной переподготовки, имеющие наибольшую востребованность в целях восполнения кадрового дефицита: программа «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»; программа «Адаптивный спорт»; программа «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением».

Программы повышения квалификации имеют схожие вышеперечисленные направления. Также существуют иные востребованные программы, входящие в восьмерку образовательных программ по потребностям:

- Управление организацией, осуществляющей деятельность в сфере физической культуры и спорта;
- Цифровые технологии в физической культуре и спорте;
- Управление физической культурой и спортом в регионе;
- Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/ закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп;
- Управление спортивным сооружением.

В представленной ниже схеме отображена классификация кадрового состава в дефиците, образовавшегося в индустрии спорта, по функциям, выполняемым в производственном процессе.



Рис. 1. Образовательные инновации в программах дополнительного профессионального образования

Данным профессиям необходимы специализированное образование и соответствующие квалификационные компетенции. В соответствии с современными тенденциями в образовании и эффективным управлением кадровых ресурсов следует ориентироваться на некоторые принципы концепции lifelong learning в части добровольного выбора и гибкого распределения компетенций, а также на человекоцентричность в управлении персоналом, формируя при этом основные принципы образовательных инноваций.

Список литературы

1. Информационно-аналитическая система «Мониторинг и прогнозирование востребованности специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры. <https://ias-kadr.spbniiik.ru/> (дата обращения: 05.11.2024).
2. Стратегия 2030 / Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/activity/strategy/?ysclid=m396bfmdw688747226> (дата обращения: 05.11.2024).
3. Профстандарт 05. Физическая культура и спорта / Справочник кодов общероссийских классификаторов [Электронный ресурс]. <https://classinform.ru/profstandarty/05-fizicheskaia-kultura-i-sport.html?ysclid=m335nd2hkn270257027> (дата обращения: 01.11.2024).

4. Кетриш Е.В., Андрухина Т.В. Дополнительное профессиональное образование в системе непрерывного образования специалистов сферы физической культуры и спорта // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. №3. С. 92-97

УДК 375.2

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МОТИВЫ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА «СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР»

Колыхаев Александр Аркадьевич¹

Базилевич Марина Владимировна¹

¹Тюменский государственный университет, г.Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлена опыт реализации проекта «Стальной характер». определены социально-демографические характеристики участников данного спортивно-массового мероприятия и определены ведущие мотивы к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: социальный проект, здоровый образ жизни, мотивы физкультурно- спортивной деятельности, население зрелого возраста.

SOCIO-DEMOGRAPHIC PORTRAIT AND PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MOTIVES OF THE PARTICIPANTS OF THE PROJECT "STEEL CHARACTER"

Kolihayev Alexander A.¹

Bazilevich Marina V.¹

¹University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The article presents the experience of the implementation of the project "Steel character". The socio-demographic characteristics of the participants of this mass sports event are determined and the leading motives for participation in physical culture and sports activities are determined.

Key words: social project, healthy lifestyle, motives of physical culture and sports activities, population of mature age.

Актуальность. На сегодняшний день значение физкультурно-спортивной деятельности для населения нашей страны сложно переоценить. Согласно стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года необходимо достижение целевого показателя регулярно занимающихся граждан физической культурой и спортом более 70% [10]. В связи с этим одним из направлений социальной политики государства является формирование потребности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в том числе через построение адресных коммуникаций с целевыми аудиториями, т.е. ориентирование не только на улучшение качества жизни общества в целом, но и каждого гражданина в частности [10].

В настоящее время существующие федеральные, региональные, муниципальные целевые программы, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья населения, создание условий и формирование потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях, позволяют с уверенностью утверждать об формировании у населения «привычки быть здоровым» [8, с.283].

По мнению авторов Л.М. Матвеева, Н.И. Карташева, А.Н. Петрова, в настоящее время в стране возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы благополучия [8].

Л.М. Матвеев, в своих исследованиях, указывает на то, что здоровье является ключевой потребностью жизни человечества. Именно оно является базовым критерием дальнейшего экономического, научно-технического, социального развития каждого государства, в том числе, и Российской Федерации [8, с.284].

В своем исследовании автор А.Я. Долгов доказал, что благополучие человека связано с его образом жизни. Здоровый образ жизни, проявляющийся в значительной двигательной активности, отказе от вредных привычек, соблюдении режима труда и отдыха, закаливании, соблюдении личной гигиены, рациональном питании обеспечивается, прежде всего, включением здоровья в систему индивидуальных ценностей личности [2, с.69].

В условиях современной жизни, когда здоровье человека подвергается негативному воздействию множества факторов, которые отражаются на его интеллектуальном, психоэмоциональном состоянии, приходит понимание необходимости поддержания и укрепления своего здоровья собственными усилиями, с помощью оздоровительных и физкультурно-спортивных технологий, а не за счет применения медицинских средств.

Анализ работ авторов Е.А. Майданевич, И.Н. Пушкарева, позволил выявить проблему неоднородности охвата взрослого населения физкультурно-спортивной деятельностью, которая обусловлена неравномерным уровнем развития физкультурно-оздоровительной мотивации у различных возрастных категорий, которая побуждает и направляет к данному виду деятельности, определяет уровень и динамику проявляемой человеком психической и двигательной активности [9, с.53].

Принимая во внимание необходимый вектор развития сферы физической культуры, активное участие в этом осуществляют спортивные общественные и коммерческие организации, предлагая современные и доступные формы, способствующие формированию у населения стойкой потребности в регулярных занятиях двигательной деятельностью.

В настоящее время в Тюменской области уделяется значительное внимание популяризации физической культуры и спорта, в том числе и за счет организации и проведения крупных спортивно-массовых мероприятий, с участием любителей и профессиональных атлетов. Большую популярность у населения приобретают спортивные события, в которых участникам необходимо демонстрировать не только свои физические качества, но и в большей степени волевые усилия. Кроме того, стало больше событий, предоставляющих возможность насладиться духом активного образа жизни и наблюдать за выступлениями спортсменов, что способствует популяризации здорового образа жизни [1, с.27].

Одним из таких мероприятий в Тюменской области является всероссийский мультиспортивный проект «Стальной характер», целевая направленность, которого заключается в формировании здорового и спортивного стиля жизни через объединение и приобщение людей различных возрастных и социальных категорий к участию в экстремально-спортивной деятельности.

Цель – проанализировать опыт реализации проекта «Стальной характер», определить социально-демографический портрет и физкультурно-спортивные мотивы его участников.

Методы и организация исследования. С целью выявления социально-демографических характеристик участников проекта «Стальной характер» и их мотивов нами было проведено опрос 243-х респондентов, принявших участие в трех мероприятиях проводимых в г. Тюмени в 2024 году 19 мая, 29 июня и 10 августа. Анкетирование было проведено в он-лайн формате на платформе «Google Формы» через применение QR-кода на смартфоне, что позволило обеспечить анонимность интервьюирования респондентов и оптимальные сроки получения обратной связи.

Результаты. Проект «Стальной характер» стартовал в 2014 году в г.Тюмень как социальный, целью которого была популяризация здорового образа жизни через вовлечение населения в участие в спортивном празднике выходного дня. За это время цели и задачи проекта значительно изменились, что отразилось и на формах его проведения. Изначально проект включал индивидуальный формат забега, но в дальнейшем возникла идея командного прохождения дистанции. В рамках проекта «Стальной характер» в настоящее время реализуется не только преодоление экстремальной полосы, включающей более 20 препятствий (ледяные ванны, колючая проволока, четырёхметровые бастионы, грязевые ямы, висение на веревках и др.), но и забеги на длинные дистанции (кросс, полумарафон). Важно отметить так же и проведение специально-организованных регулярных тренировочных занятий на открытом воздухе с целью подготовки к участию в «Стальном характере».

За 10 лет реализации проекта было привлечено к участию в забегах свыше 200 тысяч человек, 100 тысяч зрителей, проведено 931 тренировка, установлено 30 турниковых комплексов, реализовано 70 мероприятий в 28 городах РФ.

В Тюмени за 2024 год прошло пять мероприятий в рамках проекта «Стальной характер», который собрал в общей сложности 8858 человек: Экстремальный забег «Холод» (9 марта 2024г.), Фестиваль бега (19 мая 2024г.); Экстремальный забег (10 августа 2024г.), Экозабег в рамках ТНФ (18 сентября 2024г.), Плехановские мили (28 сентября 2024г.).

В контексте решения поставленной цели мы определили, что среди участников «Стального характера» мужчин оказалось на 13,2% больше, чем женщин (43,6%).

Определяя возрастные группы участников проекта можно отметить их разнообразие. Основываясь на полученных в ходе опроса данных, можно отметить, что молодежь в возрасте от 14 до 24 лет составила 13,2% от общего числа респондентов. Считаем, что участие этой возрастной группы в проекте, очень важно, поскольку именно в молодом возрасте формируются многие взгляды, предпочтения и жизненные ориентиры. Участники 25 – 29 лет составили 15,8%, более 20% респондентов были в возрасте 30 – 34 лет, 40-55 лет – 24%, а наибольший процент наблюдался в возрастной группе 35-39 лет (26,8%). Считаем, что люди зрелого возраста определившись в своих

профессиональных и личных интересах, имеют активную жизненную позицию и ищут новые направления для саморазвития.

В составе участников забега наибольшую долю составляют трудящиеся – 72,4%. Среди них 52,6% людей с высшим образованием. Это подчеркивает стремление работающего населения участвовать в подобных мероприятиях, что, возможно, связано с их желанием поддерживать физическую форму и социальную активность. Почти 14% – школьников и студентов, 10,6% человек, совмещающих учебу и работу. Полученные результаты исследования свидетельствуют, что такие мероприятия являются популярным выбором среди людей с различным уровнем образования.

Определяя национальный состав участников экстремальной гонки можно отметить что большая часть – русские (69,2%). Также приняли участие татары (11,4%), ненцы (7,1%), казахи (7%), башкиры (5,3%). Следует подчеркнуть, что такие мероприятия становятся не просто спортивным событием, но и площадкой для встречи и сотрудничества спортсменов из разных уголков страны и даже мира, объединенных общей страстью к экстремальным испытаниям. Это говорит о том, что спорт выходит за рамки просто физических соревнований, становясь мостом между культурами и народами, способствуя взаимопониманию и уважению между ними.

Нами было установлено что среди участников зрелого возраста значительная часть (34%) находились либо в официальном, либо в гражданском браке, 11,5% участников – в разводе. Анализ распределения участников забега «Стальной характер» по социальному статусу, основанный на их семейном положении, позволяет сделать вывод о разнообразии причин и жизненных обстоятельств, побуждающих людей принять участие в подобных испытаниях. Это подчеркивает, что спортивные события могут служить платформой не только для проявления физических качеств, но и способом психологической и социальной адаптации.

В ходе исследования было выявлено, что 32,3% участников зрелого возраста имеют одного ребенка, 28,7% – двух, 8,4% – трех и более, а 30,6% респондентов не имеют детей. Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что семейный статус участников спортивных забегов разнообразен, но в большинстве участники имеют детей. Данный аспект может представлять интерес как способ трансляции через личный пример родителя подрастающему поколению норм и ценностей здорового образа жизни.

В современном обществе вопросы материального благосостояния занимают одно из центральных мест в обсуждениях. Результаты опроса показывают разнообразие финансовых возможностей среди населения. Немаловажно отметить, что значительная доля опрошенных, а именно 61,8%, оценили свое материальное состояние как удовлетворительное, что свидетельствует о наличии стабильности в их жизни. Практически треть респондентов (29,2%), указали, что их материальное положение заставляет их ограничиваться лишь покупкой самого необходимого.

Мотивы к занятиям физической культурой и спортом являются совокупностью внутренних и внешних мотивов, побуждающих к физической активности для сохранения здоровья, и условий, содействующих реализации физически активного поведения.

В таблице 1 представлены результаты ранжирования мотивов участников забега «Стальной характер» к физкультурно-спортивной деятельности. Можно отметить что ведущим мотивом для всех возрастных групп является «желание укрепить здоровье» (75,8%), мотив «желание поднять жизненный тонус» был определен у 54% респондентов, мотив «стремление совершенствовать свое телосложение» выбрали 32% опрошенных участников забегов. Наименее значимым мотивом занятий физической культурой и спортом были: «для удовольствия» (3,3%), «это моя работа, работаю тренером» (1,5%) и «ощутить свое превосходство над другими людьми» (2,3%).

Таблица 1

Мотивация участников забега «Стальной характер» к физкультурно-спортивной деятельности

Мотив	Пол		Возрастная категория (%)						Всего
	Муж	Жен	14-24	25-29	30-35	35-39	40-55	55 и старше	
Укрепить свое здоровье	77	74,4	73,3	73,7	77,2	74,5	79,7	76,7	75,8
Желание поднять жизненный тонус	57,4	56,3	52,3	54,6	51,9	52,5	57,6	50	54
Стремление совершенствовать свое телосложение	30,1	30,1	30	34,3	35,1	35,6	31,5	30	32
Для удовольствия	3,2	3,1	3,5	3,9	3,1	3	3,9	3	3,3
Ощутить свое превосходство над другими людьми	2,9	2,2	2,5	2,3	2,1	2,2	2,5	2	2,3

Это моя работа, работаю тренером	1,2%	1,8%	2%	1,3%	1,5%	1,4%	1,7%	1,2%	1,5%
----------------------------------	------	------	----	------	------	------	------	------	------

Выводы. Проект «Стальной характер» стал не просто спортивным мероприятием, а настоящим символом активного образа жизни и единения людей, стремящихся к самосовершенствованию и преодолению собственных границ. За десять лет своего существования идеи «Стального характера» трансформировались в проект всероссийского масштаба, который привлекает участников и зрителей различных возрастных, социальных и этнических групп. Это подтверждает, что экстремально-спортивные мероприятия играют важную роль в формировании не только дружественных отношений между разными этническими группами, способствуя созданию атмосферы единства и солидарности, но и мотивации сохранения здоровья и поддержания хорошей физической формы.

Список литературы

1. Близневский, А.Ю. Стимулирующая система оценки физкультурно-оздоровительной деятельности муниципальных образований как фундамент ее развития в субъекте Российской Федерации / А.Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. – № 7 (113). – С. 27-34
2. Долгов, А.Я. Современные подходы к организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи / А.Я. Долгов // Вестник Саратовского областного института развития образования, 2019 - № 2 (18) – С. 69 – 72
3. Иванова, С.В. Модель организации физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства / С.В. Иванова // Инновации в науке. 2022. – № 15. – С. 126–134.
4. Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход / С.В. Иванова, И.В. Манжелей. – Тюмень, 2015. – 244с.
5. Козулько, А. Н. Формирование мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям / А. Н. Козулько // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 2. – С. 45–48
6. Манжелей, И.В. Средовый подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Образование и наука, 2014. – С. 125–138
7. Матвеев, С.С. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье населения: монография / С.С. Матвеев, Л.М. Матвеева, Д.Г. Огуречников, И.Р. Федулina, Э.Ш. Шаяхметова. - Москва: Издательский дом АЕ, 2015.– 104 с.
8. Матвеев, Л.М. Анализ физкультурно-оздоровительной деятельности как социального феномена и особенности реализации ее социальных функций в условиях современного общества / Л.М. Матвеев, Н.И. Карташев, А.Н. Петров // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке, 2017. – Т. 19. –№ 11. – С. 282-285.
9. Майданевич, Е.А. Формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности через подготовку выполнения нормативов ВФСК ГТО / Е.А. Майданевич, И.Н. Пушкарева // Актуальные проблемы науки и образования. Материалы Международного форума, посвященного 300-летию Российской академии наук. – Екатеринбург, 2023. – С. 53-57.
10. Распоряжение «Об утверждении «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24 ноября 2020 г. № 3081-р

УДК 796.078

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Никитин Никита Владимирович

Средняя общеобразовательная школа № 2, г. Калуга, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются пути совершенствования деятельности органов местного самоуправления по созданию условий для развития физической культуры и спорта в муниципальных образованиях. Применение современных управленческих технологий и инновационных решений направлено на улучшение материально-технической базы спортивных объектов, повышение доступности спортивных мероприятий для различных слоев населения, а также укрепление взаимодействия с общественными и спортивными организациями.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, менеджмент, муниципальное управление

IMPROVEMENT OF LOCAL GOVERNMENT ACTIVITIES IN CREATING CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Nikitin Nikita Vladimirovich

Secondary School 2, Kaluga, Russia

Abstract: The article examines ways to improve the activities of local governments in creating conditions for the development of physical culture and sports in municipal entities. The application of modern management technologies and innovative solutions is aimed at enhancing the material and technical base of sports facilities, increasing the accessibility of sports events for various segments of the population, and strengthening interaction with public and sports organizations.

Keywords: physical culture, sports, management, municipal governance

Развитие сферы физической культуры и спорта имеет для государства стратегическое значение по множеству причин, связанных как с улучшением здоровья нации, так и с социально-экономическими аспектами. Это направление является приоритетным, так как государство заинтересовано в: улучшении общественного здоровья, профилактике социальных проблем, сплочении общества, развитии инфраструктуры экономики, укреплении международного имиджа страны, поддержке инклюзивного общества и доступности сферы спорта для всех слоев населения.

На данный момент уже были проведены исследования, с попыткой установить основную проблематику системы государственного управления в данной сфере. Так, в ряде исследований, выделяются следующие проблемы: несоответствие федерального и регионального законодательства, дефицит квалифицированных кадров, низкий уровень межведомственного взаимодействия по всем уровням управления, отсутствие информационно-аналитического обеспечения процесса регулирования и развития, коммерциализация спортивной сферы, перевес платных услуг в области массового спорта, проблема информационной поддержки массового спорта, недостаточная активность пропаганды, призывающей к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни [1; 2].

В связи с этим, авторами работы были определены цели и задачи исследования.

Цель исследования - разработка рекомендаций по созданию условий для развития физической культуры и спорта в муниципальном образовании «город Калуга».

Методы исследования: аналитический метод, метод обобщения, табличный метод, графический метод.

В ходе реализации поставленных перед авторами задач исследования, удалось установить, что на данный момент не существует однозначного определения понятий «государственное управление», «физическая культура», «спорт» и «управление физической культурой и спортом».

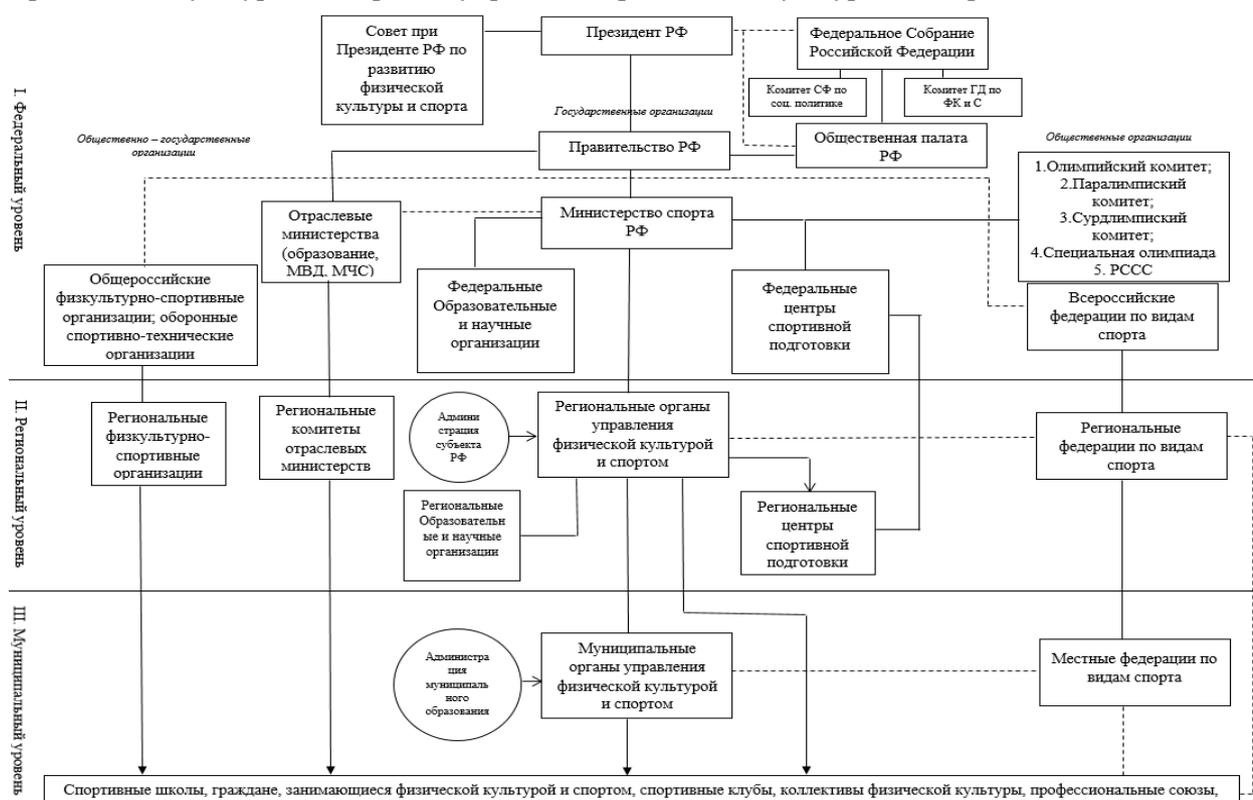


Рис. 1. Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации

В Российской Федерации управление физической культурой и спортом осуществляется на всех уровнях: федеральном, региональном и муниципальном. Они представлены на Рисунке 1.

На каждом из них органы власти обладают широкими полномочиями в сфере физической культуры и спорта, что обеспечивает комплексный подход к развитию этой области на всей территории страны. Они охватывают широкий спектр задач, от стратегического планирования и законодательного регулирования до реализации конкретных мероприятий на местах.

Российское законодательство, регулирующее деятельность местных органов власти по развитию физической культуры и спорта, представляет собой очень сложную и разветвленную нормативно-правовую систему. Нормативные правовые акты на федеральном уровне создают основу для законодательства в области развития физической культуры и спорта, определяя ключевые положения, на региональном уровне - уточняют указанные положения с учетом уровня развития субъекта Российской Федерации и на муниципальном уровне - максимально подробно излагают федеральные и региональные положения.

Муниципальное казенное учреждение «Управление физической культуры, спорта и молодежной политики г. Калуги» играет ключевую роль в создании условий для разнообразной спортивной и оздоровительной активности населения.

При анализе деятельности «Управления физической культуры, спорта и молодежной политики г. Калуги» авторами было установлено, что программа развития физической культуры и спорта в муниципальном образовании город Калуга была успешно реализована на конец 2022 года и большинство показателей были выше или достигли запланированного уровня, однако не все показатели были выполнены согласно плану. Это указывает на то, что некоторые аспекты программы требуют дополнительного внимания и улучшения для достижения запланированных результатов. К таким проблемам можно отнести:

- невозможность выступления спортсменов на международных соревнованиях;
- недостаточное количество лиц, получивших услуги по спортивной подготовке;
- недостаточно количество лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, получивших услугу физкультурно-спортивной направленности;
- недостаточное количество лиц, получивших услугу по организации занятий по парашютно-авиационным видам спорта;
- недостаточное количество подведомственных учреждений, в которых произведен текущий или капитальный ремонт.
- недостаточное количество профессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта;

Общий вывод, который можно сделать на основе проведенного анализа, заключается в том, что в сфере физической культуры и спорта города Калуги к концу 2022 года сталкивается с рядом значительных проблем.

Эти трудности затрагивают как людей, получающих услуги в данной сфере, так и тех людей, которые их оказывают. Выделенные проблемы требуют комплексного подхода к их решению и активного вовлечения как муниципальных органов власти, так и общественности, с целью повышения качества и доступности спортивных услуг и улучшения спортивной инфраструктуры в городе.

В рамках разработки рекомендаций и мероприятий по совершенствованию физической культуры и спорта в городе Калуга, особое внимание авторов исследования привлекает проблема низкой квалификации специалистов в данной сфере. Общая численность работников увеличилась за период с 2020 по 2022 год с 1033 до 1091 человека. Однако, что касается уровня образования, наблюдается уменьшение числа сотрудников со специальным образованием (от 872 до 800), а также сокращение числа работников с высшим образованием (от 733 до 623).

Сокращение числа сотрудников со средним и высшим образованием в сфере физической культуры и спорта может стать проблемой, так как это напрямую влияет на качество предоставляемых услуг и на эффективность работы сферы в целом. Решение этой проблемы требует комплексного подхода.

Как итог, продуктом исследования стал проект в виде программ повышения квалификации для ключевых специалистов в области физической культуры и спорта, а именно: учителей физической культуры, спортивных тренеров и руководителей в данной сфере. Данными программами являются: для учителей физической культуры «Инновации и эффективность в преподавании физической культуры», для спортивных тренеров «Спорт и фитнес: Современные тренды и методики», для управленцев «Стратегическое управление и инновации в спортивной индустрии».

Ожидаемые результаты данного проекта должны привести к:

- а) увеличению численности работников, за счет улучшения профессиональной эффективности специалистов и их большей востребованности у работодателей;
- б) изменению в возрастных категориях, за счет увеличения числа молодых специалистов, получивших дополнительное образование;
- в) увеличению количества специалистов с профильным образованием.

Таким образом, реализация предложенных мероприятий позволит совершенствовать деятельность МКУ «Управление физической культуры, спорта и молодежной политики г. Калуги» по созданию условий для развития физической культуры и спорта на территории муниципального образования «Город Калуга».

Список литературы

1. Колесник, И. А. Управление сферой физической культуры и спорта в Омской области: проблемы и перспективы развития / И. А. Колесник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 3-1(54). – С. 58-61.
2. Мацюк, Е. С. Проблемы государственного управления спортом в Российской Федерации / Е. С. Мацюк // Проблемы науки. – 2020. – № 10(58). – С. 52-55.

УДК 796.015*053.2

РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ И В ХМАО-ЮГРЕ ЗА ГОДЫ ВНЕДРЕНИЯ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обухов Сергей Михайлович¹

Королюк Илья Александрович¹

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. Представлен анализ тенденций развития детско-юношеского спорта за период 2012-2022 гг в Тюменской области и 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

Ключевые слова: федеральные стандарты спортивной подготовки, тенденции развития детско-юношеского спорта, субъект федерации.

THE DEVELOPMENT OF YOUTH SPORTS IN THE TYUMEN REGION AND IN THE KHANTY-MANSIYSK AUTONOMOUS OKRUG OVER THE YEARS OF THE INTRODUCTION OF SPORTS TRAINING STANDARDS

Obukhov Sergei¹

Korolyuk Ilya¹

¹Surgut State University, Surgut, Russia

Annotation. The analysis of trends in the development of youth sports for the period 2012-2022 in the Tyumen region and KhMAO-Yugra is presented according to the statistical report 5-FC, which showed that the development of youth sports in general and individual sports occurs without clear trends, which indicates insufficient scientific and methodological provision implementation of federal standards of sports training

Keywords: federal standards of sports training, trends in the development of youth sports, the subject of the federation.

Актуальность. Тенденции развития детско-юношеского спорта, являющегося одной из важнейших частей системы подготовки спортсменов для сборных команд страны и субъекта, в условиях существенного изменения этой системы являются важной.

Цель. Выявление тенденций развития детско-юношеского спорта в целом и отдельных видов спорта в Тюменской области и ХМАО-Югре за годы внедрения стандартов спортивной подготовки.

Методика и организация исследования. Для оценки развития детско-юношеского спорта 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, финансовое обеспечение.

Результаты исследования и их обсуждение.

Количество занимающихся в спортивных школах за годы внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) выросло в обеих территориях, причем в Тюменской области на 16,5% (с 37838 до 44090 чел), а в ХМАО-Югре только на 6,1% (с 49449 до 52460 чел) [3,4]. Причем

этом в ХМАО-Югре процент школьников, занимающихся в спортивных школах несколько выше, чем в Тюменской области (22,6% против 18,1%). При этом обе территории снизили этот показатель: ХМАО-Югра с 27,4% до 22,6%, а Тюменская область с 26,8% до 18,1%. Т.е. спортивная отрасль обеих территорий не была готова к увеличению количества школьников, хотя об этом было известно за несколько лет раньше.

На этапах спортивной подготовки в ХМАО-Югре обучается количество занимающихся повысилось с 70,7% в 2012 году до 79,1% в 2022, в Тюменской области этот показатель снизился с 69,1% до 29,8%. На наш взгляд, это более правильная стратегия, т.к. не может быть такое количество детей, одаренных в спорте, чтобы из них можно было готовить резерв сборных команд.

Таким образом обе территории снизили процент занимающихся в спортивных школах от общего количества школьников, что является негативных фактором сохранения здоровья подрастающего поколения [1]. По количеству занимающихся на этапах спортивной подготовки субъекты избрали разную политику: если ХМАО-Югра увеличила процент детей на спортивной подготовке, то Тюменская область резко снизила, но существенно увеличила объем дополнительного образования для здоровья.

Количество тренеров увеличилось в обеих территориях ХМАО-Югре с 1195 до 1483 человек или 24,1% (из них штатных с 879 до 1160 человек, или на 32%), Тюменской области – 822 до 949 или 15,5% (из них штатных с 550 до 718 чел или на 30,5%). Тюменская область подравнялась с ХМАО-Югра по проценту штатных тренеров из общего количества (увеличилось с 66,9% до 75,7 против увеличения с 73,6 до 78,7% в ХМАО-Югре).

В Тюменской области рост общего количество тренеров в процентах немного ниже чем прирост занимающихся, а в ХМАО-Югре он существенно выше роста занимающихся. Количество занимающихся приходящихся на 1 тренера является одним из показателей напряженности труда тренеров (а с другой стороны эффективности – массовости занятий спортом). По этому показателю Тюменская область опережает ХМАО-Югру существенно: за наблюдаемые годы в Тюменской области этот показатель повысился с 46,0 человека на тренера до 46,5 (на штатного тренера этот показатель снизился с 68,8 до 61,4), тогда как в ХМАО-Югре снизился с 41,4 до 36,0 (для штатных тренеров с 59,3 до 44,9 человека на 1 тренера).

Образовательный уровень тренерского состава оставляет желать лучшего, особенно в Тюменской области. Так за наблюдаемые годы в области доля тренеров со специальным высшим уменьшилась с 56,5% до 55,2%, со средним с 16,7% до 6%. Доля тренеров без специального образования выросла с 26,7% до 38,9%. В округе эти показатели немного лучше. Доля тренеров с высшим образованием выросла незначительно с 73,6% до 78,3%, со средним образованием с 8% до 9,7%, без образования доля уменьшилась с 18,5% до 12%. При этом в обоих субъектах есть вузы, готовящие специалистов по физической культуре и спорту, но тренеров (направление “Спорт”) готовит только один ВУЗ (СурГУ с сентября 2023 года).

Таким образом кадровое обеспечение спортивных школ несколько улучшилось в обеих территориях, но в Тюменской области существенная доля тренеров (38,9%) не имеет физкультурного образования. Тренеры Тюменской области трудятся более напряженно, о чем свидетельствует количество детей, приходящихся на 1 тренера [2].

Финансовое обеспечение детско-юношеского спорта (по данным стат.отчета 5-ФК) в двух субъектах существенно отличается. В ХМАО-Югре объем средств на протяжении наблюдаемого периода постепенно увеличился с 52,3 в 2012 до 160 тыс. рублей в 2022 году. В Тюменской области при большом объеме финансирования на каждого ребенка приходилось в 2012 году 169 тыс.рублей, в 2018 году при резком уменьшении контингента и объема финансирования спортивных школ эта сумма увеличилась до 182 тыс. рублей. Однако, в 2022 году резкое увеличение контингента даже при увеличении объема финансирования спортивных школ привело к снижению суммы, приходящегося в среднем на одного занимающегося до 70,3 тыс рублей, что ниже среднероссийской величины (74 тыс). Этой суммы явно недостаточно для качественного проведения тренировочного процесса.

Интересна и разница в структуре расходов двух субъектов. ХМАО-Югра на зарплату тратит 60,1%, Тюменская область почти 54%. Учитывая, что ХМАО-Югра относится к районам Крайнего севера, эта разница вполне уместна. Но на организацию и проведение соревнований Тюменская область тратит в 5 раз больше (в процентах), что способствует качеству подготовки спортсменов, т.к. соревнования являются важнейшей частью системы подготовки. Тюменская область тратит почти в 1.5 раза больше средств и на экипировку, инвентарь, спортивное оборудование, что в современных условиях также является важным.

Однако, в обеих территориях недооценивают такую важную часть системы подготовки спортивного резерва как качество кадрового обеспечения. Это и отмеченное выше недостаточное количество подготовленных специалистов по спорту и недостаточное финансирование повышения квалификации кадров, особенно тренеров. Так в 2022 году на эти цели оба субъекта расходовали по 0,03% бюджета, а на повышение квалификации тренеров (основных специалистов) всего 0,003-0,005%. На наш взгляд, без квалифицированных тренеров вырастить квалифицированного спортсмена невозможно, даже если увеличить финансирование всего остального многократно.

Финансирование спортивных школ более стабильно обеспечивается в ХМАО-Югре. Однако структура затрат в территориях существенно отличается, что должно быть предметом анализа руководителей отрасли. Вызывает недоумение низкое финансирование повышения квалификации тренерского состава в обеих территориях, что даже в условиях хорошего финансирования не обеспечивает высоких результатов, особенно в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Критериями эффективности кроме количества занимающихся детей является спортивные результаты, которые в стат.отчетах лучше всего прослеживаются в количестве подготовленных спортсменов со званиями и разрядами. В ХМАО-Югре при увеличении финансового обеспечения удалось несколько увеличить подготовку МС с 0,15 до 0,17% от общего количества занимающихся и спортсменов массовых разрядов с 13,1% до 24,4%. При этом количество подготовленных КМС и перворазрядников снизилось с 2,9% до 2,1%. В Тюменской области несколько увеличилась подготовка КМС и 1 разрядов (с 1,2; до 1,5%), но снизилось количество массовых с 17,9% до 16,3%. Больше всего произошедшие изменения повлияли на подготовку МС (снижение с 48 до 14 человек за год, не смотря на увеличение количества занимающихся на этапе ВСМ с 13 до 57 человек).

Финансирование спортивных школ является одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность подготовки спортсменов-разрядников, особенно высокой квалификации

Выводы

1. Обе территории снизили процент занимающихся в спортивных школах от общего количества школьников, что является негативным фактором сохранения здоровья подрастающего поколения. По количеству занимающихся на этапах спортивной подготовки субъекты избрали разную политику: если ХМАО-Югра увеличила процент детей на спортивной подготовке, то Тюменская область резко снизила, но существенно увеличила объем дополнительного образования для здоровья, что на наш взгляд является более правильным решением, т.к. такая доля занимающихся не может быть одаренными в спорте.

2. Кадровое обеспечение спортивных школ несколько улучшилось в обеих территориях, но в Тюменской области существенная доля тренеров (38,9%) не имеет физкультурного образования. Тренеры Тюменской области трудятся более напряженно, о чем свидетельствует количество детей, приходящихся на 1 тренера.

3. Финансирование спортивных школ более стабильно обеспечивается в ХМАО-Югре. Однако структура затрат в территориях существенно отличается, что должно быть предметом анализа руководителей отрасли. Вызывает недоумение низкое финансирование повышения квалификации тренерского состава в обеих территориях, что даже в условиях хорошего финансирования не обеспечивает высоких результатов, особенно в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

4. Финансирование спортивных школ в краткосрочном аспекте является самым влиятельным фактором, влияющих на эффективность подготовки спортсменов-разрядников, особенно высокой квалификации.

Литература

1. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / 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 годы
4. Статистический отчеты 5-ФК по Ханты-Мансийскому автономному округу за 2012, 2018, 2022 годы [Электронный ресурс] / адм. Ханты-Мансийск. авт. окр. – Ханты-Мансийск, 2023. – Режим доступа: <https://depsport.admhmao.ru/statisticheskaya-informatsiya-/>. – Загл. с экрана.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ, СВЯЗАННЫХ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В РОССИИ И БЕЛАРУСИ

Осипенко Евгений Владиславович

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Аннотация: Данная статья посвящена сравнительному анализу национальных проектов, связанных с физической культурой и спортом, реализуемых в России и Беларуси. В статье рассматриваются цели, особенности и преимущества каждого проекта, а также их влияние на развитие физической культуры и спорта в обеих странах. Сравнительный анализ позволит выявить сильные и слабые стороны подходов каждой страны и предложить рекомендации по улучшению существующих программ.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, национальные проекты, Беларусь, Россия, молодежная политика, здоровье нации, международное сотрудничество, спортивное предпринимательство.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF NATIONAL PROJECTS RELATED TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IMPLEMENTED IN RUSSIA AND BELARUS

Osipenko Evgeny V.

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Annotation: This article is devoted to a comparative analysis of national projects related to physical culture and sports implemented in Russia and Belarus. The article discusses the goals, features and benefits of each project, as well as their impact on the development of physical culture and sports in both countries. A comparative analysis will identify the strengths and weaknesses of each country's approaches and offer recommendations for improving existing programs.

Keywords: physical culture, sports, national projects, Belarus, Russia, youth policy, national health, international cooperation, sports entrepreneurship.

Введение. Республика Беларусь и Российская Федерация стремятся создать благоприятные условия для физического и социального развития населения. Однако подходы к реализации национальных проектов в области физической культуры и спорта, а также их количество, существенно различаются, что требует детального анализа для выявления лучших практик и возможных улучшений.

В Республике Беларусь реализуются три основных проекта, направленных на развитие физической культуры, спорта и молодежной политики. В то время как в Российской Федерации таких проектов восемь, каждый из которых имеет свои уникальные цели и особенности.

Вопросы развития физической культуры и спорта в различных странах активно исследуются многими учёными. Так, Иванов А.А. и Петров В.В. [2] анализировали эффективность национальных программ в России, а Смирнова Е.В. [6] изучала влияние спортивных проектов на здоровье населения в Беларуси. В своих работах они подчеркивают важность комплексного подхода и межведомственного взаимодействия для достижения высоких результатов, что также подтверждает актуальность нашего исследования.

Цель исследования – проведение сравнительного анализа национальных проектов, связанных с физической культурой и спортом, реализуемых в России и Беларуси. Исследование направлено на выявление сильных и слабых сторон подходов каждой страны, а также на разработку рекомендаций по улучшению существующих программ, что позволит повысить их эффективность и социальную значимость.

Методы исследования: анализ законодательных актов и нормативных документов, сравнительный анализ, изучение медийных материалов и отчетов о реализации национальных проектов.

Результаты. В данной статье представлен всесторонний анализ национальных проектов Республики Беларусь и Российской Федерации, который позволяет выявить сильные и слабые стороны подходов каждой страны и предложить рекомендации по улучшению существующих программ. В таблице ниже приведена сравнительная характеристика национальных проектов, реализуемых в Беларуси и России.

Сравнительная характеристика национальных проектов, связанных с физической культурой и спортом, реализуемых в России и Беларуси

Критерий	Россия	Беларусь
Количество проектов	8	3
Основные проекты	Спорт – норма жизни; Бизнес-спринт; Развитие физической культуры и массового спорта; Развитие спорта высших достижений; Спортивный резерв; Многополярный спортивный мир; Готов к труду и обороне (ГТО); Россия – спортивная держава	Физическая культура и спорт на 2021-2025 годы; Образование и молодежная политика; Здоровье нации
Фокус на предпринимательство	Есть (Бизнес-спринт)	Нет
Международное сотрудничество	Есть (Многополярный спортивный мир)	Нет
Программа физической подготовки населения	Есть (ГТО)	Нет
Комплексный подход	Преимущественно отдельные проекты	Комплексные программы, охватывающие спорт, молодежную политику и здоровье нации
Развитие спорта высших достижений	Поддержка и развитие спортсменов высокого уровня	Поддержка спортсменов высокого уровня
Подготовка спортивного резерва	Подготовка молодых спортсменов	Подготовка спортивного резерва
Развитие массового спорта	Развитие инфраструктуры и массового спорта	Физкультурно-оздоровительная работа

Описательная характеристика национальных проектов, связанных с физической культурой и спортом, реализуемых в России и Беларуси

Российская Федерация

1. Федеральный проект «Спорт – норма жизни».

Цель: увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Особенности: включает мероприятия по популяризации спорта среди всех возрастных групп, развитие спортивной инфраструктуры.

Преимущества: повышение уровня физической активности населения, улучшение здоровья нации.

Благодаря реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» по всей стране создаются условия для того, чтобы россияне активно занимались физической культурой и спортом, вели спортивный и здоровый образ жизни.

Согласно Указу Президента Российской Федерации «О национальных целях развития России до 2030 года» доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна достичь 70% к 2030 году. По итогам 2022 года (по состоянию на 15.12.2022) количество регулярно занимающихся спортом в России составляет 65 млн человек — 53% жителей страны [4].

2. Федеральный проект «Бизнес-спринт».

Цель: поддержка спортивного предпринимательства.

Особенности: включает меры по развитию спортивного бизнеса, создание условий для предпринимателей в спортивной сфере.

Преимущества: развитие спортивной индустрии, создание новых рабочих мест.

3. Федеральный проект «Развитие физической культуры и массового спорта».

Цель: развитие инфраструктуры и массового спорта.

Особенности: строительство и модернизация спортивных объектов, поддержка массовых спортивных мероприятий.

Преимущества: доступность спортивных объектов для населения, повышение уровня массового спорта.

4. Федеральный проект «Развитие спорта высших достижений».

Цель: поддержка и развитие спортсменов высокого уровня.

Особенности: подготовка спортсменов к международным соревнованиям, финансирование тренировочных программ.

Преимущества: повышение конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене.

5. Федеральный проект «Спортивный резерв».

Цель: подготовка молодых спортсменов и создание условий для их профессионального роста.

Особенности: развитие детско-юношеского спорта, создание спортивных школ и академий.

Преимущества: выявление и поддержка молодых талантов, развитие будущих чемпионов.

6. Федеральный проект «Многополярный спортивный мир».

Цель: развитие международного сотрудничества в области спорта.

Особенности: участие в международных спортивных организациях, проведение международных соревнований.

Преимущества: Укрепление международных связей, повышение престижа страны.

7. Федеральный проект «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель: программа физической подготовки населения.

Особенности: введение нормативов и испытаний для различных возрастных групп, популяризация физической активности.

Преимущества: повышение уровня физической подготовки населения, улучшение здоровья.

8. Федеральный проект «Россия — спортивная держава».

Цель: развитие спортивной инфраструктуры и организация крупных спортивных событий.

Особенности: строительство стадионов, организация международных спортивных мероприятий.

Преимущества: повышение доступности спортивных объектов, привлечение международных соревнований.

Республика Беларусь

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы.

Цель: развитие спорта высших достижений, подготовка спортивного резерва и физкультурно-оздоровительная работа.

Особенности: поддержка спортсменов высокого уровня, развитие детско-юношеского спорта, популяризация физической культуры среди населения.

Преимущества: комплексный подход к развитию спорта, улучшение здоровья нации.

2. Государственная программа «Образование и молодежная политика».

Цель: поддержка молодежных инициатив, развитие молодежного предпринимательства и вовлечение молодежи в социально значимую деятельность.

Особенности: включает мероприятия по развитию молодежного спорта, поддержка молодежных спортивных организаций.

Преимущества: развитие молодежного спорта, поддержка активной и здоровой молодежи.

3. Программа «Здоровье нации».

Цель: пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний и создание условий для активного отдыха и занятий спортом.

Особенности: мероприятия по популяризации здорового образа жизни, создание условий для массового занятия спортом.

Преимущества: улучшение здоровья населения, снижение заболеваемости.

Следует отметить, что Россия и Беларусь работают над созданием Программы по гармонизации и унификации взаимодействия в сфере физической культуры и спорта. Эта Программа направлена на сближение спортивного законодательства, проведение совместных мероприятий и защиту прав спортсменов на международных площадках. Ежемесячные экспертные совещания будут способствовать эффективной реализации этих целей [5].

В Российской Федерации количество систематически занимающихся спортом или физической культурой в 2024 году составило 75,729 млн человек, что составляет 56,8% от всего населения в возрасте от 3 до 79 лет [7]. Самыми популярными видами спорта остаются футбол (3,408 млн человек) и плавание [5]. Согласно Указу Президента Российской Федерации, доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна достичь 70% к 2030 году [5]. В 2023 году количество регулярно занимающихся спортом увеличилось на 3,85% по сравнению с 2022 годом [7].

В Республике Беларусь доля лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения должна достичь 26,8% к 2025 году [1]. По данным выборочного обследования домохозяйств по уровню жизни на начало 2024 года, спортом занимаются 28,8% жителей. Чаще физические упражнения выполняют женщины – 31%, тогда как среди мужчин этот показатель составляет 24,6%. В возрастных группах самой активной в плане спорта является молодежь: спортом занимаются 53,4% молодых белорусов в возрасте от 16 до 29 лет. В возрасте 30-44 лет спортом занимаются 26,2% белорусов, в период с 45 до 59 лет – 23,1%, а после 60-ти – 27,7% жителей [3].

Выводы. В данной статье проведен сравнительный анализ национальных проектов в области физической культуры и спорта, реализуемых в Республике Беларусь и Российской Федерации. Несмотря на различия в количестве и подходах к реализации проектов, обе страны стремятся создать благоприятные условия для физического и социального развития населения.

В России реализуется больше проектов, что позволяет охватить широкий спектр аспектов физической культуры и спорта, включая поддержку спортивного предпринимательства и международное сотрудничество. В Беларуси проекты более комплексные, охватывающие не только спорт, но и молодежную политику и здоровье нации.

Для дальнейшего развития физической культуры и спорта в Российской Федерации рекомендуется продолжать развивать международное сотрудничество и поддерживать спортивное предпринимательство. Важно также уделять внимание комплексному подходу, объединяя усилия различных ведомств.

В Республике Беларусь рекомендуется увеличить количество проектов, направленных на развитие физической культуры и спорта, а также рассмотреть возможность внедрения программ, аналогичных ГТО, для повышения уровня физической подготовки населения. Совместные усилия по гармонизации и унификации взаимодействия между странами также могут способствовать более эффективному развитию спортивной сферы.

Таким образом, результаты данного исследования могут служить основой для разработки более эффективных стратегий и программ в области физической культуры и спорта в обеих странах.

Список литературы

1. Годовые данные / Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/socialnaya-sfera/kultura-sport-sredstva-massovoy-informatsii/fizicheskaya-kultura-i-sport/godovye-dannye/>. – Дата доступа: 22.09.2024.
2. Иванов, А.А. Эффективность национальных программ в области физической культуры и спорта в России / А.А. Иванов, В.В. Петров // Журнал спортивных исследований, 2020. – №12 (3). – С. 45–58.
3. Нацстат: В Беларуси женщины больше занимаются спортом, чем мужчины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport5.by/news/other-sports/Natsstat-v-Belarusi-zhenshchiny-bolshe-zanimayutsya-sportom-chem-muzhchiny/>. – Дата доступа: 22.09.2024.
4. Подведены итоги реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.myseldon.com/ru/news/index/276335221>. – Дата доступа: 22.09.2024.
5. Разрабатывается программа по гармонизации и унификации взаимодействия России и Беларуси в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/press-center/news/razrabatyvaetsya-programma-po-garmonizacii-i-unifikacii-vzaimodejstviya-rossii-i-belarusi-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/?ysclid=ml1dak8lto5135639605>. – Дата доступа: 22.09.2024.
6. Смирнова, Е.В. Влияние спортивных проектов на здоровье населения в Беларуси / Е.В. Смирнова // Белорусский журнал физической культуры, 2019. – № 8(2). – С. 34-47.
7. Спорт в России занимают 76 млн человек (2 млн – у компа), из фигурки ушли сотни тысяч – арифметика от Минспорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/others/blogs/3231402.html>. – Дата доступа: 22.09.2024.

УДК 796+378

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА; ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Томилин Константин Георгиевич¹
Мануйленко Элеонора Владимировна²

¹ Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

² Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Проведено обобщение статей и докладов XXVII Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма», прошедшей

23–28 сентября 2024 года в поселке Новомихайловский, Краснодарского края. По следующим направлениям: 1. проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения; 2. оздоровительная и адаптивная физическая культура студентов; 3. проблемы формирования физической культуры личности, 4. естественно-научные основы физической культуры; 5. подготовка спортивного резерва и возможности ее обеспечения; 6. информационные технологии в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: конференция, инновации, физическая культура, спорт, туризм.

INNOVATIVE TRANSFORMATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM; INFORMATION TECHNOLOGY

Tomilin Konstantin G. ¹

Manuylenko Eleonora V. ²

¹ Sochi State University, Sochi, Russia

² Rostov State Economic University (RINH), Rostov-on-Don, Russia

Annotation. A summary of articles and reports of the XXVII All-Russian Scientific and Practical Conference «Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism», held on September 23–28, 2024 in the village of Novomikhailovsky, Krasnodar Territory, was carried out. In the following areas: 1. problems of physical culture, sports, tourism and innovative possibilities for solving them; 2. health-improving and adaptive physical culture of students; 3. problems of the formation of physical culture of the individual, 4. natural scientific foundations of physical culture; 5. preparation of a sports reserve and the possibility of providing it; 6. information technologies in physical culture and sports.

Key words: conference, innovation, physical culture, sports, tourism.

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. Осуществлялось заседание НМС по ФК Юга РФ; организовывались «круглые столы» мастер-классы, 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 ведущих специалистов России в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и туризма.

Результаты исследования и их обсуждение: 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 июня 2024 года).

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. А также формы «горизонтальной сети»: здесь партнерами выступают несколько образовательных учреждений одного муниципального образования.

А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов (Филиал КГУ в г. Славянске-на-Кубани; ВГУ, г. Волгоград) освещали «Некоторые аспекты массового спорта в современном обществе» [1, С. 79–82]. Поднимая проблемы увлечения молодежью экстремальными видами спорта, и осмысления рисков возможных 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. Учитывая безграничность их фантазий, 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 в любой другой сфере деятельности, следует доверять профессионалам; тренеры должны грамотно тренировать; судьи должны обеспечивать безопасность на соревнованиях. Персональные инструктора должны знать о физическом состоянии своих учеников. При этом не позволять им переходить границы безопасности, за которыми начинаются травмы, а самое главное – быть хорошо подготовленным в профессиональном плане.

Р.Р. Магомедов Н.Б. Ромаева (СГПИ; СКIRO 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.

Д.Н. Ближенцева (СГПИ, г. Ставрополь) представляла «Информационные технологии в физической культуре и спорте» [1, С. 244–247]. Система видеонализа «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 спорта, 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 «Spray», 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 контролирующей 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 совмещать доклады, на высоком научном уровне, с рекреационными мероприятиями.

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

Список литературы

1. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXVII Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 23–28 сентября 2024 г. / Отв. ред. к.п.н., доцент Э. В. Мануйленко, А. Н. Касьяненко. – Ростов-на-Дону: РГЭУ (РИНХ), 2024. – Текст: электронный. – 282 с.

УДК 796.03

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МЕДИАКОНТЕНТА

Хромин Леонид Евгеньевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются технологии медиаконтента и информационного продвижения, используемые в сфере физической культуры и спорта в конкретном областном учреждении.

Ключевые слова: медиаконтент, коммуникационный маркетинг, pr-коммуникации, физкультурно-спортивная активность.

SUBSTANCE OF PHYSICAL SPORTS MEDIA CONTENT

Khromin Leonid E.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation: The article discusses the technologies of media content and information support used in the field of physical culture and sports in a specific regional institution.

Key words: media content, communication marketing, pr-communications, physical education, and sports activity.

Актуальность. Задача проекта «Спорт - норма жизни» к 2030 году увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей России до 70%. Федеральный проект «Развитие спорта высших достижений» направлен на повышение спортивного результата спортсменов сборных команд Российской Федерации на международных соревнованиях [3].

Достижение этих задач возможно благодаря слаженной работе отрасли физическая культура и спорт, в том числе ее активному продвижению через развитие содержания и организации физкультурно-спортивного медиаконтента.

Цель исследования – изучить содержание медиаконтента, способствующее повышению физкультурно-спортивной активности и пропаганде спорта на примере ГАУ ТО ЦПСР «Тюмень-дзюдо».

Методы и организация исследования. В работе проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования, рассмотрены технологии медиаконтента, применяемые в сфере спорта и физической культуры на региональном уровне, включающие в себя различные способы маркетинговых коммуникаций.

Результаты исследования и их обсуждение. В современных реалиях экономики важно

уделять внимание технологическим и социально-культурным факторам, которые в условиях активного развития сети Интернет, становятся первостепенными для дальнейшего развития сферы спортивных услуг. В связи с этим, возникает потребность в постоянной трансляции сферы оказываемых услуг и продукта в широком значении [4,5,6].

Так государственное автономное учреждение Тюменской области «Центр подготовки спортивного резерва «Тюмень-дзюдо» активно реализует медиа информационное продвижение вида спорта дзюдо, а также ассортимент услуг центра для досуга населения.

С момента открытия учреждение имеет свой сайт, на котором представлена вся актуальная информация о деятельности центра. Публикации, что очень важно, выходят регулярно, с периодичностью в 1–2 дня. На сайте представлена информация:

1. О виде спорта: история, правила, терминология, техника, нормативы, кодекс дзюдоиста, судейство.
2. О деятельности центра: основные сведения, руководство, тренеры, чемпионы, документы, реализуемые программы, виды материальной поддержки, материально-техническое обеспечение, финансово-хозяйственная деятельность.
3. Цены и вкладка на оплату услуг: детское дзюдо, бассейн, тренажерный зал, сауну, медицинский центр.
4. Календарь соревнований с официальными положениями и вызовами.
5. Вкладка для получения обратной связи, фото и видео галерея, стена новостей и публикаций.

Также Центр представлен в социальных сетях «Вконтакте», «Телеграмм» и «Ютуб». Группа ЦПСР «Тюмень-дзюдо» в социальной сети «Вконтакте» насчитывает 7130 подписчиков, в «Телеграмм» 540 подписчиков, «Ютуб» 5640 подписчиков (Рисунок 1).



Рис. 1. Аудитория ЦПСР «Тюмень-дзюдо» в социальных сетях

Весь транслируемый контент ЦПСР «Тюмень-дзюдо» можно квалифицировать на 5 категорий.

Информационный контент. Новости центра, информация о предстоящих соревнованиях и мероприятиях, результаты прошедших соревнований и мероприятий, новости российского и мирового дзюдо, важные даты в жизни центра, новые вакансии, цифры и отчеты. Это пункт можно считать самым распространённым контентом среди официальных аккаунтов.

Вовлекающий контент. Его основной целью является взаимодействие с пользователем. Виртуально, это поставить лайк, прокомментировать, репостнуть. И в реальном времени попробовать повторить транслируемое в кадре действие, прийти заниматься дзюдо или другими видами активности в центр. К нему относятся обзорные видео с турниров, интервью с почетными гостями и спортсменами, видеоролики о деятельности центра. Также каждые соревнования центра, в прямом эфире транслируются на площадке «Ютуб»

Развлекательный контент. Аудитории он дает возможность отвлечься, а бизнесу помогает установить тесную связь с клиентом, ненавязчиво рекламируя свои продукты. К данному контенту относятся юмористические ролики и публикации.

Обучающий контент. Этот тип контента несёт значительную пользу для спортсменов, так как в нём представлены интересные техники приёмов и упражнений от призёров мировых первенств и олимпийских игр по дзюдо.

Продающий контент. Скидки, акции, анонсы, описания товаров и услуг. В последнее время через некоторые социальные сети появилась возможность напрямую продавать товары. Это

направление SMM-продвижения характерно для спортивных компаний и организаций, продающих товары и услуги.

В таблице 1 представлен видеоконтент ГАУ ТО ЦПСР «Тюмень-дзюдо», выпущенный в социальной сети «ВКонтакте» в период с 1.09.2022 по 31.08.2023.

Таблица 1

Статистика созданного видеоконтента ГАУ ТО ЦПСР «Тюмень-дзюдо» в социальной сети «ВКонтакте» в течение эксперимента

Период	Количество видеороликов	Длительность	Лайки	Репосты	Комментарии	Просмотры
1.09.2022 – 31.08.2023	40	110:20	5150	487	60	264500

Всего за этот период было снято 40 видеороликов различной направленности. Суммарно объем материала составил 1 час 20 минут; его посмотрели 264500 раз; 60 пользователей, после просмотра оставили свои комментарии и контент переслали 487 раз. Количество подписчиков группы ЦПСР «Тюмень-дзюдо» в социальной сети «ВКонтакте» увеличилось с 5000 до 7130 пользователей. Данный показатель свидетельствует, что аудитория центра растет, а созданный контент непосредственно на это влияет [1].

Производя качественный и количественный контент анализ коэффициент вовлеченности (Engagement rate), метрики в маркетинге, которая позволяет рассчитать вовлеченность пользователей в выпускаемый контент, основной формулой выступило:

Разделить все реакции (лайки, репосты, комментарии) на количество подписчиков и умножить на сто процентов. Это даст понимание, привлекателен ли контент для пользователей или нет. По этой и другим формулам расчета ER можно определять коэффициент вовлеченности как всех постов, так и какого-то конкретного. $ER = \text{реакции/подписчики} * 100\%$ [2].

Коэффициент вовлеченности составил 80%. А это значит, что большинству пользователей нравится транслируемый контент и они активно с ним взаимодействуют.

Областная федерация дзюдо и самбо активно занимается развитием дзюдо в муниципальных районах Тюменской области. Так, за время исследования были открыты секции и проведены мастер-классы, с участием ведущих спортсменов центра, для более 1000 юных дзюдоистов в 5 районах области (Гольшмановский, Омутинский, Упоровский, Исетский и Заводоуковский). Каждый из семинаров был информационно сопровожден видеороликом, включающим в себя: интервью, технические элементы дзюдо, спортивную инфраструктуру секций.

Общая численность занимающихся физической культурой и спортом в ГАУ ТО ЦПСР «Тюмень-дзюдо» в 2022 году составило 5590 человек. В 2023 году этот показатель составил 5750. Также стабильны высокие показатели по детскому дзюдо. Ежегодно в центре занимается порядка 750 юных дзюдоистов.

Также стоит отметить, что возросло количество зрителей, посещающих всероссийские, региональные и городские соревнования по дзюдо.

Модель PR-деятельности ЦПСР «Тюмень-дзюдо» позволяет адресно и своевременно информировать пресс-службу Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области. Данная коммуникация положительно влияет на спортивный контент региона в целом [6].

Выводы: Исследование позволило изучить содержание медиаконтента, способствующее повышению физкультурно-спортивной активности населения и пропаганде спорта в конкретном государственном учреждении, что в совокупности, способствует информационному продвижению отрасли физической культуры и спорта региона. Регулярное информационное продвижение деятельности учреждения позволяет повысить показатели вовлеченности: охваты, просмотры, подписчики, что положительно влияет на увеличение количественных и качественных показателей эффективности работы учреждения в соответствии с поставленными целями. Рассмотренная модель PR-деятельности может быть использована в деятельности государственных и муниципальных учреждений, фитнес клубов, социально-ориентированных некоммерческих организаций.

Список литературы

1. Группа ЦПСР «Тюмень-дзюдо» в социальной сети «ВКонтакте». [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://m.vk.com/tyumen_judo?from=groups (дата обращения 8.06.2023).

2. Диджитал-агентство Calltouch. Социальные сети (Маркетинговые продукты) [Электронный ресурс] – режим доступа <https://www.calltouch.ru/blog/engagement-rate-er-raschet-i-znacheniya-pokazatelej/> (дата обращения: 01.05.2023).
3. Федеральный проект «Спорт - норма жизни» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (дата обращения: 01.05.2023).
4. Калиева Е.А. Подкастинг как способ продвижения физической культуры и спорта на региональном уровне / Е.А. Калиева, И.В. Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 37-40.
5. Фуренко А.А. Современные инструменты продвижения спортивных услуг в социальных медиа / А.А. Фуренко // Российские регионы: взгляд в будущее. - 2021. №3. – С. 90-101.
6. Хромин Л.Е. Развитие физкультурно-спортивного медиаконтента в Тюменской области / Л.Е. Хромин, Е.В. Хромин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2024. - №2. - С. 8-11

УДК 374.3

РАЗВИТИЕ ЛАПТЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Черепенин Евгений Владимирович

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Лапта является национальной командным видом спорта и выступает одним из действенных средств как физического, так и нравственного воспитания. В настоящей работе описан опыт реализации модели развития лапты в студенческой среде вуза. Показана значимая роль применения цифровых технологий в учебной и внеучебной деятельности для успешной интеграции данного вида спорта в студенческую среду.

Ключевые слова: лапта, студенческая среда, модель развития, цифровые технологии.

DEVELOPMENT OF LAPTA IN THE STUDENT ENVIRONMENT IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

Cherepenin Evgeny V.

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: Lapta is a national team sport and is one of the effective means of both physical and moral education. This work describes the experience of implementing a model for the development of Lapta in the student environment of the university. A significant role of the use of digital technologies in educational and extracurricular activities for the successful integration of this sport into the student environment is shown.

Key words: lapta, student environment, development model, digital technologies.

Актуальность: Развитие общества в настоящее время объединено с глобальным процессом цифровизации во всем мире. Реалии научно-технического прогресса обусловили модернизацию во всех сферах жизнедеятельности общества, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Физическое воспитание студенческой молодежи и физкультурно-спортивная среда вуза оказывает непосредственное влияние на формирование компетентной, работоспособной личности, отвечающей актуальным требованиям социально-экономического развития. В связи с этим научно-педагогическая общественность активно нацелена на поиск новых средств, методов и форм физического воспитания студенческой молодежи, которые будут способствовать реализации творческого потенциала в условиях динамичности и неопределенности информационной культурной эпохи.

Одним из действенных средств физического воспитания может выступать вид спорта Лапта [8], так как представляет широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся, обладает огромным человеко-творческим потенциалом, и, наряду с развитием физических кондиций и техники двигательных действий, позволяет формировать свойства и качества высоконравственной личности с традиционной системой российских ценностей. В глобальной системе спорта национальные виды спорта (НВС) нишевыми отраслями, но в то же время их важность определяется колоссальной пользой для национальной культуры и привлечения большого количества людей в спорт. В Стратегии государственной национальной политики РФ на период до 2025 года [6] определено развитие НВС в числе приоритетных мер [5]. В связи с этим, особую актуальность приобретают задачи по развитию национального вида спорта и его популяризации в детской и молодежной среде. Виду спорта «Лапта» свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического

воспитания: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой.

Цель. Развитие вида спорта «Лапта» в студенческой среде вуза.

Методы и организация исследования. Анализ текущего состояния, изучение возможностей студенческой спортивной среды университета, а также опыт спортизации физического воспитания (И.В. Манжелей, Л.И. Лубышева, В.И. Григорьев, С.Ю. Щетинина, А.Ю. Костарев, Е.В. Готовцев), позволил нам разработать модель развития лапты в студенческой спортивной среде вуза. Методологической основой модели стали компетентностный (Э.Ф. Зеер, Ширшов, А. В. Хуторской), проектный (К.Ф. Грей, Э.У. Ларсон) и средовый (О. Дункан, Л. Шноре, Дж. Гибсон, И.В. Манжелей) подходы.

Разработанная нами модель развития Лапты в спортивной среде вуза реализовывалась в рамках учебной и внеучебной работы, что позволяло охватить более широкий спектр средств и методов воздействия на студента. В зависимости от степени вовлеченности студента, процесс внедрения лапты проходил по трем направлениям: 1 – со стороны вуза, где ведущая роль отведена преподавателю, как основного воздействующего фактора на студента; 2 – совместная деятельность руководства вуза со студенческими объединениями и клубами. Основным преобразующим фактором является совместная деятельность преподавателя и студента; 3 – проектная, по большей части реализуется за счет активности студенческого спортивного клуба, а ведущим преобразующим звеном выступает сам студент. Основными принципами успешного внедрения данного вида спорта в студенческую среду стали: элективной дифференциации, интеграции учебной и внеучебной работы, сопряженного воздействия.

Для оценки эффективности модели развития лапты были использованы методы опытно-поисковой работы, наблюдения, социально-педагогического анкетирования, тестирования, социальное проектирование и методы математико-статической обработки информации.

Результаты: Внедрение лапты в образовательный процесс основывалось на *принципе дифференциации* по физкультурно-спортивным интересам. Спортивно-видовой подход является одним из эффективных подходов в организации занятий по дисциплине «Физическая культура» [1]. В работе [7] рассматривает лапту как один из наиболее доступных игровых видов спорта при данной модели организации занятий. На базе ТюмГУ в рамках индивидуальных образовательных траекторий при освоении дисциплины «Национальные виды спорта» был введен элективный курс «Лапта».

Разработка и проведение элективных занятий частично затронуло период пандемии, что негативно сказалось на объеме двигательной активности студентов и было отмечено ими в опроснике, как самый негативный момент в дистанционном формате обучения. Однако, учитывая мировую тенденцию в цифровизации практически всех сфер человеческой деятельности, включая физическую культуру и спорт, в данном периоде наиболее полно была подключена цифровая помощь в проведении занятий и оценена ее эффективность. Информатизация физкультурно-спортивной среды в учебной работе осуществлялась через использование информационно-образовательной среды вуза, в которую встроена платформа «MODEUS» – цифровая площадка, где обучающиеся могут найти всю информацию об учебном процессе, а преподавательский состав актуальное расписание, а также сервис Microsoft Teams, который активно использовался на период самоизоляции. Все теоретические знания студенты получали через видео-конференц-связь. Зачетные единицы преподаватели вынужденно принимали в форме фото-видео материалов.

Эффективность работы данного уровня воздействия оценивалась путем сравнения результатов контрольной и экспериментальной группой по уровню технической подготовленности и владению студентами теоретическими знаниями. В процессе внедрения авторской модели «Развития лапты в студенческой среде вуза» результаты студентов контрольной и экспериментальной групп по обоим показателям достоверно улучшились, однако в экспериментальной группе более значительно ($P > 0,001$), чем в контрольной ($P > 0,05$).

Внеучебная деятельность студента обладает колоссальным воспитательно-образовательным потенциалом. Согласно разработанной нами модели для подкрепления данного эффекта мы придерживались принципа *интеграции* учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов, что достигалось путем дополнения академических занятий бально-рейтинговой системы оценки учебных достижений по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс «Лапта») и элективного курса «Национальные виды спорта», преподающегося в блоке предметы по выбору, спортивно-массовой работой, в которой приоритетное место занимает студенческий спортивный клуб и проектная деятельность студентов, что позволяет создавать в университете спортивную среду

для формирования физкультурных компетенций, предоставив студентам возможность заработать дополнительные баллы и бонусы за участие в спортивной жизни вуза не только в качестве спортсменов и судей, но и супервайзеров, стюардов и волонтеров.

Во внеучебной работе инициатором проектной физкультурно-спортивной деятельности являлся студенческий спортивный клуб «Ладья». Анализ реализуемых клубом «Ладья» спортивно-массовых мероприятий, включающих лапту, по характеру деятельности можно систематизировать на образовательные, соревновательные и воспитательные (табл. 1).

Таблица 1

Перечень мероприятий, направленный на развитие лапты

Направленность	Мероприятия
Образовательные	АССК.pro, курсы повышения квалификации по программе «Инновационные технологии тренировки в лапте», «Современные технологии тренировки в лапте»
Соревновательные	Кубок России по лапте, студенческие фестивали АССК России, мастер-классы, Всероссийские студенческие соревнования по лапте и мини-лапте
Воспитательные	Межрегиональный молодежный патриотический форум, Всероссийский фитнес-челенж «Пульс России», «Пульс Урала» и др.

Участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях способствует повышению мотивации и оптимизации их двигательной активности [4]. Однако, как показано в ряде работ [2,3], одной из причин низкой активности студентов в массовых мероприятиях (спартакиадах, фестивалях, конкурсах, мастер-классах) является недостаточная их осведомленность о планируемых и проводимых спортивных событиях в вузе. В связи с этим было уделено большое внимание цифровизации именно внеучебной работе. Обеспечение информационной открытости проводимых мероприятий, оперативность сбора информации об участниках, результативность их участия в различных состязательных формах физической активности способствует повышению массовости физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Информатизация внеучебной работы осуществлялась с помощью информационно-коммуникационного пространства на сайте ТюмГУ в разделах (управления молодежной политики и других структурных подразделений), в том числе создана группа студенческого спортивного клуба «Ладья» на базе социальной сети «ВКонтакте», которые публикуют материалы спортивных состязаний, мастер-классов, флэш-мобов, акций, конкурсов, а также новости о продвижении форумной кампании ВФСК ГТО.

Оценка эффективности реализации модели развития лапты на уровне внеучебной деятельности проводилась по реальной включенности студентов в спортивно-массовые мероприятия, в том числе в проектную деятельность студенческого спортивного клуба «Ладья». Также была проведена оценка основных физических качеств обучающихся по видам испытания, соответствующих нормам ГТО (реализация проекта «От студзачета к знаку отличия ВФСК ГТО»). Отмечено, что у студентов за год работы улучшились показатели координационных, скоростно-силовых и силовых способностей. Кроме того, положительный эффект был отмечен и в качественной реализации соревновательной деятельности в рамках внутривузовского отборочного этапа Чемпионата ассоциации студенческих спортивных клубов России в ТюмГУ по мини-лапте, а также на всероссийском фестивале АССК-fest. Сборная команда Тюменского государственного университета стала победителем среди 4-х сильнейших студенческих команд России в рамках Всероссийского финала чемпионата АССК России по мини-лапте в Казани в 2019 году.

Опираясь на экосистемный и средовой подход важно уделять внимание не только внутривузовской активной деятельности студента и связанных с ним мероприятий, но и способствовать выходу инициативности студентов во «внешнюю» среду, обеспечивая открытость самой модели и способствуя обогащению среды для развития лапты. Уникальность проектной деятельности в том, что имеется множество путей вовлечения и способов реализации творческого потенциала студента. Одним из ярких и успешных примеров проектов по развитию национального вида спорта Лапта и его популяризации в детской и молодежной среде стал проект «ЛАПТА UTMN», поддержанный грантом и реализованный в 2023 году при совместной организации ОО «МИСТО» и АОООН ТО «Мы вместе». Целевой аудиторией в проекте были дети в возрасте от 13 до 17 лет,

являющиеся участниками летних оздоровительно-образовательных смен в детских центрах Тюменской области.

На высоком качественном уровне реализована программа проекта. Сформирована команда преподавателей и кураторов проекта, разработан фирменный стиль проекта. Разработана дорожная карта реализации проекта, программы проекта, актуализирована и утверждена программа кпк; разработан механизм реализации обучающего блока для детей на базе детских загородных центров, сформирован график тренировок, выстроен процесс взаимодействия с участниками проекта (детские центры). Закуплен необходимый инвентарь, оборудование, которое передано в детские центры. В рамках проекта реализована программа курсов повышения квалификации для инструкторов по физической культуре 72 ак. часа для 30 слушателей, выданы удостоверения о повышении квалификации; проведено 45 открытых тренировок и мастер-классов на базе детских загородных лагерей и центров с привлечением 10 кураторов, в просветительских и образовательных мероприятиях приняли участие 2921 ребенок, 30 инструкторов по физической культуре и спорту; во время тренировок осуществлялось методическое сопровождение инструкторов, разбор ошибок, закрепление знаний, полученных в рамках кпк; осуществлен отбор детей в команды для участия в Спартакиаде, проведен тренировочный процесс и итоговые соревнования, в которых приняли участие 80 детей, определены 3 команды победители. В проекте приняли участие 10 детских загородных лагерей и центров Тюменской области. Суммарный охват мероприятиями проекта составил 3541 детей (2912 детей – участники открытых тренировок и мастер-классов (в это число включены 80 человек участников спартакиады), 620 детей – команды участники спартакиады и болельщики). Обратная связь, полученная от тренеров и руководителей детских загородных центров, показала хорошую оценку идее и реализации проекта. Также, Президент Ассоциации «Мы вместе» Л.В. Шилова отметила позитивный социальный эффект и важность проекта. Итоговый показатель детей, научившихся играть лапту, в детских лагерях за все лето составил 2921 человек. Считаем работу, проведенную в рамках проекта успешной и реализованной на 100%. В проекте очень ярко обозначена роль цифровой поддержки в решении задач, обозначенными в проекте. Проведена качественная работа в информационном поле – освещение проекта в социальных сетях, а также в региональных СМИ (телеканал «Тюменское время», ВГКТР «Регион-Тюмень», первый новостной сюжет с упоминанием проекта вышел на телеканале «Россия 24»). Так, уже на подготовительном этапе был разработан фирменный стиль проекта, подготовлен рекламный ролик для ротации на теле- и радиоканалах, проведена презентация проекта в СМИ. Информационные письма о проекте получили не менее 15 детских загородных лагерей и центров Тюм. Обл. В ходе реализации проекта вышло не менее 20 новостных сюжетов в ВК и 8 выпусков передачи. Соревнования по мини-лапте транслировались в прямом эфире группы проекта (и/или Ассоциации "Мы вместе".), что позволило популяризировать лапту среди аудитории групп Вк наших сообществ. Прямые эфиры с финальных соревнований посмотрели 3500 пользователей. Для тиражирования опыта и популяризации национального вида спорта лапта подготовлены 3 методических ролика продолжительностью до 10 минут, которые размещены в сети интернет, могут использоваться в работе в детские загородные лагеря и центры ТО, общеобразовательные учреждения области. По итогам проекта в сети опубликован итоговый видеоролик, отражающий основные мероприятия проекта с комментариями экспертов и участников.

Незапланированные результаты по проекту прослеживаются, прежде всего, в полученной обратной связи от тренеров. Один из позитивных результатов - это совместная работа с медиа-командами лагерей и центров, которые готовили по итогам тренировок профессиональные фоторепортажи и видеоролики, включающие эмоции и обратную связь детей.

Выводы: Результатами реализации модели на практике могут быть усиление мотивации занятий лаптой, повышение уровня физкультурно-спортивной компетентности и спортивного мастерства по лапте, повышение уровня развития патриотических качеств, повышение квалификации тренеров основного и дополнительного образования, в том числе судей по лапте, улучшение материально-технического обеспечения занятий лаптой, а также повышение рейтинга лапты в студенческой спортивной среде.

Список литературы

1. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: автореф.дис. ... канд.пед.наук. Красноярск: СибГТУ,2011. 23 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004856597> (дата обращения: 09.11.2024).

2. Красникова О.С. Активизация физической активности студентов вуза путем совершенствования системы массового студенческого спорта / О.С. Красникова, Л.Г. Пашенко, С.А. Давыдова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 36–38.
3. Курамшин Ю.Ф. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализа / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Льюк, Г.Б. Дьяченко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №5. – С.42–44.
4. Пашенко Л.Г. Цифровизация внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе / Л.Г. Пашенко, М.В. Слива, Л.В. Левкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С.350-354.
5. Слинкина, Н. Е. Русская лапта в рамках дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении: состояние и перспективы / Н. Е. Слинкина, Е. А. Волкова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2017. – Т. 2. – С. 301-304.
6. Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. URL : <http://zakonbase.ru/content/part/1293590> (дата обращения: 07.11.2024).
7. Чижов А.Ю. Игра в лапту как спортивно-видовая специализация в обучении студентов дисциплине «Физическая культура» / А.Ю. Чижов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2019. – №50. – С. 209-215.
8. Яцковец А.С. Взгляды отечественных и зарубежных ученых на феномен игры / А.С. Яцковец// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – №68. – С. 190-205.

УДК 796

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОДЕЛИ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ФЕДЕРАЦИЯ ПО БОКСУ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Шадский Юрий Андреевич¹
Насонов Владимир Владимирович¹**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье предложена и зафиксирована эффективность модели маркетинговой деятельности Региональной общественной организации «Федерация по боксу Тюменской области».

Ключевые слова: бокс, модель маркетинговой деятельности, спортивная федерация.

**THE EFFECTIVENESS OF THE MARKETING ACTIVITY MODEL OF THE REGIONAL
PUBLIC ORGANIZATION «BOXING FEDERATION OF THE TYUMEN REGION»**

**Shadsky Yuri A.¹
Nasonov Vladimir V.¹**

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article proposes and records the effectiveness of the marketing activity model of the Regional public organization "Boxing Federation of the Tyumen region".

Keywords: boxing, marketing activity model, sports federation.

Актуальность исследования. Система спорта представляет собой традиционную пирамиду, вершиной которой является профессиональный спорт, спорт высших достижений. Основанием, фундаментом, данной пирамиды является детско-юношеский уровень. Одной из приоритетных целей Федерации бокса Тюменской области является развитие массового и детско-юношеского бокса.

В силу ограниченности бюджета и ежегодной оптимизации не все секции бокса в муниципальных спортивных школах области имеют возможность обновлять свою материальную базу, спортивный инвентарь и экипировку. Спортивный инвентарь вынуждены приобретать родители юных спортсменов. Аналогичная ситуация с проведением детских турниров по боксу. Большая часть юношеских соревнований по боксу, проводятся за счет внебюджетных средств.

Анализ деятельности Федерации бокса Тюменской области позволил нам выявить проблемы, с которыми сталкивается федерация:

1.Повышение квалификации тренеров по боксу;

2.Создание условий для участия команд муниципалитетов, находящихся в отдаленных от центра территориях (организация проживания и питания спортсменов);

3. Обновление спортивного инвентаря в муниципальных секциях бокса;
4. Выявление наиболее одаренных юных спортсменов, приобретение соревновательного опыта.

Цель исследования – разработать и зафиксировать эффективность модели маркетинговой деятельности Региональной общественной организации «Федерация по боксу Тюменской области».

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был применен следующий комплекс методов: контент-анализ, экспертное оценивание, моделирование, социально-педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

Результаты исследования. Для решения вышеуказанных проблем нами была разработана модель маркетинговой деятельности Региональной общественной организации «Федерация по боксу Тюменской области» (рис.1)



Рис.1. Модель маркетинговой деятельности РОО «Федерация по боксу Тюменской области»

Модель включила в себя несколько направлений:

1. Проведение детско-юношеских турниров по боксу.
2. Обновление спортивного инвентаря и экипировки секций бокса.
3. Проведение мастер-классов и тренерских семинаров.

Основной целью разработанной нами модели является развитие детско-юношеского бокса, популяризация и развитие массовости бокса.

Для достижения поставленной цели в модель маркетинговой деятельности РОО «Федерация по боксу Тюменской области» по первому направлению была проведена реализация трех спортивно-массовых мероприятий (областные соревнования по боксу) в городе Тюмени, с участием спортсменов Тюменской области:

1. Первенство Тюменской области по боксу 17 – 20 ноября 2022 г.
2. Новогодний детский турнир по боксу декабря 2022 г.
3. Детско-юношеский турнир «Тюменская серия бокса» февраль 2023 г.

В табл.1 представлено описание задач, спортивно-массовых мероприятий в рамках реализации модели маркетинговой деятельности РОО «Федерация по боксу Тюменской области».

Задачи спортивно-массовых мероприятий в рамках реализации модели маркетинговой деятельности РОО «Федерация по боксу Тюменской области»

№	Мероприятие	Сроки	Задачи
1	Первенство Тюменской области по боксу	17 – 20 ноября 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование сборных команд области среди юношей и девушек 2007-2008 г.р., 2009-2010 г.р. 2. Выявление сильнейших спортсменов. 3. Подготовка к отборочным соревнованиям. 4. Выявления клубов и секция бокса, где осуществляется подготовка перспективных спортсменов. 5. Проведения тренерского семинара. 6. Приобретение спортивного инвентаря и экипировки для тренеров Тюменской области. 7. Проведение отчетного тренерского собрания.
2	Новогодний детский турнир по боксу	Декабрь 2022	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение соревнований по боксу среди юношей 2011-2012 г.р. 2. Подготовка спортивного резерва. 3. Выявления наиболее талантливых спортсменов (селекция). 4. Проведения тренерского собрания. 5. Приобретение спортивного инвентаря и экипировки для спортсменов Тюменской области. 6. Приобретение спортивного инвентаря и экипировки для секций бокса Тюменской области.
3	Детско-юношеский турнир «Тюменская серия бокса»	Февраль 2023	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение соревнований по боксу среди юношей 2009-2010 г.р. 2. Подготовка спортсменов к официальным соревнованиям. 3. Просмотр перспективных, наиболее талантливых юных спортсменов. 4. Проведение тренерского собрания в рамках соревнований. 5. Приобретение спортивного инвентаря и экипировки для секций бокса Тюменской области.

Детско-юношеский турнир «Тюменская серия бокса» представляет собой серию детских турниров по боксу (9 этапов), которые проводились раз в месяц на протяжении девяти месяцев учебного года (сезона). Турниры проводились в спортивных школах и клубов города Тюмени.

Участники Тюменской серии бокса это спортсмены-школьники 11-12 лет, которые представляли свои команды (спортивную школу или клуб) в 15 весовых категориях.

В проекте «Тюменской серии бокса» подводили итоги как в личном первенстве, и выстраивался рейтинг спортсменов по набранным очкам, также проводился подсчет очков в командном зачете и выстраивался командный рейтинг. Спортсменам и командам по итогам сезона, которые набрали наибольшее количество очков, вручались специальные призы.

Первые положительные результаты проекта «Тюменской серии бокса» были отмечены на первенстве Тюменской области по боксу среди юношей 2004-2005 г.р.

Юноши 2005 г.р., которые показывали хорошие результаты в «Тюменской серии бокса» продемонстрировали высокие результаты на Первенстве области.

Из 54 призеров Первенства Тюменской области по боксу среди юношей 2004-2005 г.р., 25 спортсменов 2005 г.р., большинство их которых принимали во всех этапах «Тюменской серии бокса».

Спортсмены, которые отличились в соревнованиях «Тюменской серии бокса», наибольшим числом побед, заняли первое место в своих весовых категориях на Первенстве Тюменской области:

1. Мамедов Симран 2005 г.р. в/к 38, 5 кг. – 1 место пер-во ТО.

2. Марков Евгений 2005 г.р. в/к 41,5 кг. - 1 место пер-во ТО.

3. Климов Артем 2005 г.р. в/к 59 кг. – 1 место пер-во ТО.

По итогам проведенных соревнований по боксу были определены лучшие команды Тюменской области и лучшие спортсмены.

Также данные соревнования позволили выявить наиболее одаренных и перспективных молодых спортсменов города Тюмени и Тюменской области. По итогам всех пяти этапов «Тюменской серии бокса» выстроился своего рода рейтинг спортсменов. Подведение результатов в рамках личного первенства на каждом этапе проводилось следующим образом:

• 1 место – 7 очков.

- 2 место – 5 очков.
- 3 место – 3,5 очка.

Командный результат на каждом этапе, выстраивался по сумме очков, набранных спортсменами этой команды. Итоговый командный результат всей Серии бокса подводился по сумме очков набранных командой на каждом этапе. Таким образом, выстроился своего рода рейтинг спортивных учреждений (клубов) области.

В личном зачете (рейтинге) по результатам всех пяти этапов «Тюменской серии бокса» были определены и отмечены специальными призами лучшие спортсмены турнира. Так же организаторами был учрежден приз «Лучший боксер», которым был отмечен спортсмен, набравший наибольшее количество очков и был отмечен положительными отзывами тренеров.

В командном зачете (рейтинге) были определены 3 лучшие спортивные организации, которые были отмечены специальными призами. Команде набравшей наибольшее количество очков был вручен Кубок «Нового Потока».

Для реализации второго направления предложенной нами модели командам призерам были вручены сертификаты, благодаря которым спортивные школы смогли приобрести спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 командное место – 100 тыс. рублей (МАУ СДЮСШОР №3)
- 2 командное место – 80 тыс. рублей (МАУ СДЮСШОР «Прибой»)
- 3 командное место – 50 тыс. рублей. (ЦДТиЮ «Котакт»)

На подарочные сертификаты была приобретена личная экипировка и инвентарь (боксерские перчатки, боксерские шлемы, снарядные перчатки, боксерская форма и спортивные костюмы).

Также Федерация бокса Тюменской области приобрела личную экипировку для тренеров, осуществляющую спортивную подготовку в секциях бокса на бюджетной (бесплатной) основе.

В рамках реализации модели маркетинговой деятельности Федерации Тюменской области по боксу были проведены тренерские семинары и тренерские собрания.

Лекторы: Мастер спорта России, Заслуженный отличник ФКиС, старший тренер Сборной команды Тюменской области Корсаков П.Г. Судья всероссийской и международной категории Мухамедшин Т.И.

Критерием эффективности предложенной нами модели качественного развития бокса в Тюменской области являются повышение таких показателей как количество занимающихся в секциях и клубах; количество спортивно-массовых мероприятий по боксу; количество спортивного оборудования и экипировки и увеличение количества тренеров и инструкторов. Для выявления динамики изменения изучаемых показателей нами был проведен анализ Федерального статистического отчет 1 – ФК.

Предложенная и реализованная нами модель маркетинговой деятельности РОО «Федерация по боксу Тюменской области» позволила получить следующие результаты.

Популяризация бокса среди школьников – проведение спортивно -массовых мероприятий способствовала популяризации бокса в регионе. В качестве зрителей соревнований были учащиеся общеобразовательных учреждений города Тюмени. После проведения турниров фиксировался рост занимающихся школьников в секциях бокса (рис.2).

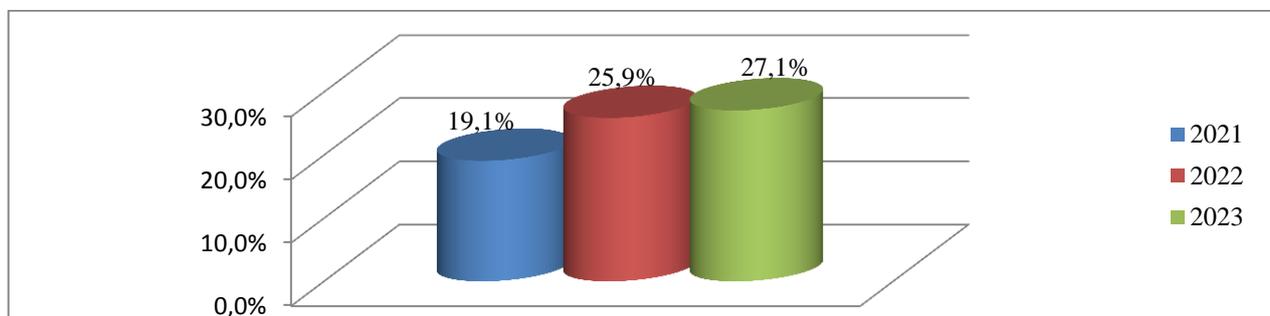


Рис.2. Показатели количества занимающихся школьников в секциях бокса в процентном соотношении

Согласно анализу статических показателей из рис.6, мы можем видеть, что динамика изменения показателей количества занимающихся школьников в секциях бокса в процентном соотношении от общего числа занимающихся по видам спорта в Тюменской области по итогам 2023

год составила 27,4%, в то время как в 2022 году данный показатель был равен 25,9%, а в 2021 году 19,1%.

Проведение спортивно-массовых мероприятий в рамках реализации модели маркетинговой деятельности РОО «Федерация по боксу Тюменской области» позволило увеличить количество спортивно-массовых мероприятий и количество участников с регионов Тюменской области. Среднее количество участников по итогам проведенных соревнований составило свыше 150 спортсменов школьного возраста. В соревнованиях принимали участие более 10 секций бокса г. Тюмени, а также спортсмены из г. Тобольска, г. Ишима, г. Ялуторовска, Тюменского района, Уватского района, Гольшмановского района, Юргинского района. Так как отдаленные от центра территории не имеют возможности регулярно участвовать в выездных соревнованиях по боксу, то привлечение данных спортсменов осуществлялось с помощью организации бесплатного проживания участников соревнований из данных городов, что способствовало развитию детского бокса на местах и выявлению перспективных юных спортсменов.

На рис.3 представлен сравнительный анализ количества спортивно – массовых мероприятий за 2021 – 2023гг областного уровня. Как мы можем видеть в 2021 году в календарный план соревнований Федерации бокса Тюменской области входило 12 спортивных мероприятия, а по факту, за этот год было проведено 9 соревнований. Количество проведенных спортивно-массовых мероприятий в РОО «Федерация бокса Тюменской области» ежегодно увеличивается, так в 2022 году было запланировано 12 мероприятий, а проведено 14. В 2023 году было запланировано 13 региональных соревнований, по факту проведено было 20 соревнований.

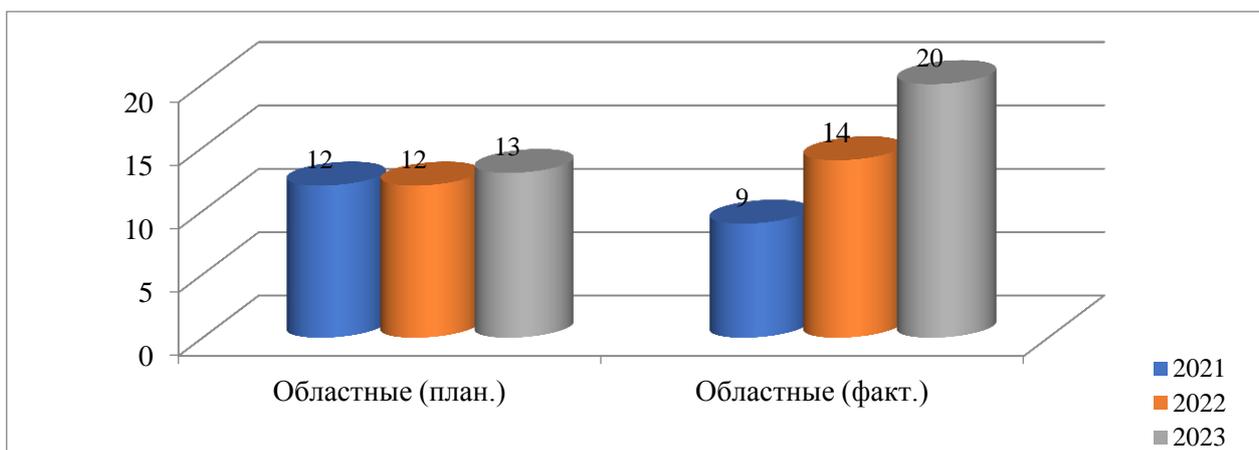


Рис.3. Сравнительный анализ количества спортивно – массовых мероприятий в РОО «Федерация бокса Тюменской области» за 2021 – 2023гг.

Ключевым фактором развития бокса на территории Тюменской области является наличие квалифицированного персонала. Одним из основных направлений деятельности Федерации по боксу Тюменской области являются меры по комплектованию квалифицированными тренерами и инструкторами, их своевременной подготовки и повышения квалификации. Проведения тренерских семинаров и мастер-классов, способствовало обмену опытом в тренерском коллективе области, помогло молодым специалистам получить знания от более старшего поколения тренеров, сохранить преемственность и традиции Тюменского бокса. В рамках собраний согласовывались календарные планы проведения соревнований, подготовки спортивного резерва и участие в выездных соревнованиях команды Тюменской области. В тренерских собраниях/семинарах принимали участие более 40 тренеров Тюменской области.

Как мы можем видеть из рис.4, в 2023 году значительно возросло количество штатных работников, если в 2021 году их увеличение было всего на 2 человека, то в 2023 году их увеличение составило 9 человек.

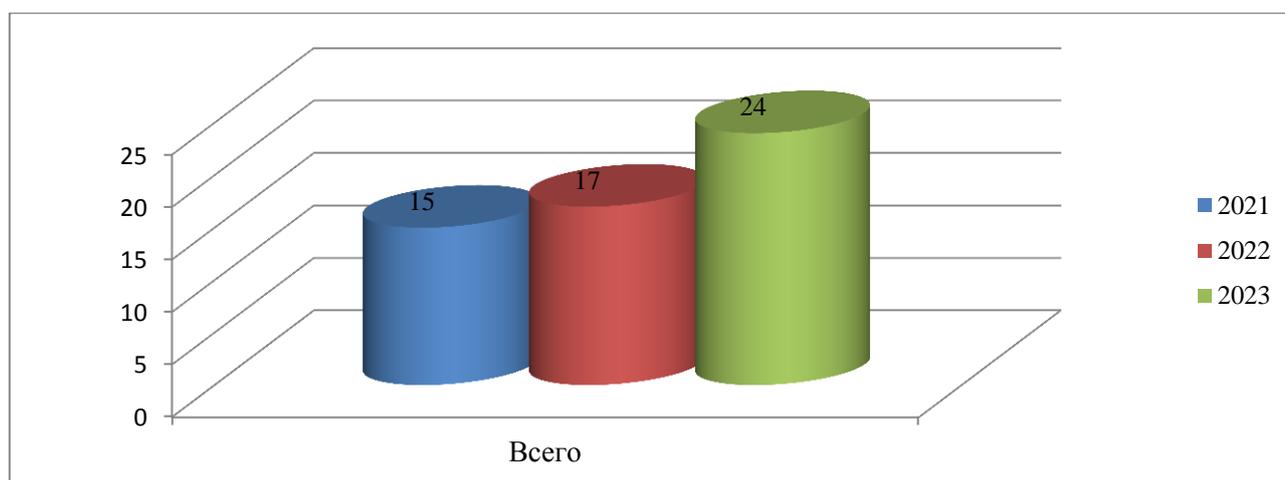


Рис.4. Сравнительный анализ штатных тренеров и инструкторов по боксу за 2021-2023гг

Важным условием повышения качества услуг, подготовки спортивного резерва является повышение социального статуса специалистов и тренеров, стимулирование их заинтересованности в конечных результатах труда. Меры социальной поддержки тренеров и спортсменов в виде единовременных выплат и премий при достижении высоких спортивных результатов предусмотрены нормативными документами программы развития массового спорта в сельской местности.

Поддержка секций и клубов Тюменского бокса осуществлялась за счет обновления материально-технической базы. Спортивный инвентарь и личную экипировку получили более 100 спортсменов и тренеров Тюменской области. Поддержку получили:

- муниципальные секции бокса г. Тюмени;
- талантливые и наиболее одаренные юноши и девушки, входящие в состав сборной Тюменской области по боксу;
- победители и призеры в качестве призов в рамках соревнований.

Выводы. Предложенная и реализованная нами модель маркетинговой деятельности РОО «Федерация по боксу Тюменской области» позволила получить положительные результаты. Благодаря анализу статических показателей была выявлена динамика изменения показателей количества занимающихся школьников в секциях бокса по итогам 2023 год составила 27,4%, в то время как в 2022 году данный показатель был равен 25,9%, а в 2021 году 19,1%. В 2023 году было запланировано 13 региональных соревнований, по факту проведено было 20 соревнований, что на 35% больше запланированных. В 2023 году значительно возросло количество штатных работников, если в 2021 году их увеличение было всего на 2 человека, то в 2023 году их увеличение составило 9 человек. Благодаря поддержке секций и клубов Тюменского бокса спортивный инвентарь и личную экипировку получили более 100 спортсменов и тренеров Тюменской области.

Список литературы

1. Агеев, В.У. Методологические проблемы теории управления системой физической культуры и спорта /В.У. Агеев, Ю.М. Михневич // Проблемы истории и организации физической культуры на современном этапе. -Санкт-Петербург: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018.- С. 34-38.
2. Алексеев, С.В. Маркетинговое право: краткие учебные курсы юридических наук / С.В. Алексеев. Москва: НОРМА-ИНФРА-М, 2022. – 89с.
3. Жолдак, В.И. Управление в сфере физической культуры и спор-та: Учебное пособие /В.И. Жолдак, В.Н. Зуев.- Тюмень: Вектор Бук, 2000.- 332 с.
4. Мяконьков, В.Б. Социально-психологические основы спортивного маркетинга / В.Б. Мяконьков, С.И. Росенко. - Санкт-Петербург, 2019. – 45с.
5. Сейранов, С.Г. Менеджмент в спортивной федерации (на примере таэквондо): учебно-методическое пособие /С.Г. Сейранов.- Москва: РГАФК, 2016.- 60 с.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ И ОБРАЗОВАНИИ: ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ И ОПЫТ

УДК 615.851.83:159.944.4

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА

Абуздина Алла Александровна

Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: В статье рассмотрены влияние занятий физическими упражнениями в комплексном лечении при посттравматическом расстройстве, приведены рекомендации по использованию видов физической активности.

Ключевые слова: Посттравматические стрессовые расстройства, военнослужащие, реабилитация, физическая активность, физические упражнения.

PHYSICAL ACTIVITY IN THE COMPLEX TREATMENT OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Abuzdina Alla A.

Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Annotation: The article examines the effect of physical exercise in complex treatment for post-traumatic stress disorder, provides recommendations for the use of types of physical activity.

Keywords: Post-traumatic stress disorder, military personnel, rehabilitation, physical activity, physical exercise.

Актуальность. Осознание необходимости проведения специальных программ и мероприятий реабилитации людей, переживших психотравмирующие события в боевой обстановке в настоящее время становится реальностью для значительного количества наших сограждан. Занятия физической культурой и спортом способствуют обеспечению сохранности физического и психического здоровья военнослужащих, профилактике постстрессовых реакций (ПТСР). Несмотря на значимость изучения психопатологических последствий боевой травмы, на сегодняшний день можно говорить о недостаточном исследовании применения различных видов физической активности, объема и интенсивности физической нагрузки в комплексной реабилитации стрессовых состояний.

Цель исследования: рассмотреть влияние физической активности в комплексной реабилитации ПТСР.

Методы исследования: анализ научно - методической литературы, документальных источников.

Посттравматическое стрессовое расстройство - это состояние расстройства психики, возникающее после мощного психотравмирующего воздействия, сопровождающееся экстремальным стрессом.

Острые реакции являются нормальным ответом на чрезвычайную ситуацию, но при недостаточной стрессоустойчивости нарушается функционирование гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и симпатoadреналовой системы, что может привести к возникновению патологических проявлений ПТСР.

Симптомы возникают спустя 3 недели и до полугода после стрессового события и могут сохраняться десятилетия [1].

Во время интенсивного приступа человек испытывает внезапный страх, панику, агрессию, учащается сокращение сердца и дыхания, повышается потливость, слезы, речь становится спутанной, потеря ориентации в пространстве, возникает мышечное напряжение (сжимание кулаков).

В период между приступами человек остается в состоянии нервного напряжения, замкнут, беспокоят фантомные тревожные воспоминания, испытывает интенсивный дискомфорт, негативные эмоциональные переживания, потерю интереса к жизни, снижается познавательная деятельность, это существенно ухудшает качество жизни, возникают проблемы в отношениях с окружающими, профессиональной деятельности, в семье.

Военные действия являются сильнейшим травмирующим событием, которые приводят к расстройствам психической деятельности. ПТСР у участников боевых действий также

называют поствоенный синдром, боевая психическая травма, солдатское сердце, травматический невроз, военный невроз, синдром войны, «вьетнамский синдром», «афганский синдром», «чеченский синдром». При стрессовых ситуациях поведенческие реакции у лиц офицерского состава более адекватны, чем у сержантского состава, что связано с их предыдущей подготовкой к переживанию экстремальных ситуаций, полученной в ходе получения специального образования, высоким уровнем ответственности, которая определяется должностным положением [3].

Постоянный посттравматический стресс нередко приводит к присоединению других психических и соматических патологий. Пренебрежительное отношение к лечению часто приводит к депрессии, более быстрому физическому старению, диссоциативному изменению личности.

Современные методики терапии ПТСР позволяют адаптироваться к полноценной жизни, нормализовать реакцию по отношению к себе и окружающим, восстановить личность.

Достичь более быстрого результата в терапии стрессовых расстройств позволяет комплексный подход. Физическая активность включена в комплексное лечение ПТСР, наряду с медикаментозной, когнитивно-поведенческой (экспозиционной) терапией, реабилитационной терапией с использованием технологий виртуальной реальности.

Регулярная физическая активность способствует улучшению физического здоровья, мобилизации внутренних ресурсов, повышает самооценку, купирует депрессивное состояние, позволяет отвлечься от тревожных мыслей, стабилизирует состояние в моменты воспоминаний беспокоящих событий. Но в момент острого приступа физическую нагрузку лучше исключить или выбрать медленные, низкоинтенсивные упражнения.

Физические упражнения способствуют нейрогенезу - повышенному формированию новых нейронов и перестройке нейронных цепей в гиппокампе. Гиппокамп - область мозга, участвует в механизмах формирования эмоций, консолидации памяти, формировании воспоминаний. Нейрогенез важен не только для формирования новых воспоминаний, но и для забывания.

Физическая нагрузка улучшает действие экспозиционной терапии, провоцирует секрецию мозгового нейротропного фактора мозга, который поддерживает существующие нейроны и проводит стимуляцию роста и развития новых нейронов и синапсов. Умеренные физические упражнения способны снижать уровень адреналина, высокое содержание которого становится причиной тревог и страхов.

Результаты зарубежных и отечественных исследований подтверждают, Лечебная физкультура (ЛФК) способна увеличить ответ (ремиссию) для преодоления негативных последствий стресса и быть эффективным дополнением к стандартной терапии, даже одиночные занятия физическими упражнениями оказывают благоприятные нейробиологические эффекты. В качестве дополнительной терапевтической методики борьбы с ПТСР специалисты советуют спортивные игры, силовые и кратковременные высокоинтенсивные тренировки с отягощениями [2,5].

Применение реабилитационных мероприятий с использованием занятий йогой, дыхательной гимнастикой позволяет повышать работоспособность, душевное равновесие и облегчать острые симптомы посттравматического расстройства. Основной ее целью является получение внутреннего физического комфорта [2].

Такие виды, где необходима концентрация на процессе, ощущениях, контроль движений, сокращения мышц, (скалолазание, стрельба из лука и т.п.), помогают забыть о внешних раздражителях, отвлечься от негативных мыслей.

Смешанные аэробные тренировки укрепляют эффект психотерапии (интенсивная ходьба, бег, езда на велосипеде, занятия на эллиптическом тренажере, ходьба на лыжах, плавание и др.). Для максимального эффекта продолжительность таких тренировок должна составлять 30 – 60 минут, 3-5 раз в неделю, интенсивность - низкая или средняя.

Важно понимать, что интенсивные неадаптированные нагрузки могут привести к обратному эффекту и подвергнуть организм еще большему стрессу. Для определения оптимального уровня нагрузки используются спортивные трекеры, пульсометры.

Для определения уровня индивидуализации нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) для занимающихся часто используется формула Карвонена. Максимальная частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле: 220 минус возраст в годах. Резерв ЧСС (макс.) = ЧСС (макс.) минус ЧСС (в покое). С помощью данного метода тренировочную ЧСС (ТЧСС) определяют, суммируя процент резерва ЧСС (макс.) и ЧСС (в покое). Для примера: для 85% резерва ЧСС (макс.) уравнение будет иметь следующий вид: $TЧСС (85\% \text{ от макс.}) = ЧСС (в покое) + 0,85 (ЧСС_{\text{макс}} - ЧСС_{\text{в покое}})$.

Занятия физической культурой и спортом эффективны в случае сознательного и активного отношения, внутренней самодисциплины. Важно, чтобы вид двигательной активности вызывал интерес и положительные эмоции, для одних это занятия йогой, пилатес, стретчинг, для других более подвижные виды - спортивные игры, кросс-фит, аэробика и др.

Положительное влияние оказывает работа в группах, что позволяет получать понимание, развивать навыки коммуникации, социальной поддержки, повышает самооценку.

Выводы: двигательная физическая активность является составной частью реабилитационных мероприятий для купирования и снижения симптомов ПТСР.

Список литературы

1. Клиническая психометрика : учебное пособие / В. А. Солдаткин, А. И. Ковалев, М. Н. Крючкова [и др.] – Ростов-на-Дону: Изд-во РостГМУ. - 2020. – 352 с.
2. Костюков, А.В. Анализ эффективности психической и физической реабилитации сотрудников правоохранительных органов - участников вооруженных конфликтов с отсроченным посттравматическим стрессовым расстройством / А.В. Костюков, А.В. Грязных, М.В. Бутакова, С.Г. Достовалов // Вестник уральского института экономики, управления и права. Образование - 2019. - №4. - С. 50 - 55.
3. Кравец, С.В. Анализ представлений о психической травме в западной психологии / Кравец С.В., Падун М.А., Агарков В.А. // Материалы VI научно-практической конференции "Посттравматический и поствоенный стресс. Проблемы реабилитации и социальной адаптации участников чрезвычайных ситуаций: междисциплинарный подход". Пермь, 2001. - С.7-10.
4. Посттравматическое стрессовое расстройство в парадигме доказательной медицины: патогенез, клиника, диагностика и терапия: методические рекомендации / авторы-сост.: А.В. Васильева, Т.А. Караваева, Н.Г. Незнанов, К.А. Идрисов, Д.В. Ковлен, Н.Г. Пономаренко, Д.С. Радионов, Д.А. Старунская, Ю.С. Шойгу. – СПб.НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева, 2022. – 33 с.
5. Whitworth JW1, Ciccolo JT1. Exercise and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Systematic Review. *Mil Med.* 2016 Sep;181(9):953-60.

УДК 377.031

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЕЙС-МЕТОДА В ПРЕПОДАВАНИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН СТУДЕНТОВ ПОО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Алази Ирина Юрьевна¹

Чечевицына Лариса Викторовна¹

¹ Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва,
г. Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье обосновывается актуальность использования современных педагогических технологий для студентов специальности «Физическая культура», анализируется эффективность применения кейс-метода в повышении познавательной активности в преподавании общеобразовательных дисциплин в системе ПОО на примере Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва». Технология кейс-метода развивает познавательные способности студентов, позволяет включать в активный диалог между обучающимися и преподавателем, развивает умение обработки и анализа информации.

Ключевые слова: современные технологии обучения, кейс-метод, кейс-технологии, общеобразовательные дисциплины, профессиональные образовательные организации.

THE USE OF THE CASE METHOD IN TEACHING GENERAL EDUCATION AND SOCIO-HUMANITARIAN DISCIPLINES TO STUDENTS OF THE SPECIALTY "PHYSICAL CULTURE"

Alazi Irina Y.¹

Chechevicina Larisa V.¹

¹ Ulyanovsk College (technical school) of the Olympic Reserve,
Ulyanovsk, Russia

Annotation. The article substantiates the relevance of the use of modern pedagogical technologies for students of the specialty "Physical Culture", analyzes the effectiveness of the case method in increasing cognitive activity in teaching general education disciplines in the VET system on the example of the Ulyanovsk College (technical school) of the Olympic Reserve." The technology of the case method develops students' cognitive abilities, allows them to engage in an active dialogue between students and the teacher, develops the ability to process and analyze information.

Keywords: modern learning technologies, case method, case technologies, general education disciplines, professional educational organizations.

Современное образование направлено на формирование не только теоретических знаний предмета, но и практических умений, навыков, необходимых для будущей работы по специальности. Студенты должны уметь быстро решать задачи, которые могут возникать в жизни, уметь решать конфликтные ситуации и уметь действовать соответственно современным реалиям. Среди современных методов обучения можно выделить кейс-метод, который в себе может реализовывать и другие смежные методы, как ролевая игра, ситуативные анализы, метод проектов. Кроме этого кейс-методы учат работать в команде, а также предполагает интерактив между обучающимися и преподавателем. Использование кейс-метод требует от преподавателя очень большой и тщательной подготовки, но зато он является очень эффективным в закреплении теоретического учебного материала, а также воспитания многих личностных качеств будущего педагога. Студенты при решении кейса сталкиваются с проблемной задачей, которую необходимо проанализировать и решить. В результате решения кейсов студенты формируют навыки анализа информации, внимание, развивается творчество.

На занятиях по обществознанию кейсы часто используются в изучении правовой сферы жизнедеятельности, когда преподаватель дает обучающимся решение правовых задач, например кейсы по административному, гражданскому, семейному, трудовому отраслям права. Для того, чтобы закрепить теоретические знания по тому или иному правовому вопросу, прежде всего нужно научить обучающихся работать с информацией, научиться ее осмысливать и развивать у студентов аналитические навыки. Очень часто кейсы используются при изучении политики, особенно в тематике форм государства. На географии также можно использовать кейсы на тему глобальных проблем, отраслям промышленности. В результате решения кейс-задач у обучающихся формируется критическое мышление, студенты учатся спорить и отстаивать свою точку зрения.

При работе над кейс-задачами можно выделить следующие этапы:

- ввод в проблему. На данном этапе обучающимся необходимо описать проблему и кратко изложить ее суть ;
- анализ информации. Студенты анализируют роль каждого участника предполагаемой ситуации, сопоставляют роли с действиями;
- разработка альтернативных решений;
- принятие решение. На данном этапе команда принимает наиболее оптимальный путь решения проблемной задачи;
- презентация своей точки зрения, когда студентам необходимо аргументировать свой выбор в пользу того или иного решения;
- сравнительный анализ. Студенты оглашают все возможные пути решения, с которыми они столкнулись и анализируют каждый.

В Ульяновском училище Олимпийского резерва на дисциплинах общеобразовательного цикла используются различные типы кейсов. Кейсы, иллюстрирующие проблему часто могут представляться в виде рисунка, схемы (такое изображение подходит для занятий по географии, когда проблему изображают в виде картинки, например экологическая глобальная проблема). На обществознании данный тип кейсов часто реализуется через видео. В видео демонстрируется та или иная проблема реализации правовой нормы, а задача студентов – мысленно в нее погрузиться и решить ее.

Кейс-метод очень широко развивает познавательные способности, при работе над кейсом обучающиеся вовлечены в непрерывный диалог, они учатся обрабатывать и анализировать информацию, сопоставлять проблемные задачи с теоретической базой. Самым главным преимуществом кейс-метода можно назвать то, что он является практико-ориентированным методом, позволяющим применять знания на практике. Обществознание и география являются гуманитарными дисциплинами, на которых необходимо развивать коммуникативные навыки, а также уметь применять полученные теоретические знания в реальной жизни.

Список литературы

1. Гаджиева, П.Д. Кейс-метод – как метод интерактивного обучения / П.Д. Гаджиева // Право и образование. – 2015. – С. 41 – 46.
2. Суханова, Е.А. Инновационные образовательные технологии: теория и практика / Е.А. Суханова – Томск, 2010. – 127 с.
3. Кларин, М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках / М.В. Кларин – Москва, 2014. – 98 с.
4. Иванова, Е.В. Инновационные педагогические технологии: Модульное пособие для преподавателей профессиональной школы / Е.В. Иванова – Москва, 2012. – 181 с.

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ,
УЧАСТНИКОВ ЛОКАЛЬНОГО ВОЕННОГО КОНФЛИКТА****Алешин Евгений Васильевич¹
Сидоров Виталий Игоревич¹**¹Донецкий государственный медицинский университет
им. М. Горького, г. Донецк, Россия

Аннотация. Важная проблема это социализация и реабилитационные мероприятия молодежи в современности, особенности отношения общества к молодым людям, прошедшим СВО, использование возможности получения хорошей специальности и активной позиции. В статье обоснована направленность сопровождения таких лиц при нахождении в вузе.

Ключевые слова. Молодежь, реабилитационные мероприятия, отношение, социализация.

**SOCIALIZATION AND REHABILITATION OF STUDENTS, PARTICIPANTS IN THE
LOCAL MILITARY CONFLICT****Aleshin Yevgeny V.¹
Sidorov Vitaly I.¹**¹Donetsk State Medical University
named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Annotation. An important problem is the socialization and rehabilitation activities of young people in modern times, the peculiarities of society's attitude towards young people who have completed their education, the use of the opportunity to obtain a good specialty and an active position. The article substantiates the directional support of such persons while staying at the university.

Keywords. Youth, rehabilitation activities, attitude, socialization.

Актуальность. Российское государство поддерживает получение участникам СВО ведущих специальностей, оно предоставляет определенные гарантии льготного его получения, также имеют право на получение других типов подготовки на основе приспособленных под эти нужды направлениями и личностно-направленными реабилитационными мероприятиями.

Остро ставится вопрос социализации демобилизованных молодых людей с нарушениями в статусе здоровья и последствиями стрессиндуцированных состояний.

Цель. Направлением настоящего исследования явились вопросы и показатели социализации и, при необходимости, реабилитации демобилизованных студентов ДонГМУ.

Методы и организация исследования. Исследование проходило с использованием методов: анализ научной и методической литературы, нормативных документов, сравнение; анкетирование, опрос.

Результаты. Студенты, прошедшие специальную военную операцию (СВО), это лица, имеющие физические, а также психологические травмы, препятствующие обучению в медицинском вузе. Это требует наличия специальных направлений подготовки [1]. Сейчас демобилизованные студенты и преподаватели часто сталкиваются с проблемой социализации.

С этой целью в Донецком государственном медицинском университете (Дон ГМУ) разработано специальное направление, основанное на правовой, социально-экономической и физической реабилитации.

Анализу трудностей адаптации к обучению в медицинском университете, обозначающие круг проблем, которые студенты, участники боевых действий, часто не могут разрешить самостоятельно. Однако вопросы помощи обучающимся при адаптации рассматриваются крайне недостаточно. Сегодня не существует убедительного ответа на вопрос о помощи молодежи преодолевать адаптационные барьеры [5].

Вузовская социализация таких студентов строится на приспособляемости к учебной жизни и контактах с другими студентами на фоне постоянной изменчивости взглядов на эту проблему [2]. В сегодняшних реалиях в ДонГМУ разработано специальное стратегическое направление социализации студентов – медиков, имеющих ограничения по здоровью, включая действия руководства университета для поддержки студентов, участников СВО.

Донецкий государственный медицинский университет предоставляет возможность приобретения специальности медицинского профиля на основе программ, предназначенных

демобилизованным студентам. Также университет предоставляет студентам возможность самореализовать себя еще и в физкультурном и спортивном смысле.

Успешное преодоление адаптационных барьеров возможно двумя путями: уменьшением самого «барьера» и увеличением потенциала личности.

Сопровождение в нашем вузе предполагает психолого-педагогическое участие сотрудников, направленного на увеличение успешности саморазвития.

Социализация строится на правильной оценке желаний и возможности каждого такого человека, при этом не забывая о взглядах на перспективу, учитывая условия окружения [3].

Вузовской социализации характерны черты взросления, основанные на постоянных адаптационных действиях, как в естественных условиях, так и в случае катастрофических изменений собственной жизни, общества и занимаемого в нем места.

Подразделом социализации есть психолого-социальная адаптация, состоящая в проявлениях индивида в окружении, носящее характер равенства нацеленности группы и его в ней [4].

На каждом факультете ДонГМУ (лечебном, стоматологическом, педиатрическом, фармацевтическом, медико-профилактическом) созданы списки демобилизованных и поступивших на 1 курс студентов, участников СВО. Контроль осуществляется непосредственно декан и его помощником по воспитательной работе. Координирует работу ректорат и проректор по воспитательной деятельности.

Реабилитация становится в такой деятельности важнейшим направлением, идущему к прогрессу адаптационных способностей [5].

Социализация – состоит в соединении и укреплении потерянных связей связей, взаимоотношений, качественные изменения, профилактикой девиантных проявлений.

Цель социальной реабилитации является восстановление статуса личности, обеспечение социальной адаптации в обществе.

Объекты социальной реабилитации – группы студентов и отдельные категории студентов, нуждающиеся в социальной помощи.

Меры социальной реабилитации имеют целью уменьшить проявление социальной недостаточности. Мероприятия данного вида в университет проводятся путем социального обслуживания под патронажем органов управления университетом и студенческим самоуправлением. Они относят к технологии психологического сопровождения:

1. Диагностика готовности к учебно-познавательной деятельности, мотивов учения, ценностных ориентаций, социально-психологических установок;
2. Помощь в развитии учебных умений и регуляции своей жизнедеятельности;
3. Психологическая поддержка первокурсников и демобилизованных студентов в преодолении трудностей самостоятельной жизни и в установлении комфортных взаимоотношений с однокурсниками и профессорско-преподавательским составом;
4. Консультирование студентов, разочаровавшихся в выбранной специальности;
5. Коррекция профессионального самоопределения при компромиссном выборе профессии врача.

Практически первокурсники в первую половину семестра выполняют только текущие учебные задания преподавателей, а в предзачётный и экзаменационный периоды оказываются перегруженными.

По технологии адаптивного обучения в начале семестра проводятся установочные лекции. Для обеспечения ритмичной работы по каждой дисциплине студентам выдается так называемый график сетевого планирования выполнения работ.

В Дон ГМУ активно использовать технологию модульного обучения как наиболее отвечающую требованиям адаптационного периода. Содержание образования представляется в законченных самостоятельных модулях, одновременно являющихся банком информации и методическим руководством по его применению (последнее особенно важно в период адаптации). В модуле четко определены цели обучения, задачи и уровни изучения данного модуля, названы навыки и умения. Как в программном обучении, в модульном обучении тоже все заранее запрограммировано: не только последовательность изучения учебного материала, но и уровень его усвоения, и контроль качества усвоения.

Эффективность социальной реабилитации достигается всем комплексом реабилитационных мероприятий: медицинских, психологических, профессиональных, социальных.

Основными принципами реабилитации и адаптации студентов, участников СВО, являются:

- как можно более раннее начало осуществления реабилитационных мероприятий, непрерывность и поэтапность их проведения;
- системный и комплексный характер осуществляющих программ;
- индивидуальный подход к определению объема, характера и направленности мероприятий.

Выводы. Важно отметить, что разработанная целостная методика психолого-педагогического сопровождения студентов Дон ГМУ на этапе адаптации к вузу дает положительные результаты. Недостаточно разработаны вопросы сопровождения студентов при решении проблем межличностного общения, проблем бытового характера, проблем внутриличностных трансформаций.

Однако наряду с этой работой необходимо создавать методики, повышающие адаптационный потенциал личности. Постоянная внешняя помощь не способствует наработке адаптационного опыта, провоцирует выученную беспомощность, когда человек не опирается на свои ресурсы.

Список литературы

1. Басова Н. В. Педагогика и практическая психология / Н.В. Басова — Ростов-н/Д.: Феникс, 2000. — 416 с. С.111-114.
2. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий// Методическое пособие. — М.: Высшая школа, 1991. — 141 с. С. 34.
3. Границкая А. С. Механизмы управления самостоятельной работой студентов при переходе к адаптивной системе обучения // Анализ содержания курса иностранного языка. Вып. 3. — Томск: Изд-во Томского ун-та, 1976. С. 11-16.
4. Климов Е. А. На дальних подступах к психологии психолога / Е. А.Климов, В. Я. Романов // Мир психологии.:М. – 1997. № 3(12). – 135 с. С. 25-26.
5. Сидоров, В. И. Методология системной оценки и реабилитации функциональных возможностей организма спортсменов / В. И. Сидоров // Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры", 2024. – С. 317-323. – EDN WZATNB.

УДК: 612.815

РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Ананьев Владимир Николаевич¹

Ананьев Георгий Владимирович²

Прокопьев Николай Яковлевич³

¹Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия

²АО «ФАРМСТАНДАРТ», г. Москва, Россия

³Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В ходе исследования впервые было установлено, что физическая активность способствует поддержанию нормального уровня артериального давления. Мы выявили механизм влияния мышечной нагрузки на тонус кровеносных сосудов. Сокращение мышц приводит к увеличению кровотока в работающих мышцах, что способствует снижению артериального давления. Это происходит за счёт снижения чувствительности постсинаптических альфа-адренорецепторов артерий мышц к норэпинефрину. Исследование позволяет сделать вывод о том, что дозированные физические нагрузки могут служить, во-первых, методом профилактики гипертонии и, во-вторых, альтернативой применению альфа-адреноблокаторов для лечения гипертонии у мужчин пожилого возраста.

Ключевые слова: гипертония, физическая активность, артериальное давление, норадреналин, мышечная гиперемия, альфа адренорецепторы.

REGULATION OF HIGH BLOOD PRESSURE BY PHYSICAL EXERCISES

Ananiev Vladimir N.¹

Ananiev Georgiy V.²

Prokopyev Nikolay Ya.³

¹Institute of Medical and Biological Problems of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

²JSC "PHARMSTANDARD", Moscow, Russia

³Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The study found that physical activity helps maintain normal blood pressure. We identified the mechanism by which muscle load affects vascular tone. Muscle contraction increases blood flow in the working muscles, which helps reduce blood pressure. This occurs due to a decrease in the sensitivity of postsynaptic alpha-adrenergic receptors to norepinephrine. The study allows us to conclude that dosed physical activity can serve as a method for preventing hypertension and an alternative to the use of alpha-blockers for the treatment of hypertension in elderly men.

Keywords: hypertension, physical activity, blood pressure, norepinephrine, muscle hyperemia, alpha-adrenergic receptors.

Актуальность. В организме человека около 30–60% массы тела приходится на мышечную ткань. В связи с этим, сокращение мышц требует увеличения кровотока. Во время работы мышц происходит расширение артерий за счёт мышечной рабочей гиперемии [5], что приводит к значительному усилению кровотока. В работающей мышце кровоток может увеличиться в 10–50 раз по сравнению с неработающей мышцей [4, 6]. Увеличение кровотока в работающей мышце называется мышечной рабочей гиперемией [4]. Этот процесс изучается уже более ста лет, но всё ещё остаётся не до конца понятным его механизм. В связи с этим мы посвятили нашу научную работу исследованию рецепторных механизмов усиления мышечного кровотока в работающих мышцах [3].

Методы исследования. В настоящее время экспериментальное моделирование с использованием лабораторных животных занимает место одного из ведущих методов познания физиологических механизмов в современных медико-биологических исследованиях. Для этого в научно-исследовательских работах ежегодно в мире используется более 100 млн лабораторных животных. Отсюда напрашивается вывод, что без экспериментального моделирования на лабораторных животных ни в одной стране мира не будет допущено к использованию в медицине, как современных лекарственных средств, так и различных методов лечения.

При проведении настоящего исследования мы руководствовались:

1. «Европейской Конвенцией о защите позвоночных животных, используемых для экспериментов или в иных научных целях» (Страсбург, 18 марта 1986 г.), ETS N 123.

2. «Международными рекомендациями (этический кодекс) по проведению медико-биологических исследований с использованием животных», разработанными и опубликованными в 1985 г. Советом международных научных организаций.

3. «Правилами проведения работ с использованием экспериментальных животных», утвержденными Приложением к приказу Министерства здравоохранения СССР от 12.08.1977 г. № 755.

4. Приказом № 742 Министерства высшего и среднего специального образования СССР «Об утверждении Правил проведения работ с использованием экспериментальных животных» от 13.11.1984 г. 6. Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 2.2.3218-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, оборудованию и содержанию экспериментально-биологических клиник (вивариев)», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача № 51 от 29.08.2014 г.

Изучение влияния активности адренорецепторов на усиление кровотока в работающих мышцах были смоделированы и проведены на 30 кроликах весом от 2,5 до 3 кг. Соблюдены этические принципы исследования на лабораторных животных. Для обездвиживания кроликов применялся нембутал. Затем задняя (тазовая) конечность животного была изолирована от тела и подключена к искусственному механическому сердцу

(перфузионному насосу), которое подавало кровь в бедренную артерию в строго дозированной объёме 6 мл/мин [2]. Мышцы задней конечности кролика стимулировались с помощью электростимуляции. Затем вводилось 8 доз норэпинефрина, и измерялись изменения перфузионного давления. Это позволило определить фармакокинетические и фармакодинамические параметры взаимодействия норэпинефрина с адренорецепторами артерий задней (тазовой) конечности. Изменения давления фиксировались с помощью датчиков давления, которые преобразовывали данные и передавали их на компьютер для анализа. Анализ проводился с использованием метода Lineweaver-Burk в двойных обратных координатах [2, 3]. Вторая часть исследования была посвящена изучению изменений системного давления у мужчин при физических нагрузках. Для этого методом случайной выборки были отобраны 48 мужчин в возрасте от 55 до 72 лет, которые более месяца получали регулярные дозированные физические нагрузки. Особо отметим, что мужчины до наших исследований не принимали лекарства и вели здоровый образ жизни. Все мужчины были с исходно повышенным артериальным систолическим давлением [1] до 173 ± 8 мм рт. ст.

На первом этапе была проведена стабилизация работы организма с помощью регулярных физических упражнений. Мужчины ежедневно утром совершали лёгкую пробежку или ходьбу в темпе не более 85–105 шагов в минуту в течение 30–60 минут. Через 4–7 часов после этого они в комфортном темпе проходили ещё 4000 шагов. У всех мужчин до и после физических нагрузок измерялось артериальное давление автоматическим тонометром UA-777. Нагрузка в виде бега составляла 85–105 шагов в минуту, что исключало значительное увеличение норадреналина и лактата в крови. До бега, во время бега и после него с помощью пульсоксиметра измерялось насыщение крови кислородом, которое всегда составляло 96–99%, а частота сердечных сокращений не превышала 110 ударов в минуту.

Этика исследования. Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ, а также Приказ Минздравсоцразвития России №774н от 31 августа 2010 г. «О совете по этике». Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинкской декларации и Директивах Европейского сообщества (8/609ЕС) и информированного устного согласия мужчин.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование механизмов расширения артерий и увеличения кровотока при физических нагрузках на кроликах показало, что норэпинефрин значительно уменьшал своё прессорное действие на артерии, когда мышцы начинали сокращаться. При работе мышц задней (тазовой) конечности у кролика норэпинефрин вызывал гораздо меньшее сокращение артерий на все восемь возрастающих доз нейромедиатора. Сокращение мышц привело к уменьшению сокращения артерий конечности к норэпинефрину в 22 раза. Анализ физиологических механизмов снижения прессорного действия норэпинефрина на артерии при работе мышц методом Lineweaver–Burk показал, что только за счёт снижения чувствительности альфа-1-адренорецепторов к норэпинефрину происходит перераспределение кровотока в работающих мышцах.

Полученные нами рецепторные физиологические механизмы регуляции кровотока при работе мышц были проверены на группе мужчин с повышенным артериальным давлением. Нами доказано, что тренировка бегом снижает систолическое давление с 173 мм рт. ст. до 137/85 мм рт. ст. После бега через 4–7 часов дозированная ходьба 4000 шагов привела ещё к более значительному снижению не только систолического, но и диастолического давления до 115/70 мм рт. ст. ($P < 0,05$).

В настоящем исследовании мы выдвигаем гипотезу, что после достаточных мышечных нагрузок рабочая мышечная гиперемия обладает выраженным эффектом последствия в течение нескольких суток. Нами доказано, что существует так называемый спортивно-физиологический путь нормализации системного давления бегом и ходьбой. Можно сделать предположение, что физиологическое изучение механизмов влияния физической культуры на организм человека позволит выделить группы больных людей, где основным лекарством станет правильная научно обоснованная дозированная и контролируемая спортивная тренировка.

Заключение и выводы. Наши научные исследования доказали, что механизм значительного снижения чувствительности альфа-1-адренорецепторов артерий мышц конечности у кроликов к прессорному действию норэпинефрина при мышечной работе значительно увеличивает кровоток при работе мышц. Подчеркнем, что полученные нами экспериментальные данные вносят фундаментальный научный вклад в механизмы регуляции сосудистого тонуса при мышечной работе. На основе этих данных мы спланировали исследования у людей с гипертонией, предположив, что дозированная мышечная нагрузка снизит у них системное давление, что и прекрасно подтвердилось. Нами выдвинута гипотеза, что физическая нагрузка является своеобразным физиологическим лекарством для лечения и профилактики гипертонии у людей пожилого и старческого возраста с хронической гиподинамией.

Литература

1. Гогин Е.Е. Гипертоническая болезнь основная причина, определяющая сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность в стране / Е.Е. Гогин // Терапевтический архив. 2003. – №9. – С.31-36.
2. Манухин Б.Н. Изменение α 1-адренергической и мускариновой холинергической реакций системного артериального давления кролика при адаптации к холоду / Б.Н. Манухин, О.В. Ананьева, В.Н. Ананьев // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова 2006. – № 3. – С. 308-317.
3. Halliwill J. R. α -Adrenergic vascular responsiveness during postexercise hypotension in humans / J. R. Halliwill, F. A. Dinanno, N. M. Dietz // The Journal of physiology. – 2003. – Т. 550. – No. 1. – P. 279-286.
4. Joyner M.J. Regulation of increased blood flow (hyperemia) to muscles during exercise: a hierarchy of competing physiological / M.J. Joyner, D.P. Casey // Physiol Rev. 2015. – Apr;95(2). – P. 549-601.

5. Mota M.R. Effects of treadmill running and resistance exercises on lowering blood pressure during the daily work of hypertensive subjects / M.R. Mota, E. Pardono, L.C Lima //J Strength Cond Res. 2009. – Nov;23(8): – P. 2331-2338.

6. Mortensen S. P. Exercise training modulates functional sympatholysis α -adrenergic vasoconstrictor responsiveness in hypertensive and normotensive individuals / S. P. Mortensen //The Journal of physiology. – 2014. – Т. 592. – No. 14. – P. 3063-3073.

УДК 371.7

ПРОБЛЕМА ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Ахматова Надежда Александровна¹

Мустафина Карина Маратовна¹

Обухова Анастасия Алексеевна¹

Сополев Никита Александрович¹

¹Тюменский государственный медицинский университет,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматривается проблема пропаганды ЗОЖ среди молодежи. Авторы анализируют результаты социологического опроса, посвященного мнению студенческой молодежи о здоровом образе жизни. Приведено обоснование влияния социокультурных и экономических факторов на формирование мнения молодого поколения о ЗОЖ, исследована организация досуга респондентов, выделены основные направления для ведения работ по просвещению населения о пользе ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, молодежь, спорт, пропаганда

THE PROBLEM OF PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Akhmatova Nadezhda¹

Mustafina Karina¹

Obukhova Anastasia¹

Sopolev Nikita¹

¹Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation: The article deals with the problem of promoting healthy lifestyle among young people. The authors analyze the results of a sociological survey on the opinion of students about a healthy lifestyle. The substantiation of the influence of socio-cultural and economic factors on the formation of the opinion of the younger generation about healthy lifestyle is given, the organization of leisure time of respondents is investigated, the main directions for conducting work on educating the population about the benefits of healthy lifestyle are highlighted.

Keywords: health, healthy lifestyle, youth, sport, propaganda

Актуальность. Говоря о здоровом образе жизни (ЗОЖ), мы знаем о его положительном влиянии на укрепление здоровья, улучшению физической формы и общего состояния организма, повышение работоспособности, а также психологическую устойчивость. Однако среди современной молодежи существуют факторы, которые напрямую противоречат принципам ЗОЖ и влияют на их здоровье, к ним относят неправильное питание, большое количество стресса, сидячий образ жизни и др., что приводит к снижению мотивации к соблюдению правил здорового образа жизни. Немаловажным является ежегодный рост трат нашего населения на сигареты по всей стране [4], а конкретно в Тюменской области выросли продажи алкоголя [5]. Таким образом, исследование проблемы пропаганды ЗОЖ среди молодежи имеет не только медицинское, но и социальное значение.

Цель исследования заключается в анализе проблем пропаганды ЗОЖ среди молодежи, а также проведении социологического опроса с целью выявления отношения молодого поколения к ЗОЖ.

Методы и организация исследования: В рамках исследования были применены аналитический и сравнительный методы, а также социологический метод, в рамках которого был организован и проведен социологический опрос, респондентами которого выступила студенческая молодежь ТюмГМУ в количестве 83 человек. Опрос был представлен респондентам в электронном виде в Google Forms и состоял из 11 закрытых вопросов на тему «Отношение молодежи к ЗОЖ».

Результаты. По определению из Устава ВОЗ, здоровье - состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов [1]. В комплексное понятие здоровья также следует включить готовность организма и его органов

выполнять свои функции, таким образом, поддерживать благополучие. На здоровье в целом оказывает влияние большое число факторов, среди которых и образ жизни, и внешняя среда, и климатические условия, и состояние здравоохранения, и множество других факторов [3]. Важным является поддержание здорового образа жизни как комплекса действий во всех сферах жизни индивида (трудовой, социальной, семейно-бытовой, досуговой), направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма, а также поддержание психологической гармонии.

Проблема пропаганды ЗОЖ среди населения исследуется на протяжении долгого времени, поскольку поддержание здорового и трудоспособного контингента является главным интересом государства, на что оно и направляет достаточное количество времени и ресурсов. Так, существует немало законов, затрагивающих данную сферу жизни общества: ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, что отражает проактивное отношение российской политики к данному вопросу.

Проведенное социологическое исследование среди студенческой молодежи ТюмГМУ позволяет сделать выводы о восприятии ими ЗОЖ, а также основных тенденциях в проведении просветительских мероприятий среди них для популяризации ЗОЖ, обосновывая влиянием социокультурных и экономических факторов.

Подавляющее большинство молодежи ТюмГМУ положительно и в общей сумме составляют 71% (рис.1). Подобный результат можно связать с социокультурными трендами на здоровье и улучшение качества жизни. Спорт становится все более доступным с ростом в связи с ростом кружков и спортивных клубов, а также многочисленными предложениями скидок для студентов последними. Кроме того, среди современной молодежи становится более популярными медийные личности, поддерживающие здоровый образ жизни, а также работники из сферы медицины, которые преподают информацию в социальных сетях и на платформах интернета на понятном для молодого поколения языке и в удобных для них форматах, чаще таковыми являются короткие видео, например, VK.Клипы. Так, социальные сети и интернет, которые являются основным источником информации для молодежи, являются наиболее удобным и эффективным инструментом для пропаганды ЗОЖ.

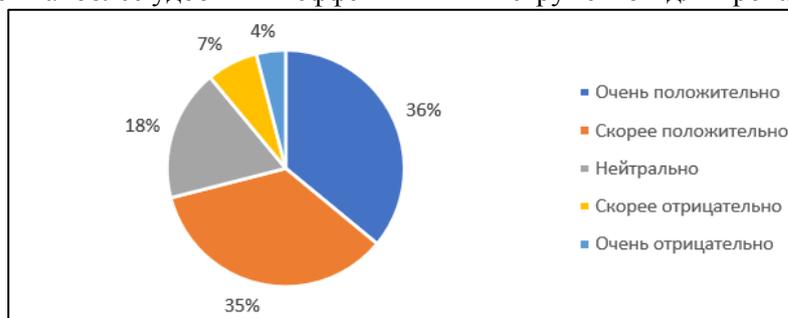


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос об оценке респондентов их отношения к ЗОЖ

Также интересно видение составляющих ЗОЖ среди опрашиваемой группы населения (рис.2).



Рис. 2. Видение респондентов относительно составляющих ЗОЖ

Так, наиболее часто молодежь включает в ЗОЖ такие аспекты, как правильное питание, отсутствие вредных привычек, полноценный сон и физическую активность, что вполне соответствует современным рекомендациям в области медицины. Вследствие того, что респондентами выступала группа студентов медицинского университета, можно предположить, что они все осведомлены об

основных составляющих ЗОЖ, поскольку подобная информация является основой для лечения и профилактики практических всех соматических патологий. Однако важно уделить внимание обучению организации распорядка дня, так как он стал наименее популярным вариантом ответа среди респондентов (59%).

Распределение ответов на вопросы, касающиеся употребления алкоголя, табачных изделий и вейпов показывает, что большая часть респондентов употребляют алкогольные напитки, причем 33% опрошенных делают это с частотой в несколько раз за месяц, а 22% - еженедельно или несколько раз в неделю, тогда как 26% респондентов используют табачные изделия или вейпы. Таким образом, встает вопрос о важности более серьезного подхода к формированию привычек в молодежной среде. Популярность вейпов можно объяснить тем, что они имеют приятный вкус и запах, а также кажутся более безвредными, что в корне не так и доказано многочисленными исследованиями. В жидкость для вейпа входят такие токсические вещества, как никотин, формальдегид, ацетон, ацетальдегид, канцерогены и др., они вызывают множество заболеваний дыхательной системы, которые плохо реагируют на проводимую терапию и имеют неблагоприятный прогноз [2].

При этом среди респондентов имеется полное осуждение наркотиков (100%), что является показателем высокого уровня информированности об их вреде.

Согласно результатам опроса, студенты ТюмГМУ довольно активно занимается спортом, хотя доля тех, кто не занимается физической активностью вообще, также остается и составляет 6% (рис. 3). Чаще всего молодежь выбирает доступные виды спорта, такие как фитнес (20%), бег или ходьба (22%), данный факт можно связать с тем, что они общедоступны и не требуют особых финансовых вложений или большого опыта и спортивной квалификации. Кроме того, это отражает социокультурную тенденцию на более доступные формы активности на открытом воздухе.

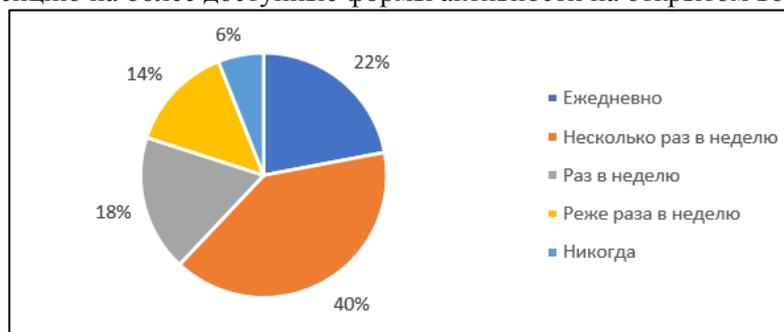


Рис. 3. Частота занятий спортом или физической активностью среди респондентов

Также в анкете встречался вопрос об организации свободного досуга. Активный отдых и занятия спортом оказались популярными формами досуга (27% и 30%), однако достаточно большая часть участников опроса выбирает встречи с друзьями и использование гаджетов (22% и 12% соответственно). Подобное распределение указывает на то, что молодые люди стремятся найти баланс между физической активностью и социальной жизнью, однако проведение свободного времени за компьютером или гаджетами является неблагоприятной тенденцией. В условиях постоянной связи и цифровой доступности гаджеты становятся не только средством развлечения, но и способом снятия стресса и социализации для человека, что, вероятнее всего, ослабляет стремление к более активным формам досуга.

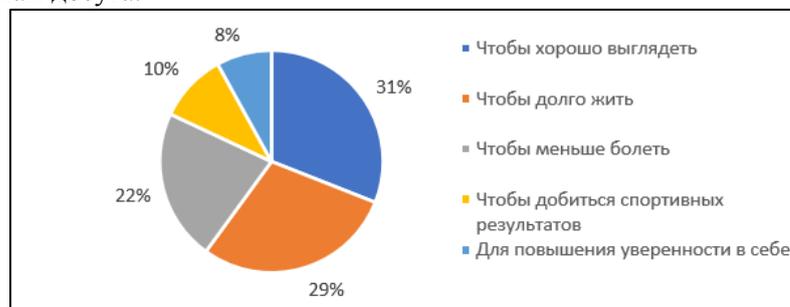


Рис. 4. Причины, по которым респонденты бы вели (ведут) ЗОЖ

В качестве причин, по которым респонденты бы вели или ведут здоровый образ жизни, основными стали эстетические цели (31%), однако желание долголетия и снижения частоты болезней

так же популярны среди молодежи (рис. 4). Внешний вид особенно важен для современного поколения, поскольку для них он напрямую связан с состоянием здоровья, отражает внутренний мир человека, позволяет сформировать положительное впечатление о себе.

На вопрос о том, какие обстоятельства могли бы побудить вести здоровый образ жизни, большинство выбрало пример родителей или близких (25%) и наглядную информацию в виде статистики и фактов (24%). Личные проблемы со здоровьем также стали бы веской причиной для 22% респондентов. Таким образом, побуждать молодое поколение можно посредством популяризации спорта как среди населения в целом, так и в приведении в пропагандистских материалах статистики и фактов, которые будут наглядной демонстрацией пользы ЗОЖ.

Как уже говорилось ранее, социальные сети и интернет являются основным источником информации для молодежи, что подтверждается и результатами социологического опроса, так как данный вариант стал наиболее популярным у респондентов (54%) в ответе на вопрос об источниках информации о ЗОЖ. Таким образом, необходимо разрабатывать и поддерживать платформы и медийных личностей, которые не будут искажать восприятие ЗОЖ.



Рис. 5. Источники, из которых респонденты чаще всего слышали о ЗОЖ

Подводя итог, проведенное исследование показывает, что современная молодежь в целом имеет положительное отношение к ЗОЖ и обладает достаточным уровнем осведомленности о его составляющих и вреде курения, алкоголя и наркотиков. При этом прослеживается прямое влияние социокультурных и экономических факторов на формирование отношения молодого поколения, что является весомым аргументом в пользу их учета при формировании материалов, просвещающих население о пользе здорового образа жизни.

Выводы

1. Большинство респондентов положительно относятся к здоровому образу жизни, что отражает влияние социокультурных трендов и растущую доступность спортивных и оздоровительных мероприятий;
2. У респондентов сформированы базовые представления о ЗОЖ, такие как питание, физическая активность и отказ от вредных привычек, однако требуется повышение осведомленности о значении правильного распорядка дня;
3. Молодежь выбирает доступные виды спорта, такие как бег и фитнес, что подчеркивает важность обеспечения доступных условий для занятий физической активностью;
4. Молодежь мотивирована ЗОЖ ради внешней привлекательности и укрепления здоровья, также значимыми факторами являются пример семьи и статистическая информация о пользе ЗОЖ;
5. Социальные сети и интернет являются основными каналами для получения информации о ЗОЖ, что обосновывает необходимость активного продвижения ЗОЖ через цифровые форматы и авторитетных медийных личностей.

Список литературы

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения от 22.07.1946 URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения: 22.10.2024).
2. Оппедизано, М. Д. Л. Вейпинг как иллюзия ухода от курения. Новая опасность под маской безопасности / М. Д. Л. Оппедизано, Л. Ю. Артюх // Forcipe. – 2021. – Т. 4, № 4. – С. 26-35.
3. Эгамбердиева, Г. Н. Определение понятия здорового образа жизни / Г. Н. Эгамбердиева, Т. А. Умарова // Теория и практика современной науки. – 2019. – № 2(44). – С. 384-387.
4. В России выросли продажи сигарет URL: <https://www.gazeta.ru/business/news/2024/08/01/23581837.shtml?updated> (дата обращения: 25.10.2024).
5. В Тюменской области выросли продажи алкоголя URL: <https://t.rbc.ru/tyumen/26/07/2024/669f4a389a794785fc7bcf8c> (дата обращения: 25.10.2024).

**АРМРЕСТЛИНГ, КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПОЛУЧИВШИХ УВЕЧЬЯ: ДИСЦИПЛИНА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С
ПОДА****Бареева Диана Рустемовна**Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт – Петербург, Россия

Аннотация: Вооруженные силы многих стран часто сталкиваются с проблемой адаптации военнослужащих, получивших увечья и повреждения опорно-двигательного аппарата. Данные повреждения могут существенно ограничить функциональные возможности военнослужащих и значительно затруднить их участие в военных операциях. В связи с этим, развитие и поиск эффективных методов адаптации и реабилитации военнослужащих с повреждениями опорно-двигательного аппарата становится важной задачей. Данная работа сфокусирована на роли армрестлинга как дисциплины для военнослужащих и спортсменов с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Армрестлинг представляет собой силовой вид спорта, который активно развивается и привлекает все больше внимания как в спортивной, так и в медицинской сфере. В статье будет проанализирован опыт использования армрестлинга в качестве средства адаптации для военнослужащих с повреждениями опорно-двигательного аппарата, рассмотрены основные преимущества данной дисциплины, такие как развитие силы и выносливости, повышение координации движений и повышение качества психологической устойчивости, а также проведен обзор последних исследований, в которых участвовали военнослужащие с повреждениями опорно-двигательного аппарата, спортсмены с ПОДА, занимающиеся армрестлингом, а также проведен анализ, как регулярные тренировки и соревнования в армрестлинге помогают повышать качество жизни военнослужащих и содействуют их успешной адаптации к новым условиям после получения увечья.

Ключевые слова: армрестлинг, адаптация, увечья, повреждения опорно-двигательного аппарата, реабилитация, спорт, военнослужащие.

**ARM WRESTLING AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ADAPTATION
OF SERVICEMEN WHO HAVE BEEN INJURED: A DISCIPLINE FOR ATHLETES WITH
DISABILITIES****Bareeva Diana R.**Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
St. Petersburg, Russia

Abstract: The armed forces of many countries often face the problem of adapting military personnel who have suffered injuries and damage to the musculoskeletal system. These injuries can significantly limit the functional capabilities of military personnel and significantly complicate their participation in military operations. In this regard, the development and search for effective methods of adaptation and rehabilitation of military personnel with injuries of the musculoskeletal system becomes an important task. This work focuses on the role of arm wrestling as a discipline for military personnel and athletes with musculoskeletal injuries. Arm wrestling is a power sport that is actively developing and attracting more and more attention in both the sports and medical fields. The article will analyze the experience of using arm wrestling as a means of adaptation for military personnel with musculoskeletal injuries, consider the main advantages of this discipline, such as developing strength and endurance, improving coordination of movements and improving the quality of psychological stability, as well as a review of recent studies involving military personnel with musculoskeletal injuries, athletes from the POD engaged in arm wrestling, as well as an analysis of how regular training and arm wrestling competitions help improve the quality of life of military personnel and contribute to their successful adaptation to new conditions after injury.

Keywords: arm wrestling, adaptation, mutilation, damage to the musculoskeletal system, rehabilitation, sports, military personnel.

Актуальность: военные конфликты и военные операции по всему миру неизбежно сопровождаются увечьями у военнослужащих. Множество таких повреждений сильно влияют на опорно-двигательный аппарат и оставляют глубокий след не только физически, но и психологически. В таких случаях весьма важно разработать эффективные методы реабилитации и адаптации для военнослужащих, чтобы помочь им восстановить свое здоровье, а также вернуться к активной повседневной жизни.

В настоящее время существует множество спортивных дисциплин, которые эффективно используются в качестве средства реабилитации и адаптации для людей с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Одной из таких дисциплин является армрестлинг – силовой вид спорта,

основанный на борьбе руками за специализированным армстолом. Армрестлинг, как спортивная дисциплина, включает в себя тренировочный процесс не только спаррингов со своими оппонентами, но и комплекс упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и координации движений, а также на развитие психологической устойчивости и самообладания. Данный вид спорта позволяет восстановить физическую форму и функциональные возможности различных групп мышц, способствует улучшению кровообращения, укреплению костной и связочной систем, а также повышению качества психологического и эмоционального состояния спортсменов.

Цель данной статьи состоит в изучении армрестлинга, как средства адаптации для военнослужащих, получивших увечья, оказавших влияние на опорно-двигательный аппарат, рассмотреть результаты исследований, касающихся эффективности применения армрестлинга в реабилитации и адаптации военнослужащих с повреждениями опорно-двигательного аппарата, а также оценить влияние данного вида спорта на их физическое и психологическое состояние.

Методы и организация исследования: армрестлинг является одним из самых популярных видов спорта, который предлагает уникальные возможности для адаптации военнослужащих, а также спортсменов с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Включает в себя соревновательный процесс двух спортсменов за специализированным столом для армрестлинга и регулируемых платформах, участники которого соревнуются левой и правой рукой, где результат оценивается по системе двоеборья. Календарный план Региональных и Всероссийских соревнований в армрестлинге утверждается Комитетом по физической культуре и спорту. После отбора на региональных соревнованиях, спортсмены, занявшие первые и вторые места по системе двоеборья получают возможность выступить на главных соревнованиях страны – Чемпионате России. Далее по аналогии Чемпионат Европы и Мира.

В пара – армрестлинге на данный момент существует несколько классов с повреждением опорно – двигательного аппарата, а также весовые категории, которые подразделяются на:

1. Класс спортсменов с ПОДА, передвигающихся постоянно в инвалидной коляске и соревнующихся сидя – весовые категории 55кг, 65кг, 75, +75кг, 100кг, 100+кг;
2. Класс спортсменов с ПОДА, соревнующихся стоя – весовые категории 60кг, 70кг, 80кг, 90кг, +90кг;
3. Класс спортсменов, передвигающихся постоянно в инвалидной коляске и имеющие диагноз «ДЦП» - 55кг, 65кг, 65+кг;
4. Класс спортсменов, соревнующихся стоя и имеющие диагноз «ДЦП» - 60кг, 70кг, 80кг, 80+кг;
5. Класс спортсменов с ПОДА, соревнующиеся стоя, свободная рука фиксируется на туловище – 85кг, 85+кг;
6. Класс спортсменов, передвигающихся постоянно в инвалидной коляске, свободная рука фиксируется на туловище – 80кг, 80+кг;

как средство для восстановления функций конечностей и поддержания физической формы.

Результаты: для достижения цели исследования были проведены:

1. Анализ научных статей, посвященные армрестлингу и его применению в адаптации спортсменов с ПОДА.
2. Наблюдение за тренировочным и соревновательным процессом спортсменов-армрестлеров, которые приобрели опыт адаптации и восстановления после получения увечий.
3. Проведено интервью с опытными армрестлерами и тренерами, чтобы выяснить особенности тренировочного процесса и методы, применяемые для адаптации спортсменов с ПОДА.
4. Проведено тестирование физической подготовленности спортсменов-армрестлеров с ПОДА.
5. Произведен статистический анализ полученных данных для оценки эффективности армрестлинга в адаптации спортсменов с ПОДА.

В результате полученных данных можно сделать вывод о том, что армрестлинг является эффективным средством адаптации военнослужащих с ПОДА. Спортсмены с ПОДА, занимающиеся армрестлингом, демонстрировали значительное улучшение физической подготовленности, укрепление мышц и улучшение координации движений. Более того, армрестлинг предлагает не только физические, но и психологические выгоды для военнослужащих и спортсменов с ПОДА – это участие в соревновательном и тренировочном процессе, который помогает развивать силу воли, стойкость и самоуверенность, что является неотъемлемыми качествами для успешной адаптации и интеграции в общество.

Выводы: данная работа подводит итоги проведенного исследования и делает выводы о значимости армрестлинга в качестве эффективного средства адаптации для военнослужащих с ПОДА, так как данный вид спорта позволяет развивать мощь своих рук и заменять отсутствие или ограничение движений в нижних конечностях, армрестлинг затрагивает преимущественно верхнюю часть тела, что делает его доступным и безопасным для тех, у кого есть ограничения в движениях ног.

В дальнейшем будут представлены рекомендации по применению армрестлинга в реабилитационных центрах и тренировочных программах для реабилитации военнослужащих.

Список литературы

1. Бареева Д.Р. Функциональная анатомия специализированных упражнений в армрестлинге для студентов высших учебных заведений / Д.Р. Бареева, Е.В. Фомина, С.А. Блохин. - СПб.: Санкт – Петербургский Политехнический ун-т Петра Великого, 2024. – 92 с.
2. Бареева, Д. Р. Армрестлинг. Техника безопасности: учебное пособие / Д. Р. Бареева, Е. В. Фомина, С. А. Блохин. – СПб.: Санкт – Петербургский Политехнический ун-т Петра Великого, 2023. – 66 с.
3. Бареева, Д.Р. Рациональная диетология и спортивные добавки в армрестлинге: учебное пособие / Д. Р. Бареева, Е. В. Фомина, С. А. Блохин. – СПб.: Санкт – Петербургский Политехнический ун-т Петра Великого, 2023. – 181 с.
4. Бареева Д.Р. Проблемы управления учебно– тренировочным процессом и функциями в организме студента – армрестлера / Д.Р. Бареева // Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно – практической конференции с международным участием. Санкт – Петербург, 2024. С. 278-281.
5. Бареева Д.Р. Комплексный контроль за психическим состоянием студентов, занимающихся армрестлингом в ВУЗе / Д.Р. Бареева // Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно – практической конференции с международным участием. Санкт – Петербург, 2024. С. 282-286.
6. Бареева Д.Р. Профессионально – личностное воспитание студентов в процессе занятий дисциплиной армрестлинг / Д.Р. Бареева // Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно – практической конференции с международным участием. Санкт – Петербург, 2023. С. 184-187.
7. Бареева Д.Р. Травматизм в армрестлинге в высших учебных заведениях / Д.Р. Бареева // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно – методических работ. Санкт – Петербург, 2023. С. 81-83.

УДК 796/799

ПРОДВИЖЕНИЕ ФИТНЕС-КЛУБОВ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Белецкая Елена Витальевна¹

Белецкий Роман Константинович¹

Лисицына Елизавета Федоровна¹

¹Северный (Арктический) федеральный университет
имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация: В статье рассматривается влияние фитнес-клубов на привлечение студентов к физическим нагрузкам. Существует явная необходимость в изменениях, начиная от повышения осведомленности, образования, создания благоприятной социальной среды. А также участия многих заинтересованных сторон для устойчивых изменений в поведении, связанном с физической активностью.

Ключевые слова: физическая активность, студенческая молодежь, здоровье, фитнес-индустрия, логистика.

ADVERTISING OF FITNESS CLUBS AS A MEAN OF ATTRACTING STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES

Lisitsyna Elizaveta Fyodorovna¹

Beletskii Roman Konstantinovich¹

Beletskaya Elena Vitalievna¹

¹Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov,
Arkhangelsk, Russia

Annotation: The article examines the impact of fitness clubs on attracting students to physical activity. There is a clear need for change, ranging from awareness-raising, education, and the creation of a supportive social environment. As well as multi-stakeholder engagement for sustainable changes in physical activity-related behaviors.

Keywords: physical activity, student youth, health, fitness industry, logistics.

Положительное влияние физической нагрузки, получаемой в фитнес-клубах помогает студентам на уроках физической культуры, увеличивая их силу. Уже ведется большая работа по популяризации физической активности. Например, Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) создало High Efficiency Particulate Absorption Europe (HEPA), которая занимается популяризацией физической активности, способствующей укреплению здоровья в Европейском союзе. В частности, HEPA Europe поощряет включение пропаганды физической активности в местную политику в области здравоохранения. Новизна данного материала заключается в привлечении студентов к физической нагрузке не только в рамках университетской программы, но и через фитнес-клубы.

В связи с большой информационной загруженностью, которая часто поглощает студенческую жизнь, важность поддержания физического состояния никогда не следует недооценивать. Спорт и физическая активность не только позволяют отвлечься от учебного процесса, но и являются ключом к более здоровому образу жизни молодежи. Кроме того, наличие фитнес-тренера адаптирует тренировочный процесс к потребностям молодежи и дает им возможность контролировать свое здоровье.

Цель исследования: влияние политики фитнес-клубов как способ привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние программ логистики фитнес-клубов на потребности и предпочтения студенческой молодежи
2. Выявить значимость занятий физической активностью среди молодежи:
3. Проанализировать полученные результаты анкетирования.

Методы исследования: анализ литературных источников и изучение программ логистики фитнес-клубов, анкетирование студенческой молодежи.

Исследования показали, что физические нагрузки оказывают положительное влияние на успеваемость студентов. Регулярная физическая активность способствуют улучшению концентрации внимания, памяти и когнитивных функций, что приводит к повышению успеваемости. Кроме того, физическое воспитание помогает обучающимся развивать навыки самоорганизации, а также улучшать академическую успеваемость [3, с. 82]. Систематические занятия в фитнес-клубе способствуют здоровью сердечно-сосудистой системы, улучшая её работу [1, с.10]. Это означает, что сердце становится более эффективным и экономичным в работе при перекачке крови, увеличивая поступление кислорода к тканям и органам тела. В результате человек приобретет большую выносливость, что позволяет заниматься физическими упражнениями более длительное время, не чувствуя усталости.

Студенческая молодежь университета всегда сталкивается с большим давлением из-за учебы, экзаменов и крайних сроков. Посещение тренажерного зала и тренировки могут обеспечить необходимый отдых от всего умственного напряжения. Регулярные занятия спортом также могут положительно повлиять на режим сна. Студентам трудно выспаться из-за учебной нагрузки или общественных мероприятий, занятия физической активностью помогут регулировать цикл «сон-бодрствование» и способствуют более качественному сну. Физические упражнения увеличивают выработку мелатонина, гормона, регулирующего сон, облегчающий засыпание ночью. [4, с.9]. Занятия в тренажерном зале помогают улучшить навыки управления временем. Когда человек находит время для тренировки, он должен расставлять приоритеты в своих задачах и разумно распределять время. Это приводит к лучшему планированию и организации повседневной деятельности, что позволяет максимально использовать ограниченное время [2, с. 67].

На сегодняшний день фитнес-клубы стали неотъемлемой частью жизни современного общества, в том числе и студенческой молодежи. Однако для успешного привлечения учащихся необходимо разработать целенаправленную логистику. Политика спортивных клубов как средство привлечения молодежи предполагает создание удобных и доступных условий для пользователей. Это может включать в себя специальные тарифы и скидки для студентов, предоставление возможности участвовать в различных конкурсах и мероприятиях, а также разнообразные акции и программы, ориентированные на данный возрастной сегмент. Разнообразие групповых занятий и возможность заниматься с друзьями также станут привлекательными условиями для молодежи. Важным аспектом политики фитнес-клубов для студентов является возможность комфортного времяпрепровождения после учебных занятий. Уютная обстановка, современное оборудование и

дружелюбный персонал могут сделать поход в спортивный зал не только полезным для здоровья, но и приятным.

Для данного исследования была изучена логистика фитнес-клубов «Палестра», «Fitness House» и «Nord Gym» в городе Архангельск. Для привлечения клиентов фитнес залы Архангельской области уделяют внимание множеству фактов. Во-первых, как и в любой сфере оказания услуг, нельзя обойти стороной систему обслуживания. Важно, чтобы клиенты имели возможность быстро и удобно зарегистрироваться, оплатить и получить доступ к услугам фитнес зала. Во-вторых, отдельное внимание уделяется продвижению и рекламе. Хороший маркетинговый план может привлечь больше клиентов. Данные фитнес-клубы размещают рекламу в социальных сетях, где очень понятно и доступно информируют клиентов о своих услугах. Предлагаются скидки и акции, например, возможность посещать любой фитнес-зал из сети по одной клубной карте, скидки для семьи и новых посетителей, рассказывают о планируемых мероприятиях и бонусных программах. Также в социальных сетях публикуют мотивирующие, развлекательные, обучающие посты и видеоролики для привлечения аудитории. Информировать о достоинствах тренерского состава, демонстрируют результаты клиентов, которые уже достигли изменений и поставленных целей. Последним из важных факторов для привлечения клиентов, является разнообразие услуг: предложение разнообразных групповых занятий, персональные тренировки и другие услуги, благодаря чему клиент способен выбрать подходящее ему направление или посещать сразу несколько в одном фитнес-клубе.

Таким образом, фокус на удобстве и доступности, разработка целенаправленной стратегии фитнес-клубов, направленной на привлечение клиентов, в том числе и студенческой молодежи, способны привлечь и удержать эту целевую группу, сделав заботу о здоровье частью активной и насыщенной учебной жизни.

Результаты исследования опроса студентов и их обсуждение.

Для изучения программ логистики фитнес-клубов в данном исследовании, было использовано анкетирование студенческой молодежи Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова (САФУ) города Архангельска, в количестве 31 человек, а их возраст составил от 18 до 23 лет. Разработанный опросник, состоял из 15 вопросов, направленных на определение значимости занятий физической активностью для студентов: частота посещений фитнес-клубов, причин препятствующих посещению фитнес-клубов, важные аспекты при выборе фитнес-клуба и условия для комфортного посещения. При анализе данного опроса, изображённого на рисунке 1, на первую категорию вопросов получили следующие результаты (рис.1).

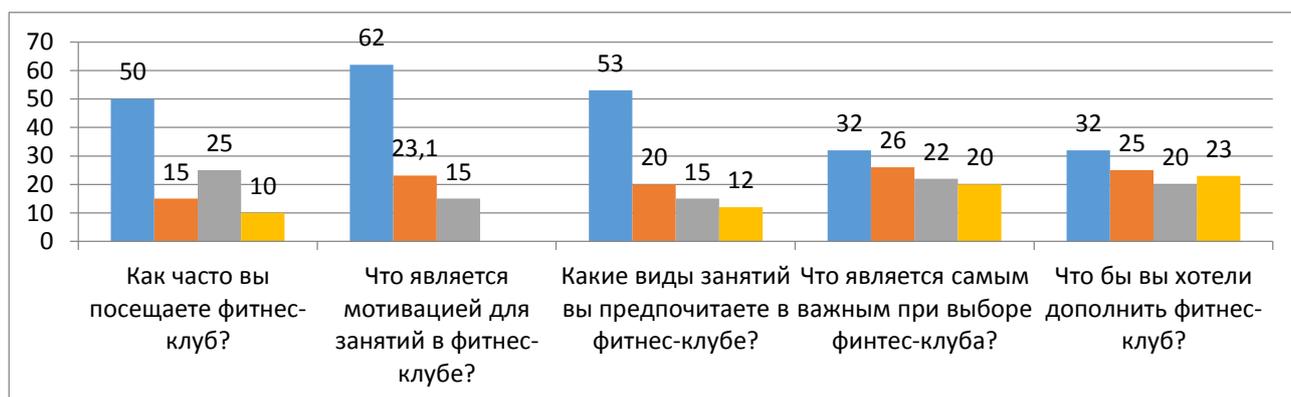


Рис.1. Результаты анкетирования

На рисунке 1 изображены результаты проведённого опроса, который говорит о том, что:

1. Из числа опрошенных студентов, 50% посещают фитнес-клуб 2-3 раза в неделю, и только 15% реже, чем 1 раз в неделю.

2. Для молодежи внешний вид является важной составляющей социального взаимодействия. Поэтому мотивацией для занятий в фитнес-клубе у 62% студентов является улучшение физической формы и 23% поддержание здоровья.

3. Более 50% опрошенных человек предпочитают силовые тренировки, остальные 50% почти поровну разделяют выбор между кардио- тренировками, плаванием и групповыми тренировками.

4. На вопрос, что для молодежи является самым важным при выборе фитнес клуба, 32% людей выделяют разнообразие тренажеров и тренировочных программ, 26% — доступные цены, 22% — близкое расположение к дому и 20% считают важным наличие квалифицированных тренеров.

5. Также для многих молодых людей в приоритете интересные мероприятия и акции в фитнес клубах, гибкий график тренировок, студенческие скидки и возможность посещать разные клубы в рамках одной сети.

Можно сделать вывод о том, что молодые люди ответственно подходят к выбору фитнес-зала и обращают внимание на различные аспекты, ставят перед собой цели, связанные с улучшением здоровья и физической формы. При анализе данного опроса, изображённого на рисунке 2, на вторую категорию вопросов получили следующие результаты:

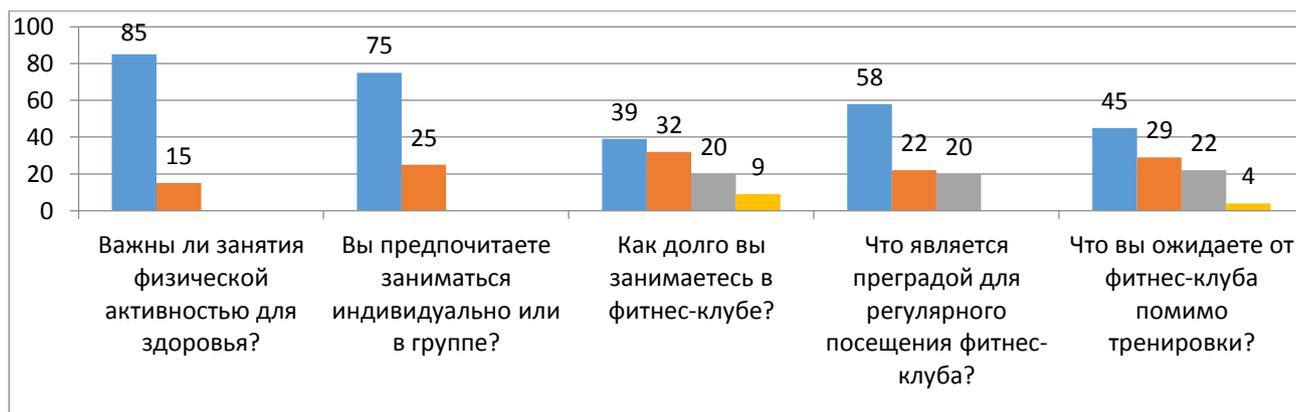


Рис.2. Результаты анкетирования

1. 85% студенческой молодежи, считают занятие физической культурой важным для поддержания здоровья.

2. Молодые люди отдают предпочтение индивидуальным занятиям, чем групповым.

3. Из полученных ответов в опроснике, можно отметить, что 39% студентов начали заниматься в фитнес клубах в последние 6 месяцев, 32% - от 6 месяцев до года, 20% занимаются больше года и только 9% вообще не занимаются спортом.

4. Основной преградой для регулярного посещения фитнес клубов, является высокая стоимость абонемента, так ответили 58% опрошенных.

5. Если рассмотреть вопрос, что молодежь ожидает от посещения фитнес-клубов, помимо тренировок, то 45% желают завести новые знакомства, для 29% - это отдых, а для 22% участие в соревнованиях и мероприятиях.

Из этих данных можно узнать, что причинами отказа от занятий в фитнес-клубах являются: отсутствие времени, высокая стоимость услуг, отсутствие мотивации и состояние здоровья. Перспективы привлечения студентов к занятиям в спортивных залах возможны на основе увеличения количества фитнес-клубов, снижения цены абонементов, развития и разнообразия тренировочных программ.

Заключение. В заключение хотелось бы отметить, что физическая активность улучшает работу мозга и способствует нейропластичности, что может привести к повышению успеваемости. Исследование, проведенное Университетом Британской Колумбии, показало, что у детей, регулярно занимающихся физическими упражнениями больший объем мозга в областях, связанных с когнитивными функциями и успеваемостью, такие как гиппокамп и префронтальная кора. Кроме того, занятия по физическому воспитанию предоставляют студентам возможность для развития важнейших жизненных навыков, таких как командная работа, коммуникация и лидерство. Эти навыки могут быть перенесены в академическую и личную жизнь и положительно влиять на успеваемость.

Исследование показало, что политика фитнес-клубов играет важную роль в привлечении студенческой молодежи к занятиям физической культурой, помогая им сохранять здоровье, поддерживать хорошую физическую форму и повышать уровень самооценки. Благодаря таким заведениям, студенты могут добиться успеха не только в учебе, но и в своем личном развитии. Применение целостного подхода к развитию благоприятной атмосферы в спортивных учреждениях

может лучше способствовать всестороннему развитию студентов. У стремящегося к академическим достижениям обучающегося мероприятия по физической активности должны быть частью комплексного плана.

Список литературы

1. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. №10-5. — 8 с.
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. // Физическая культура : учебник. Москва: КноРус, 2020. — 312 с.
4. Морозова, Л. В. Популяризация спортивного движения среди студенческой молодежи / Л. В. Морозова, О. Г. Морозов. — Текст : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы VIII Междунар. науч. Конф, 2017. — С. 8-11.

УДК 792.9:159.9

ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ АРТИСТОВ ПЛАСТИЧЕСКОГО ТЕАТРА

Борисов Всеволод Артурович

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: статья посвящена изучению индивидуально-личностных особенностей артистов пластического театра; представлены результаты исследования акцентуаций характера, ведущего типа мотивации и склонности к риску у артистов.

Ключевые слова: *индивидуально-личностные особенности, пластический театр, профессионально-прикладная физическая подготовка, артисты.*

STUDYING INDIVIDUAL-PERSONAL FEATURES OF PLASTIC THEATER ARTISTS

Borisov Vsevolod A.

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: the article is devoted to the study of individual-personal features of plastic theater artists; presents the results of a study of character accentuations, the leading type of motivation and risk-taking among artists.

Key words: *individual-personal features, plastic theatre, professionally-applied physical training, artists.*

Введение. Театральное искусство совершенствуется с момента его зарождения. Однако в эпоху глобализации с появлением кинематографа темпы его развития стремительно растут, чтобы иметь возможность конкурировать с другими видами досуга. Это актуализирует высокие требования, к профессионализму артистов, соответствие которым предполагает совершенствование процесса подготовки. Пластический театр – это театральный жанр, специфической особенностью которого, является преобладание физических средств выразительности над словесными. Как самостоятельное театральное направление, пластический театр сложился только к 19–20 в. И, как следствие, слабо изучен со стороны подготовки артиста к профессиональной деятельности.

Анализ научной литературы показал, что ключом к успешной профессионально-прикладной физической подготовке артистов является дифференциация процесса в соответствии с учетом индивидуально-личностных особенностей артистов [1,4].

Цель исследования: выявление индивидуально-личностных особенностей артистов пластического театра 18–25 лет.

Организация исследования. Исследование проходило на базе ТюмГУ в декабре 2022 года, в нём приняли участие 10 артистов и 10 артисток пластического театра 18-25 лет. Для изучения индивидуально-личностных особенностей нами применялись следующие тесты: для определения акцентуации характера, был использован опросник Леонгарда-Шмишека в адаптации Кортневой, для определения ведущего типа мотивации методика диагностики личности на мотивацию к успеху и избеганию неудач Т.Элерса, для оценки склонности к риску опросник Г. Шуберта [2,3].

Результаты исследования. Тестирование артистов по методике определения ведущего типа мотивации Т. Элерса и склонности к риску Г. Шуберта показало следующие результаты:

Таблица 1

Результаты исследования индивидуально-личностных особенностей артисток пластического театра (n=10)

Женщины	Методика диагностики личности к успеху Т. Элерса	Методика диагностики личности к избеганию неудач Т. Элерса	Методика диагностики готовности к риску Шуберта
1	20 (умеренно выс.)	22 (очень выс.)	1 (сред.)
2	21 (выс.)	16 (сред.)	-8 (сред.)
3	17 (умеренно выс.)	17 (выс.)	5 (сред.)
4	17 (умеренно выс.)	19 (выс.)	4 (сред.)
5	20 (умеренно выс.)	21 (выс.)	-2 (сред.)
6	19 (умеренно выс.)	17 (выс.)	4 (сред.)
7	17 (умеренно выс.)	18 (выс.)	6 (сред.)
8	16 (ср.)	17 (выс.)	-5 (сред.)
9	18 (умеренно выс.)	17 (выс.)	-2 (сред.)
10	15 (ср.)	18 (выс.)	7 (сред.)

Согласно результатам представленным в таблице 1, у женщин наблюдается преимущественно умеренно высокий уровень к достижению успеха (70%), у одной девушки наблюдается высокий уровень, а еще у двух средний. В то же время мотивация к избеганию неудач находится преимущественно на высоком уровне (70%), у 20% на очень высоком уровне, а у 10% среднем уровне. У всех женщин наблюдается средний уровень готовности к риску.

Таблица 2

Результаты исследования индивидуально-личностных особенностей артистов пластического театра (n=10)

Мужчины	Методика диагностики личности к успеху Т. Элерса	Методика диагностики личности к избеганию неудач Т. Элерса	Методика диагностики готовности к риску Шуберта
1	17 (умеренно выс.)	14 (сред.)	4 (сред.)
2	21 (выс.)	8 (низкий)	10 (сред.)
3	20 (умеренно выс.)	14 (сред.)	-13 (ниже ср.)
4	22 (выс.)	7 (низкий)	27 (выс.)
5	21 (умеренно выс.)	18 (выс.)	-5 (сред.)
6	15 (сред.)	15 (сред.)	17 (выше ср.)
7	15 (сред.)	19 (выс.)	-15 (ниже ср.)
8	16 (сред.)	14 (сред.)	-5 (сред.)
9	23 (выс.)	10 (низкий)	7 (сред.)
10	14 (сред.)	21 (очень выс.)	-11 (ниже ср.)

Согласно результатам, представленным в таблице 2, у артистов наблюдается преимущественно умеренно высокий и высокий уровень мотивации к достижению успеха (60%), у четырех мужчин наблюдается средний уровень мотивации, а у одного мужчины - средний на границе с ниже среднего. В то же время мотивация к избеганию неудач находится на более низком уровне у мужчин, чем у женщин, 70% мужчин имеет низкий и средний уровень, однако следует отметить, что у мужчин 5, 7 и 10 наблюдается высокий уровень и уровень выше среднего. Результаты тестирования готовности к риску у мужчин оказались крайне неоднородны: 5 мужчин показали средний уровень, 3 ниже среднего, 1 выше среднего и 1 мужчина показал высокий уровень готовности к риску.

Тестирование по методике определения акцентуаций характера Леонгарда-Шмишека в адаптации Кортневой показало следующие результаты.

Исходя из данных представленных на рис. 1 мы можем видеть, что у девушек преимущественно высокий показатель демонстративности, гипертимности, экзальтированности (за исключением девушки 2) и эмотивности, близок к высокому уровню показатель педантичности, а к низкому уровню - дистимности. Остальные показатели находятся на среднем уровне, чаще по его верхней границе.

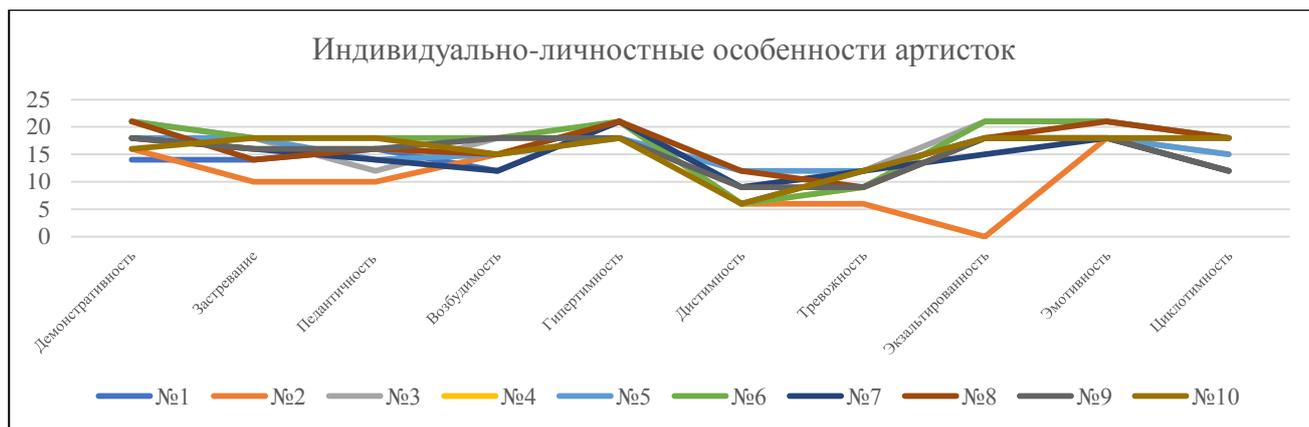


Рис 1. Результаты тестирования по методике Леонгарда-Шмишека в адаптации Ю.В. Кортневой у артисток пластического театра (n=10)

Исходя из данных представленных на рис. 2 у мужчин значения гипертимности и демонстративности преимущественно на средневысоком уровне, педантичности, тревожности и дистимности преимущественно на среднем уровне на границе с низким, а остальные на среднем уровне, близки к высокому уровню показатели экзальтированности, а к низкому уровню возбудимости.

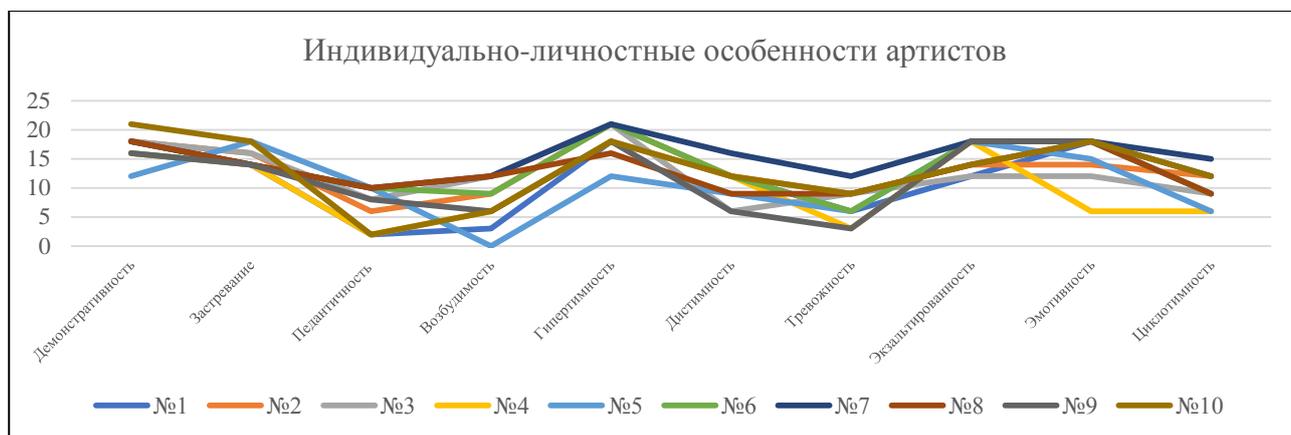


Рис 2. Результаты тестирования по методике Леонгарда-Шмишека в адаптации Ю.В. Кортневой у артистов пластического театра (n=10)

Выводы. Исходя из представленных данных, мы можем сделать выводы о значительных индивидуальных различиях артистов и артисток в выраженности акцентуаций характера с явным преобладанием демонстративности и экзальтированности, что вполне вписывается в специфику артистической деятельности.

У мужчин выявлен более низкий уровень педантичности, возбудимости, тревожности, циклотимности и эмотивности, чем у женщин, что соответствует типичным гендерным различиям и у людей, не занимающихся театральным искусством.

У артистов и артисток пластического театра наблюдается преимущественно умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха, женщины показали более высокий результат, чем мужчины. Несмотря на это у всех артисток выявлен высокий уровень мотивации избегания неудач, а у большинства артистов уровни: ниже среднего и средний.

У всех женщин выявлен средний уровень склонности к риску, у мужчин преобладают уровни ниже среднего и средний, однако у двух мужчин наблюдаются уровни выше среднего и высокий.

Полученные данные легли в основу банка данных об индивидуально-личностных особенностях артистов и программу дифференцированной физической подготовки артистов пластического театра.

Список литературы

1. Борисов, В. А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки артистов пластического театра / В. А. Борисов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 4. – С. 17.

2. Кортнева, Ю.В. Диагностика актуальной проблемы : методика Леонгарда-Шмишека / Ю.В. Кортнева. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 240 с.
3. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. М.: Бахрах-М, 1998
4. Чернявский, Г. П. Двигательно-координационная подготовка актеров в вузе с учетом сопряженного решения профессионально значимых задач : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Чернявский Григорий Петрович. – Волгоград, 2023. – 210 с.

УДК 792.06:796.011.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ АРТИСТОВ ТЕАТРА И КИНО В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Борисов Всеволод Артурович

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: статья посвящена изучению вопросов исследования процесса физической подготовки юных артистов театра и кино в процессе дополнительного образования. Обозначена актуальность данного направления, показана методология будущего исследования.

Ключевые слова: артисты театра и кино, юные артисты, физическая подготовка, дополнительное образование

METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG THEATRE AND CINEMA ARTISTS IN THE PROCESS OF ADDITIONAL EDUCATION

Borisov Vsevolod A.

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: the article is devoted to the study of issues of research into the process of physical training of young theater and film actors in the process of additional education. The relevance of this scientific direction is indicated, the methodology of future research is shown.

Key words: theater and film artists, young artists, physical training, additional education.

Активно развивающийся современный театр и кинематограф диктуют высокие требования к психофизической и двигательной подготовленности артиста. Артист должен обладать достаточным уровнем развития физических качеств и координационных способностей, чтобы выполнять сложные двигательные действия и трюки (падения, спрыгивания с высоких конструкций, перевороты, жонглирование, фехтование и др.), в арсенале иметь большой набор разнообразных двигательных умений и навыков (гимнастики, акробатики, танцев, фехтования и др.). Быть готовым к ненормированному рабочему дню, нарушению режима сна, уметь справляться с волнением, быть способным к перевоплощению в образы сценических персонажей [1;5].

Для более успешной профессиональной деятельности артиста, подготовка к ней начинается в учреждениях дополнительного образования. Физическая подготовка будущих артистов осуществляется в рамках дисциплины: «сценическое движение», однако единого стандарта или программы по сценическому движению в учреждениях дополнительного образования нами обнаружено не было. Программы для занимающихся составляют сами педагоги учреждений, при таком подходе сложно оценить эффективность и результативность каждой отдельной программы, как следствие, возникают сложности в их использовании другими учреждениями дополнительного образования. В то же время качественная предпрофессиональная подготовка значительно повышает шансы на успешное начало актерской деятельности с раннего возраста, а также на поступление в ссузы или вузы по профессии [4].

Вопросам подготовки артистов посвящены работы многих ученых и деятелей искусства (К.С. Станиславский, В.Э. Мейерхольд, И.Э. Кох, В.А. Нижельской, Т.Ю. Логарева, Г.П. Чернявский, Г.Д. Стаунэ), однако вопросам подготовки юных артистов в этих работах было уделено недостаточно внимания [3;4;5].

В последние десятилетия в Российской Федерации наблюдается тренд на увеличение количества театральных студий, в том числе детских, как следствие, увеличивается количество вовлеченных в этот вид деятельности граждан различного возраста [2]. Отсюда возникает необходимость в создании программ и методик по подготовке юных артистов, в том числе касающихся развития профессионально-прикладных физических качеств. Таким образом, проблемой

исследования является недостаточная разработанность теоретических и прикладных аспектов физической подготовки юных артистов театра и кино в учреждениях дополнительного образования.

Объект исследования: процесс подготовки юных артистов театра и кино.

Предмет исследования: средства, методы и формы физической подготовки артистов театра и кино в процессе дополнительного образования.

Цель исследования: разработать, теоретически и экспериментально обосновать методику физической подготовки юных артистов театра и кино, ориентированную на развитие личности ребенка.

Гипотеза исследования состоит в том, что предпрофессиональная физическая подготовка юных артистов театра и кино в процессе дополнительного образования будет результативна, если:

- опираясь на идею В.К. Бальсевича об интегративной природе кинезиологического потенциала человека осуществить конверсию средств и методов спортивной тренировки в процесс подготовки артистов;

- в содержание дисциплины «сценическое движение» ввести модуль предпрофессиональной физической подготовки, учебный материал которого будет ориентирован на развитие значимых психофизических качеств артистов;

- организовать мониторинг психофизических качеств занимающихся и дифференцированно применять интегративные средства и методы решения образовательных, развивающих, оздоровительных и воспитательных задач с учетом индивидуально-личностных особенностей артистов;

- результативность процесса определять позитивной динамикой психофизических и личностных качеств занимающихся.

Задачи исследования:

1. Определить состояние проблемы подготовки артистов театра и кино в контексте развития их кинезиологического потенциала средствами спортивной тренировки в процессе дополнительного образования.

2. Изучить опыт реализации дисциплины сценическое движение в учреждениях дополнительного образования.

3. Выявить уровень психофизического состояния юных артистов.

4. Разработать, теоретически и экспериментально обосновать методику физической подготовки артистов театра и кино в учреждениях дополнительного образования, ориентированную на развитие личности ребенка.

5. Разработать практические рекомендации.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников по изучаемой проблеме; педагогическое моделирование; педагогическое наблюдение; психофизиологическое тестирование с использованием устройства «УПФТ-1/30 «Психофизиолог»; педагогическое тестирование и анкетирование; опытно-экспериментальная работа; методы математической статистики.

Список литературы:

1. Гегадзе Шота Леонидович Значение внимания и эмоции в процессе изучения сценического движения // Проблемы педагогики. 2018. №3 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-vnimaniya-i-emotsii-v-protssesse-izucheniya-stsenicheskogo-dvizheniya> (дата обращения: 08.11.2024).
2. Заславский, Г. А. Перепись российских театров: исследовательский подход и основные результаты / Г. А. Заславский, О. В. Иванов, А. Г. Чернов // Театр. Живопись. Кино. Музыка. – 2018. – № 3. – С. 131-151.
3. Нижельской В.А. Педагогические особенности формирования пластической культуры драматического актёра: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Нижельской Виктор Александрович; [Место защиты: Институт художественного образования и культурологии Российской академии образования]. - Москва, 2020. - 26 с.
4. Стаунэ, Г.Д. Развитие творческого потенциала подростка средствами театрального искусства : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Стаунэ Галина Дмитриевна; [Место защиты: Бурят. гос. ун-т]. - Улан-Удэ, 2007. - 22 с.
5. Чернявский, Г.П. Двигательно-координационная подготовка актеров в вузе с учетом сопряженного решения профессионально значимых задач : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 5.8.4. / Чернявский Григорий Петрович; [Место защиты: ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет» ; Диссовет НИ ТГУ.5.8.01]. - Томск, 2023. - 25 с.

ЗДОРОВЬЕ КАК СЕМАНТИЧЕСКИЙ МАРКЕР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Васильева Инна Витальевна^{1,2}

Чумаков Михаил Владиславович^{3,4}

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия

³Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

⁴Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: Анализируется семантическое пространство ассоциаций, связанных с физической культурой и благополучием. Выявлена область пересечения семантических полей, которая содержит грамматические формы, производные от существительного «здоровье». Здоровье является маркером как благополучия, так и физической культуры в сознании взрослых

Ключевые слова: физическая культура, благополучие, психосемантика, ассоциации, здоровье

HEALTH AS A SEMANTIC MARKER OF PHYSICAL CULTURE AND WELL-BEING

Vasileva Inna V.^{1,2}

Chumakov Mikhail V.^{3,4}

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

²Tyumen Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

Tyumen, Russia

³Kurgan State University, Kurgan, Russia

⁴Ural Federal University, B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Abstract: The semantic space of associations related to physical culture and well-being is analyzed. The area of intersection of semantic fields is identified, which contains grammatical forms derived from the noun "health". Health is a marker of both well-being and physical culture in the minds of adults

Key words: physical culture, well-being, psychosemantics, associations, health

Введение. В некоторых исследованиях отмечаются приоритетные позиции физической культуры в стиле жизни населения [4]. Данное положение нуждается в эмпирическом подтверждении, а так же стимулирует исследования, направленные на выявление психологических механизмов, обеспечивающих высокую значимость физической культуры и спорта в сознании людей. Актуальной проблемой является то, что физическая культура и спорт нередко являются навязанными извне, например необходимостью посещать занятия по физической культуре в университете. Массовые спортивные мероприятия, направленные на популяризацию физической культуры, для некоторых людей остаются единичными и редкими событиями жизни. Необходимо исследовать психологические опосредующие звенья, обуславливающие факт укоренения физической культуры в повседневной реальности человека, становления ее в качестве значимого элемента стиля жизни. Одним из подходов, обеспечивающих понимание, каким образом физическая культура становится приоритетной в стиле жизни, является психосемантический подход. Выявление семантических маркеров, связанных с физической культурой и благополучием, позволяет определить, каким образом физическая культура становится значимой для конкретного человека или группы людей.

Опора на семантические поля, одновременно принадлежащие концептам благополучия и физической культуры позволить понять, каким образом в сознании отражается благоприятное действие занятий физической культурой на жизнь человека, его активность. Самоотчеты не могут в полной мере прояснить исследуемую проблему, поскольку во многом нормативно ориентированы. Методы, структурированного самоанализа, применяемые в спорте, дают более надежные результаты, но они не раскрывают неосознаваемые тенденции [5, 6]. Психосемантические методы позволяют получить дополнительные данные, расширяющие возможности стандартизированных самоотчетов.

Материалы и методы. Участие в исследовании было добровольным и анонимным. Сбор данных осуществлялся с помощью google-forms. В исследовании принимали участие студенты Тюменского государственного университета, Курганского государственного университета, Уральского федерального университета им. Б.Н. Ельцина. В исследовании, посвященном физической культуре приняли участие 258 человек: 192 девушки, 66 юношей, в возрасте от 17 до 21 года [3]. В исследовании благополучия участвовали 258 студентов Тюменского государственного университета,

Курганского государственного университета, Уральского федерального университета им. Б.Н. Ельцина. Среди них 218 девушек и 40 юношей. Возраст от 17 до 23 лет [2].

Данные были собраны методом свободных ассоциаций. Участники ассоциировали выражение «физическая культура – учебный курс в университете» с девятью словами в виде глаголов, прилагательных, существительных (по три слова на каждую часть речи). Эта же процедура применялась для выявления ассоциаций с благополучием. Далее проводился частотный анализ и объединение ассоциаций в семантические группы по сходству. Для сравнения были выбраны семантические группы, которые содержат не менее десяти ассоциаций по выборке в целом. Семантические группы ранжировались по количеству ассоциаций по частоте, на первых местах наиболее частотные и далее по убыванию.

Результаты и обсуждение. Результаты, полученные в отношении ассоциаций, связанных с физической культурой показывают, что значительная часть семантических групп связана с видами физической активности, которыми занимаются студенты во время учебных занятий. Более конкретно это бег, прыжки, игры с мячом, плавание, разминка. Выделяются семантические группы, которые отражают функциональное состояние студентов во время занятий физической культурой, такие как усталость, тяжесть, активность. Эмоциональный фон занятий, выявленный семантическим анализом, характеризуется такими ассоциациями, как веселье и интерес. Семантическая группа ассоциаций, связанных со здоровьем не находится на высоких ранговых позициях. Это означает, что ценность здоровья в контексте занятий физической культурой несколько недооценивается. Такое положение дел требует коррекции, как и тот факт, что представления о том, что занятия физической культурой полезны находится всего лишь на 12 месте. Так же требует внимания тот факт, что позитивные эмоции представлены далеко не на первых рангах [1].

В отношении благополучия в ассоциациях студентов наиболее частотными оказались эмоциональные характеристики благополучия, такие как счастье, радость и спокойствие. Далее по рейтингу находится материальная обеспеченность, выражаемая ассоциациями, связанными с богатством, деньгами, заработком и обеспеченностью. Следующая по рейтингу группа ассоциаций связана с семьей и успехом. Менее частотными, но выраженными в семантическом поле являются здоровье, любовь, работа, созидание, получение, и комфорт.

Таким образом, анализ ассоциативных семантических полей, связанных как с физической культурой, так и с благополучием обнаруживает черты сходства и различия. В благополучии на первых местах рейтинга находятся положительные эмоции. В ассоциациях, связанных с физической культурой положительные эмоции занимают значительно более скромное место. Здоровье не занимает высоких рейтинговых мест ни в ассоциациях с физической культурой, ни в ассоциациях с благополучием. В обоих случаях этот рейтинг средний. Можно сказать, что здоровье несколько недооценивается. Тем не менее, оно представлено в семантическом поле в значительной степени и может рассматриваться в качестве маркера, как физической культуры, так и благополучия. Здоровье оказалось единственным пунктом пересечения двух семантических полей.

Если рассматривать физическую культуру с позиций того, насколько она связывается в сознании людей с благополучием, то ее вклад состоит в сохранении и укреплении здоровья. Курсы физической культуры в университете, а так же занятия физической культурой населения необходимо ориентировать не только и не столько на спортивные достижения, сколько на фактор здоровья.

Выводы. В результате исследования можно констатировать:

- в сознании студентов представления о физической культуре и представления о благополучии имеют общие элементы;
- семантическим маркером благополучия в представлениях студентов является здоровье.

Ориентация курсов физической культуры на здоровье позволит наилучшим образом мотивировать студентов.

Список литературы

1. Васильева И.В., Чумаков М.В. Студенты о физической культуре: психосемантический подход / И. В. Васильева, М.В. Чумаков. // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход. Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2023. – С. 233-236.
2. Васильева, И.В. Представления студентов о благополучии / И.В. Васильева, М.В. Чумаков, Д.М. Чумакова // Экология человека. 2023. – Т. 30. – № 12. – С. 909–917. – DOI:10.17816/humeco627147
3. Васильева, И.В. Представления об учебном курсе «Физическая культура» у студентов университета / И. В. Васильева, М.В. Чумаков // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24 – № 2. С. 118–124.

4. Зуев, В. Н. Физическая культура и спорт – приоритет в стиле жизни населения Тюменской области / В. Н. Зуев, Н. Г. Милованова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 36.

5. Чумаков, М. В. Волевые качества личности и стресс: эмпирический анализ и приложения в психологии спорта / М. В. Чумаков // Рудиковские чтения: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019», Москва, 28–29 мая 2019 года / под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2019. – С. 276–281.

6. Чумаков, М. В. Структурированный самоанализ волевых эпизодов как метод исследования эмоционально-волевой регуляции: возможности применения в психологии спорта / М. В. Чумаков // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, Москва, 30–31 мая 2018 года / Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. Том Часть 2. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2018. – С. 167–170.

УДК 371.72

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ-УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Волков Александр Николаевич¹

Кузнецов Сергей Вячеславович¹

¹Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В современных условиях особую значимость приобретает разработка и внедрение специализированных программ физической реабилитации, учитывающих характер полученных травм и индивидуальные особенности участников СВО. Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают восстановить мышечную силу, координацию движений, выносливость и гибкость, что крайне важно для возвращения к полноценной жизни и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: специальная военная операция, физическая культура, спорт, адаптивный спорт, паралимпийское движение, реабилитация.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF REHABILITATION OF POLICE OFFICERS PARTICIPATING IN A SPECIAL MILITARY OPERATION

Volkov Alexander N.¹

Kuznetsov Sergey V.¹

¹Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Nizhny Novgorod, Russia

Annotation. In modern conditions, the development and implementation of specialized physical rehabilitation programs that take into account the nature of the injuries and the individual characteristics of the participants of the SVO is of particular importance. Regular physical education and sports help to restore muscle strength, coordination of movements, endurance and flexibility, which is extremely important for returning to a full life and professional activity.

Keywords: special military operation, physical education, sports, adaptive sports, Paralympic movement, rehabilitation.

Актуальность применения средств физической культуры и спорта в физической реабилитации участников специальной военной операции (далее – СВО) обусловлена необходимостью комплексного восстановления их физического и психологического здоровья после полученных травм и перенесенных стрессовых ситуаций. Физическая культура и спорт являются эффективными инструментами реабилитации, способствующими восстановлению двигательных функций, улучшению физического состояния и адаптации к повседневной жизни.

Двигательная активность оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние реабилитируемых, способствует снижению уровня тревожности, преодолению посттравматического стрессового расстройства и социальной реинтеграции. Групповые занятия физической культурой и спортом создают благоприятную среду для общения и взаимоподдержки между участниками реабилитационного процесса. Важным аспектом является также то, что физическая культура и спорт помогают формировать новые жизненные цели и мотивации, что особенно актуально для людей, получивших серьезные травмы или ограничения в движении. Адаптивный спорт открывает возможности для самореализации и достижения новых спортивных результатов, что положительно влияет на процесс реабилитации в целом.

Участниками СВО являются в том числе и сотрудники полиции. Так, по словам главы МВД России Владимира Колокольцева только за прошедший год около 15 тысяч полицейских стали участниками специальной военной операции: «В условиях крайне сложной оперативной обстановки личный состав достойно и с полной самоотдачей выполняет возложенные задачи на территории новых субъектов, в зоне специальной военной операции. Ее участниками стали около 15 тысяч наших сотрудников, 480 из них удостоены государственных наград, 630 – ведомственных» [1].

Сотрудники полиции осуществляют охрану общественного порядка в освобожденных населенных пунктах, несут службу на блокпостах, осуществляют оперативно-розыскные мероприятия, охрану важных объектов, контроль за движением на автотрассах, сопровождают военные и гуманитарные колонны. Кроме того, подразделения полиции осуществляют блокирование (оцепление) территорий, поиск и борьбу с ДРГ (диверсионно-разведывательными группами). Большая работа проводится по оказанию помощи гражданскому населению: эвакуация, оказание первой помощи, содействие в решении проблем безопасности и т.п. Следует отметить, что все эти задачи сотрудники полиции выполняют в условиях повышенной физической и психоэмоциональной нагрузки, с постоянным риском для жизни.

Несомненно, физическая подготовка, как организованный процесс, является важнейшим элементом как для успешного выполнения задач в условиях боевых действий, так и для успешной реабилитации и адаптации после возвращения к мирной жизни. Она помогает поддерживать функциональное состояние организма, снижает риск травм и заболеваний, улучшает психоэмоциональное состояние и способствует социальной интеграции участников СВО.

Реабилитация средствами физической культуры и спорта в рамках процесса физической подготовки заключается в использовании специально подобранных физических упражнений и спортивных мероприятий для восстановления здоровья, функциональных возможностей и работоспособности человека после перенесенных стрессовых ситуаций, заболеваний, травм или операций. Он проходит по нескольким направлениям [2, 3].

Первое направление – физическая реабилитация. Многие сотрудники полиции возвращаются с травмами или последствиями тяжёлых физических и психоэмоциональных нагрузок. Организованная физиотерапия и регулярные физические упражнения помогают ускорить процесс восстановления, укрепить повреждённые ткани и вернуть функциональность организма.

Второе направление – психологическая реабилитация. Физическая активность способствует снижению уровня стресса, тревожности и симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Регулярные занятия физическими упражнениями стимулируют выработку эндорфинов – гормонов, способствующих улучшению настроения и общего самочувствия.

Третье направление – социальная адаптация. Занятия одним из видов спорта, участие в коллективных тренировках и различных соревнованиях помогают сотрудникам восстановить и улучшить коммуникативные навыки, наладить новые социальные связи и укрепить чувство принадлежности к коллективу.

Четвёртое направление – поддержание здоровья. Для профилактики хронических заболеваний, которые могут развиваться на фоне стресса и повышенных нагрузок, физическая активность играет значительную роль. Регулярные занятия спортом или физической культурой в рамках физической подготовки помогают поддерживать нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы, укрепляют иммунитет и способствуют общему оздоровлению организма.

Пятое направление – контроль над агрессией и эмоциями. У некоторых сотрудников после участия в СВО могут возникать трудности с управлением эмоциями, особенно агрессией. Физические упражнения помогают «выпускать» накопленную энергию и напряжение более безопасным и конструктивным способом.

Как видно, физическая реабилитация участников СВО – это сложная и многогранная система, которая постоянно развивается и совершенствуется.

Механизм реализации в этом процессе средствами физической культуры и спорта, по нашему мнению, может осуществляться:

1. Средствами и методами физической культуры, такими как:

- лечебная физическая культура (ЛФК) – специально подобранные упражнения, направленные на восстановление конкретных функций, с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей;

- лечебный массаж – механическое воздействие на ткани тела, улучшающее кровообращение, снимающее мышечное напряжение и боль;
- адаптивная физическая культура – занятия физическими упражнениями с учетом индивидуальных возможностей человека, перенесшего заболевание или травму;
- гидрореабилитация – выполнение упражнений в воде для снижения нагрузки на суставы;
- ходьба, плавание, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба – умеренные физические нагрузки, улучшающие общее состояние организма;
- фитнес – комплексы упражнений, направленных на тренировку различных мышечных групп;
- йога и пилатес – комплекс физических упражнений на гибкость, дыхательных техник и практик концентрации внимания;
- иппотерапия – верховая езда, способствующая улучшению координации, равновесия и психологического состояния.

2. Средствами спортивной деятельности. Участие в спортивных соревнованиях и в подготовке к ним оказывает положительное влияние, как на физическое, так и на психическое состояние, помогает социализации, формирует уверенность в причастности к жизни общества.

Наиболее распространёнными видами спорта являются: командные игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), плавание, циклические виды спорта (лёгкая атлетика, лыжный спорт).

3. Отдельно можно выделить паралимпийское движение. Для участников СВО, которые получили инвалидность, инклюзивные виды спорта предоставляют возможность активно заниматься спортом, несмотря на ограничения. Это помогает не только в физической реабилитации, но и в социальной интеграции, позволяя чувствовать себя полноценными членами общества. Здесь в качестве примера можно привести Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (ХМАО-Югра). Правительство автономного округа поддержало инициативу Министерства спорта России по организации работы горячей линии Паралимпийского комитета, где любой участник СВО может получить консультацию о спортивных организациях и учреждениях, доступных для занятий адаптивными видами спорта. В ХМАО-Югра оказание таких услуг организовано в 29 спортивных учреждениях. Каждого участника СВО информируют и консультируют по вопросам физической реабилитации средствами адаптивной физической культуры и спорта, а затем сопровождают по предоставлению услуг в месте их проживания [4].

Подводя итог, отметим, что реабилитация участников СВО средствами физической культуры и спорта является эффективным путем для восстановления физической способности и улучшения социализации их в обществе. Используемые средства и методы реабилитации, а также программы реабилитации должны быть индивидуальными. Очень важно обеспечить тщательное наблюдение и коррекцию программы тренировок, чтобы гарантировать наибольшую пользу от реабилитации.

Важно отметить, что реабилитация средствами физической культуры и спорта должна проводиться под контролем врачей, реабилитологов, инструкторов по адаптивному спорту. Правильно подобранный и профессионально организованный двигательный режим является неотъемлемой частью комплексной реабилитации и помогает вернуть людям здоровье и веру в себя.

Свою статью мы хотели бы завершить конкретным примером участия участника Специальной военной операции в спортивных соревнованиях – российского бойца смешанных единоборств Владимира Минеева. В 2022 году Минеев был мобилизован и присоединился к Вооруженным силам Российской Федерации для участия в СВО. Он служил разведчиком в подразделении спецназа 45 бригады ВДВ. После военной службе, он продолжил спортивную карьеру. Владимир Минеев – известный российский профессиональный кикбоксер и боец ММА. Его участие в соревнованиях после службы в зоне СВО вызвало широкий общественный резонанс. Это вдохновило многих и привлекло внимание к теме реабилитации и поддержки участников СВО через спорт [5].

Список литературы

1. <https://ria.ru/20230608/svo-1876918143.html>
2. <https://zhit-vmeste.ru/reabilitatsiya-i-abilitatsiya-uchastnikov-svo/>
3. <https://gosfondveteranov.gov.ru/>
4. <https://www.csi-ugra.ru/news/100209/>
5. https://www.gazeta.ru/tags/person/vladimir_mineev.shtml

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ВЫРАЖЕННОСТЬ СИМПТОМОКОМПЛЕКСА ПРИ ДИСТРОФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ

**Гавриш Анастасия Владимировна¹
Касьянова Александра Сергеевна¹
Мокерова Надежда Альбертовна¹
Сапунов Юрий Семенович¹**

¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Анализ данных анкетирования 46 человек, занимающихся силовыми видами спорта (силовое троеборье, силовой экстрим, бодибилдинг), в возрасте от 15 до 62 лет показал, что дегенеративно-дистрофические изменения позвоночного столба, в основном поясничного отдела, встречаются довольно часто. Риски развития деструктивных процессов позвоночного столба и их прогрессирования можно снизить. Это достигается путем применения индивидуальных алгоритмов учебно-тренировочных занятий, исключающих травмоопасные положения при выполнении базовых упражнений со штангой.

Ключевые слова: силовые виды спорта, дегенеративно-дистрофические изменения, структурные элементы позвоночника, физические нагрузки, симптомокомплекс.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE SEVERITY OF SYMPTOM COMPLEX IN DYSTROPHIC DISEASES OF THE SPINE IN PERSONS EXERCISING IN GYMS

**Gavrish Anastasia V.¹
Kas'yanova Alexandra S.¹
Mokerova Nadezhda A.¹
Sapunov Yuri S.¹**

¹Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation: An analysis of the survey data of 46 people involved in strength sports (powerlifting, extreme powerlifting, bodybuilding), aged 15 to 62 years, showed that degenerative-dystrophic changes in the spinal column, mainly in the lumbar region, are quite common. The risks of developing destructive processes in the spinal column and their progression can be reduced. This is achieved by using individual algorithms for training sessions that exclude injury-prone positions when performing basic exercises with a barbell.

Key words: strength sports, degenerative-dystrophic changes, structural elements of the spine, physical activity, symptom complex.

Актуальность. Заболевания позвоночника заслуживают особого внимания, поскольку отличаются большой тяжестью клинических проявлений. Как показывает практика, хирургическое вмешательство у лиц с протрузиями и грыжами межпозвоночного диска не всегда является единственно правильным и эффективным решением. Физическая реабилитация направлена на устранение боли, проблем неврологического характера, помогает стабилизировать состояние здоровья, улучшить тонус мышц, устранить скованность при физических нагрузках, а в некоторых случаях — восстановить позвоночник и опорно-двигательную функциональность. Однако неадекватные физические нагрузки часто приводят к перенапряжению и травмам или усугубляют уже имеющиеся патологии опорно-двигательного аппарата [1].

Отмечается прямая зависимость между физическими нагрузками, технической подготовленностью и возрастными изменениями морфофункционального состояния. В результате неадекватных нагрузок возникают микротравмы, ведущие к развитию дегенеративного процесса в межпозвоночных дисках и сухожилиях. У спортсменов различных видов спорта нередко наблюдаются клинические проявления остеохондроза, протрузий и грыж межпозвоночных дисков. В этой связи является актуальным педагогический и медицинский контроль за занимающимися в тренажерных залах, особенно за теми, кто имеет в анамнезе болевой синдром вертебральной области. Применение индивидуальных структурированных комплексов занятий на спортивных тренажерах может снизить риски развития деструктивных процессов позвоночного столба, а также устранить болевой синдром и неврологическую симптоматику у людей с уже диагностированными заболеваниями позвоночника [2].

Цель работы. Анализ влияния физической нагрузки на выраженность симптомокомплекса при дистрофических заболеваниях позвоночника у лиц, занимающихся в тренажерных залах.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовало 46 спортсменов, занимающихся в тренажерном зале, в возрасте от 15 до 62 лет с уже диагностированными, по данным магнитно-резонансной томографии, дистрофическими заболеваниями позвоночника: остеохондрозом, протрузиями и грыжами межпозвоночных дисков. Путем анкетирования с использованием Google Forms была получена информация о взаимосвязи выраженности симптомокомплекса при дистрофических заболеваниях позвоночника и занятиями в тренажерном зале.

Результаты и их обсуждения. По данным анкетирования 73,9 % спортсменов регулярно посещают тренажерный зал 3 раза в неделю, у 17,4 % опрошенных - тренировки 4 раза в неделю, 4,3 % спортсменов посещают тренажерный зал больше 4 раз в неделю, 4,3 % - 2 раза в неделю. При выборе программы тренировок 47,8 % делают акцент на мышцах спины.

Дополнительный вес во время тренировок используют 69,6 %, 26,1 % спортсменов тренируются как с собственным, так и с дополнительным весом, а 4,3 % не используют дополнительный вес в тренировочной программе. При этом физическое и эмоциональное удовлетворение после тренировки испытывают 73,9 % опрошенных. В результате анкетирования были получены данные по локализации дистрофических изменений позвоночника (рис. 1).

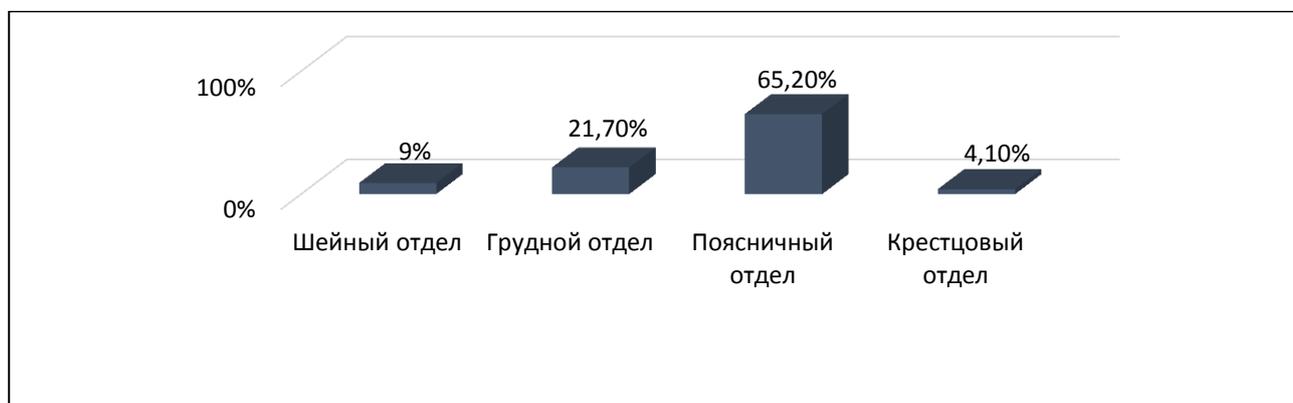


Рис. 1. Локализация дегенеративно-дистрофических изменений позвоночного столба у занимающихся в тренажерном зале

82,6 % спортсменов субъективно ощущают себя здоровыми, в анамнезе у них отсутствуют эпизодические боли в определенном отделе позвоночного столба в течение предшествующих 6 месяцев. По результатам анкетирования спортсмены отмечали у себя следующие симптомы хотя бы один раз в течение последнего года (рис. 2).



Рис. 2. Симптомы дегенеративно-дистрофических изменений позвоночного столба, которые спортсмены отмечали у себя за последний год

47,8 % спортсменов отмечают уменьшение болевого синдрома в результате регулярных занятий в тренажерном зале, при этом у 43,5 % опрошенных болевая симптоматика не изменилась, а

у 8,7 % занятия в тренажерном зале усилили болевой синдром. Во время тренировок боль в спине наблюдалась у 30,4 % спортсменов.

В большинстве случаев занимающиеся, имеющие патологические изменения межпозвоночных дисков в виде протрузий, не испытывали болевых ощущений в области позвоночника при выполнении силовых упражнений с субмаксимальными и максимальными весами, однако в дальнейшем это может привести к развитию тяжелых неврологических патологий.

По нашему мнению, уменьшить риск травматизма и развития неврологических патологий элементов позвоночного столба у занимающихся силовыми видами спорта можно применением индивидуальных алгоритмов учебно-тренировочных занятий, исключая травмоопасные положения, при выполнении базовых упражнений со штангой.

Выводы. Таким образом, был проведен анализ влияния физической нагрузки на выраженность симптомокомплекса при дистрофических заболеваниях позвоночника у лиц, занимающихся в тренажерных залах. 47,8 % спортсменов отметили уменьшение болевого синдрома в результате регулярных занятий в тренажерном зале при использовании индивидуальных тренировочных алгоритмов. У 82,6 % отсутствуют эпизодические боли в определенном отделе позвоночного столба в течение предшествующих 6 месяцев.

Список литературы

1. Коваленко, Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 22-26.
2. Шамсудинов, З.Р. Применение упражнений в статическом режиме на подвесной системе экзарта в физической реабилитации спортсменов с межпозвоночной грыжей поясничного отдела / З.Р. Шамсудинов, Н.Л. Иванова // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 196-198.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Гаева Анастасия Евгеньевна¹

Шатилович Людмила Николаевна¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Проведена оценка влияния занятий оздоровительным бегом на здоровье женщин зрелого возраста с ограниченной двигательной активностью. Применяемая модель занятий оздоровительным бегом вызвала существенное повышение адаптационных возможностей организма женщин и позволила улучшить общее состояние здоровья.

Ключевые слова: оздоровительный бег, адаптационный потенциал, здоровье, женщины зрелого возраста.

THE EFFECT OF RECREATIONAL RUNNING ON THE ADAPTIVE POTENTIAL OF MATURE WOMEN

Gaeva Anastasia E.¹

Shatilovich Lyudmila N.¹

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. An assessment of the impact of recreational running on the health of mature women with limited motor activity was carried out. The applied model of recreational running has caused a significant increase in the adaptive capabilities of the women's body and has improved their overall health.

Keywords: wellness running, adaptive potential, health, mature women.

Актуальность. В настоящее время одним из стратегических направлений политики нашего государства является сохранение и укрепление здоровья детского и взрослого населения. Здоровый стиль жизни и особенно средства и методы физической культуры играют ведущую роль в сохранении и укреплении здоровья человека [4, 6, 7]. В комплексе показателей, характеризующих здоровье, особую значимость представляет способность организма человека адаптироваться к различным, меняющимся факторам внешней среды, в том числе негативно влияющим на здоровье и его компоненты. Период второго зрелого возраста женского организма сопровождается не только физиологическими изменениями, но и повышением рисков возникновения различных заболеваний, что подчеркивает необходимость проведения профилактических мероприятий и научно-

практических исследований в области применения средств и методов бега для оздоровления [2, 3,5].

Оздоровительный бег, как одна из наиболее доступных и эффективных форм физической активности, способствует развитию выносливости, коррекции массы тела, снижает стрессорное давление факторов среды и повышает качество жизни. Однако, несмотря на широкий спектр позитивных эффектов, недостаточно изученными остаются вопросы индивидуальных особенностей адаптации женщин к регулярным занятиям оздоровительным бегом [1,6, 7].

Цель данной статьи заключается в оценке адаптационного потенциала у женщин зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным бегом.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 23 женщины с профессионально ограниченной двигательной активностью. Занятия оздоровительным бегом проводились на базе МАУ ДО СШ №2 города Тюмени три раза в неделю на протяжении одного астрономического часа. Традиционно занятие начиналось с подготовительной части - разминки, затем основная часть, включающая в себя циклическую работу, в зависимости от индивидуальных особенностей женщин, и заключительная часть, которая состояла из упражнений для растяжки мышц после нагрузки и элементов дыхательной гимнастики. Состояние здоровья оценивалось на основе адаптационного потенциала, который отражает уровень функционирования и степень адаптации сердечно-сосудистой системы и рассчитывается по формуле [1]. $АП=0,011 \times ЧП+0,014 \times САД+0,008 \times ДАД+0,014 \times В+0,009 \times МТ-0,009 \times Р-0,273$; в которой: АП – адаптационный потенциал; ЧП – частота пульса (уд/мин); САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.); ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.); МТ – масса тела (кг); В – возраст (лет); Р – рост (см).

Результаты исследования: Анализ исходных индивидуальных результатов выявил неудовлетворительную адаптацию у 8,7%, напряжение механизмов адаптации у 82,61%, что является основой рекомендовать применение целенаправленных оздоровительных и профилактических мероприятий. Обнаружена удовлетворительная адаптация лишь у 8,7% женщин исследуемой группы. Статистическая обработка полученных данных выявила повышение адаптивных возможностей женщин в процессе системных занятий оздоровительным бегом. Исходный уровень АП составил $2,71 \pm 0,01$ и снизился достоверно до $2,59 \pm 0,008$ (при $P \leq 0,01$).

Результаты нашего исследования убеждают в положительном влиянии занятий оздоровительным бегом на уровень здоровья женщин зрелого возраста: отмечено снижение массы тела, нормализация основных показателей кровообращения, что аргументирует необходимость применения занятий оздоровительным бегом с целью положительного влияния на общее состояние здоровья и устойчивость к стрессорным факторам среды.

Таблица 1

Распределение женщин зрелого возраста по уровню адаптации до и после занятий оздоровительным бегом (%)

Оценка уровня адаптации	до	после
АП: <2,10; удовлетворительная	8,70	13,05
АП: 2,11 – 3,20; напряжение механизмов	82,61	86,96
АП: 3,21 – 4,30; неудовлетворительная	8,70	0
АП: > 4,30 – срыв адаптации	0	0

Системные занятия оздоровительным бегом в течении 6 месяцев повысили адаптивные возможности женщин, обусловленные положительными изменениями функции кровообращения и обмена веществ: удовлетворительный уровень адаптации повысился на 4,35%, что позволяет рекомендовать им в дальнейшем режим физических нагрузок без ограничений; у 4,35% женщин уровень адаптации повысился с неудовлетворительного до напряжения механизмов адаптации, что требует дальнейшего дозированного применения оздоровительных средств физической культуры, в частности, бега.

Выводы: Таким образом, применяемая модель занятий оздоровительным бегом вызвала существенное повышение адаптационных возможностей женщин зрелого возраста, что убеждает в необходимости ее дальнейшего применения с целью совершенствования физической подготовленности, повышения возможностей кардиореспираторной системы и здоровья женщин зрелого возраста.

Список литературы

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний/Р.М. Баевский, А.П., Берсенева.-М.: Медицина, 1997.-236 с.

2. Жеребцова, И. В. Методика занятий оздоровительным бегом / И.В. Жеребцова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 2. – С. 124-129.
3. Кренева, В. Г. Влияние бега на организм. Особенности оздоровительного бега / В. Г. Кренева // Гуманитарные и правовые проблемы современной России : Материалы XVIII всероссийской студенческой научно-практической конференции, Новосибирск, 27–28 апреля 2023 года. Том Часть 3. – Новосибирск: Издательский центр Новосибирского государственного аграрного университета "Золотой колос", 2023. – С. 141-143.
4. Крещук, Е. П. Психорегуляция при занятиях оздоровительным бегом / Е. П. Крещук // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – 2021. – Т. 60, № 1. – С. 114-118.
5. Попова, М. А. Особенности занятий оздоровительным бегом в работе по безопасному снижению веса / М. А. Попова, С. И. Колодезникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 318-321.
6. Соколова, А. А. Оздоровительный бег как средство поддержания здоровья и сохранения физической формы / А. А. Соколова // Студенческий. – 2020. – № 42-3(128). – С. 94-96.
7. Филиппов, Н. А. Физиологические основы оздоровительного бега / Н. А. Филиппов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XI международной научно-практической конференции, Уфа, 23–25 марта 2017 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2017. – С. 158-162.

УДК 615; 825

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ БОЛЕЗНЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ НЕРВОВ

**Гайнутдинов Абдулла Абдрахманович¹
Мифтахов Рафаэль Ахунзянович²**

¹Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, г. Казань, Россия

²Казанский кооперативный институт (филиал)
«Российский университет кооперации», г. Казань, Россия

Аннотация. Цель статьи - анализировать продуктивность применения лечебной физической культуры для улучшения полноценной существования после операции на периферические нервы. В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи: 1. Анализировать значение использования лечебной гимнастики. 2. Анализировать периоды, циклы обучения лечебной гимнастикой, способ реабилитационной лечебной физкультуры. В фундамент изучения положена гипотеза, подразумевающая, что, рассмотрев методы с разбивкой на направления занятия лечебной гимнастикой, использование на практике данные методики, получится изменение в хорошую сторону физических показателей.

Ключевые слова: упражнения, лечебная гимнастика, периферические нервы, занятия, движения, мышцы.

USING THERAPEUTIC GYMNASTICS FOR DISEASES AND INJURIES OF PERIPHERAL NERVES

**Gainutdinov Abdulla A.¹
Miftakhov Rafael A.²**

¹Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman, Kazan, Russia

²Kazan Cooperative Institute (branch)
"Russian University of Cooperation", Kazan, Russia

Abstract. The purpose of the article is to analyze the productivity of the use of therapeutic physical culture to improve full-fledged existence after surgery on peripheral nerves. In accordance with the purpose of the study, the following tasks were defined: 1. To analyze the importance of using therapeutic gymnastics. 2. Analyze periods, cycles of training in therapeutic gymnastics, the method of rehabilitation therapeutic physical training. The study is based on a hypothesis that implies that, having considered the methods with a breakdown into the directions of therapeutic gymnastics classes, having used these methods in practice, a change in physical indicators for the better will result.

Key words: exercises, therapeutic gymnastics, peripheral nerves, classes, movements, muscles.

У людей появляется уверенность в возможности восстановления утраченных функций, а вместе с этим настойчивость в занятиях лечебной физической культурой. При заболеваниях

периферических нервов принципы лечебной физической культуры остаются те же. Имеется большой опыт применения лечебной физической культуры при радикулитах и люмбаго. Эти понятия собирательные, объединяющие заболевания крестцового сплетения, седалищного нерва и его ветвей. Основным симптомом заболевания - резкие, стреляющие боли в пояснично-крестцовой области и по ходу седалищного нерва. Боли усиливаются при стоянии и ходьбе, при натяжении нерва, которое происходит при наклоне туловища вперед или поднимании вперед выпрямленной ноги. Боли связаны с образовавшимися при воспалении спайками в оболочках нерва. В затянущихся случаях может появиться атрофия мышц и искривление позвоночника. Кроме того, гимнастика должна помочь больному почти безболезненно перейти к ходьбе периоде заболевания заключается в том, что при ее помощи можно улучшить кровоснабжение тканей, окружающих седалищный нерв, противодействовать атрофии мышц и образованию спаек в оболочках нерва. Воздействие физических упражнений происходит не только на конкретный орган, а через нервную систему на весь организм [3].

В остром периоде, как только начнут стихать боли, назначаются простейшие гимнастические упражнения для рук, ног и туловища с основной задачей восстановить и нормализовать те движения, которые являются наиболее болезненными и ограниченными. Упражнения, вызывающие натяжение пораженных корешков и нервов, не приводящие к значительной болезненности, препятствуют образованию спаек нерва с подлежащими тканями. Упражнения проводятся с больным индивидуально в положении «лежа», а в последующем - «сидя» и «стоя», они должны быть простыми, выполняться в медленном темпе и не должны вызывать значительной болезненности. В дальнейшем, вместе с улучшением общего состояния и уменьшением болей воздействие физических упражнений должно постепенно возрастать, хотя осторожность в дозировке необходимо соблюдать еще в течение долгого времени. К упражнениям на растягивание седалищного нерва можно отнести поднимание за пятку вытянутой ноги с постепенным увеличением угла подъема, причем инструктор кладет свою руку на колено больного, чтобы препятствовать сгибанию в колене; поднимание туловища из положения «лежа» в положение «сидя», при этом ноги больного закреплены. Больной лежит на здоровой стороне и сгибает в тазобедренном суставе выпрямленную больную ногу. Некоторые упражнения на вытяжение нерва рекомендуется производить в теплой воде. Для борьбы с постоянной напряженностью движений, связанной со щажением больного участка, следует включить в занятия специальные упражнения на расслабление мышц. Добавляются также упражнения для укрепления мышц спины и восстановления правильно осанки. упражнения следует постепенно усложнять гимнастическими палками и гантелями, простыми и набивными мячами. Во время Великой Отечественной войны настойчиво проводимое комплексное лечение ишиаса даже в пределах армейской госпитальной базы давало очень хорошие результаты: при лечении длительностью в среднем 20 дней 83% больных возвращались в строю. Следует учитывать, что длительное применение лечебной гимнастики может предохранить от возникновения рецидивов. Острый полиомиелит - инфекционное заболевание, которым болеют преимущественно дети раннего возраста. Параличи, возникающие в ряде случаев при полиомиелите, имеют все признаки вялых периферических параличей. Восстановление движений начинается через несколько дней после появления параличей, при этом вначале проходят те параличи, которые были вызваны отеком и сосудистыми изменениями в передних рогах серого вещества. Восстановление происходит в последовательности, обратной развитию параличей: параличи, возникшие последними, восстанавливаются раньше, а наиболее стойкие параличи, появившиеся первыми. Это обстоятельство позволяет выбирать упражнения для той группы мышц, восстановление которых надо проводить с особой настойчивостью [5].

Гистопатология заболевания показала, что даже при наличии полного паралича 25% двигательных клеток остаются полноценными. Поэтому и при полной реакции после рождения оставшиеся неповрежденными двигательные клетки дают возможность частично восстановить утраченные функции парализованных мышц. Кроме того, лечебная гимнастика содействует воспитанию у больных новых двигательных функций за счет здоровой мускулатуры. Успеха, однако, можно добиться только в том случае, если применять лечебную гимнастику без перерыва в течение первого года болезни и с перерывами - в течение ближайших 2 лет. С той же целью настойчивого применения упражнений родственники больного должны получить соответствующую инструкцию, чтобы повторять с больным занятия дома. При отсутствии болезней лечебная гимнастика и массаж могут быть начаты через 7-10 дней после развития параличей, с задачей предотвратить деформацию и улучшить нарушенное в парализованных конечностях кровообращение. В настоящее время общепризнано, что импульсы, возникающие при попытках производить движения парализованными

конечностями и идущие из коры головного мозга к двигательному аппарату, содействуют восстановлению двигательной функции. Занятия следует всегда проводить с учетом индивидуальных особенностей больного, для чего необходимо предварительно и тщательно изучить его двигательные возможности. Вначале применяются пассивные движения с целью сохранения функций суставов на парализованной конечности [4].

Одновременно больной посылает импульсы к сокращению паретичной мускулатуры. Кроме того, проводятся разнообразные активные упражнения для здоровых конечностей и туловища, с задачей улучшения общего состояния больного, что оказывает значительное влияние на восстановление отсутствующих движений. При появлении активных движений в парализованной конечности значение лечебной гимнастики возрастает, так как только упражнениями можно добиться ускорения восстановления двигательных функций. В этих случаях особое значение имеют «00-Легчайшие» исходные положения, которые дают возможность функционировать даже резко ослабленной мускулатуре кроме того, «облегченные» упражнения, предъявляющие повышенные требования к оставшимся полноценным клеткам передних рогов, активируют эти клетки и дают возможность укреплять мышцы. Нужно лишь внимательно следить, чтобы больной активно упражнял главным образом пострадавшие мышцы, а не пользовался компенсаторно здоровыми группами мышц.

В занятиях обязательно должны найти место упражнения, воспитывающие навыки правильной осанки, правильной постановки стоп при ходьбе и др. После хирургического лечения важнейшей задачей гимнастики является перестройка движений пересаженных мышц. При полиомиелитах также рекомендуется проводить занятия в воде, что значительно облегчает восстановление движений.

При использовании этих методических приемов должна разрешаться задача подготовки к конкретной боевой деятельности. Для этого подбор упражнений и методика их проведения должны быть таковы, чтобы во взаимно сочетаемой деятельности отдельных систем организма подчеркивать необходимые стороны их координированной работы. Независимо от способов и методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий они всегда должны приносить занимающимся чувство радости, эмоционального подъема и внутреннего удовлетворения [1].

При проведении занятий необходимо также руководствоваться следующими положениями.

Любое из используемых упражнений должно благоприятно (прямо или косвенно) отражаться на течении основного болезненного процесса.

В дозировке упражнения обязательно постепенность увеличения нагрузки, с доведением, однако, ее до тренирующего действия.

При выполнении упражнений допустима незначительная болезненность при движении. Появление или усиление болезненности во всяком случае не должно держаться свыше 2-2,5 часов по окончании занятий. При длительно держащихся болях занятия на следующий день проводятся только с разрешения лечащего врача.

Особое внимание в дозировке надлежит обращать на характер движений. Быстрые, резкие, проводимые по максимальной амплитуде движения допустимы лишь в конце лечения. В первые периоды большинство упражнений должно исполняться в медленном и среднем темпе с постоянно возрастающей амплитудой.

Большинство упражнений должно производиться в индивидуальном темпе. Для начала проведения упражнений отдается приказание, произносимое спокойным, ровным тоном. Общеразвивающие упражнения стимулируют физическое развитие благодаря их значительной интенсивности, вызывающей в организме большую физиологическую реакцию [2].

Количество повторений того или иного упражнения обуславливается руководителем. При преждевременном прекращении больным упражнения в силу появления болей или утомления не следует добиваться того, чтобы упражнение было выполнено в намеченной ранее дозировке.

При сочетании лечебной гимнастики с физическими методами течения необходимо придерживаться следующей последовательности: при наличии контрактур тепловая процедура должна предшествовать лечебной гимнастике «местного» характера, после которой проводится массаж. Если контрактуры отсутствуют, то лечебная гимнастика проводится до тепловых процедур, так как последние снимают возникающий при движениях повышенный тонус и утомление мышц.

Список литературы

1. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Москва: РУСАЙНС 2019. – 90 с.
2. Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Москва: РУСАЙНС 2019. – 97 с.

3. Мифтахов Р.А., Чинкин С.С., Сергеева Н.Б. Влияние физических упражнений на организм студенческой молодежи. Научно-практический журнал «Глобальный научный потенциал», № 3 (120) 2021 С.111 -113/
4. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://rbvl.ru/> При острых нарушениях В.Г. Черкасова.
5. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://dolgje-leta.ru/>. Оптимизация человека.

УДК: 37.018.11

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Гусев Вячеслав Антонович¹
Мураль Максим Витальевич¹
Семёнова Галина Ивановна¹

¹Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию роли семьи в формировании здорового образа жизни ребенка. Рассматриваются факторы, обуславливающие актуальность данной темы, такие как влияние здоровья детей на благополучие нации, роль семьи в социализации ребенка, значение здорового образа жизни для профилактики заболеваний и успешной адаптации в обществе. Представлены результаты анкетирования родителей, выявляющие их знания, установки и практики в отношении здорового образа жизни детей. Сделаны выводы о важности осознания родителями своей роли и необходимости комплексного подхода к укреплению здоровья детей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дети, семья, родители, здоровье, профилактика

THE ROLE OF THE FAMILY IN THE FORMATION OF A CHILD'S HEALTHY LIFESTYLE

Gusev Vyacheslav A.¹
Mural Maxim V.¹
Semyonova Galina I.¹

¹Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of the role of the family in the formation of a healthy lifestyle of the child. The factors that determine the relevance of this topic are considered, such as the influence of children's health on the well-being of the nation, the role of the family in the socialization of the child, the importance of a healthy lifestyle for the prevention of diseases and successful adaptation in society. The results of a survey of parents are presented, revealing their knowledge, attitudes and practices regarding a healthy lifestyle of children. Conclusions are made about the importance of parents' awareness of their role and the need for an integrated approach to strengthening children's health.

Keywords: healthy lifestyle, children, family, parents, health, prevention

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена рядом факторов, которые имеют колоссальное значение для современного общества и будущего поколения. темы "Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка" обусловлена несколькими факторами, которые имеют большое значение для современного общества и будущего поколения.

Во-первых, здоровье детей является одним из ключевых показателей благополучия нации. От того, насколько здоровыми и физически развитыми будут дети, зависит будущее страны, ее экономический и социальный потенциал. К сожалению, в последние годы наблюдается тенденция к ухудшению здоровья детей. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире растет число детей с избыточным весом, ожирением, хроническими заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата и психического здоровья. Эти проблемы во многом связаны с нездоровым образом жизни, неправильным питанием, недостаточной физической активностью и другими факторами, которые закладываются в семье [3].

Во-вторых, семья является первичным институтом социализации ребенка, где он усваивает базовые ценности, нормы поведения, привычки и установки, которые во многом определяют его дальнейшую жизнь. Именно в семье ребенок получает первые уроки заботы о своем здоровье, учится правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься физическими упражнениями. От того, какой пример подадут родители, насколько они сами ведут здоровый образ жизни и прививают его своим детям, зависит, будет ли ребенок следовать этим принципам в дальнейшем [1].

В-третьих, формирование здорового образа жизни у детей является важной задачей не только для семьи, но и для государства и общества в целом. Здоровый образ жизни способствует профилактике многих заболеваний, повышению иммунитета, улучшению физического и психического самочувствия, увеличению продолжительности и качества жизни. Государство заинтересовано в том, чтобы граждане были здоровыми, активными и трудоспособными, поэтому реализует различные программы и проекты по пропаганде здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта, созданию условий для занятий физическими упражнениями и правильного питания. Однако без активного участия семьи эти усилия не могут быть в полной мере эффективными [4].

В-четвертых, формирование здорового образа жизни у детей имеет большое значение для профилактики социально значимых заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, онкологические, респираторные заболевания, диабет и др. Многие из этих болезней являются следствием нездорового образа жизни, неправильного питания, вредных привычек, гиподинамии. Приобщение детей к здоровому образу жизни с раннего возраста помогает предотвратить или отсрочить развитие этих заболеваний, снизить риск их возникновения в будущем.

В-пятых, здоровый образ жизни является важным фактором успешной социализации и адаптации ребенка в обществе. Дети, которые с раннего возраста приучены к правильному питанию, физической активности, соблюдению режима дня, имеют более высокую самооценку, лучше учатся в школе, легче находят контакт со сверстниками и взрослыми. Они более уверены в себе, имеют более высокий уровень стрессоустойчивости и адаптивности к изменяющимся условиям жизни.

Цель - выявить роль и значение семьи в формировании здорового образа жизни ребенка, а также определить основные факторы и условия, влияющие на этот процесс.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели была разработана авторская анкета для родителей, направленная на выявление их знаний, установок и практик в отношении здорового образа жизни ребенка. Авторская анкета включала в себя десять вопросов (анкета анонимная). В анкетировании приняли участие 40 родителей.

Вопросы авторской анкеты

п/п №	Вопросы	Ответы
1	Как вы понимаете термин "здоровый образ жизни ребенка"?	открытый вопрос
2	Насколько важным вы считаете формирование здорового образа жизни у ребенка?	оценка по 5-балльной шкале
3	Какие факторы, по вашему мнению, наиболее важны для здоровья ребенка?	выбор из списка: питание, физическая активность, режим дня, эмоциональное благополучие, другое
4	Придерживаетесь ли вы сами принципов здорового образа жизни?	да/нет
5	Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями вместе с ребенком?	варианты ответа: регулярно, иногда, редко, никогда
6	Сколько времени в день ваш ребенок проводит за просмотром телевизора, компьютером, гаджетами?	варианты ответа: менее 1 часа, 1-2 часа, 2-3 часа, более 3 часов
7	Как вы контролируете питание ребенка?	выбор из списка: слежу за регулярностью питания, ограничиваю потребление сладостей и фастфуда, готовлю здоровую пищу, другое
8	Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания?	да/нет, если да, то какие
9	Обсуждаете ли вы с ребенком вопросы здоровья и здорового образа жизни?	да/нет
10	Какие меры вы принимаете для профилактики заболеваний у ребенка?	выбор из списка: закаливание, прививки, прием витаминов, регулярные медосмотры, другое

Результаты.

– большинство родителей (70%) понимают здоровый образ жизни ребенка как комплекс мер, направленных на укрепление физического и психического здоровья, включая правильное питание, физическую активность, соблюдение режима дня, профилактику заболеваний;

– 80% родителей считают формирование здорового образа жизни у ребенка очень важным (оценка 5 баллов), 15% - важным (4 балла), 5% - средне важным (3 балла);

- наиболее важными факторами для здоровья ребенка родители считают питание (90%), физическую активность (80%), эмоциональное благополучие (60%) и режим дня (50%);
- 60% родителей сами придерживаются принципов здорового образа жизни, 40% - не всегда следуют этим принципам;
- регулярно занимаются физическими упражнениями вместе с ребенком 30% родителей, иногда - 40%, редко - 20%, никогда - 10%;
- 20% детей проводят за просмотром телевизора и гаджетами менее 1 часа в день, 40% - 1-2 часа, 30% - 2-3 часа, 10% - более 3 часов;
- для контроля питания ребенка 80% родителей следят за регулярностью питания, 70% ограничивают потребление сладостей и фастфуда, 60% готовят здоровую пищу;
- у 25% детей есть хронические заболевания (чаще всего аллергии, заболевания ЖКТ, нарушения осанки);
- 70% родителей обсуждают с ребенком вопросы здоровья и здорового образа жизни, 30% - не делают этого регулярно;
- для профилактики заболеваний у ребенка 80% родителей водят его на регулярные медосмотры, 60% делают прививки, 50% дают витамины, 40% занимаются закаливанием.

Выводы.

1. Семья играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни ребенка, закладывая основы его физического, психического и социального здоровья.
2. Большинство родителей осознают важность здорового образа жизни для своих детей и стараются прививать им соответствующие навыки и привычки.
3. Наиболее важными факторами здорового образа жизни ребенка родители считают правильное питание, физическую активность, эмоциональное благополучие и соблюдение режима дня.
4. Не все родители являются последовательными примерами здорового образа жизни для своих детей, что может снижать эффективность их усилий.
5. Требуют внимания такие аспекты, как контроль времени, проводимого детьми перед экранами, и профилактика заболеваний.
6. Для успешного формирования здорового образа жизни детей необходима реализация комплексных программ с участием семьи, образовательных и медицинских учреждений, общественных организаций и государства.
7. Полученные результаты могут быть использованы для разработки рекомендаций и программ по укреплению здоровья детей в семье.

Список литературы

1. Коробейникова, С. О. Основы формирования здорового образа жизни в системе семейных ценностей / С. О. Коробейникова, Г. М. Хасанова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2018. – № 5. – С. 34-36.
2. Николаева, Е. И. Роль семьи и общества в формировании представлений о здоровом образе жизни у ребенка / Е. И. Николаева // Всероссийский форум "Дом семьи - Россия! Пути формирования и укрепления родственных отношений в семье, доме, стране" : Сборник, Санкт-Петербург, 22–24 октября 2010 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2010. – С. 53-54.
3. Румянцева, А. В. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка / А. В. Румянцева, И. А. Задорожная // НаукаПарк. – 2018. – № 1(62). – С. 39-40.
4. Стрельченко, В. Ф. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка / В. Ф. Стрельченко, М. В. Астахова // Перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Тамбов, 31 января 2014 года. Том Часть 14. – Тамбов: ООО "Консалтинговая компания Юком", 2014. – С. 144-151.

ФОРМИРОВАНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Дарвиш Татьяна Анатольевна¹

Херувимова Светлана Александровна¹

¹Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Россия

Аннотация: В статье представляются результаты проведенного исследования связанного с процессом сплоченности юношей подросткового возраста. Обосновывается подход применения специально подобранных игр для создания сплоченности коллектива на занятиях баскетболом. Исследование проводилось в городе Чайковском на базе МАОУ «Гимназия им. А.Кирьянова».

Ключевые слова: сплоченность, подвижные игры, подростки, занятия баскетболом, психологический климат.

FORMATION OF COHESION AMONG TEENAGE BOYS IN BASKETBALL CLASSES

Darwish Tatyana A.¹

Kheruvimova Svetlana A.¹

¹Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Annotation: The article presents the results of a study related to the process of cohesion of adolescent boys. The approach of using specially selected games to create team cohesion in basketball classes is substantiated. The study was conducted in the city of Tchaikovsky on the basis of the MAOU "Gymnasium named after A.Kiryanov".

Key words: cohesion, outdoor games, teenagers, basketball, psychological climate.

Актуальность. Модернизация современной системы образования отражена в ФГОС, в котором отражена острая потребность общества в формировании гармоничной личности, способной реализовать себя на основе сформированных в коллективе навыков взаимодействия [1]. Из-за того, что повседневная жизнь школьников иногда бывает перегружена работой, у родителей не хватает свободного времени и нет возможности общаться в коллективе из-за большой загруженности [2]. Это делает современного школьника одиноким, потерянным, неспособным найти друзей, не поддерживающим других и эгоцентричным человеком. Поэтому воспитание учащихся в процессе внеурочной деятельности выходит на первый план в работе учителя.

Целью исследования является теоретическое обоснование, разработка и экспериментальное доказательство эффективности игрового комплекса для формирования сплоченности юношей на уроках баскетбола.

Для оценки сплоченности нами применялись следующие методики: определение индекса групповой сплоченности Широна, шкала оценки психологического климата в коллективе (Бине-Симона А.Т), анкета психологический климат (Пугачев В.П.).

В исследовании приняли участие юноши 11-12 лет, обучающиеся в МАОУ «Гимназия им. А.Кирьянова» г. Чайковского и занимающиеся в секции по баскетболу. Разработанный нами комплекс раллийных игр использовался в начале основной части и в заключительной части уроков. Уроки баскетбола с использованием разработанного нами комплекса игр на сплочение проводились 3 раза в неделю в течение 39 недель. Все игры объединены одной целью:

– Развивать самооценку, чувство собственного достоинства.

– Учить детей преодолевать замкнутость, пассивность.

– Формировать умение конструировать свои действия через присоединение к коллективу с другими детьми, согласовывать с ними свои действия, предлагать помощь, соблюдать правила, сотрудничать в совместной деятельности.

– Продолжать формировать способы установления теплых отношений, способы оказания помощи, заботы, уважения.

– Формировать приемы речевого общения, давать представление о том, что добрые слова ведут к добрым делам, нельзя клеветать, нельзя находить вину.

– Накопление опыта практических действий по преодолению эмоционального состояния проблемы.

– Развивать у детей умение анализировать свое поведение, сравнивая его с общепринятыми нормами.

Чтобы определить степень сплоченности коллектива, мы использовали методику Л.Н. Лутошкина. Опрос позволил определить уровень комфортности взаимоотношений в школьной баскетбольной команде.

Результаты тестирования по методике Л.Н. Лутошкину

№	Имя и фамилия испытуемых	Баллы
1	Испытуемый 1	-12
2	Испытуемый 2	+13
3	Испытуемый 3	-26
4	Испытуемый 4	-21
5	Испытуемый 5	+13
6	Испытуемый 6	+5
7	Испытуемый 7	-19
8	Испытуемый 8	-35
9	Испытуемый 9	+4
10	Испытуемый 10	-11
Сумма баллов		-89

На основании данных, представленных в таблице, установлено, что в школьной баскетбольной команде на уровне комфортности взаимоотношений учащихся преобладает неблагоприятный психологический климат, так как конечный результат соответствует первому этапу группового развития сплоченности.

В представленных ниже таблицах и рисунках отображены результаты педагогического эксперимента. На рисунке 1, представлена динамика результатов оценки групповой сплоченности на начало и конец эксперимента по методике Широна К.Э..

Анализируя результаты, представленные на рисунке 1, мы видим, что групповое сплочение после нашего комплекса увеличилось на 3,5%, а на 12-15 баллов – выше среднего, что свидетельствует об эффективности разработанного нами комплекса ассоциативных игр.

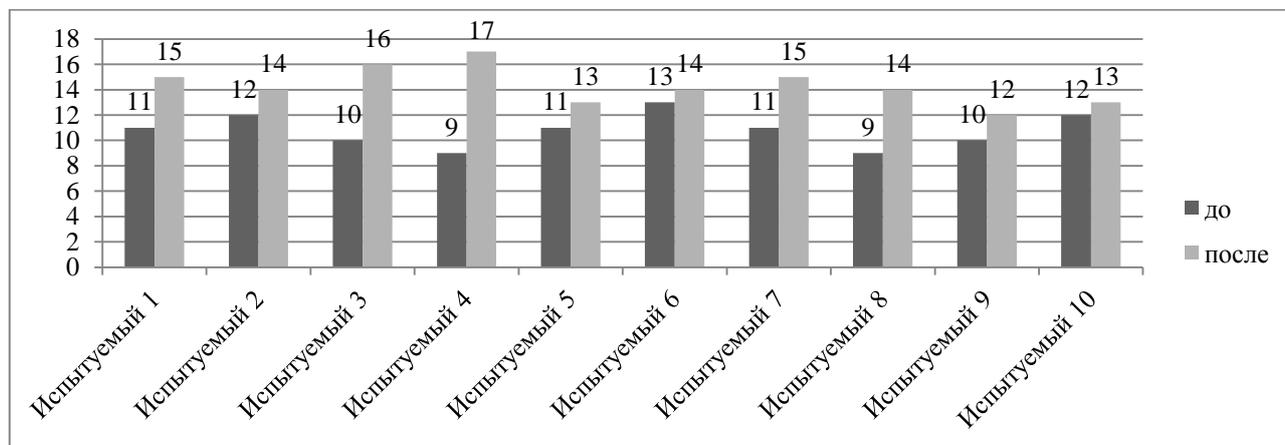


Рис.1. Динамика результатов оценки групповой сплоченности на начало и конец эксперимента по методике Широна К.Э. (кол-во баллов)

Как видно из рисунка 2, наблюдается небольшое увеличение, поскольку из-за ситуации с пандемией мы не смогли полностью реализовать разработанный нами набор игр, но рост составил 1%, и это от 0 до 7- низкий уровень комфорта.

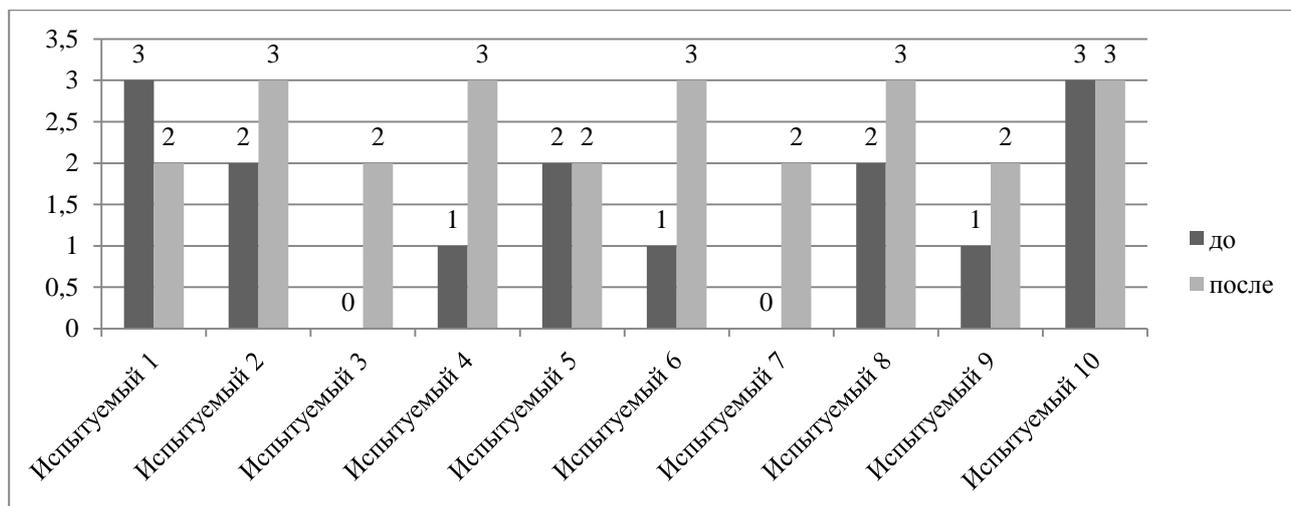


Рис. 2. Динамика результатов оценки психологического климата в коллективе на начало и конец эксперимента по методике Бине-Симона А.Т.

Анализируя рисунок 3, мы обнаружили, что динамика проведенного нами теста была положительной, а рост составил 0,9% со средним баллом (7 – 11,5-среднее).

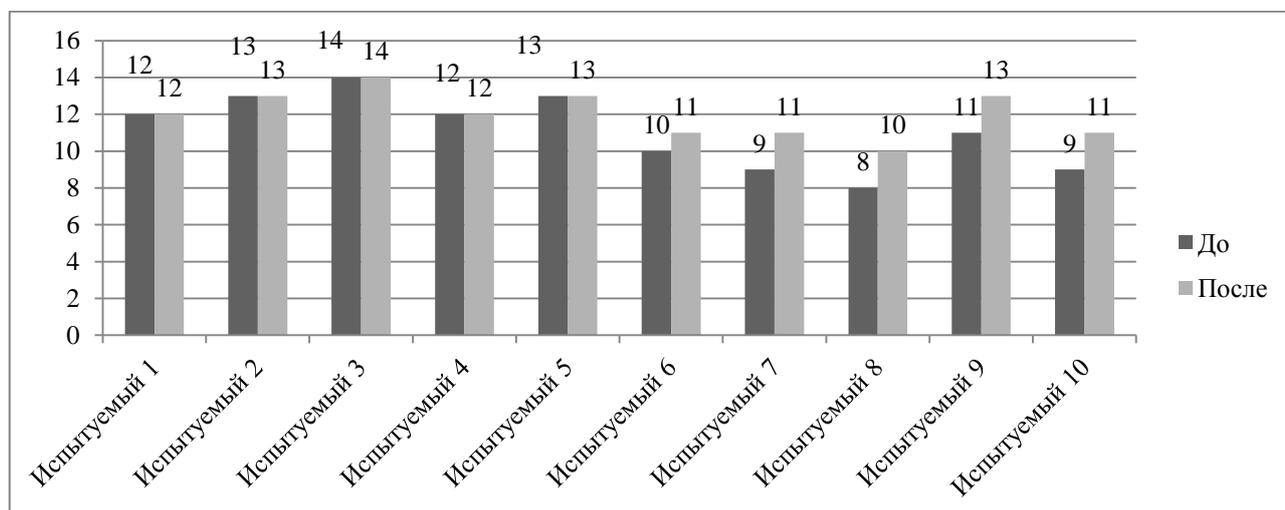


Рис. 3. Динамика результатов оценки психологического климата на начало и конец эксперимента по методике Пугачева В.П.

Таким образом, в конце эксперимента мы можем сделать вывод о методах широнака. Е, Пугачева В. п. и Бине-Симоне А. Т. на занятиях баскетбола наблюдается положительная динамика уровня сплоченности учащихся 11-12 лет. Взаимодействие баскетбольной команды достигло высокого уровня, это был комплекс встреч, который мы разработали.

Список литературы

1. Донцов, А.И. Проблемы групповой сплоченности / А.И. Донцов. - М.: МГУ, 2000. - 128с.
2. Казакина, М.Г. Ценностные ориентации школьников и их формирование в коллективе / М.Г. Казакина. – СПб.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 2001. - 115 с.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БАКАЛАВРОВ ЭКОНОМИКО-УПРАВЛЕНЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ**

Дзотиев Тимур Таймуразович¹

Колунин Евгений Тимофеевич¹

Дзотиева Екатерина Таймуразовна²

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: профессионально-прикладная физическая подготовка играет ключевую роль в формировании необходимых физических и функциональных качеств у специалистов, что способствует повышению их профессиональной эффективности, улучшению здоровья. В статье поставлена цель выявить физические требования, предъявляемых к работникам экономико-управленческих направлений, и разработка рекомендаций для будущих специалистов в данной сфере которые позволят улучшить качество жизни и повысить эффективность работы в организации.

Ключевые слова: физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, экономисты, менеджеры, управленцы.

**RELEVANCE OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF BACHELORS
IN ECONOMIC AND MANAGERIAL SCIENCES**

Dzotsiev Timur T.¹

Kolunin Evgeniy T.¹

Dzotsieva Ekaterina T.²

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

²Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Abstract: professionally applied physical training plays a key role in the formation of the necessary physical and functional qualities in specialists, which contributes to increasing their professional efficiency and improving health. The article aims to identify the physical requirements for employees in economic and managerial areas and to develop recommendations for future specialists in this area that will improve the quality of life and increase the efficiency of work in the organization.

Keywords: physical education, professionally applied physical training, students, economists, managers, executives.

В современном мире здоровье работников становится одной из ключевых составляющих успешной деятельности организаций. Специалисты первого и второго зрелого возраста представляют собой основную рабочую силу, обладающую как необходимыми знаниями и опытом, так и высоким потенциалом для дальнейшего развития. Исходя из данных Министерства здравоохранения на численность населения в 146447 млн. человек в России приходится 56.9% трудоспособного населения. Однако именно в этот период жизни многие сталкиваются с различными проблемами со здоровьем, которые могут негативно сказаться на их производительности труда.

Проблема укрепления здоровья и повышения производительности труда специалистов первого и второго зрелого возраста на сегодняшний день является актуальной и требует внимания со стороны как работодателей, так и самих работников. Решение этой проблемы будет способствовать улучшению качества жизни сотрудников и повышению эффективности их профессиональной деятельности.

В нашей стране определена национальная цель: увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70% к 2030 году. На данный момент, этот показатель составляет всего 56.8%, что свидетельствует о необходимости продолжать активное развитие физической культуры и спорта и интеграции ее ценностей в образ жизни населения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой целенаправленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к конкретной профессиональной деятельности. Эффективность выполнения различных производственных задач во многом зависит от физического состояния работника и его готовности к труду. В тоже время для корректного определения задач профессионально-прикладной физической подготовки, необходимо иметь полное и глубокое понимание требований, предъявляемых к специалистам в каждой конкретной профессии [5].

В последние годы вопросам оптимизации и повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов в нашей стране уделяется достаточно внимания. Большинство экспертов и исследователей сходятся во мнении, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов должна быть направлена на развитие физических качеств, способностей, необходимых для избранной профессии, а также укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям труда, а также на формирование навыков, способствующих успешной профессиональной деятельности и здоровьесбережению [6, 10].

Отдельные исследователи предлагают выделять ключевые элементы трудовой деятельности будущих специалистов той или иной сферы и на этой основе в рамках всестороннего развития личности на дисциплине «Физическая культура и спорт» формировать у обучающихся необходимые физические качества и двигательные навыки [10].

В тоже время, как показывает анализ ситуации, проблема научного обоснования формирования профессионально-прикладной физической культуры студентов различных направлений и специальностей, сохранения их здоровья и развития физических качеств с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, условий труда и выполнения профессиональных функций дополняется еще и необходимостью учета, в процессе этой подготовки, особенностей организма, состояния физического и психологического здоровья студентов [7].

Исходя из выше сказанного можно выделить ряд противоречий:

- между социальной необходимостью здоровьесбережения и повышения физической работоспособности молодежи и трудоспособного населения и недостаточной проработанностью содержания программ профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономико-управленческих направлений;

- между необходимостью вовлечения трудоспособного населения в регулярные занятия физической культурой и спортом и недостаточностью знаний и опыта у руководителей по формированию корпоративной физкультурно-спортивной работы в организации.

- между социальной потребностью привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и недостаточностью научно обоснованных и востребованных у обучающихся физкультурно-спортивных программ.

Цель исследования: теоретически обосновать актуальность профессионально-прикладной физической подготовки бакалавров экономико-управленческих направлений.

Проведя анализ нормативных документов Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, научной и учебно-методической литературы по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономико-управленческих направлений, мы отметили, что современные рыночные отношения в нашей стране подчеркивают важность профессий экономического профиля, так как они играют ключевую роль в развитии экономики и повышении ее уровня. Направление 38.00.00 «Экономика и управление» охватывает широкий спектр профессиональных деятельностей, связанных с экономическим анализом, управлением организациями, финансами и маркетингом.

Студенты обучающиеся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика готовятся к решению задач следующих типов профессиональной деятельности: аналитический; научно-исследовательский; организационно-управленческий; педагогический; финансовый; расчетно-экономический.

Как показывает практика эта в сфере экономики требует высокого нервно-психического и эмоционального напряжения связанна с необходимостью быстро принимать решения в экстремальных ситуациях, что требует от специалиста высокой выдержки, смелости и способности к быстрой реабилитации после стрессов. Зачастую данная работа выполняется в неблагоприятных условиях, таких как плохо проветриваемые и недостаточно освещенные помещения [3].

Данная профессия включает в себя не только умственную деятельность, но и физическую требует не только умственных усилий, но и физической активности для поддержания здоровья и энергии. Несмотря на преобладание умственного труда, экономистам необходимо заботиться о физическом состоянии, заниматься спортом и развивать навыки коммуникации для эффективного взаимодействия с коллегами и партнерами [9]. В трудах Павлютиной Л.Ю. были выделены следующие ведущие качества специалистов данной сферы: общую выносливость, статическую выносливость (мышц спины, шеи), быстроту, ловкость, координацию, чувство ритма, точность двигательных реакций, абсолютную силу, гибкость. Психофизические и психические функции

составляют внимание (концентрация, распределение, переключение), скорость зрительной реакции, параметры зрения, высокая психомоторика, память, оперативное мышление [1].

Студенты, обучающиеся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент готовятся к решению задач следующих типов профессиональной деятельности: информационно-аналитический; организационно-управленческий; финансовый; предпринимательский; педагогический; научно-исследовательский. Работа менеджера требует высокой наблюдательности, устойчивого внимания и быстрого мышления. Поскольку в этой профессии широко используется компьютерная техника, важна точная координация движений рук, а долгосрочная работа в ограниченном пространстве и в неудобной позе требует от мышц спины, корпуса и рук статической выносливости. Психофизиологические аспекты профессиональной деятельности определяют направления физической подготовки: это включает в себя прием, хранение и обработку информации, принятие решений, а также нагрузку на различные физиологические системы, утомляемость и динамику работоспособности, оперативную память. Тем самым будущие менеджеры должны развивать физические и психофизиологические качества, такие как выносливость, координация движений, устойчивость к гиподинамии и способность к оперативному мышлению, чтобы успешно справляться с высокими требованиями своей профессиональной деятельности [2].

Студенты обучающиеся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление готовятся к решению задач следующих типов профессиональной деятельности: организационно-управленческий; политико-административный; исследовательский; информационно-методический; коммуникативный; проектный; организационно-регулирующий; исполнительно-распорядительный; контрольно-надзорный.

Как показывают исследования и практика специалистам в области управления необходимо развивать оперативную и долговременную память, способность концентрировать внимание и воспринимать информацию, а также, сообразительность, самообладание и инициативность для успешного выполнения профессиональных задач. Работа управленца характеризуется низкой физической активностью, постоянным напряжением зрения и внимания, а также высокой интеллектуальной нагрузкой. Важным аспектом является психофизическая выносливость. Для специалистов в области управления основным видом труда является умственная деятельность. Исследования показали, что при усталости у человека могут возникать негативные последствия, такие как головокружение и ранние признаки остеохондроза в разных отделах позвоночника. У многих представителей этой профессии наблюдается снижение функциональности вестибулярного аппарата из-за длительного нахождения в положении с наклоном головы вперед при работе с документами [4].

Эти данные подчеркивают значимость профессионально-прикладной физической подготовки будущих работников сферы экономики и управления. Полученные ими в процессе обучения знания и навыки будут способствовать повышению их работоспособности, эффективности труда, профилактике острых и хронических заболеваний, вызванных неблагоприятными последствиями их профессиональной деятельности. Важно отметить, что основой для разработки программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов будет служить профессиограмма их будущей профессиональной деятельности.

Выводы:

Анализ научной и учебно-методической литературы показал высокую актуальность профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономико-управленческих направлений. А также важность учета не только особенностей и трудовых обязанностей будущей профессиональной деятельности, но и их индивидуально-личностные потребности и особенности в процессе данной подготовки.

Проведенный анализ нам позволяет предположить, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономико-управленческих направлений будет эффективной, если:

1. Подбирать содержание самостоятельных занятий физической культурой и спортом у студентов при помощи искусственного интеллекта и цифровых технологий, учитывающих их физическое состояние, индивидуально-личностные особенности, потребности, интересы, и специфику будущей профессиональной деятельности;

2. Формировать у обучающихся в процессе занятий физкультурно-спортивные, личностные и организационно-управленческие компетенции применительно к их будущей профессиональной деятельности.

3. Регулярно осуществлять оценку и мониторинг физической подготовленности, морфо-функционального состояния и мотивации занимающихся;

4. Критериями эффективности считать позитивные изменения в мотивации, уровне здоровья, физической подготовленности, теоретико-методической и организационно-управленческой компетентности студентов в области физической культуры и спорта;

Список литературы

1. Бельшева, А. С. К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета / А. С. Бельшева, С. Ю. Иванова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 62-65.

2. Губанищева, А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентоспособного специалиста / А. А. Губанищева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 2(8). – С. 77-80.

3. Дорофеева, И. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического профиля / И. А. Дорофеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 96-99.

4. Колесников, Н. В. Пути повышения профессионально-прикладной физической подготовки в деятельности служащего государственного и муниципального управления / Н. В. Колесников // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2014. – Т. 5, № 2(14). – С. 227-234.

5. Матухно, Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.

6. Ольховская, Е. Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 103 с.

7. Петина, Э.Ш. Оценка профессионально-прикладной физической культуры студентов медицинского вуза / А.В. Доронцев, Э.А. Аленуров, В.И. Шарагин, Э.Ш. Петина // Теория и практика физической культуры. – 2019. -№ 5. - С. 31-33.

8. Утяшева Ирина Мунировна Профессионально-прикладная физическая подготовка как этап формирования будущего специалиста в области экономики // Вестник науки и образования. 2019. №11-2 (65).

9. Шалько, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического вуза / В. А. Шалько // XXXV международные Плехановские чтения : Сборник статей участников. В 4-х томах, Москва, 22–24 марта 2022 года. Том 3. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 122-127.

10. Шорохов, В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженера / В. С. Шорохов // Студенческая наука: современные реалии : сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 11 декабря 2018 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2018. – С. 18-20.

УДК 396.011

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПУТЕМ ПРАКТИЧЕСКОГО ОВЛАДЕНИЯ СОБОЮ

Додонова Людмила Петровна¹

Сергиенко Сергей Валерьевич²

Суховеев Александр Федорович²

¹Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск, Россия

²Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Новосибирск, Россия

Аннотация: В исследовании установлено достоверное увеличение ($p < 0,001$) силы и выносливости, произошедшее под влиянием комплексной программы физической подготовки курсантов, включающей компоненты физического воспитания, просвещения и самостоятельной тренировки. Выдвинутая автором гипотеза снимает изучаемое противоречие и позволяет назвать осознанность двигательной деятельности внутренней причиной, содействующей реверсу явления ухудшения физического состояния юношей призывного возраста.

Ключевые слова: курсанты-первокурсники, психофизическая подготовка, путь преодоления, полезные качества человека.

ON THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOPHYSICAL TRAINING OF CADETS THROUGH PRACTICAL SELF-MASTERY

Dodonova Ludmila P.¹

Sergienko Sergey V.²

Suhoveev Alexander F.²

¹Novosibirsk Institute for Professional Development and Retraining of Education Workers, Novosibirsk, Russia

²Novosibirsk Military Institute named after Army General I.K. Yakovlev of the National Guard Troops of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia

Annotation: The study found a significant increase ($p < 0.001$) in strength and endurance, which occurred under the influence of a comprehensive program of physical training for cadets, including components of physical education, education and independent training. The hypothesis put forward by the author removes the contradiction under study and allows us to call awareness of motor activity an internal cause that contributes to the reversal of the phenomenon of deterioration of the physical condition of young men of draft age.

Key words: first-year cadets, psychophysical training, the path to overcoming, the necessary qualities of a person.

Актуальность. Критерии оценки подготовки граждан Российской Федерации к военной службе, организации и проведения призыва на военную службу включают показатель эффективности работы по отбору граждан для поступления в военные образовательные организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации и другие федеральные органы исполнительной власти, в которых предусмотрена военная служба. В то же время известен факт ухудшения физического состояния юношей призывного возраста, фиксируемый в исследованиях последнего десятилетия в регионах страны [1]. Этот факт определил наше исследование уровней физической подготовленности юношей СФО, поступающих в НВИ НГ РФ с 2015 года. Мы установили, что «в течение восьми лет снижается уровень физической подготовленности юношей-выпускников школ, поступавших в этот институт, что к 2022 году число высоких и низких отметок по изучаемому признаку у абитуриентов военного вуза приближается к соотношению 50/50 %» [7]. Наше психолого-педагогическое наблюдение нуждается в установлении эффектов влияния совокупности различных условий НВИ НГ РФ (информационных, материально-технических, др.), факторов личностных и взаимодействия участников образовательного процесса (ППС кафедры физической подготовки и спорта, курсантов, командиров подразделений, др.) на подготовленность и качества усвоения учебной программы обучения и воспитания курсантов в течение 1 года обучения.

Цель исследования – определить эффективность психофизической подготовки курсантов-первокурсников под влияние рабочей учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка», применяемой в НВИ НГ РФ.

Методы и организация исследования. В исследовании применены анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме, общепедагогические методы (опрос, беседа), психолого-педагогическое наблюдение. Для решения заявленной цели дважды проведено педагогическое тестирование, в котором участвовали юноши, поступавшие в военный институт в июле 2023 года (1 обследование) путем сдачи вступительных экзаменов по физической подготовке и других дисциплин. Тестовые упражнения включали: бег на 100 м, бег на 3 км, подтягивание на перекладине. Во 2 тестировании участвовали курсанты, окончившие 1 курс и выполнившие указанные тесты в июне 2024 года. Полученные данные сведены в таблицу 1 и проанализированы методами математической статистики.

Организация и управление процессом физической подготовки первокурсников осуществляются согласно требованиям рабочей учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка» по специальности «Правовое обеспечение национальной безопасности» (ФГОС 3+, ФГОС 3++) и Наставления [6]. «Методика физической подготовки в НВИ НГ РФ: все учебно-тренировочные занятия проводятся на учебных объектах кафедры физической подготовки и спорта, с использованием имеющейся учебно-материальной базы и инвентаря, а также на открытой и пересеченной местностях с использованием естественных и искусственных препятствий. Продолжительность занятий составляет 2 аудиторных часа в неделю. Распорядком дня также предусмотрены организация и проведение утренней физической зарядки, спортивно-массовой работы

и самостоятельной тренировки. Важными составляющими процесса психофизической подготовки курсантов является комплексность, включающая компоненты воспитания и просвещения. Общая схема физической подготовки (70 ОФП+30 СФП %), с одной стороны, отражает взаимоотношения всех видов двигательной активности, выполняемой первокурсниками, и, с другой, - описывает практико-ориентированную особенность учебно-тренировочной нагрузки и ее адаптационную направленность на этапе 1 года обучения».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных таблицы 1 выявил следующее: при 2 обследовании каждый изучаемый показатель имел большие величины по сравнению со значениями 1 обследования. Но величины приростов оказались различными: в скорости прирост равен 0,1 сек, силе – 4,9 к-во раз, выносливости – 71,6 сек. Другими словами, данные 2 обследования отражают улучшение физических кондиций курсантов, которое произошло в течение первого года обучения в условиях военного института.

Таблица 1

Результаты анализа динамики физической подготовленности курсантов-первокурсников

2023- 2024 уч. г.	показатели	n, чел.	Бег 100 м, сек.	подтягивание, к-во раз	бег 3000 м, сек.	t-Стьюдента			эффективность, %		
						в скорости	силе	вынослив ости	в скорости	силе	вынослив ости
1	вступительный экзамен	273	14,1	11,2	819,2	P>0,01	P<0,01	P<0,01	0,7	43,7	8,7
2	семестр	153	14,0	16,1	747,6						

Данные таблицы 1 также содержат критерий Стьюдента, показывающий, что полученные эмпирические значения t двух показателей находятся в зоне значимых различий: величины силы и выносливости курсантов-первокурсников достоверно выше ($P<0,001$) по сравнению с их уровнями при поступлении в военный вуз; улучшение скорости было незначительным ($P>0,01$).

Другой метод анализа полученных данных позволил установить меру влияния совокупности условий, факторов, методов и величины нагрузки на различные характеристики курсантов-первокурсников. Так, ранжирование (от большего к меньшему) по величине эффективности фиксирует наибольший рост (43,7%) в силе, в выносливости он составил 8,7% и в скорости – только 0,7%.

Таким образом, полученные нами данные выявляют положительную динамику, выраженную различными степенями развития каждого изучаемого двигательного качества, произошедшего по истечению первого года обучения курсантов в военном институте. Можно сказать, что эффект влияния на психофизические характеристики курсантов условий обучения, факторов и методики физической подготовки, применяемых в НВИ НГ РФ, выявляет реверс явления снижения уровня физической подготовленности выпускников школ СФО, поступивших в этот военный институт.

Возникает вопрос: какие аспекты, требования рабочей учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка», созданной и применяемой в данном вузе, и другие составляющие, возможно, не учтенные, определяют выраженную эффективность учебной деятельности по дисциплине «Физическая подготовка», являющейся обязательной частью программы специалитета 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»?

Полагаем, что ответ на вопрос об эффективности деятельности человека связан с познанием его как явления природы. «Исторически сложилось так, что в педагогическом познании человека изучают с психолого-педагогической точки зрения, и «не учитывают истинный факт, повторяющийся миллиарды раз, что живого человека характеризуют нераздельные аспекты (телесный и психический), и не принимают во внимание, что учитель всегда имеет дело с ребенком как целым. То есть здесь изучается только часть, а не само явление жизни человека, поэтому проблема его развития кажется запутанной и нерешаемой. В таком познании часть предстает раньше целого» [4]. Но часть не может отражать полноты и глубины целого, а критерием правильного понимания является «усмотрение согласованности целого и части» [8, с. 25]. Объектом нашего исследования является человек как целое [4].

Решение цели данного исследования и обсуждение полученных данных мы выполняем с позиции концепции психобиологии человека, заключающейся в том, что живой человек как явление природы неделим в своих функциях, обусловленных «взаимосвязанными разнокачественными

компонентами (телесным и психодуховным), выявляющими полярность аппарата действительности (явления жизни человека)» [2]. С этой позиции наблюдение показывает, что способности любого человека выявляются и развиваются в возрасте от «0» и старше посредством двигательной активности, поскольку в их основе лежат природные качества, которые с первого года жизни не нуждаются в насильственном «накачивании». Именно в условиях социума ребенок сам учится есть, пить, ходить, говорить и т.д., словом, он обучает свое тело всему, что нужно для его жизни. С первых дней он и подражает, и осознает, что в тех, кто выше него, имеет пример и образец того, чего сам может достигнуть и кем стать. Ценность примера в том, что он воочию видит возможности конкретных достижений. Отсюда выводим, что физическое тело дано человеку не затем, чтобы ему потворствовать, а затем, чтобы использовать как можно полнее все скрытые и возможно даже гениальные свойства человеческого организма.

Ныне в отечественных исследованиях доказано значение индивидуально-типологических свойств, качеств, влияющих на достижения занимающихся физической культурой и спортом. В силу этого в содержании методики педагога должны учитывать типологические особенности, естественная сущность которых в соотношении «ведущих-отстающих» двигательных качеств обучающихся, связанном со строением тела человека, которое остается на всю жизнь и описывается понятием конституция человека.

Но сегодня общество в целом, да и учителя физической культуры пока еще не прониклись уважением к человеческой конституции (лат. *constitutio* – свойство, состояние, устройство), скрывающей таланты и способности, проявляющиеся в деятельности человека уже с малых лет.

Учитывая сказанное, мы исходим из того, что сущность пути развития заключается в раскрытии свойств и способностей, заложенных в человеке природой. Этот путь является естественным и интенсивным, значит, правильным и единственным. Обоснование этого пути, значимого для стратегии образования, выполнено в другой части данного междисциплинарного исследования [3].

Иначе говоря, свойства и способности человека, заложенные в нем природой, нуждаются в преобразении или самоусовершенствовании. Полагаем, что этот процесс может быть ускорен, если он становится сознательным и целеустремленным. В основании этого утверждения лежит гипотеза автора, «отражающая психобиологические свойства, качества изучаемого объекта как целое: если миллионы лет тело человека развивается как проводник (инструмент), то через него сознание может функционировать в той степени, которая позволяет ему стать самосознательной сущностью и осознать себя как эволюционный фактор, способный осуществлять деятельность в широком диапазоне (от репродуктивной до творческой)» [5]. Эта гипотеза позволяет нам объяснить данные таблицы 1, выявляющие факт высокой эффективности физической подготовки курсантов всего за 1 год обучения.

Эта гипотеза как предположение о свойствах объекта содержит цепочку познания, содержащую этапы и условия формирования иных способностей. Кратко опишем этапы формирования двигательных способностей детей и молодежи средствами физической культуры в социуме и системе отечественного образования: 1) базовые умения и навыки формируются в процессе социальной практики, как результат самостоятельной общественно полезной деятельности ребенка и рефлексии накапливаемого им опыта социального взаимодействия; 2) на этапах дошкольно-школьного воспитания и обучения эти способности актуализированы а) на уроках физической культуры и занятиях школьным спортом посредством игровой деятельности, командных соревнований, др., б) в программе внеурочной деятельности каждого класса они реализуются через целеполагание в деятельностной форме, представленной в названии модуля «Роскошь общения»; 3) на этапе обучения в вузе в рамках ФГОС 3++ освоение программы специалитета, к примеру, по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности» устанавливает формирование универсальных компетенций курсантов, описываемых категориями, например, «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)», другими.

В итоге курсанты-первокурсники являются обладателями различных психофизических способностей, степень развития которых преемственно формировалась на всех этапах довузовской подготовки. В беседах с курсантами ППС кафедры физической подготовки и спорта выявили, что способности самоорганизации и саморазвития первокурсники объясняют индивидуальными действиями, опытом занятий видами спорта на этапе школьного обучения, система которых приучает их выполнять работу от начала до конца и нести ответственность за ее результаты. Т.е. ответы большинства курсантов-первокурсников показывают, что на этапе школьного обучения они проявили

свое ценнейшее качество - готовность к действию, поскольку кроме обучения в школе реализовывали предпрофессиональную ориентацию и занятия индивидуальными видами спорта, формирующими меру трудолюбия и ответственности, способности управлять своим поведением и умение взаимодействовать. В силу этого субъектность респондентов обусловлена их личностными свойствами устремления к овладению профессией военного, определяемого осознанием и физическими ощущениями «я могу», утвердившими поле их напряженной довузовской подготовки и ее результаты.

По сути, ответы курсантов выявляют их понимание причинно-следственных связей, формирующихся в самодействиях на индивидуальном уровне, и корректность их коммуникаций со сверстниками.

Наблюдение также показывает, что простые физические упражнения, включенные в утреннюю физическую зарядку, и другие занятия, но лишённые смысла, или когда делаются для получения внешних призов или наращивания мускулов, только до некоторой степени оказываются полезными; когда же курсантами осознано, что с помощью упражнений через преодоление утверждается власть их воли над собственным телом, то эффективность физической подготовки существенно увеличивается (табл. 1) и ведет к намеченной цели (в данном случае, к сдаче нормативов и переходу на 2 курс). Можно сказать, что малые преодоления «неподчинения» тела ведут к большим достижениям, что понимание движет процессом развития психофизических качеств человека.

Вывод. Установлено, что осознание значения явления двигательной активности содержит в себе силу и возможность овладеть своим телом и подчинить его своей воле; наше наблюдение показывает, что степени этой власти у каждого человека различны, также различны и направления, по которым идет процесс овладения. Обобщение сказанного в том, что результатами выступают способности (от овладения собою к самоуправлению), которые становятся постоянным достоянием человека. Трудность овладения собою заключается в том, что оно требует больших практических накоплений на всех этапах жизни человека, и не приобретается от прочтения книг.

Таким образом, гипотеза автора снимает изучаемое противоречие и позволяет назвать осознанность двигательной деятельности внутренней причиной, содействующей реверсу явления ухудшения физического состояния юношей призывного возраста.

Список литературы

1. Гарина, Е. В. Состояние физической подготовленности 11-классников и студентов, поступивших на первый курс в высшее учебное заведение / Е. В. Гарина, Н. Н. Воронова, С. В. Першиков, А. М. Шульгин, Н. И. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 84-90
2. Додонова, Л. П. Методологические принципы природосообразной педагогики / Л. П. Додонова // Педагогика. – 2019. – № 1. – С. 31–40.
3. Додонова, Л. П. Направленность природосообразной педагогики в аспекте будущего / Л. П. Додонова // Педагогика. – 2019. – № 7. – Т. 83. – С. 16–27.
4. Додонова, Л. П. Проблема представления человека как целого и ее междисциплинарное решение / Л. П. Додонова // Ценности и смыслы. – 2016. – № 2 (42). – С. 36–53.
5. Додонова, Л. П. Философско-методологические аспекты природосообразной педагогики / Л. П. Додонова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 11. – С. 94–99.
6. Об утверждении Наставления по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации : приказ Федеральной службы войск национальной гвардии РФ от 29.03.2018 г. № 100. – Москва, 2018. – 78 с.
7. Сергиенко, С. В. Физическая подготовленность юношей 1 курса с учетом разных лет поступления в военный вуз, факторов и условий обучения / С. В. Сергиенко, Л. П. Додонова, А. Ф. Суховеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2023. – № 12 (226). – С. 162 – 167.
8. Шугрин, С. М. Космическая организованность биосферы и ноосферы / С. М. Шугрин. – Новосибирск : Сиб. предприятие РАН «Наука», 1999. – 496 с.

УДК 378.17

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ИГМУ

**Доненкова Диана Евгеньевна¹
Дронина Олеся Александровна¹**

¹Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация. В работе рассмотрена роль физической культуры для укрепления здоровья и повышения учебной успеваемости, проведен анализ преимуществ регулярных занятий спортом, как фактор,

способствующий гармоничному развитию всех систем организма и повышения работоспособности. Представлены результаты анкетирования отношения студентов ИГМУ к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, двигательная активность, здоровый образ жизни.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON HEALTH OF IGMU STUDENTS

Donenkova Diana E.¹

Dronina Olesya A.¹

¹Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Abstract. The paper considers the role of physical culture for improving health and academic performance, analyzes the advantages of regular sports activities as a factor contributing to the harmonious development of all body systems and improving performance. The results of questionnaire survey of the attitude of students of ISMU to physical culture are presented.

Keywords: physical education, health, sports, physical activity, healthy lifestyle.

Введение: в современном мире предъявляются высокие требования к уровню физического и психического здоровья, особенно в профессиях, связанных с интеллектуальным трудом и высокой эмоциональной нагрузкой. К числу таких профессий относится и врачебная деятельность. Студенты медицинских вузов, будущие доктора, должны обладать не только глубокими знаниями, но и крепким здоровьем, чтобы эффективно справляться с профессиональными обязанностями и обеспечивать качественную медпомощь. Именно поэтому роль спорта в развитии здоровья студентов ИГМУ приобретает особую актуальность.

Известно, что регулярная физическая нагрузка влияет на эмоциональное состояние, потому что позволяет снимать стресс, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, которая в свою очередь снабжает клетки головного мозга кровью, а это очень важно для студентов, так как они заняты умственной деятельностью. Физкультура положительно влияет на пищеварительную систему, улучшая метаболизм, синтез необходимых веществ и всасывание питательных элементов, а также развивает различные способности такие, как упорство, целеустремленность, выносливость, сила воли. Двигательная активность является основой для гармоничного развития, залога здоровья и счастливой жизни. Спорт способствует укреплению организма, повышению стрессоустойчивости, улучшению настроения и когнитивных функций, что в совокупности обеспечивает более эффективную подготовку будущих врачей.

Цель работы: исследовать влияние физической культуры в развитии здоровья у студентов ИГМУ.

Материалы исследования: изучение научной литературы в области физической культуры и здоровья у студентов. Было проведено тестирование среди студентов ИГМУ с помощью анонимного опроса, в котором приняли участие 20 человек. Студентам было задано 5 вопросов: «как часто вы посещаете занятия по физкультуре в вузе?», «занимаетесь ли дополнительным видом спорта?», «сколько времени вы тратите на учебу ежедневно?», «устаєте ли вы во время занятий в институте?», «возникают ли у вас болевые ощущения в спине, шеи, ногах после длительных пар и лекций?».

Результаты исследования были обработаны и представлены в виде диаграммы.

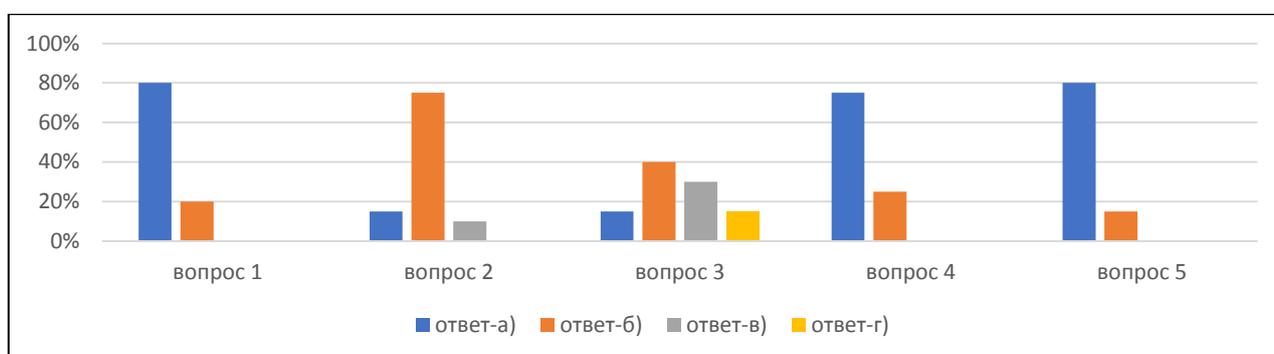


Рис. 1. Результаты анкетирования

Результаты и их обсуждение: выявлено, что из 20 человек 100% посещают занятия по физической культуре. Высокая посещаемость свидетельствует о понимании студентами важности

двигательной активности. Дополнительно спортом таким, как футбол, волейбол, баскетбол, тренажерный зал, бег увлекаются 15% студентов, а у 10% выразили желание заниматься, но испытывают трудности из-за отсутствия времени. Причина отказа от дополнительных занятий физкультурой связана с нехваткой времени из-за учебы, так как на нее требуется уделять большое количество времени, чтобы стать хорошим специалистом. Это подтверждается результатом опроса: у 75% людей не хватает времени и не имеют желание только 25%.

Все студенты по-разному тратят время на учебу, в среднем большинство по 4-5 часов 40% учащихся и 30% меньше 4 часов, 15% по 8-10 часов. Почти все студенты сильно устают во время лекций и занятий: 85% людей, а 80% учащихся отмечают болевые ощущения в спине, шеи и ногах из-за длительного нахождения в одном положении. Высокая степень усталости и болевых ощущений у студентов подчеркивает важность разработки мер по профилактике и коррекции негативных последствий учебы. Занятия физической культурой позволяют быть тренированным, подтянутым, а также способствуют снижению развития заболеваний, жизнерадостному восприятию окружающего мира и устойчивости к различным стрессовым ситуациям.

Под воздействием упражнений улучшается функция кровеносной и дыхательной системы, так как двигательная активность усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце и за счет дыхательных упражнений поступает больше кислорода, который обогащает клетки организма и тем самым способствует его развитию.

Также особенностью спорта является развитие таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, сила, которые используются в беге, прыжках, метании, лазании, эстафетах и спортивных играх. Во время выполнения различных движений и упражнений формируются нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, сила воли, смелость, решительность.

Вывод: к сожалению, большинство студентов не занимаются дополнительно двигательной активностью и имеют болевые ощущения в спине, шеи и ногах, что приводит к нарушениям функций систем органов, сказывается на психоэмоциональном состоянии человека, вызывает нарушения сна и повышенную утомляемость. Следовательно, у студентов падает работоспособность, снижается двигательная активность. А регулярные занятия спортом способствуют гармоничному физическому и психическому развитию, укреплению иммунной системы, улучшению координации и выносливости, а также снижению риска развития хронических заболеваний в будущем.

Список литературы

1. Балина М.В., Засыпкин М.В. Джураев Т.О. Воздействие элективных занятий по лёгкой атлетике на развитие физических качеств у студентов медицинского университета / В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 412-416.
2. Игнатъева А.М. Киселев Я.В. Проблема физической неподготовленности студентов первого курса / В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни на современном этапе. Сборник статей X Международной научно-практической конференции. 2020. С. 61-64.
3. Мандриков В. Б. Ушакова И.Л. Голубин С.А., Горбачева В.В. Использование оздоровительных технологий в процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в Вузе / Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 1 (35). С. 166-176.
4. Шмакова О.В., Акименко Г.В. Ценностное отношение к здоровому образу жизни студентов медицинского Вуза / Дневник науки. 2021. № 12 (60). С. 1-11.

УДК 796.012.12

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Драгавоз Лидия Анатольевна

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье раскрыто понятие «выносливость» и рассмотрены ее виды. Проанализированы результаты сдачи нормативов Фестиваля ГТО, оценены показатели выносливости у студентов 1-3 курсов ТюмГУ. Описаны средства и методы развития выносливости, которые применялись в процессе физической подготовки на занятиях фитнесом.

Ключевые слова: выносливость, Фестиваль ГТО, студенты ТюмГУ, фитнес.

DEVELOPING STUDENTS' ENDURANCE BY MEANS OF FITNESS

Annotation. The article reveals the concept of "endurance" and considers its types. The results of passing the standards of the TRP Festival are analyzed, the endurance indicators of students of the 1-3 courses of TSU are evaluated. The means and methods of endurance development that were used in the process of physical training in fitness classes are described.

Keywords: endurance, TRP Festival, TSU students, fitness.

Актуальность исследования. Физическое воспитание – это неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса в вузе, которая направлена на укрепление здоровья студентов и повышение их физической подготовленности. Одной из главных задач физического воспитания является целенаправленное и эффективное развитие двигательных способностей и совершенствование физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности. Для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности значительную роль играет выносливость.

В теории и методике физической культуры понятие «выносливость» рассматривается как «способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности» [2; 3]. Выделяют два вида выносливости: общую и специальную. Как отмечает Ю.Ф. Курамшин, «общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические» [1, с.153]. Она является основой для развития остальных разновидностей проявления выносливости (скоростная, силовая, координационная; статическая или динамическая; др.). Специальная выносливость рассматривается как «способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности» [1, с.157]. Многие исследователи отмечают, что развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет, наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. [1; 2; 3]. Несмотря на благоприятный возрастной период, отмечается снижение показателей в тестировании общей выносливости у студентов.

Проблема, обозначенная выше, предопределила **цель** исследования – оценка и анализ уровня развития выносливости у студентов 1-3 курсов Тюменского государственного университета; определение средств и методов, повышающих уровень выносливости на занятиях физической культурой (элективный курс «Фитнес»).

Организация и методы исследования. В процессе проведенной работы были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, тестирование, обобщение результатов.

Организация исследования включала несколько этапов: подготовку и проведение спортивного мероприятия «Фестиваль ГТО ТюмГУ»; анализ полученных результатов; включение упражнений на выносливость в тренировочные занятия фитнесом.

В начале 2024-2025 учебного года на занятиях со студентами 1-3 курсов, после вводного занятия по физической культуре, преподавателями Центра оздоровительной физической культуры проводился Фестиваль ГТО Тюменского государственного университета, который позволил оценить уровень физической подготовленности.

Во время Фестиваля ГТО тренеры-преподаватели сначала проводили разминку со студентами с использованием специальных подготовительных упражнений (бег, ходьба (и ее разновидности), общеразвивающие упражнения -наклоны, махи, выпады), после чего принимали контрольные тесты. Традиционно программа мероприятия включала обязательные испытания (тесты). Контрольным упражнением для определения уровня развития выносливости является бег: для девушек – бег на 2000 м; для юношей – бег на 3000 м. Критерием оценивания в данном тесте было время, затраченное на преодоление дистанции.

После завершения Фестиваля ГТО был проведен количественный и качественный анализ результатов выполненных тестов.

Результаты исследования. В итоге проведенного спортивно-массового мероприятия «Фестиваль ГТО» были получены протоколы с результатами тестов физической подготовленности студентов 1-3 курсов ТюмГУ, выполнивших от одного и более испытаний.

Анализ результатов показал, что одним из трудновыполнимых нормативов ГТО оказался тест на выносливость: бег на 2 км - для девушек, 3 км – для юношей. В этом испытании приняли участие 326 студентов 1-3 курса (из них 210 девушек и 116 юношей).

Результаты тестирования общей выносливости студентов I курса показали, что 23 % девушек (n=143 чел.) и 47 % юношей (n=80 чел.) справились с контрольным нормативом и претендуют на получение знака отличия.

Оценивая результаты студентов II курса в тесте на выносливость, выяснилось, что выполнили норматив и претендуют на получение знаков отличия 31 % девушек (n=60 чел.) и 28 % юношей (n=28 чел.).

Не все студенты III курса уложились в нормативное время, только 12 % юношей (n=8 чел.) попали в диапазон достаточных результатов для получения знаков отличия, результаты девушек (n=7 чел.) оказались ниже минимальных значений.

Обобщая результаты тестирования выносливости у студентов 1-3 курсов ТюмГУ, отметим, что только 25 % девушек и 39 % юношей выполнили норматив и претендуют на получение знаков отличия. Данный факт свидетельствует о низкой физической работоспособности студентов, недостаточных функциональных возможностях сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма. Поэтому, поиск эффективных средств и методов, повышающих уровень развития выносливости на занятиях физической культурой, является актуальным.

В теории и методике физической культуры выделяют следующие методы воспитания общей выносливости: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения (субмаксимальная интенсивность); 3) метод круговой тренировки (умеренная или большая интенсивность; субмаксимальная или переменная); 4) игровой метод (переменная интенсивность); 5) соревновательный метод (максимальная интенсивность) [1; 3].

Применение «метода непрерывного упражнения» предполагает длительный режим работы с равномерной скоростью или усилиями. В процессе учебно-тренировочных занятий фитнесом использовались следующие упражнения аэробной направленности: для студентов с низким уровнем физической подготовленности предлагалась ходьба в чередовании с бегом, для студентов с высоким и средним уровнем – равномерный бег. Беговые упражнения проводились во время разминки 3-5 мин или применялись в начале основной части занятия (с постепенным увеличением нагрузки в течение семестра до 7-10-12-15 мин., длительный бег 20-25 мин. и более), остальное время уходило на выполнение силовых упражнений. Среди прочих, использовались упражнения на скакалке, упражнения на степ-платформах, приседания на время (30 приседаний за 30 сек.) и др.

Учебно-тренировочные занятия, построенные по методу «круговой тренировки длительной непрерывной работы», способствовали развитию общей выносливости. Обычно в круг включалось 6-10 упражнений «станций» на различные мышечные группы: на каждую станцию затрачивается 30-60 с. Комплекс упражнений повторяется 1-3 круга. Повторный максимум упражнения для каждого студента определялся индивидуально (в зависимости от уровня подготовленности).

Воспитанию общей выносливости способствовали занятия, построенные по методу «круговой тренировки в режиме интервальной работы». Число кругов составляет 1-2, работа на одной станции – 30-45 с., отдых между станциями – 30-60 с., отдых между кругами – 3 мин. Упражнения подбирались таким образом, чтобы задействовать как можно большее количество мышц. Такая тренировка (по типу «табата») подходит для более подготовленных студентов.

Структура занятия фитнесом состояла из трех частей: подготовительной (разминка: бег, ходьба, ОРУ); основной (в начале упражнения аэробной направленности, затем силовые, стретчинг); заключительной (дыхательные упражнения). Занятия строились с учетом основных принципов обучения: доступности (физическая нагрузка соответствовала возможностям студентов), систематичности (соблюдение требований нагрузки и отдыха, регулярность посещения занятий), постепенности (постепенное повышения нагрузки).

Элективный курс «Фитнес» наполнен разнообразными комплексами физических упражнений силовой направленности, выполнение которых ведет к развитию силы и силовой выносливости. Отметим фитнес-программы, применяемые при работе со студентами: силовые занятия без предметов и отягощений; силовые занятия с медболами, набивными мячами, гантелями, бодибарами, эспандерами; силовая тренировка на фитбол мяче; круговая тренировка; интервальная тренировка (различной интенсивности); калланетика; пилатес и др.

Таким образом, для того чтобы повысить уровень функциональной подготовленности студентов, необходимо использовать средства и методы воспитания выносливости.

Выводы. Обобщая вышеизложенное, можно сделать следующие заключения:

– выносливость, как одно из основных физических качеств, необходимо развивать в процессе физической подготовки;

– в процессе тестирования физической подготовленности выявлен низкий уровень общей выносливости у студентов 1-3 курсов ТюмГУ;

– для развития общей выносливости на занятиях фитнесом рекомендуется использовать упражнения циклического характера (ходьба, равномерный бег), применять метод непрерывного упражнения, круговой тренировки длительной непрерывной работы или в режиме интервальной работы.

Список литературы

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 494 с.

УДК 577.31

ЗНАЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИХ ТИПОВ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЛЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Дуров Алексей Михайлович

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: хронобиологические типы работоспособности были оценены у студентов института физической культуры ТюмГУ. Результаты анкетирования у студентов ИФК говорят о том, что (33,3%) студенты с утренним типом, (40,0%) – с вечерним типом работоспособности, (26,7%) студенты с индифферентным типом. Следует учитывать тип работоспособности при составлении расписании учебных занятий.

Ключевые слова: хронобиология, типы работоспособности, студенты.

THE IMPORTANCE OF DETERMINING CHRONOBIOLOGICAL TYPES OF WORKING CAPACITY FOR THE EDUCATIONAL PROCESS

Durov Alexey M.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation: chronobiological types of working capacity were evaluated in students of the Institute of Physical Culture of TSU. The results of the survey among IFC students indicate that (33.3%) students with morning type, (40.0%) – with evening type of performance, (26.7%) students with indifferent type. Should take into account the type of performance when scheduling classes.

Keywords: chronobiology, types of working capacity, students.

Хронобиология, которая изучает временную организацию живых систем, имеет большое практическое значение для медицины, поскольку является механизмом адаптации организма к окружающим условиям [1].

В настоящее время возникла потребность в поиске критериев, позволяющих оценить функциональные возможности человека. Изменение параметров суточных ритмов - важный критерий влияния неблагоприятных факторов на организм. Действительно, здоровье организма, его благополучие во многом основано на четкой согласованности его ритмических процессов [3]. В промышленности существует много отраслей, которые требуют работы не только днем, но и в ночное время. Из этого вытекает то, что необходимо знать хронобиологический тип работоспособности человека для того, чтобы правильно планировать режим дня [4].

Цель исследования – установление хронобиологических типов работоспособности у студентов ИФК и Тюменского государственного медицинского университета и на основании этих данных составить адекватное учебное расписание.

Оценка хронобиологических работоспособности проводилась у студентов института физической культуры. Принимало участие в анкетировании 30 студентов 4 курса ИФК ТГУ ОДО (возраст 20 - 23 года).

Для определения работоспособности использовалась анкета Остберга.

Полученные данные о типах работоспособности студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение по типам работоспособности у студентов ИФК

№	Типы работоспособности	Количество человек	Процентное соотношение, %
1	Слабо выраженный утренний тип	6	20
2	Четко выраженный утренний тип	4	13,3
3	Индифферентный тип	8	26,7
4	Слабо выраженный вечерний тип	5	16,7
5	Четко выраженный вечерний тип	7	23,3

Из полученных данных видно, что, (26,7%)- студенты с индифферентным типом, (23,3%) – студенты с утренним типом и (40,0%) – с вечерним типом.

Таблица 2

Распределение по типам работоспособности у студентов ТГМУ

№	Типы работоспособности	Количество человек	Процентное соотношение, %
1	Слабо выраженный утренний тип	17	6
2	Четко выраженный утренний тип	5	2
3	Индифферентный тип	111	40
4	Слабо выраженный вечерний тип	124	45
5	Четко выраженный вечерний тип	19	7

Результаты анкетирования в Тюменском государственном медицинском университете выявили (таблица 2), что среди учащихся 1 курса больше всего лиц со слабо выраженным вечерним типом «совы» - 45% (124 человека). Индифферентный тип «голуби» составил 40% (111). Из представленной таблицы хорошо видно, что к четко выраженному вечернему типу «совы» относится 7% (19 человек). Слабо выраженный утренний тип «жаворонки» составил 6% (17). Наименьшее количество студентов зарегистрировано с четко выраженным утренним типом «жаворонки» (2%, 5 человек).

Из студентов, которые относятся к хронобиологическому типу ярко выраженные «совы» была сформирована отдельная группа из 19 человек. Эти студенты начинают заниматься с 10 часов утра, в то время как остальные учащиеся – с 8 часов. В дальнейшем планируется создать несколько групп из «сов» (слабо выраженного вечернего типа), у которых также учебные занятия будут начинаться не ранее 9 часов.

В институте физической культуры ТЮМГУ была попытка также сформировать отдельную группу студентов, которые бы начинали заниматься позднее, но это, к сожалению, не получилось из-за небольшого количества учащихся на курсе.

Исследования показали, что у подростков от 12 до 18 лет тип работоспособности «совы» является ведущим фактором риска появления депрессивных симптомов и бессонницы. Помимо расстройств настроения, «совы» подвержены употреблению психоактивных веществ, чаще находятся в состоянии беспокойства и тревоги, чем «жаворонки». Кроме того, исследования показали, что этот хронотип подвержен к повторению прошлого диагноза, связанного с психическим состоянием [2].

В учебном процессе при составлении расписания занятий следует принимать во внимание типы работоспособности и составлять группы предпочтительно по типу работоспособности студентов. «Жаворонки» могут начинать занятия с 8-и часов. «Совам», желательно, занятия ставить не раньше 9.40, поскольку в более ранние часы суток внимание у них будет снижено и они, безусловно, будут хуже осваивать учебный материал.

Индивидуальный тип работоспособности необходимо также учитывать и при планировании времени тренировочных занятий у спортсменов.

ВЫВОДЫ

1. Анализ результатов анкетирования по тесту Остберга у студентов ИФК показывает то, что 26,7% составляю студенты с индифферентным типом, 33,3% - студенты с утренним типом и 40,0% – с вечерним типом работоспособности.

2. Результаты анкетирования в ТГМУ выявили, что среди учащихся 1 курса больше всего лиц со слабо выраженным вечерним типом «совы» - 45% (124 человека). Индифферентный тип «голуби» составил 40% (111). К четко выраженному вечернему типу «совы» относится 7% обследованных (19 человек). Слабо выраженный утренний тип «жаворонки» составил 6% (17). Наименьшее количество студентов зарегистрировано с четко выраженным утренним типом «жаворонки» (2%, 5 человек).

3. В учебном процессе, при его организации необходимо принимать во внимание хронобиологические типы работоспособности учащихся, что может существенно улучшить усвоение учебного материала студентами.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Губин Г.Д., Губин Д.Г., Радыш И.В. Хроноархитектоника биоритмов и среда обитания.- Тюмень, 1998.С.- 168.
2. Алякринский Б.С., Степанова С.И. По закону ритма.- Москва: Наука,1985.- 176 с.
3. Губин Г.Д. Хроном сердечно-сосудистой системы на различных этапах онтогенеза человека.- Тюмень,2000.-176 с.
4. Дуров А.М. Использование хронобиологического подхода для оценки функциональных возможностей человека. В сб.: Воспитательная и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: новые подходы и решения актуальных проблем : материалы междунар. конф.- Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2013.- С.104-106.

УДК 796.012.234

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АЭРОСТРЕТЧИНГА

Екимова Ксения Максимовна¹

Чаюн Данил Викторович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье описаны результаты проведенного тестирования на гибкость женщин первого зрелого возраста. По результатам контрольного упражнения «наклон вперед из положения стоя» испытуемые не смогли выполнять норматив ВФСК «ГТО» на золотой знак. Таким образом, определено, что у женщин данного возраста низкий уровень развития гибкости. В качестве одного из способов улучшения гибкости предложено новейшее фитнес-направление аэростретчинг. Данное направление имеет ряд преимуществ перед другими видами фитнеса, направленными на растягивание мышц и связок.

Ключевые слова: стретчинг, аэростретчинг, гибкость, оздоровительное фитнес-направление.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN MATURE AGE WOMEN BY MEANS OF AEROSTRETCHING

Ekimova Ksenia M.¹

Chayun Danil V.¹

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article describes the results of testing for flexibility of women of the first mature age. According to the results of the control exercise “Bending forward from a standing position”, the subjects do not meet the standard of the All-Russian Physical Sports Complex GTO for the gold badge. Based on the testing, it was concluded that women of this age do not have enough flexibility. The latest fitness trend, aerostretching, has been proposed as one of the ways to improve flexibility. This direction has a number of advantages over other types of fitness aimed at stretching muscles and ligaments.

Keywords: stretching, aerostretching, flexibility, health fitness direction.

Индустрия фитнеса в современном мире стремительно развивается. Существует большой выбор оздоровительных фитнес-программ, таких как: пилатес, мягкий фитнес, йога, стретчинг, «здоровая спина» и многие другие. Наиболее популярными направлениями в 2023 году FitnessData назвали растяжку, пилатес и джампинг [1].

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой [3]. Это качество обеспечивает обширные движения, что делает его важным как в физическом воспитании, так и в спортивных занятиях.

Сенситивным периодом для развития гибкости является возраст 9-10 лет. Несмотря на это, крайне важно, развивать данное физическое качество на протяжении всей жизни. По мнению экспертов, показатели гибкости женщин начинают снижаться в период с 25-30 лет примерно на 20%

[3;6]. Часто девушки чувствуют, что эластичность их связок снижается, поэтому отдают приоритет занятиям на растягивание, в том числе аэростретчингу.

Цель исследования - изучить уровень развития гибкости женщин первого зрелого возраста.

С целью изучения уровня гибкости женщин 25-35 лет было проведено педагогическое тестирование среди 12 клиентов студии растяжки «Elegy.fit» в городе Тюмени. Девушкам было необходимо сдать нормативы по следующей батарее тестов:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Испытуемые стремятся сделать наклон вперед из положения стоя. Степень гибкости оценивается исходя из результата наклона: чем ниже наклон, тем выше уровень гибкости, мобильности суставов и подвижности позвоночного столба.

2. Поперечный, правый и левый шпагаты (см). Женщины, выполняющие эти упражнения, пытаются развести ноги максимально широко в стороны, вперед и назад, опираясь руками на блоки для йоги. Степень подвижности суставов оценивается путем измерения расстояния между тазом, а именно подъягодичной складкой, и полом. Меньшее расстояние до пола указывает на большую гибкость, в то время как большее расстояние предполагает меньшую гибкость.

3. Выкрут прямых рук назад (см). Участницы стремятся соединить руки как можно ближе друг к другу и сделать отведение прямых рук назад. Уровень подвижности в плечевом суставе оценивается по расстоянию между кистей: чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

Результаты тестирования участниц представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты тестирования девушек 25-35 лет

№ п/п	Наклон вперед из положения стоя, см	Правый шпагат, см	Левый шпагат, см	Поперечный шпагат, см	Выкрут прямых рук назад, см
1.	+8	6	8	15	70
2.	+3	26	29	44	97
3.	+12	21	20	31	102
4.	+14	13	21	27	90
5.	+21	11	10	31	90
6.	+8	14	14	33	103
7.	+17	15	12	24	67
8.	+11	12	13	37	90
9.	+17	10	12	12	87
10.	+16	17	15	36	97
11.	+10	24	23	41	94
12.	+4	15	13	25	80
X±σ	11,75±5,52	15,33±6,13	15,83±6,44	29,67±9,82	88,92±11,04

Исходя из результатов тестирования на начальном этапе, нами был произведен расчет среднего арифметического, обозначенного в таблице «X», и среднего квадратичного отклонения, обозначенного в таблице «±σ».

По результатам контрольного упражнения «Наклон вперед из положения стоя» можно заметить, что большинство девушек не выполняют норматив ВФСК ГТО, который составляет +16 см для получения золотого знака. Также, мы видим, что средний показатель выкрута прямых рук назад составляет 88,92 см, при том, что нормой для женщин первого зрелого возраста считается 70 см. Отсюда, можно сделать вывод, что девушкам необходимы дополнительные тренировочные занятия на развитие гибкости и подвижности суставов.

Одним из способов улучшения гибкости является аэростретчинг, который на данный момент активно набирает обороты в массовом спорте. Аэростретчинг сочетает принципы йоги с движениями воздушной акробатики. Эта уникальная практика проводится в специализированных полотнах, изготовленных из прочной ткани и надежно подвешенных к потолку на высоте одного метра.

Аэростретчинг оказывает положительное влияние на функциональные возможности женщин. Регулярные тренировочные занятия приведут к заметным улучшениям в человеческом теле, таким как [2]:

1. Улучшение гибкости и силы. Аэростретчинг помогает увеличить эластичность мышц и связок, что делает тело более гибким. С помощью данного направления фитнеса происходит укрепление основных групп мышц и наращивание «мышечного корсета».

2. Улучшение осанки и амплитуды движения. Осанка становится более ровной, во время занятий происходит профилактика поясничного лордоза. Повышенная гибкость обеспечивает больший диапазон движений, устраняя скованность и улучшая общую мобильность тела.

3. Улучшение циркуляции крови и метаболизма. Аэростретчинг повышает кровообращение, доставляя кислород и питательные вещества в мышцы и органы. Повышенная мышечная активность сжигает калории, способствуя поддержанию тела в оптимальной форме.

4. Снижение боли и риска остеопороза. Аэростретчинг может помочь уменьшить отложения соли в теле, которые могут способствовать болям в различных частях тела. Упражнения укрепляют кости, снижая риск остеопороза.

5. Улучшение психического состояния. Аэростретчинг может облегчить проблемы нервной системы, такие как тревога, бессонница, усталость и даже невроз путем освобождения эндорфинов и снижения стресса.

В.К. Круглова утверждает о том, что занятия аэростретчингом эффективнее занятий обычным стретчингом и доказала это в своем исследовании [4]. По ее мнению, чтобы добиться одинаковых результатов необходимо посещать стретчинг 3-4 раза в то время, как аэростретчинг достаточно посещать 2 раза в неделю.

Тренировочные занятия на гамаках начинаются с 10-15 минутной разминки, проведенной без использования полотен. Эта подготовительная фаза направлена на то, чтобы разогреть тело ученицы для последующих упражнений с участием гамака. Эта разминка включает в себя серию общих развивающих упражнений (ОРУ).

Основная часть тренировочного занятия происходит при поддержке гамака. Участницы тренировочного процесса охватывают верхнюю или среднюю стропы руками, а ноги закреплены в нижних стробах или на полу. Грамотно выстроенный тренировочный процесс должен содержать в основной части занятия упражнения на укрепление и растягивание мышц и связок.

В конце занятия предоставляется пятиминутный релакс. Ученицы лежат в гамаке, выполняя позу «Шавасана», чтобы облегчить расслабление. Последняя фаза занятия способствует нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений, одновременно способствуя общей релаксации мышц и нервной системы.

Аэростретчинг включает в себя выполнение перевернутых поз, таких как: «Бабочка», «Лягушка», «Собака мордой вниз», «Колечко» и другие. Данные позы влияют на различные системы организма, включая пищеварительные, сердечно-сосудистые, респираторные, нервные и эндокринные системы. Кроме того, они улучшают функциональность вестибулярного и двигательного аппарата.

Исходя из проведенного тестирования, можно сделать вывод, что у женщин первого зрелого возраста недостаточно развито такое физическое качество, как гибкость. Необходимо посещать занятия, которые направлены на развитие эластичности мышц и подвижности суставов. Одним из таких занятий является новейшее фитнес-направление «Аэростретчинг».

Методика тренировочных занятий аэростретчингом сейчас только набирает популярность и имеет огромные преимущества перед другими направлениями оздоровительного фитнеса. Поэтому мы считаем, что необходимо продолжать развивать данное направление в физической культуре и массовом спорте.

Список литературы

1. Аналитическая компания FitnessData: анализ рынка фитнес-индустрии за 2023 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitnessdata.ru/research#rec619423584> (дата обращения: 07.06.2024).

2. Бабенчук, М.Н. Значение аэростретчинга в развитии функциональных возможностей организма / М.Н. Бабенчук // XLIX научная конференция студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2022 года / Редколлегия И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 4. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 70.

3. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – Москва: Советский спорт, 2009. – 220 с.

4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

5. Круглова, В.К. Оценка эффективности занятий стретчингом и fly-стретчингом с женщинами 34-40 лет / В.К. Круглова // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы

межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 марта 2022 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Манускрипт", 2022. – С. 112-116.

6. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич// Олимпийская литература Т.2, 2003. – 392 с.

УДК 376

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Жуков Денис Юрьевич¹

Ведерников Андрей Валерьевич¹

¹Северо-Кавказское суворовское военное училище,
г. Владикавказ, Россия

Аннотация. Статья рассматривает значимость подвижных игр и игр на ловкость со снарядами в физическом воспитании детей и подростков. Основное внимание уделяется тому, как игровые форматы способствуют улучшению физической подготовки, координации и общей вовлеченности учащихся в занятия спортом.

Ключевые слова. Подвижные игры, игры на ловкость, физическое воспитание, вовлеченность, психоэмоциональное состояние, здоровье, снаряды, физическая активность, образовательный процесс.

USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Zhukov Denis Y.¹

Vedernikov Andrey V.¹

¹North Caucasus Suvorov Military School, Vladikavkaz, Russia

Abstract. The article discusses the significance of active games and agility games with equipment in the physical education of adolescents. It focuses on how game formats contribute to improving physical fitness, coordination, and overall student engagement in sports.

Keywords. Active games, agility games, physical education, adolescents, engagement, psycho-emotional state, health, equipment, physical activity, educational process.

Формирование здоровья детей и подростков является одной из приоритетных задач современной образовательной системы. Недостаточная физическая активность приводит к снижению выносливости школьников, нарушению осанки, повышенной утомляемости. Ситуация усугубляется активной диджитализацией детей, стремлением проводить много времени в смартфонах и гаджетах.

Использование подвижных игр и игр на ловкость со снарядами является актуальным направлением в современной физической культуре. Уроки в игровой форме помогают вовлечь школьников в процесс, усилить их вовлеченность, внести элементы соревновательной борьбы. Играя, дети и подростки легче преодолевают эмоциональные барьеры и развивают физические качества, такие как ловкость, координация и скорость реакции. В этих условиях особую роль приобретают регулярные занятия со снарядами и подвижные игры на уроках физической культурой в образовательных учреждениях.

Данное исследование поможет проанализировать влияние подвижных игр на состояние детей и подростков и разработать практические рекомендации для педагогов, а значит, повысить эффективность физкультурной деятельности в школах и улучшить здоровье учащихся.

Цель – изучить влияние подвижных игр и игр на ловкость со снарядами на физическое и психоэмоциональное здоровье учащихся.

Под играми со снарядами мы будем понимать физическую активность со вспомогательными элементами: мячами, обручем, гантелями, скакалкой. Согласно исследованиям, такие формы активности не только вносят разнообразие, но и позволяют более точно развивать конкретные физические навыки по сравнению с традиционными упражнениями [1].

При этом подростки не воспринимают подвижные игры как классические тренировки, а относятся к ним скорее как к развлекательной активности [2]. Такой подход помогает более эффективно вовлечь учеников, снизить уровень стресса, развить командные навыки через совместные игры [3].

Вышеупомянутые исследования подтверждают значимость использования подвижных игр и игр со снарядами на уроках физкультуры. Они помогают улучшить образовательный процесс, сохранить здоровье будущего поколения и усилить мотивацию учащихся к спорту.

В рамках работы проведено практическое исследование. Для этого были использованы такие методы, как анкетирование, наблюдение и тестирование физической подготовленности.

Анкетирование проводилось дважды: в начале учебного года и в конце первой четверти. Анкета включала вопросы о частоте и продолжительности занятий спортом, уровне усталости после уроков, отношении детей к физической активности в целом.

Большинство учащихся (73%) положительно относятся к спорту и физической активности. В свободное время они самостоятельно играют в спортивные игры (баскетбол, футбол) 3-5 раз в неделю. Это активная группа учеников. Они оценивают уровень усталости после уроков на 2,8 по пятибалльной шкале.

Учащиеся, которые занимаются спортом 1 раз в неделю или не занимаются вовсе (7%), оценивают уровень усталости на 3,9 по пятибалльной шкале. Эти ученики были включены в группу малоподвижного образа жизни. В нее также вошли подростки, которые занимаются спортом менее 3 раз в неделю.

В рамках исследования было использовано наблюдение. Отслеживалась вовлеченность детей в занятия, а также их уверенность во время подвижных игр и выполнения нормативов.

Следующим методом исследования было тестирование физической подготовки детей. Для этого были проведены стандартные тесты: бег на 60 метров, бег на 1 км и подтягивания.

Таблица 1

Результаты нормативных тестов учащихся в начале учебного года

Тест	Средний результат активной группы	Средний результат малоподвижной группы
Бег 60 метров	9,4 сек	9,9 сек
Бег 1 км	3 мин 40 сек	4 мин 25 сек
Подтягивания	8	5

Результаты измерений на этом этапе позволяют сделать выводы, что учащиеся, которые регулярно занимаются спортом, демонстрируют более высокие показатели здоровья. Они меньше устают и лучше справляются с нормативными тестами.

В процессе наблюдения также было выявлено, что ребята с высоким уровнем физической активности увереннее выполняют задания, не боятся критики одноклассников, с удовольствием ходят на уроки физической культуры.

Чтобы усилить вовлеченность учащихся и улучшить показатели здоровья, на уроках физкультуры в рамках первой четверти активно использовались игры со снарядами и подвижные игры.

В план каждого урока обязательно включались командные игры: баскетбол, футбол, пионербол, выбивалы. Они использовались как короткая разминка либо основная часть занятия.

На уроках учащимся предлагались следующие игры на ловкость со снарядами:

- Игра «Мяч в круг». Учитель расставляет конусы в круг на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Учащиеся бегают вокруг круга, бросая мяч друг другу. Если кто-то не успевает поймать мяч или попадает по конусу, выбывает на один раунд. Игра развивает ловкость, скорость реакции и точность движений.
- Бег с мячом. Игра проводится в форме эстафеты, где учащиеся должны преодолеть определённое расстояние с мячом, передавая его друг другу или оббегая препятствия. Для игры предлагал разные виды мячей и активностей с ним (футбольный, баскетбольный, теннисный).
- Лабиринт с обручами. Обручи разложены на полу в виде лабиринта, ученикам нужно пройти его, перепрыгивая из одного обруча в другой, не касаясь пола. Упражнение требует координации и ловкости, особенно если использовать правила, например запрет на повороты назад или прыжки на одной ноге.
- Игра «Джунгли». На площадке размещаются различные препятствия (например, конусы, обручи, кегли). Ученики должны пробежать через эти «джунгли» как можно быстрее, перепрыгивая или огибая препятствия.

- Игра «Попади в цель». Для игры можно использовать теннисные мячики и разноцветные кегли или конусы, расположенные на расстоянии. Задача — по очереди сбивать кегли мячом, попадая точно в цель. Это упражнение развивает точность и координацию движений.

В ходе наблюдения за учащимися в процессе подвижных игр был замечен живой интерес к занятиям. Учащиеся воспринимали уроки как веселые соревнования, не уставали, проявляли активность, поддерживали друг друга.

В конце четверти вновь было проведено повторное нормативное тестирование.

Таблица 2

Результаты нормативных тестов учащихся в конце четверти

Тест	Средний результат активной группы	Средний результат малоподвижной группы
Бег 60 метров	9,3 сек	9,7 сек
Бег 1 км	3 мин 35 сек	4 мин 20 сек
Подтягивания	9	6

Результаты измерений позволяют сделать вывод, что показатели учащихся улучшились. Небольшой рост обусловлен коротким периодом занятий.

Анкетирование показало, что представители малоподвижной группы стали меньше уставать. В конце четверти они оценивали усталость после уроков на 3,5 балла по пятибалльной шкале. Активная группа учеников также наблюдает рост выносливости и оценивает усталость на 2,5 балла.

Исследование позволило сделать следующие выводы. Регулярные занятия физической культурой с использованием подвижных игр и игр со снарядами оказали положительное влияние на здоровье учащихся. Улучшение физической подготовки и результатов нормативов подтверждает важность внедрения регулярных физических нагрузок в учебный процесс.

Занятия физической культурой благоприятно сказались на психоэмоциональном состоянии учащихся. Они отметили улучшение работоспособности и общей активности.

Использование подвижных игр и спортивных снарядов позволило улучшить выносливость подростков, а также вовлечь их в учебный процесс, усилить мотивацию к спорту. Внедрение игровых форматов на уроках физической культуры создает позитивную атмосферу для занятий спортом. Игры, включающие использование снарядов, делают процесс обучения более динамичным и увлекательным, способствуют формированию здорового образа жизни у подростков.

Для достижения максимальных результатов в формировании здоровья детей 13-14 лет необходимо применять комплексный подход. [3] Он включает в себя регулярные занятия спортом, использование разнообразных форматов уроков. Важна также положительная мотивация учащихся, демонстрация их прогресса с помощью нормативных тестов и личная заинтересованность педагога.

Список литературы

1. Сидорова А.Н. (2019). Влияние подвижных игр на физическое развитие школьников. Педагогика и психология детства, 12(3), 35-42.
2. Бобров В.В. (2018). Влияние использования спортивных снарядов на вовлеченность и мотивацию школьников к занятиям спортом. Журнал физического воспитания и спорта, 3(4), 21-29.
3. Иванова М.Н., Петров В.И. (2020). Подвижные игры как средство снижения тревожности у подростков. Вестник психологии и образования, 14(2), 67-72.
4. Петров, В. И. (2021). Эффективность комплексного подхода к формированию здоровья учащихся в системе физического воспитания. Журнал теории и практики физической культуры, 12, 22-27.

УДК 376.3

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП, ИМЕЮЩИХ РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ

**Завьялова Татьяна Павловна¹
Даричева Дарья Евгеньевна²**

¹ Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

² АУ ДО МОЗГО «СШ», г. Заводоуковск, Россия

Аннотация: в статье показана необходимость активизации и разнообразия двигательной активности дошкольников с нарушениями речи за счет внедрения средств физической культуры и спорта. Рассматривается влияние спортивной аэробики на физическую подготовленность и речевое развитие детей 6-7 лет.

Ключевые слова: физическая культура, дошкольники, речевые нарушения, элементы спортивной аэробики

THE USE OF ELEMENTS OF SPORTS AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH CHILDREN OF PREPARATORY GROUPS WITH SPEECH DISORDERS

Zavyalova Tatyana P¹

Daricheva Darya E².

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

²Autonomous Institution of Educational Institutions "Ssh", Zavodoukovsk, Russia

Annotation: The article shows the need to activate and diversify the motor activity of preschoolers with speech disorders through the introduction of physical education and sports. The influence of sports aerobics on the physical fitness and speech development of children 6-7 years old is considered.

Keywords: physical education, preschoolers, speech disorders, elements of sports aerobics

Актуальность настоящего исследования обусловлена тенденцией увеличения количества детей с низкими показателями двигательного и речевого развития, как в нашей стране, так и в Тюменской области [3; 7].

В работах М.О. Маханевой, Г.С. Никифорова, А.П. Щербак указывается на возрастание тяжести речевых нарушений, на заметное отставание детей в физическом и психическом развитии, связанное с нереализованной биологической потребностью дошкольников в движении [2;4;5]. По этой причине, возникает необходимость в поиске новых физкультурных технологий, способствующих оздоровлению детей дошкольного возраста.

Отечественными учёными предлагается большой арсенал средств физической культуры, в том числе и средств спортивной аэробики, которая по мнению К.П. Коняхиной и Л.А. Юсуповой, и других специалистов, учитывает возрастные особенности и способствует оздоровлению детей [1;8].

Однако эффективность предлагаемых занятий с элементами спортивной аэробики может быть реализована в случае грамотного, с точки зрения методики применения средств, методов и форм организации занятий, направленных на улучшение показателей не только физической подготовленности, но и речевого развития детей 6-7 лет.

Цель исследования заключается в обосновании внедрения совокупности средств, методов и форм организации занятий с элементами спортивной аэробики, ориентированных на улучшение показателей физической подготовленности и речевого развития дошкольников подготовительной группы.

В качестве **методов** исследования применялись: анализ научно-методической литературы, метод опроса (анкетирование родителей детей), метод педагогических контрольных испытаний, проба Ромберга, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в г. Тюмени на базе МАДОУ д/с № с участием 15 детей (из них 7 мальчиков, 8 девочек) в возрасте 6-7 лет с общим недоразвитием речи (ОНР) II и III степени по психолого-педагогической классификации, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой.

Результаты. Анализ литературных источников позволил обнаружить, что у детей-логопатов происходит нарушение мышечного тонуса, наблюдаются гиперкинезы, малый объем движений, что сказывается на их двигательном развитии. Специалисты, изучающие состояние физической подготовленности и речевого развития дошкольников, считают, что физические упражнения являются эффективным средством воздействия на речевые функции дошкольников [6]. Именно этот факт и стал побуждающим мотивом для применения элементов спортивной аэробики в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Установлено, что выполнение упражнений с элементами спортивной аэробики обеспечивают комплексный оздоровительный эффект: укрепляется опорно-двигательный аппарат, тренируются органы дыхания; повышается иммунитет, формируется правильная осанка, предупреждается развитие плоскостопия за счет активной работы мышц голени и стопы. Без внимания не остается и речевая сфера, которая выражается в интеграции с аэробикой в проговаривании названий базовых шагов, речитативов и подвижных игр. Указанные положительные аспекты спортивной аэробики безусловно потребовали определенной адаптации средств, методов и организационных форм в работе с детьми, имеющими речевые нарушения.

Исследование предусматривало констатирующий, формирующий и сравнительный этапы исследовательской работы. Констатирующий этап выявил неудовлетворительные поведенческие характеристики детей, позволяющий получить важную информацию для подбора более продуктивных способов общения с детьми в процессе занятий. Определен преобладающий низкий уровень развития физических способностей, в том числе неудовлетворительная оценка выполнения пробы Ромберга, оценивающая координационную функцию нервной системы. Совместно с учителем–логопедом выявлена первичная постановка звуков.

Таким образом, обнаруженные «болевы точки» в двигательном и речевом развитии детей в начале исследования стимулировали тщательный подбор более эффективных методов обучения детей элементам спортивной аэробики, развития важнейших проявлений психомоторных способностей дошкольников 6-7 лет.

С учетом полученной информации были разработаны основные структурные компоненты программы дополнительных занятий под названием «Ритм». Главной её целью являлось содействие в развитии физических качеств и координационных способностей, закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики, и как следствие – стимулирование речи дошкольника и укрепление эмоционально-волевой сферы. Программа, адаптированная под особенности развития детей 6-7 лет с ОНР предусматривала двухразовые занятия в неделю продолжительностью 30 минут и осуществлялась в течение учебного года.

Укажем на обязательное применение следующих методических правил при проведении физкультурных занятий:

- оказание тьютерской помощи каждому ребёнку в прохождении собственного пути к освоению двигательного действия;
- при выполнении общеразвивающих упражнений применение счета до четырех и восьми;
- использование словесных инструкций, сопровождаемые жестами и мимикой;
- применение разработанной нами системы поощрения и стимулирования «Дракоша». Каждое достижение подкрепляется (похвалой, оценкой, игрушкой, приятным занятием), а неудача не одобряется или игнорируется. С помощью поощрений у ребёнка создаётся мотивация к занятиям. У каждого ребёнка имеется индивидуальный дневник, в котором указана тема занятия и приклеены словесные оценки в виде наклеек со сказочным героем – Драконом, которые выдаются за активность дошкольника;
- обязательное включение упражнений межполушарного взаимодействия в игровой механике, разработанных совместно учителем-логопедом детского сада.

В качестве примера приведем комплекс упражнений, проводимый в подготовительной части занятия и направленный на межполушарное взаимодействие.

Таблица 1

Комплекс упражнений №1 для дошкольников с ОНР на развитие межполушарных связей

ФУ	Содержание компонентов нагрузки			Методические указания
	Количество повторений	Интенсивность	Отдых, с	
«Пространство моего»	6-8 частей тела	100-115 уд/мин	15 с	Педагог предлагает детям прикоснуться левой рукой к правому колену, затем правой рукой к левому уху, затем двумя руками плеч и т.д.
«Колечко»	8 раз	110-125 уд/мин	15 с	Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
«Змейка»	10 раз	120-130 уд/мин	30 с	И.П. Руки в замок. 1- движение пальцем, который укажет учитель; 2- И.П. Пальцы должны двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Ухо-нос»	8 раз	125-140 уд/мин	30 с	1 – левой рукой взяться за кончик носа, правой рукой — за противоположное ухо; 2 – одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; 3 – смена положения рук; 4 – хлопок. Упражнение выполняется под счёт.
-----------	-------	-------------------	------	---

В процессе реализации программы предусматривались различные организационные формы занятий:

- физкультурные занятия урочного типа с традиционной трехчастной структурой, применяемой в дошкольном физическом воспитании;

- физкультурные праздники, на которых дошкольники демонстрировали элементы спортивной аэробики и выступали с показательными выступлениями («Желтые листья», в рамках фестиваля Тюменская осень; «Новый год»; «Космический десант», посвященный Дню космонавтики; «Скоро в школу», посвященный выпускному празднику из детского сада).

- физкультурные паузы и физкультминутки, применяемые на обще групповых и логопедических занятиях.

Особое внимание в программе уделялось подбору средств, в частности, физическим упражнениям, которые включали: подвижные игры, эстафеты; основные базовые шаги спортивной аэробики и движения рук; элементы спортивной аэробики: равновесия, прыжковые, статические и динамические упражнения; упражнения на растягивание мышц опорно-двигательного аппарата; упражнения сенсорной интеграции. Базовые шаги делят на простые и сложные. К простым относят: марш, приседания, приставной шаг. Сложные шаги включают шаг с поворотом, шаг с касанием, открытый шаг, мамбо. По мере освоения материала шаги усложнялись и сочетались с движениями рук, головы, туловища. На основе базовых шагов составлялись танцевальные комбинации.

Немаловажное значение для качественного проведения занятий имел и физкультурно-спортивный инвентарь. А именно: теннисные и спортивные мячи (волейбольные, баскетбольные), гимнастические платформы, обручи, гимнастические палки и коврики, массажные балансировочные дорожки. Использование указанного инвентаря позволяло сформировать у детей 6-7 лет с ОНР правильные представления о технике сложных двигательных действий, а также способствовало развитию общей моторики, гибкости, силы.

Показатели эффективности программы можно проследить по анализу темпов прироста физических качеств и координационных способностей у дошкольников подготовительной группы с общим недоразвитием речи в представленной таблице 2.

Таблица 2

Оценка темпов прироста физических способностей у дошкольников 6-7 лет с ОНР

Функциональная проба / Контрольные упражнения	Пол	Прирост %	Оценка
Проба Ромберга (с) (<i>координационная способность нервной системы</i>)	М	54,2	Отлично
	Д	67,2	Отлично
Челночный бег 3×10 м (с) (<i>координационные способности</i>)	М	17,1	Отлично
	Д	11,2	Хорошо
Подъём туловища из положения лёжа в сед за 30 с, кол-во раз (<i>силовые способности</i>)	М	86,1	Отлично
	Д	97,2	Отлично
Наклон вперед из положения стоя (см) (<i>гибкость</i>)	М	141,7	Отлично
	Д	116,7	Отлично
Прыжок в длину (см) (<i>скоростно-силовые способности</i>)	М	10,6	Хорошо
	Д	10	Хорошо

Табличные данные позволяют сделать вывод о том, что развитие изучаемых физических способностей осуществлялось не только за счет естественной двигательной активности детей, но и специально подобранных средств спортивной аэробики.

Для оценки речевого развития дошкольников в конце педагогического исследования использовалась экспертная оценка учителя-логопеда МАДОУ детский сад №90 г. Тюмени. Полученные данные представлены на рисунке.



Рисунок. Сравнительный анализ звукопроизношения дошкольников 6-7 лет с ОНР

Согласно данным рисунка, в начале учебного года у всех исследуемых дошкольников имела место проблема с произношением сонорных звуков (л, м, н, р, й), к концу мая данная проблема осталась менее чем у 50% детей. Свистящие звуки были поставлены всем детям. Трудность с произношением шипящих осталась лишь у 2 детей из 13 исследуемых. Таким образом, анализ полученных результатов дает основание утверждать о положительном влиянии на показатели физической подготовленности и речевого развития предложенной программы для дошкольников с ОНР.

Выводы.

1. Установлено, что чем лучше развита двигательная сфера дошкольника, тем более развита его речь, физические упражнения являются эффективным средством воздействия на речевые функции дошкольников. Следовательно, необходимо стимулировать моторную сферу детей 6-7 лет.

2. Разработана программа дополнительных физкультурных занятий с элементами спортивной аэробики для дошкольников с общим недоразвитием речи, включающая основные базовые шаги, подвижные игры, танцевальные упражнения, упражнения сенсорной интеграции с обязательным соблюдением методических правил и разнообразием организационных форм проведения.

3. Проведенное исследование показало результативность (улучшились показатели физической подготовленности и речевого развития), целесообразность применения программы с элементами спортивной аэробики в педагогической практике детского сада с дошкольниками подготовительной группы, имеющих речевые нарушения.

Список литературы

1. Коняхина, Г.П. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики / Г.П. Коняхина, О.С. Сайранова. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – 89 с.
2. Маханева, М.О. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М.О. Маханева. - Москва: АРКТИ, 2014. – 97 с.
3. Министерство здравоохранения Российской Федерации: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 19.09.2022).
4. Никифоров, Г.С. Психология здоровья дошкольника / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.: Речь, 2010. – 416 с.
5. Щербак, А.П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста: методические рекомендации / А.П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 40 с.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
7. Федеральный реестр инвалидов: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://sfri.ru/> (дата обращения: 09.06.2023).
8. Юсупова, Л.А. Спортивная аэробика: учеб. пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов - БГУФК. - Минск: БГУФК, 2019. - 371 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ**

**Зуйкова Елена Георгиевна¹
Бушма Татьяна Валерьевна¹**

¹Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: Данная работа фокусируется на исследовании воздействия учебной программы по оздоровительной аэробике на формирование у студентов устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Авторы определяют факторы, которые, по мнению студентов, влияют на их уровень вовлеченности в занятия оздоровительной аэробикой, формулируют педагогические условия, способствующие формированию интереса к физическим упражнениям, выявляют уровень мотивации достижения успеха. Полученные результаты подтвердили, что оздоровительная аэробика позитивно сказывается на пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: достижение успеха, интерес к занятиям, педагогические условия, студенты, факторы мотивации.

**FORMING MOTIVATION TO ACHIEVING SUCCESS IN STUDENTS ENGAGED IN HEALTHY
AEROBICS**

**Zuikova Elena G.¹
Bushma Tatyana V.¹**

¹Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
St.-Petersburg, Russia

Abstract: This work focuses on the study of the impact of the health aerobics curriculum on the formation of students' sustainable motivation for physical education. The authors determine the factors that, in the opinion of students, affect their level of involvement in health aerobics, formulate pedagogical conditions that contribute to the formation of interest in physical exercise, and identify the level of motivation to achieve success. The results confirmed that health aerobics has a positive effect on the promotion of a healthy lifestyle among student youth.

Keywords: achieving success, interest in classes, pedagogical conditions, students, motivation factors.

Мотивация – это мощная сила, определяющая практически все аспекты нашей жизни: от выбора профессии до поддержания здорового образа жизни. Она толкает нас к действию, направляет наши усилия, формирует наши привычки. В основе мотивации лежат наши потребности, ценности, установки. Мы стремимся к тому, что для нас важно, что приносит удовлетворение, что способствует реализации наших целей.

Одним из важнейших типов мотивации является мотивация достижения успеха. Она присуща тем, кто не боится трудностей, кто стремится к самосовершенствованию, кто получает удовольствие от преодоления препятствий и достижения новых вершин. Эта мотивация является двигателем прогресса, она толкает нас вперед, к новым знаниям, навыкам, достижения [1].

Особое значение мотивация имеет в контексте двигательной активности. Движение – это не просто физиологическая необходимость, это основа для полноценной жизни. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями не только укрепляют тело, но и стимулируют умственное развитие, повышают устойчивость к стрессу, улучшают настроение, способствуют формированию лидерских качеств и уверенности в себе [2, 5].

Именно поэтому проблема мотивации к двигательной активности у студентов является крайне актуальной. Молодежь – это будущее нашей страны, и ее здоровье – залог ее процветания. Однако, современный образ жизни, с его преобладанием сидячего образа жизни, негативно сказывается на здоровье и успеваемости студентов [3-5].

Цель исследования заключается в формировании у студентов мотивационно-потребностного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Согласно анализу педагогической литературы стимулирование устойчивого интереса и потребности у студентов в регулярных занятиях физической культурой возможно за счет создания следующих педагогических условий:

- Структурирование учебного процесса, применение различных методов и форм обучения, особенности спортивной деятельности.

- Уровень сложности учебной программы, соответствие ее личностным особенностям и интересам студента.
- Разработка индивидуальных программ тренировок с учетом физических возможностей и уровня подготовленности студентов, с возможностью оценивания своих способностей.
- Создание атмосферы доверия и взаимопонимания между участниками образовательного процесса.
- Личность преподавателя, его заинтересованность в успехе студентов.
- Развитие познавательного интереса и потенциала творчества студентов.
- Развитие самостоятельности студентов с формированием внутренней мотивации и ответственности за собственное здоровье.
- Правильное планирование самостоятельных занятий и самоконтроль физических нагрузок.
- Поощрение коллективных занятий спортом, которые способствуют развитию коммуникативных способностей, формированию чувства команды и взаимопомощи.
- Создание информационной образовательной среды, с использованием новейших компьютерных технологий.
- Использование современных гаджетов и приложений, отслеживающих физическую активность и позволяющих анализировать результаты тренировочного процесса [4, 5].

Существует ряд факторов, влияющих на мотивацию к занятиям спортом и физическими упражнениями. Среди них:

1. Личностные факторы:

- Уровень самооценки и уверенности в себе. Студенты с низкой самооценкой часто боятся выглядеть неловко на занятиях, что делает их менее склонными к физической активности.
- Потребность в достижении успеха. Студенты, которые стремятся к успеху, чаще выбирают физическую активность как способ саморазвития и достижения новых целей.
- Ценностные ориентации. Студенты, которые ценят здоровье и считают его важным компонентом счастья, более мотивированы к занятиям спортом.

2. Внешние факторы:

- Социальная среда. Если в окружении студента преобладают активные люди, которые занимаются спортом, он более склонен к присоединению к их увлечению.
- Доступность спортивных сооружений. Если у студента есть возможность заниматься спортом в близлежащих клубах или университетском спортивном комплексе, он более вероятно будет включен в процесс физической активности.
- Финансовые возможности. Спортивные секции и клубы могут быть платными, что делает их недоступными для студентов с ограниченными финансовыми возможностями.

Понимание того, что движет студентом, стремящемся к успеху, позволяет выстроить индивидуальный образовательный маршрут, ориентированный на поддержание здоровья будущего специалиста и освоение ценностей физической культуры. Участвовали в исследовании 237 студентов, занимающихся оздоровительной аэробикой, что позволило создать относительно однородную выборку.

Нами были определены уровни сформированности мотивации достижения успеха у студентов по методике Т.Элрса (рис. 1).

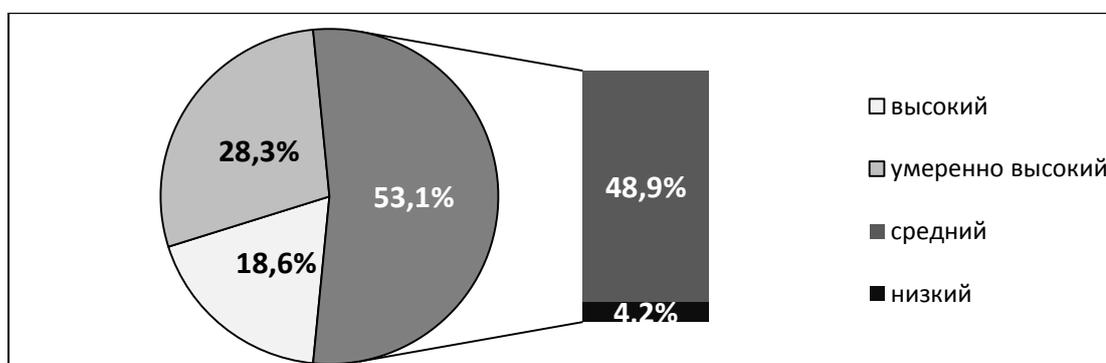


Рис. 1. Уровни сформированности мотивации достижения успеха у студентов специализации «Оздоровительная аэробика»

Средний результат в группе 16,5 баллов, что говорит о среднем уровне мотивации достижения успеха тестируемых студентов.

Исследование выявило, что студенты, обучающиеся на специализации «Оздоровительная аэробика», выделяют несколько ключевых факторов, стимулирующих их к занятиям физической культурой и усиливающих мотивацию к достижению успеха:

- Организация, структура и содержание занятий, наличие учебно-методических материалов для каждого раздела работы способствуют развитию умений, навыков и повышению интереса к занятиям (96,6%)
- позитивная атмосфера на занятиях, поддержка со стороны преподавателей и однокурсников создают комфортные условия для раскрытия потенциала каждого студента (84,8%);
- компетентность преподавателей, их профессионализм повышают эффективность занятий (77,6%);
- использование разнообразных направлений аэробики, современных методов и методических приемов обучения делают занятия более увлекательными и результативными (72,2%);
- учет индивидуальных особенностей, потребностей и уровня подготовленности позволяет создавать программы тренировок для каждого студента (68,8%);
- творческие и самостоятельные работы различной сложности удовлетворяют потребности студентов с разным уровнем подготовленности и позволяют им постоянно развиваться (53,2%);
- Понимание того, как физические упражнения влияют на здоровье, повышает мотивацию к регулярным занятиям (48,9%).

Понимание этих факторов позволяет создать оптимальные условия для обучения на специализации и помочь студентам достичь своих целей [1].

Учебная программа по оздоровительной аэробике разрабатывается с учетом перечисленных педагогических условий и факторов, повышающих мотивацию к занятиям. Программа интересна для студентов, так как предоставляет возможность оценить свои достижения в технике, улучшить физическую подготовку и выявить индивидуальные и творческие способности. Самостоятельная работа играет значительную роль в структуре курса аэробики и рассматривается как средство для полного раскрытия личных качеств, реализации креативных идей и практических навыков, полученных в рамках учебных занятий по Элективной физической культуре и спорту.

Выводы:

1. Студенты, обладающие высоким уровнем мотивации, более активно вовлечены в учебный процесс, демонстрируют положительную динамику развития двигательных способностей и стремятся достичь максимальных результатов.
2. Определение значимых мотивов для занятий, позволяют сделать процесс обучения более эффективным и интересным.
3. Структурированная система содержания учебного материала, выполнение самостоятельных и творческих заданий способствуют развитию умений, навыков и повышению мотивации к достижению успеха у студентов.
4. Создание атмосферы здоровой конкуренции и взаимоподдержки, четко сформулированные и достижимые цели помогают студентам отслеживать свой прогресс и сохранять мотивацию.

Список литературы

1. Бушма, Т. В. Особенности мотивации достижения успеха у студентов, занимающихся на специализации «Аэробика» / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию кафедры теории и методики физического воспитания и 15-летию кафедры безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний, Елец, 20 ноября 2020 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2020. – С. 20-24.
2. Гавришова Е.В. Изучение особенностей мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.В. Гавришова, Л.Н. Волошина, А.А. Третьяков, А.С. Грачев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №2. – С. 23–29.
3. Кузнецов П.К. Исследование мотивов, обуславливающих направленность занятий физическими упражнениями у студентов первого курса горного университета. / П.К. Кузнецов, Ю.В. Яковлев, А.А. Любченко. // В сборнике: Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – 2018. – С. 230-232.

4. Липовка А.Ю. Реализация личностных потребностей студенток на занятиях физической культурой / А.Ю. Липовка, Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, В.П. Липовка // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 7 (173) – 2019. – С.104-107.

5. Малозёмов О.Ю. Исследование мотивов здоровьесбережения у учащейся молодежи / О.Ю. Малозёмов, И.И. Малозёмова // Вестник Уральского государственного медицинского университета. – 2018. – № 2. – С. 78.

УДК 796.41

КОРРЕКЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОЙОГой)

Иваненко Оксана Анатольевна

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы оздоровительной коррекционной тренировки с целью сохранения и поддержания здоровья девочек 11-12 лет. Оздоровительная тренировка описанная в статье, включает силовые коррекционные упражнения, программу «здоровая спина», упражнения для развития гибкости, равновесия, повышение функционального и психоэмоционального состояния девочек. В основе занятий упражнения с длинным, широким полотном, подвешенным к потолку.

Ключевые слова: коррекционная тренировка, аэройога, оздоровительные занятия девочки 11-12 лет

CORRECTIVE HEALTHY TRAINING FOR GIRLS AGED 11-12 (USING THE EXAMPLE OF AERIAL YOGA CLASSES)

Ivanenko Oksana

Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article discusses the issues of health-improving corrective training for the purpose of preserving and maintaining the health of girls aged 11-12. The health-improving training described in the article includes strength corrective exercises, the «healthy back program», exercises for developing flexibility, balance, improving the functional and psycho-emotional state of girls. The classes are based on exercises with a long, wide canvas suspended from the ceiling.

Key words : corrective training health classes, aero yoga, girls aged 11-12

Введение. В настоящее время актуализируется потребность населения в двигательной активности направленной на коррекцию состояния здоровья, поддержание подготовленности, отдых и восстановление [2].

Коррекционный подход чаще всего применяется в реабилитации, «коррекционная тренировка» подразумевает индивидуальный подход, предусматривающий исправление действий клиента, а в тренировке используется для выявления и коррекции функций тела, нарушений осанки, качества движений. Специфическая тренировка может решать задачи повышения работоспособности, физических качеств (равновесия, силы, гибкости), совершенствования техники движений, для снижения риска травм и увеличения переносимости нагрузок. По мнению В. А. Кашубы: «Осанка – положение корпуса человека и головы в пространстве при сидении, стоянии, хождении, а также расположение таза, стоп, головы относительно корпуса... Осанка формируется под весом тела, с помощью костей скелета и мышечной ткани» [3, с. 26].

Г. А. Халемский отмечает, что «...ребёнок рождается с абсолютно ровным позвоночником, а изгибы позвоночного столба, амортизирующие удары при движении, формируются с возрастом. Чрезмерные изгибы позвоночника формируют неправильную осанку, нарушают ее. Большую роль в образовании отклонений играет неравномерное развитие определенных групп мышц, особенно на фоне общей слабости мускулатуры. Все эти причины ведут к усилению или уменьшению существующих физиологических изгибов позвоночника. В результате меняется положение плеч и лопаток, возникает асимметричное положение тела. Неправильная осанка постепенно становится привычной и может закрепиться. Неправильная осанка – это не просто эстетическая проблема» [4, с. 26].

Кроме того, Г. А. Халемский считает, что «...если ее вовремя не исправить, она может стать источником болезней позвоночника и не только. В то время как «здоровая» осанка служит компонентом, предопределяющим физическую полноценность тела и функциональные способности

внутренних органов. Но чаще всего в детском возрасте своевременные меры помогают исправить осанку» [4, с. 7].

Выделяют персональные коррекционные и групповые занятия. Они могут быть с малым оборудованием (мячи разного диаметра, фитболы, ленты, кубики для йоги, эспандеры, Bosu, ролики для МФР и др.) или на специализированном оборудовании (например, для Пилатеса, TRX, Kinesis, аэройога, занятия в бассейне, и др.) включают миофасциальный релиз, физические упражнения, выполняемые самим человеком, так и пассивные воздействия, например массаж [2].

Аэройога, или антигравити йога – это одна программ, которую можно отнести к коррекционной оздоровительной тренировке.

Фитнес в гамаках берет начало из воздушной гимнастики – танца на воздушных полотнах (специальное оборудование циркового искусства). Сейчас самыми известными направлениями занятий в гамаке считаются: antigravity yoga (Кристофера Харрисона, США); йога в воздухе (Светланы Ангел, Россия) [1, 5].

Аэройога, или антигравити йога одна из современных программ фитнеса, основанная американским гимнастом-хореографом К. Харрисоном. В основе занятий работа с гамаком (длинным, широким полотном, подвешенным к потолку через стропы и имеющим две точки крепления, с ручками или без, может быть укомплектован несколькими ручками (от 2 до 10 ручек). Так как к упражнениям аэройоги нет возрастных ограничений, то они успешно применяются в оздоровительных занятиях с детьми.

Аэройога позволяет развивать физически и эмоционально: снимать страхи и умственное утомление, грамотно чередовать отдых и расслабление, таким образом корректировать физическое, функциональное, психоэмоциональное состояние. В результате занятий отмечаются следующие эффекты:

- укрепляются мышцы и связки, фасции;
- тренируется вестибулярный аппарат;
- способствует формированию осанки и пластики движений (прогибы, наклоны, растягивание);
- перевернутые асаны способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга, таким образом улучшают память, снижают уровень стресса, тревожность;
- «полет над землей», раскачивание в гамаке, кувырки, лазание в гамаке повышают настроение;
- медленное покачивание и мягкое расслабление уравнивают нервную систему, дают полноценный отдых, что особенно полезно после школьных нагрузок [1, 5].

Период 11-12 лет характеризуется бурным и неравномерным физическим развитием у девочек, происходит переход от детства к взрослости. В сердечно-сосудистой системе отмечаются диспропорции, нарушения в работе нервной системы: повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, происходит ускорение роста (интенсивно растут конечности, скелет), увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Изменения происходят в познавательной сфере в связи с началом этапа полового созревания.

Оздоровительные коррекционные занятия аэройогой с девочками 11-12 лет могут способствовать решению этих проблем.

Цель исследования оценить эффективность оздоровительной коррекционной тренировки аэройогой с девочками 11-12 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «FitZone (ЧМЗ)» г. Челябинска в течении 6 месяцев, участвовали 10 девочек 11-12 лет. На начало исследований противопоказаний к занятиям аэройогой не было выявлено, до этого девочки не занимались аэройогой, однако присутствовали жалобы детей и родителей на нарушения осанки (сколиоз не был выявлен), боли в спине, утомляемость, снижение настроения, памяти, и как следствие проблемы с учебой. Занятия аэройогой проводились по 55 минут два раза в неделю (посещаемость в течении исследования составила 90%).

Занятия аэройогой имели традиционную структуру, а содержание варьировалось: включало от 4-5 до 7-8 упражнений, при этом комплекс «здоровая спина» был обязательным, при этом учитывались особенности осанки:

- для «круглой» спины (кифотической осанки) упражнения «коробочка», «тигр», «вис под подвздошные кости», «собака»;
- для сколиотической осанки: «самолет», «партизан», «кобра», «рыба»;
- для «плоской» спины: «пловец», «грудной прогиб», «чебурашка», «кошка».

Основные упражнения были направлены на совершенствование и развитие: осанки (комплекс «здоровая спина»); статической силы (удержание позы на нестабильной опоре); силовой выносливости (упражнения на все группы мышц); вестибулярного аппарата и координации (стойки в гамаке на ногах, асаны на баланс на полу с захватом гамака); гибкости (асаны на растягивание, «шпагат»); дыхательной системы (пранаямы); самооценки (выполнение сложных акробатических упражнений, таких как «вертолет» или «кувырок»); внимания и памяти (перевернутые позы в гамаке); коррекцию психоэмоционального состояния, улучшение настроения (раскручивания и «полёты», различные раскачивания; межличностного взаимодействия (работа в парах) [1, 5].

Физическое состояние оценивалось по следующим показателям: силовая выносливость мышц мышц брюшного пресса, ног, рук; гибкость позвоночного столба. Оценка осанки производилась по индексу плечевого показателя, который диагностирует нарушения осанки, (при показателе, 80% и ниже, у тестируемого фиксируется сутулость). Оценочная шкала Г. А. Халемского [3; 4, с. 59]. Визуальный осмотр осанки выявил у 4 детей нормальную, у 3 сутуловатую, 2 кифотическую, 1. Визуальный осмотр подтвердился измерениями и расчетом индекса плечевого показателя.

Функциональное состояние определялось по результатам: гипоксических проб Штанге, Генча; познестатического равновесия (тестом Ромберга).

Анализ психоэмоционального состояния девочек 11-12 лет проводился по методикам: «Оценка уровня своих психоэмоциональных перегрузок». «Комбинированный тест на внимание и память».

Результаты исследования. Исследование выявило положительную динамику показателей физического состояния девочек. Анализ полученных результатов показал достоверное улучшение силовых способностей девочек в тестах: «присед с захватом ноги (результат двух ног) кол-во раз за 30 секунд изменились с 28 ± 3 раз до 36 ± 3 раз; время удержания в «планке в гамаке» увеличилось с 30 ± 2 секунд до $40 \pm 2,2$ секунд; в «висе на гамаке» с 8 ± 2 секунд до 15 ± 2 секунд. В упражнении «наклон вперед» констатировано улучшение гибкости позвоночника до $+10 \pm 1,5$ см с $+5 \pm 1,5$ см; в «наклоне влево» с $+20 \pm 1,4$ до $+24 \pm 1,4$ см; в «наклоне вправо» с $+21 \pm 1,4$ до $+24 \pm 1,4$ см ($p < 0,05$).

Коррекция осанки подтверждается изменением индекса плечевого показателя (почти у половины группы изменился в лучшую сторону). На начало индекс варьировался от 69% до 89% (средний показатель 78,6%); на конец от 72% до 85% (в среднем 79,7), приближаясь к нормальным показателям.

Улучшения отмечены даже в самом «тяжелом» случае у девочки (Ш.С.) с «плоской» спиной – у нее наметился грудной прогиб. Также 5 девочек сделали очень сложное упражнение «продольный шпагат» (поза короля обезьян), хотя это и не входило в задачи эксперимента, то есть улучшилась гибкость не только позвоночника, но и в целом мышц и связок.

За время исследования произошло улучшение функционального состояния девочек 11-12 лет, о чем свидетельствовал анализ показателей: так время удержания познестатического равновесия возросло до 19 ± 2 сек с 16 ± 2 секунд; результаты гипоксических проб повысились в пробе Штанге с 29 ± 2 сек до 32 ± 2 секунд; в пробе Генча изменились до 27 ± 2 сек с 24 ± 2 сек.

Также за время эксперимента наблюдалась положительная тенденция в коррекции психоэмоционального состояния. Результаты, оценивающие внимание и память в конце эксперимента свидетельствовали, что появилась оценка «отлично», а оценка «плохо» не была получена. По опросам родителей дети стали меньше болеть, улучшилось внимание и память, что отразилось на учебе и успеваемости (улучшились отношения с учителями и одноклассниками). Результаты тестирования психоэмоциональных перегрузок девочек выявили, что в показателях наблюдается положительная динамика, но ни одной оценки «отлично» и «превосходно» не зафиксировано.

Выводы. На основе динамики физических, функциональных и психоэмоциональных показателей, коррекции осанки девочек можно судить об эффективности занятий аэройогой с девочками 11-12 лет, с использованием физических упражнений на полотнах, дыхательных и очистительных практик.

Таким образом, результативность занятий аэройогой позволяет отнести их к эффективной коррекционной оздоровительной тренировке.

Список литературы

1. Боровинская, Ж.В. Аэройога: учеб. -метод. пособие / Ж.В. Боровинская, Е.А. Ярославцева. – Челябинск: Фитнес-школа «OlimpiaLife», 2017. – 24с.
2. Иваненко, О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес: учеб. пособие. / О.А. Иваненко, Челябинск: УралГУФК, 2018. – 78 с.
3. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки/ В. А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 274 с.
4. Коррекция нарушений осанки у школьников: метод. рекомендации / Науч. ред. Г.А. Халемский. – Санкт Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 64с.
5. Лопарева, М.А. Антигравитационная йога. Базовый уровень: методическое пособие / М. А. Лопарева. – Екатеринбург: Международный университет фитнес-индустрии, 2017. – 36 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА НА СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Ибрагимов Ильяс Нургалиевич

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Перспективным направлением в системе физической подготовки студентов инженеров-строителей индустриального вуза, на сегодняшний день остается силовая подготовка, благодаря своей доступности и популярности среди юношей. Выступая базовым физическим качеством, сила позволяет повышать уровень физической подготовленности студентов и способствовать развитию физических способностей. Тем не менее уровень физической подготовленности студентов первого курса ниже уровня нормативных показателей, что отражает недостаточную эффективность учебного процесса по физической культуре. Цель исследования определить эффективность средств гиревого спорта, применяемых в учебном процессе студентов инженеров-строителей, на развитие силовых способностей. В исследовании приняли участие 24 студента первого курса, в возрасте 17-18 лет. В результате проведенного исследования уровень общей физической и силовой подготовленности повысился.

Ключевые слова: гиревой спорт, силовая подготовка, студент, инженерный профиль, высшее образование.

THE INFLUENCE OF KETTLEBELL LIFTING ON THE STRENGTH TRAINING OF STUDENTS

Ibragimov Ilyas N.

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Abstract. Today, strength training remains a promising area in the system of physical training of students of civil engineers at an industrial university, due to its accessibility and popularity among young men. Acting as a basic physical quality, strength allows you to increase the level of physical fitness of students and contribute to the development of physical abilities. Nevertheless, the level of physical fitness of first-year students is below the level of normative indicators, which reflects the insufficient effectiveness of the educational process in physical culture. The purpose of the study is to determine the effectiveness of kettlebell lifting tools used in the educational process of students of civil engineers for the development of strength abilities. The study involved 24 first-year students, aged 17-18 years. As a result of the study, the level of strength training in control exercises and, in particular, general physical fitness increased.

Keywords: kettlebell lifting, strength training, student, engineering profile, higher education.

Современные компетенции, которыми должен овладеть студент за время обучения, приводят к ограничению двигательной активности, что сказывается на снижении уровня физической подготовленности и, как следствие, снижению здоровья [1].

Решением данной проблемы является поиск современных подходов к учебному процессу по физической подготовке студентов, в основе которых будут заложены принципы доступности, прикладности, положительного эмоционального фона, ресурсности. Средства гиревого спорта соответствуют данным принципам и выступают в качестве альтернативного содержания физической подготовки студентов, удовлетворяя их запрос в двигательной активности.

Объем современных научных работ, посвященных проблемам силовой подготовки, а именно вопросам методики и параметров нагрузки, формам и содержанию, для различных групп населения и видов спорта, достаточно велик [4]. Тем не менее работ, посвященных развитию силовых способностей у студентов путем применения средств гиревого спорта крайне мало. Однако популярность гиревого спорта неуклонно растет год от года, что обусловлено простотой, доступностью и высокой зрелищностью [2]. А крепкая мускулатура является залогом

предотвращения многих травм опорно-двигательного аппарата [3], развитию которой способствуют занятия гиревым спортом в учебном процессе по физической подготовке. Занятия гиревым спортом формируют такие качества, как целеустремленность, настойчивость, упорство и самообладание, необходимых во время полной неопределенности и ежедневного переживания стресса, являющихся неотъемлемой частью жизнедеятельности человека.

Цель исследования заключалась в определении эффективности средств гиревого спорта, применяемых в учебном процессе студентов инженеров-строителей, на развитие силовых способностей.

Методы исследования: теоретический анализ научных данных по проблеме исследования, педагогический эксперимент, математическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось в 2023-2024 учебном году на базе ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет», г. Тюмени. В исследовании приняли участие 24 студента, профессии инженер-строитель, в возрасте 17-18 лет, ранее не занимавшиеся гиревым спортом. Студенты были разделены на экспериментальную и контрольную группы, по 12 человек.

Педагогический эксперимент проходил в период с сентября по декабрь 2023 года. Экспериментальная группа во время учебного занятия выполняла силовую нагрузку по разработанному комплексу с гирями весом 16-24 кг, продолжительностью 30 мин, что равнялось 30% учебного времени. В процессе исследования применялся повторный и круговой методы. Контрольная группа занималась по учебной программе первого года обучения в соответствии с направлением бакалавриата. До эксперимента и после было проведено контрольное тестирование по физической подготовке.

В качестве контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности, были выбраны упражнения из комплекса ГТО:

- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз: 8, 12, 15);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз: 25, 32, 43);
- рывок гири 16 кг (количество раз: 14, 19, 34).

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица

Динамика физической подготовленности студентов инженеров-строителей

Контрольные упражнения	Подтягивание из виса на высокой перекладине		Сгибание разгибание рук в упоре лежа		Рывок гири 16кг	
	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь
Сред. ариф. ± ошибка сред.ариф.	X±m		X±m		X±m	
Экспериментальная группа (n=12)	8,67±0,68	12,25±0,82	20,25±1,00	32,08±1,67	14,92±0,82	28,00±1,93
Контрольная группа (n=12)	8,42±0,51	10,42±0,60	19,92±0,75	27,67±1,55	15,08±0,54	22,08±1,59
t	0,3	1,9	0,3	2,0	0,2	2,5

Анализируя представленные табличные данные можно утверждать то, что в целом значимых статистических различий между экспериментальной и контрольной группами не выявлено. Предложенный комплекс развития силовых показателей не позволяет достичь значимого преимущества в период одного семестра. Тем не менее в специальном упражнении, «Рывок гири 16кг», экспериментальная группа показала достоверно лучший результат ($t=2,5$; при $p<0,05$).

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент, проходивший в течение одного семестра, с применением комплекса упражнений из гиревого спорта не дает преимущества перед содержанием учебной программой по физической подготовке, в развитии силы, за исключением специального упражнения, «Рывок гири 16кг». Однако, рост результатов имеет положительную динамику. Так в экспериментальной группе прирост в «Подтягивании из виса» составил 41,3%, в контрольной группе 23,8%. В «Сгибании разгибании рук в упоре лежа» составил 58,4% и 38,9% соответственно.

Данного периода недостаточно, чтобы достичь достоверного преимущества в развитии силы, но наблюдаемая динамика позволяет предположить, что в течение учебного года развитие силы с применением комплекса упражнений гиревого спорта, значительно повысит силовые показатели студентов экспериментальной группы и будут достоверно различимы.

Список источников

1. Выприков Д.В. Развитие силовых способностей студентов вуза средствами гиревого спорта и атлетической гимнастики / Д.В. Выприков, И.М. Бодров, А.Г. Буров [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2020. - № 4. – С. 3-9.
2. Ибрагимов И.Н. Дифференцирование тренировочных нагрузок спортсменов-гиревиков с учетом профиля биоэнергетики: монография / И.Н. Ибрагимов, З.М. Кузнецова, Р.С. Наговицын. – Чайковский: Изд-во Чайковской академии физической культуры и спорта, 2022. – 164 с. - ISBN 978-5-94720-072-0
3. Нигматуллин А.А. Гиревой спорт как средство силовой подготовки студента-экономиста / А.А. Нигматуллин, Ш.А. Шамсутдинов // NovaInfo. - 2017. - №75 (2). - С. 188-190.
4. Прокофьев И.Е. Гиревой спорт как эффективное средство силовой подготовки старших школьников / И.Е. Прокофьев, А.Ю. Кравцов, В.И. Лавриненко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 7 (197). – С. 307-311.

УДК: 612.63:76

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Калинина Полина Сергеевна¹
Дронина Олеся Александровна¹

¹Иркутский Государственный Медицинский Университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: в данной статье рассматриваются анатомо-физиологические особенности во время беременности женщин, такие как сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная системы, а также прослеживается связь физического благополучия на формирование качества жизни и психоэмоционального здоровья. Представлены результаты анкетирования на тему наличия физической активности среди женщин данной категории.

Ключевые слова: беременность, спорт, здоровье, физическая активность, физическая культура, эмоциональное состояние.

POSITIVE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF A PREGNANT WOMAN

Kalinina Polina S.¹
Dronina Olesya A.¹

¹Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Abstract: this article considers anatomico-physiological features during pregnancy of women, such as cardiovascular, respiratory, musculoskeletal systems, and traces the relationship of physical well-being on the formation of quality of life and psycho-emotional health. The results of questionnaire survey on the presence of physical activity in women of this category are presented.

Key words: pregnancy, sport, health, physical activity, physical culture, emotional state.

Актуальность: большинство женщин в своей жизни имеет важный для нее период – это вынашивание ребенка. Значимость беременности заключается в том, чтобы выносить и родить здорового малыша, но не стоит забывать о состоянии собственного здоровья. Согласно клиническим рекомендациям, для течения нормального процесса следует следить за активным образом жизни, который не является потенциальной угрозой для плода. Гиподинамия может привести к ожирению, снижению мышечного тонуса и дисфункции органов и их систем. Однако на сегодняшний день многие будущие мамы пренебрегают физической активностью из-за опасений за здоровье ребенка и свое самочувствие [3].

Цель работы: изучить влияние физической активности на организм женщины во время беременности.

Материалы и методы исследования: изучение научной литературы в области акушерства и гинекологии. В ходе исследовательской работы было проведено анкетирование из пяти вопросов среди девушек, состоящих на учете в ОГБУЗ ИГКБ 5, для оценки уровня их физической подготовки и выявления положительного влияния спорта на вынашивание ребенка. В опросе приняло участие 64 женщины, посещающие женскую консультацию данного учреждения.

Врач женской консультации следит за выполнением законодательства, охраняющего здоровье будущей матери. Женщин не должны привлекать к работе в ночные смены, дополнительным часам, а также стоит ограничить занятия деятельностью, связанной с поднятием или перемещением тяжелых

предметов, воздействием вибраций, высоких температур, радиацией, а также с рядом химических веществ и других факторов, способных нанести вред организму.

В первом триместре беременности не рекомендуется заниматься велоспортом и другими транспортными средствами, которые могут вызывать вибрацию и толчки. Также следует избегать спортивных активностей, связанных с бегом, прыжками, резкими движениями и высоким эмоциональным напряжением. Во втором триместре можно начать выполнять упражнения, которые способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и обеспечивают организм дополнительным кислородом. Подходящими вариантами являются занятия на велотренажере, плавание или просто прогулки на свежем воздухе. При этом стоит учитывать, что по мере роста живота интенсивность тренировок следует уменьшать. В третьем триместре физическая активность должна быть умеренной и ориентированной на подготовку к родам, при этом важно ограничить нагрузку на колени и голеностопные суставы. Тем не менее, женщинам, занимающимся профессиональным спортом, рекомендуется продолжать тренировки с осторожностью, избегая перегрева и обезвоживания. Полезными будут занятия ходьбой, аква-аэробикой, йогой, плаванием, растяжкой, упражнениями на фитболе и танцами для будущих мам [4].

Неоспоримым является факт, что дозированная физическая нагрузка оказывает благотворное влияние на состояние организма. Тем не менее, интенсивность таких нагрузок варьируется в зависимости от телосложения и привычного образа жизни будущей матери. Специалисты рекомендуют проводить занятия 2-3 раза в неделю, при этом особое внимание следует уделять регулярности их выполнения. Нерегулярные физические нагрузки могут восприниматься организмом как стресс, что может быть небезопасным. Общая продолжительность тренировок обычно составляет не более 40-50 минут. Врачи советуют за 30-40 минут до начала выполнения упражнений употребить йогурт, фрукт среднего размера или выпить стакан нежирного молока или кефира [2].

Результаты занятий гимнастикой:

1. укрепление мышц спины;
2. увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов;
3. устранение и профилактика возникновения тромбозов в малом тазу и нижних конечностях;
4. укрепление и увеличение эластичности и ригидности мышц промежности;
5. обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации;
6. снижение риска чрезмерной прибавки массы тела;
7. нормализация тонуса организма в целом и функции внутренних органов[1].

Необходимо помнить, что некоторым женщинам противопоказано заниматься спортом и подвергать себя физическим нагрузкам в случаях наличия острых заболеваний, обострений хронических состояний, симптомов угрозы прерывания беременности, выраженного токсикоза, гестоза, а также в анамнезе самопроизвольных аборт, многоводия и систематических схваткообразных болей, возникающих после физической активности [3].

В ходе исследовательской работы было проведено анкетирование среди девушек, состоящих на учете в ОГБУЗ ИГКБ 5, для оценки уровня их физической активности и выявления положительного влияния спорта на вынашивание ребенка. В опросе приняло участие 64 женщины, посещающие женскую консультацию данного учреждения.

Результаты анкетирования показали, что 73% респондентов не занимаются спортом и не занимались им. Эти данные свидетельствуют о низком уровне осведомленности женщин о положительном воздействии физической активности на женщин в пренатальном периоде, а также о возможных рисках, связанных с отсутствием физической нагрузки (Рис. 1).

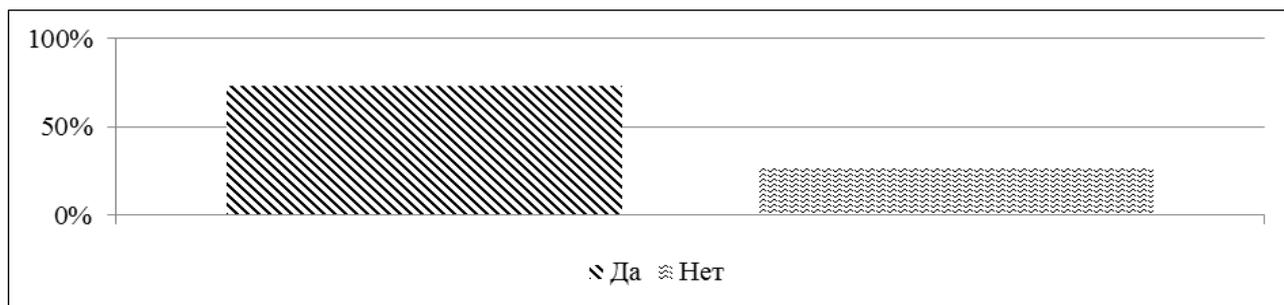


Рис. 1. Занимаетесь или занимались ли вы спортом во время беременности?

Так как есть часть девушек, которые занимаются физической активностью, то мы задали им вопрос о том, как часто они занимаются спортом и какое время выделяют на тренировку. По полученным данным 38% опрошенных занимаются 3 раза в неделю по 15 минут, 47% - 2 раза в неделю по 30-40 минут, а 15% женщин 1 раз в неделю по 60 минут (Рис.2). Данный результат говорит о том, что будущие мамы не знают, как правильно организовать подход к спорту в период беременности, ведь кратковременные частые нагрузки могут и не принести никакого результата, а продолжительные тренировки могут неблагоприятно отобразиться на состоянии формирующегося плода [6].

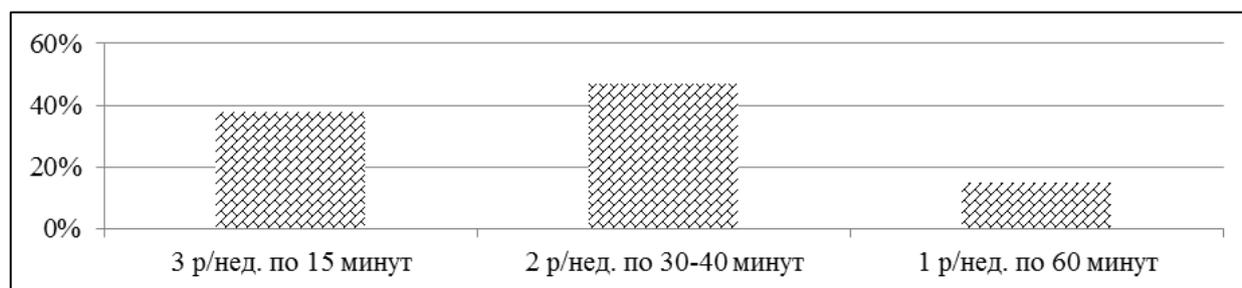


Рис. 2. Как часто вы занимаетесь спортом, продолжительность тренировки?

Необходимо было выяснить, знакомы ли женщины с допустимыми и запрещенными упражнениями в период вынашивания ребенка, а также желают ли они получить информацию о правильной физической активности. Большинство опрошенных, а именно 69%, признались в недостаточной осведомленности в данном вопросе и выразили желание получить рекомендации по правильному подходу к тренировкам. В то же время 31% респондентов уверены в своем образе жизни, но также заинтересованы в получении комплекса упражнений, которые разрешены. [5].

На основе полученных результатов и проведенного анализа можно заключить, что в современном обществе недостаточно внимания уделяется поддержанию здорового образа жизни. Это приводит к формированию базовых привычек и потребностей. В результате большинство женщин не осознают, как правильно заниматься физической активностью в период, и необходим ли спорт в это время. В связи с этим нами был разработан комплекс упражнений, нацеленный на укрепление мышечного корсета и подготовку к физическим нагрузкам во время родов, а также на снижение рисков родового травматизма матери. Гимнастика направлена на профилактику осложнений беременности и родов, вызванных увеличением веса и влиянием гормонов на костно-мышечную систему. Этот набор упражнений способствует адаптации, как матери, так и будущего ребенка, так как в ходе тренировок улучшается кровообращение и газообмен в маточно-плацентарной системе, что повышает активность плода и активизирует его обменные процессы (табл.1).

Таблица 1

Безопасный комплекс упражнений для беременных женщин

Упражнение 1. Обычная ходьба в течение 30 секунд, затем ходьба на носках – 30 секунд, затем снова обычная ходьба.	Упражнение 6. ИП – сидя на полу, руки на поясе, ноги широко разведены. Коснуться правой рукой носка вытянутой левой ноги/выдох/. Принять исходное положение /вдох/.
Упражнение 2. ИП – основная стойка. Приподнять правую руку немного вверх, левую в сторону. Одновременно левую ногу отвести назад и поднять, не сгибая в колене – вдох. Принять исходно положение – выдох. То же другой ногой, меняя положение рук.	Упражнение 7. ИП – стоя на коленях. Присесть на пятки, упираясь руками в пол /выдох/. Приподнять таз /вдох/. Принять исходно положение.
Упражнение 3. Основная стойка. Полуприсесть, руки вниз и затем назад/выдох. Принять исходное положение/вдох.	Упражнение 8. На четвереньках. Прогнуть позвоночник в поясничной части/выдох. Выгнуть позвоночник кверху - «кошачья спинка»/вдох.
Упражнение 4. Стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук соединены сзади. Руки спустить вниз, прогнуться в грудной части позвоночника, втягивая одновременно ягодицы/вдох/. Принять исходное положение/выдох/.	Упражнение 9. Основная стойка, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Развести руки в стороны/вдох. Принять исходное положение/выдох.
Упражнение 5. Основная стойка. Подняться на носки,	Упражнение 10. Лежа на спине, ноги согнуты в

руки в стороны/вдох/. Полуприсесть, руки вперед/выдох. Принять исходное положение.	коленах и подтянуты к животу выполнять «велосипед» 6-10 раз. Дыхание не задерживать.
--	--

Каждое упражнение рекомендовано повторить 3-6 раз.

На основании вышеизложенного материала стоит сказать, что физическая активность – это неотъемлемая часть в создании благоприятного течения беременности. Очень важно соблюдать режим дозированных нагрузок, правильного питания, а также эмоционального благополучия девушки. Ведь правильный и здоровый образ жизни поможет будущей маме в родах и постродовом периоде, а также привьет будущему ребенку любовь к спорту.

Список литературы

1. Айламазян Э.К. Акушерство: учебник. Десятое издание, переработанное и дополненное ГЭОТАР-Медиа, 2022 г. С.167-223.
2. Боровский Л.Е., Барчи Э.И., Хан Дж.С., Фридман Д.А., Картер К.В. Особенности опорно-двигательного аппарата при занятиях физическими упражнениями и спортом: до, во время и после беременности; 29(16).
3. Борухович, Д.Г. Психическое здоровье и позитивное отношение к жизни /Д.Г. Борухович // Психическое здоровье. – URL: <https://kvd11.ru/psixicheskoe-zdorove-i-pozitivnoe-otnoshenie-k-zhizni/> (дата обращения: 21.10.2024)
4. Карпина Елена Викторовна Физическая культура в период беременности // E-Scio. 2020. №3 (42).
5. Преветт С., Кимбер М.Л., Форнер Л., де Виво М., Давенпорт М.Х. Влияние тяжелых тренировок с отягощениями на состояние здоровья во время беременности и послеродового периода. Февраль 2023 г.; 34 (2): 405-411.
6. Прохорова О. В., Олина А. А. Физическая активность беременных: обзор литературы // Пермский медицинский журнал. 2020. №4.

УДК 769.011.3

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗ НА ОСНОВЕ ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТИ ВРЕМЕННОГО РЕСУРСА, ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МЕРЫ НАГРУЗКИ И ДЛИТЕЛЬНОСТИ СУПЕРКОМПЕНСАЦИОННОГО ЭФФЕКТА

Кизько Елена Александровна¹

Кизько Александр Петрович¹

Додонова Людмила Петровна²

¹Новосибирский государственный технический университет,
г. Новосибирск, Россия

²Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования,
г. Новосибирск, Россия

Аннотация: В статье рассматривается вопрос повышения качества физического воспитания в системе высшего образования России. Одной из проблем повышения качества учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является разработка технологий управления физической подготовкой студентов непрофильных вузов. Одним из путей решения этой проблемы является установление взаимозависимости временного ресурса, регламентированного требованиями ФГОС по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», индивидуальной оптимальной меры физической нагрузки и длительности сохранения суперкомпенсационного эффекта после ее выполнения.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, технология управления физической подготовкой

TECHNOLOGY OF MANAGING PHYSICAL TRAINING OF NON-SPECIALIZED UNIVERSITY STUDENTS BASED ON THE INTERDEPENDENCE OF TIME RESOURCE, INDIVIDUAL LOAD MEASURE, AND THE DURATION OF THE SUPERCOMPENSATION EFFECT

Kizko Elena A.¹

Kizko Alexander P.¹

Dodonova Lyudmila P.²

¹Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia

²Novosibirsk Institute of Advanced Training and Retraining of Educational Workers, Novosibirsk, Russia

Annotation: The article discusses the issue of improving the quality of physical education within the higher education system in Russia. One of the problems in enhancing the quality of the academic discipline "Physical Culture

and Sports" is the development of management technologies for the physical training of students from non-specialized universities. One solution to this problem is establishing the interdependence between the time resource regulated by the Federal State Educational Standards (FSES) for the discipline "Physical Culture and Sports," the individual optimal measure of physical load, and the duration of the supercompensation effect after its completion.

Key words: student physical education, physical training management technology

Актуальность. Проблема укрепления здоровья молодого поколения является одной из актуальных в современной России. В настоящее время многие исследователи отмечают существенное снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи и, как следствие, ее здоровья [5, 7].

Публикаций специалистов, подтверждающих саму возможность целенаправленного воздействия на укрепление здоровья, повышения физических кондиций различных контингентов населения, много [6 и др.]. Авторами показана эффективность тех или иных средств, методов, форм занятий, методик и технологий, обуславливающих положительные сдвиги рассматриваемых параметров. В то же время статистические данные продолжают фиксировать нисходящую тенденцию в уровне физического развития, подготовленности и состояния здоровья студентов.

Возникает противоречие между предлагаемыми «эффективными» подходами по совершенствованию управления физической подготовкой учащейся молодежи и реальной динамикой физической подготовленности и здоровья.

По мнению В. П. Полянского [4], внутренняя причина такой ситуации в сфере и отрасли физической культуры в большей степени зависит от неэффективности научно-методического обеспечения этого процесса, чем от несостоятельности практики физической культуры и спорта в стране.

Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости совершенствования технологии управления физической подготовкой, но на основе установления функциональных зависимостей (взаимобусловленности параметров планирования), которые не имеют в своей природе неопределенности.

Цель исследования заключалась в теоретико-экспериментальном изучении и обосновании факторов, условий и закономерностей планирования и организации учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию, обеспечивающих высокую эффективность физической подготовки студентов непрофильного вуза.

Организация исследования. Исследование проводилось в период 2003 по 2021 г. и включало в себя следующие этапы.

Первый этап – поисковый, в ходе которого изучались литературные источники, формулировалась и уточнялась научная проблема, формировались рабочие гипотезы, анализировались существующие и перспективные подходы к проблеме совершенствования физического воспитания студентов в вузе.

Второй этап – поисково-экспериментальный (2007–2008 учебный год) был направлен на разработку типологической шкалы оптимального объема развивающих нагрузок разной направленности для представителей различного соматотипа и исследование особенностей динамики восстановления работоспособности организма студентов после выполнения ими развивающих нагрузок. Исследование осуществлялось на студентах Новосибирского государственного технического университета (НГТУ) и Новосибирского государственного университета водного транспорта (НГУВТ).

Третий этап – констатирующий педагогический эксперимент целью которого являлась экспериментальная проверка эффективности разработанной технологии физической подготовки студентов, основанной на данных типологической шкалы оптимальных развивающих нагрузок разной направленности для представителей трех соматотипов, и особенности динамики отставленного тренировочного эффекта от действия этих развивающих нагрузки.

Четвертый этап – завершающий, характеризовался систематизацией результатов проведенной исследовательской работы по формированию методических и организационных основ процесса физической подготовки студентов; выявлением тенденций, определяющих эффективность внедрения разработанной технологии развития двигательных способностей в вузе; обсуждением полученных результатов; выработкой практических рекомендаций, подведением итогов и публикацией основных результатов исследований.

Результаты исследований и их обсуждение. Условия, определяющие эффективности физической подготовки студентов» представлены результатами исследования

взаимообусловленности меры физической нагрузки, динамики восстановительного процесса и особенностей занимающегося контингента посредством:

– учета индивидуально-типологических особенностей, где соматотип, как морфологическое проявление конституции должен выступать в качестве одного из возможных к применению в практике физического воспитания критериев дифференциации студентов;

– установления ведущих факторов, обеспечивающих эффективность физической подготовки: 1) максимального объема развивающей беговой нагрузки. Педагогическим критерием которого является «момент рассогласования между скоростью бега и ЧСС, а также частотой шагов» [3]; 2) длительности сохранения фазы повышенной работоспособности организма студентов при выполнении максимального объема развивающих нагрузок разной направленности;

– использования классификации нагрузок, построенной на основе избирательного воздействия на двигательные единицы различного типа и вида, позволяющей раскрыть принцип гармоничности развития циклических двигательных способностей студентов [1].

В результате установлены оптимальные верхние границы развивающей беговой нагрузки различной интенсивности, которые характерны для студентов НГТУ. Можно предполагать, что полученные экспериментальные данные могут быть объективным ориентиром для студентов других высших учебных заведений (табл. 1, 2).

Результаты этого этапа исследования представляют собой попытку уточнения принципиально важных для реализации дифференцированного подхода в физической подготовке студентов параметров физической нагрузки, основанных на учете особенностей структуры их моторики и направленных на оптимизацию физического состояния. Эти особенности состояния функций систем организма при выполнении физической работы являются объективной научно-методической основой для разработки эффективных двигательных режимов, которые будут учитывать не только реальные двигательные способности, но и согласовываться с интересами самих занимающихся.

Таблица 1

Дифференцированные среднегрупповые параметры максимального объема развивающей беговой нагрузки студентов 18-19 лет различных соматотипов

Контингент	Соматотип	Интенсивность нагрузки по ЧСС			
		155 ± 5 уд/мин		175 ± 5 уд/мин	
		Время бега, мин	Расстояние, м	Время бега, мин	Расстояние, м
Юноши (n = 15/5)	Астеник	77,5 ± 0,89	12040 ± 391	44 ± 2,1	8380 ± 544
	Нормостеник	71 ± 1,4	10560 ± 740	40,6 ± 0,5	6420 ± 1035
	Гиперстеник	70 ± 2,3	9300 ± 943	28,7 ± 3,8	5700 ± 800
Девушки (n = 15/5)	Астеник	70,3 ± 15,6	8360 ± 357	18,5 ± 4,9	3280 ± 460
	Нормостеник	74,7 ± 4,6	8060 ± 219	15,3 ± 2,1	2940 ± 167
	Гиперстеник	82 ± 2,8	6760 ± 606	12 ± 1,4	2740 ± 194

Примечание: в числителе n – общее количество студентов в экспериментальной группе, в знаменателе в соматотипе

Таблица 2

Дифференцированные среднегрупповые параметры максимального объема развивающей беговой нагрузки студентов 18-19 лет различных соматотипов (повторная тренировка)

Контингент	Соматотип	Бег с максимальной скоростью на 43 м	
		Среднее количество пробежек, раз	Среднее время шести пробежек, с
Юноши (n = 15/5)	Астеник	8,18 ± 0,75	6,72 ± 0,36
	Нормостеник	7,54 ± 0,82	6,37 ± 0,21
	Гиперстеник	8 ± 0,75	6,18 ± 0,38
Девушки (n = 15/5)	Астеник	7,9 ± 0,73	7,58 ± 0,11
	Нормостеник	7,7 ± 0,67	7,56 ± 0,2
	Гиперстеник	8,22 ± 0,66	7,35 ± 0,21

Примечание: числителе n – общее количество студентов в экспериментальной группе, в знаменателе в соматотипе

Проблема непрерывности процесса практических занятий, которые должны обеспечивать прогрессивное развитие физической подготовленности, возникает в первую очередь из-за обратимости функциональных и морфофункциональных сдвигов, вызываемых в системах организма отдельным занятием. Следовательно, при практической реализации принципа непрерывности педагог должен так строить педагогический процесс, чтобы действие каждого последующего занятия наслаивалось на суперкомпенсационный эффект от предыдущего. Благодаря такому сложению возникает *кумулятивный эффект*, вызывающий адаптационные перестройки, составляющие биологическую основу развития физических способностей. В этой связи изучалась динамика восстановления работоспособности организма студентов после выполнения беговых нагрузок трех вариантов интенсивности: ЧСС = 155 ± 5 уд/мин, ЧСС = 175 ± 5 уд/мин, бег с максимальной скоростью на 43 м.

В результате была установлена взаимообусловленная связь между величиной меры физической нагрузки и длительностью сохранения «следа» последствия [2]. Данное обстоятельство предопределило актуальность этого этапа нашего предварительного исследования, так как разрешение этой проблемы в области практики физического воспитания дает основание к заключению о возможности получения гарантированного положительного эффекта развития циклических двигательных способностей студентов при двух занятиях по два часа в неделю, регламентированных ФГОС (табл. 3).

Результаты, полученные на этапах предварительного эксперимента, предоставили объективные основания для формирования содержания технологии управления физической подготовкой студентов в границах временного ресурса ФГОС 3 поколения, а именно, при выполнении студентами максимального объема развивающих нагрузок разной направленности длительность периода суперкомпенсационного явления в их организме предоставляет возможности реализовать принцип систематичности и получать эффект повышения уровня физической подготовленности при двух занятиях в неделю. Для этого варианта целесообразно проведение занятий по дням, соответственно: понедельник и четверг, вторник и пятница, среда и суббота. В этом случае каждое последующее занятие будет приходиться практически на середину фазы повышенной работоспособности и соответственно будет обеспечивать гарантированный прогресс уровня подготовленности организма студентов и, как следствие, их здоровья.

Таблица 3

Длительность сохранения суперкомпенсационного явления в функциональном состоянии организма студентов 18-19 лет после выполнения максимального объема развивающей нагрузки

Студенты, n = 10 (5 – юношей; 5 – девушек)	Интенсивность беговой нагрузки		
	155 ± 5, уд/мин	175 ± 5, уд/мин	Повторный бег с максимальной скоростью на 43 м
	До 7–8 дней	До 7–8 дней	До 7–8 дней

Анализ литературных источников по проблеме управления процессами и результаты собственных исследований позволяют алгоритм технологии управления физической подготовки представить, как процесс последовательной реализации ряда этапов (рис. 1).

Применительно к нашему исследованию этапы управленческих воздействий по реализации физической подготовки студентов экспериментальной группы были наполнены следующим содержанием.

I. Этап – Исходное состояние двигательных способностей юношей и девушек экспериментальных групп определялось результатами выполнения педагогических и функциональных тестов.

II. Этап – Взаимообусловленность (функциональная зависимость) оптимальной меры физической нагрузки (максимальный объем развивающей нагрузки) и длительности сохранения фазы повышенной работоспособности является объективной методической основой нескольких вариантов организации практических занятий по физическому воспитанию в ресурсе времени ФГОС, в частности.

1. *Вариант двух занятий в неделю по 90 мин для студентов 1-го и 2-го курсов.* Если планировать на каждом учебно-тренировочном занятии выполнение студентами индивидуального максимального объема развивающей нагрузки разной направленности, которые последовательно и циклически повторяются: интенсивность по ЧСС = 155 ± 5 уд/мин, ЧСС = 175 ± 5 уд/мин, повторный бег (7–9 раз) с максимальной скоростью на 43 м и т. д.

2. *Вариант одного занятия 90 мин и двух по 45 мин для студентов 1-го и 2-го курсов.* В этом варианте, с нашей точки зрения, целесообразно на занятии длительностью 90 мин планировать выполнение студентами максимального объема развивающей нагрузки с интенсивностью ЧСС = 155 ± 5 уд/мин (длительная тренировка). На двух других учебно-тренировочных занятиях по 45 мин планировать проведение темповой тренировки (ЧСС = 175 ± 5 уд/мин) и скоростной. Положительная сторона этого варианта в том, что будет присутствовать гарантированный эффект гармонии развития двигательных способностей занимающихся. Отрицательная сторона варианта – существенно уменьшается время для решения других задач физического воспитания (в частности, задачи обучения) и возникают проблемы, связанные с проведением третьего урока.

Занятия в режиме одного занятия в неделю у студентов 3-го и 4-го курса не сопровождаются кумулятивным эффектом, что выражается снижением или отсутствием изменений в развитии физических качеств по сравнению со студентами 1-го и 2-го курсов. В этой связи студентам 3-го и 4-го курсов, для получения положительного эффекта динамики физической подготовленности (здоровья) необходимо проведение, как минимум, еще одного физкультурно-спортивного занятия в неделю во внеурочное время при условии выполнения на нем максимально развивающей физической нагрузки.

III. Этап – Контроль и оценка динамики физической подготовленности и функционального состояния студентов экспериментальной группы.

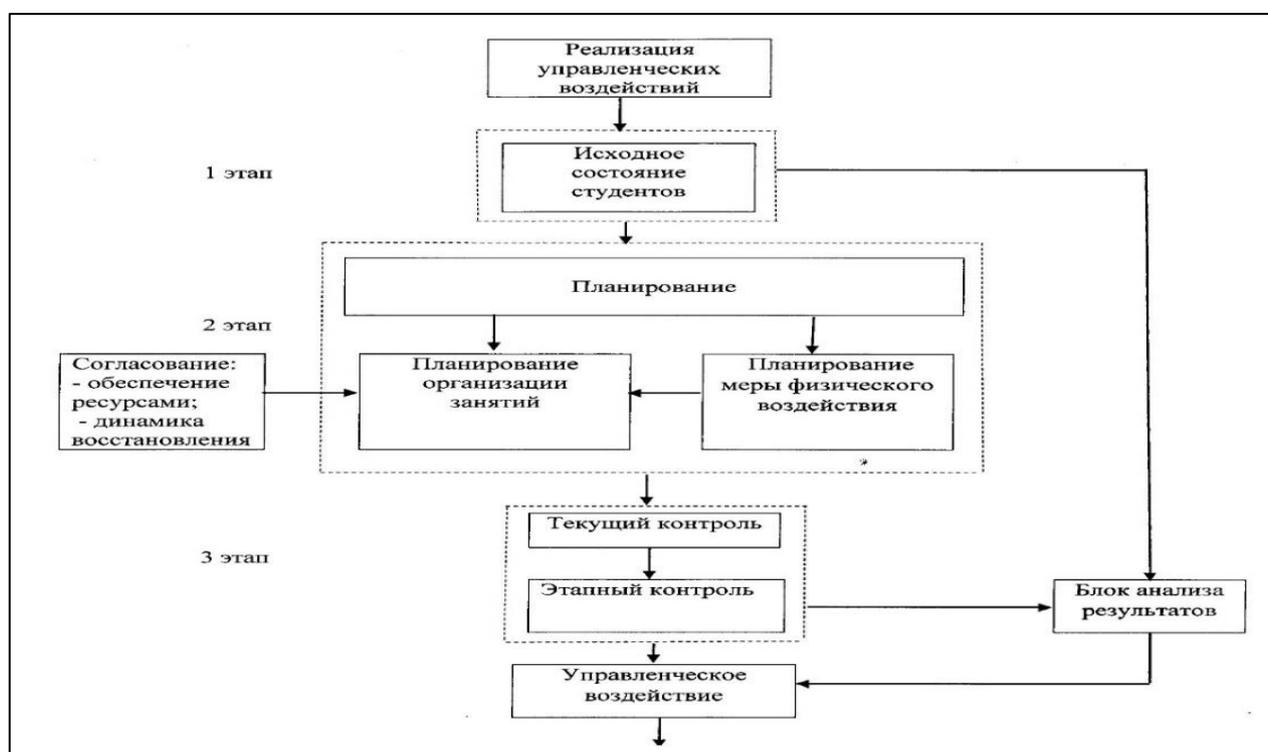


Рис. 1 Алгоритм процесса принятия управленческих решений

В нашем исследовании оперативный контроль меры физической нагрузки студентов экспериментальной группы осуществлялся мониторами сердечного ритма POLAR ARRURE SPLUS и POLARS 625x. Метод – «Контроль и оценка функционального состояния и тренировочных эффектов на основе частных показателей и автоматизированного устройства» применялся для фиксации срочных и долгосрочных изменений в функциональном состоянии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проведенные исследования позволяют сформулировать следующие выводы.

1. Управление процессом физической подготовки студентов, обучающихся в непрофильных вузах, может быть основано на технологической цепочке, включающей в себя следующие этапы:

– **первый этап** – Определение исходного состояния двигательных способностей студентов (юношей и девушек) по результатам выполнения педагогических и функциональных тестов.

– **второй этап** – Взаимообусловленность (функциональная зависимость) оптимальной меры физической нагрузки (максимальный объем развивающей нагрузки) и длительности сохранения фазы повышенной работоспособности является объективной методической основой разных вариантов организации практических занятий по физическому воспитанию.

– **третий этап** – Контроль и оценка динамики физической подготовленности и функционального состояния студентов:

– индивидуальный контроль меры физической нагрузки на занятиях проводить по данным ЧСС (пальпаторно, желательное применение недорогих пульсометров) и скорости (или времени) передвижения, рекомендованных типологической шкалой;

– контроль последствий физической нагрузки тренировочного занятия проводить перед каждым следующим занятием (измерение ЧСС в состоянии покоя утром после пробуждения. Положительный эффект физической подготовки будет отражаться в явлении урежения ЧСС. При наличии устойчивой противоположной динамики требуется коррекция тренировочной программы;

– этапный контроль и коррекцию тренировочной программы проводить на основании сравнительной оценки данных первичного и этапного тестирования.

2. Результаты экспериментальной проверки и внедрения в реальный процесс разработанной технологии управления физической подготовкой студентов непрофильного вуза отражают ее высокую эффективность.

Список литературы

1. Кизько, А. П. Классификация физических нагрузок на основе избирательного развития двигательных единиц различного типа и вида / А. П. Кизько // Теория і практика фізичного виховання. – Донецк: ДонНУ, 2008. – С. 70–78.

2. Кизько, Е. А. Экспериментальное исследование максимального объема развивающей нагрузки у студентов НГТУ / Е. А. Кизько, А. П. Кизько // Физическая культура, здравоохранение и образование/ матер. Всесоюзной научно-практ. конф. памяти В. С. Пирусского. – Томск: Изд-во ТГУ, 2009. – С. 67–70.

3. Огольцов, И. Г. Тренировка лыжника-гонщика / И. Г. Огольцов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 127с.

4. Полянский, В. П. Тенденции дальнейшей разработки теории и технологии непосредственно прикладной физической культуры // Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы: материалы междунар. науч. конф. посвящ. 100-летию со дня рождения Александра Дмитриевича Новикова, Москва, 26-27 мая 2006 г. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, В. П. Полянского; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2006. – С. 60–71.

5. Трапезников, С. А. Современное состояние физической подготовленности выпускников вузов Российской Федерации с учетом военной безопасности страны / С. А. Трапезников, А. В. Гурвич // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 25–27.

6. Шатилов, Л. Н. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи / Л. Н. Шатилов, В. И. Низмутдинова, Д. С. Речапов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 28–31.

7. Шилько, В. Г. Влияние фактора «Обездвиженности» на уровни физической подготовленности и состояние здоровья студентов / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, А.Б. Шарафеева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 61–63.

УДК 796.41:378.016:796

ГЕОКЕШИНГ «CROSS-SPRINT» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ

Ковальчук Оксана Геннадьевна¹

Костикова Лидия Геннадьевна¹

¹ Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Аннотация: Студенческая молодежь в настоящее время ведет малоподвижный образ жизни. Отмечается недостаточный уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой с уклоном на легкую атлетику. Студенты имеют низкий уровень физической работоспособности, физического развития, физической подготовленности. В связи с этим особое значение приобретает поиск путей повышения мотивационных ценностей к занятиям физической культурой, в том числе и легкой атлетикой.

Ключевые слова: мотивация, студенты, легкая атлетика, физическая культура, геокешинг «cross-sprint», физические качества.

GEOCACHING «CROSS-SPRINT» IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH TRACK AND PLAY STUDENTS

Kovalchuk Oksana G.¹

Annotation: Student youth currently lead a sedentary lifestyle. There is an insufficient level of motivation of students to engage in physical education with an emphasis on athletics. Students have a low level of physical performance, physical development, and physical fitness. In this regard, finding ways to increase motivational values for physical education, including athletics, is of particular importance.

Key words: motivation, students, athletics, physical education, geocaching “Cross-sprint”, physical qualities.

Актуальность и цель исследования. По результатам исследований выявлено снижение адаптационных возможностей студенческой молодежи к напряженным нагрузкам, отмечается тенденция к уменьшению уровня физических качеств, ухудшается уровень физического развития [2, с 467-471].

Академические занятия с уклоном на легкую атлетику не должны отражать строгую спортивную направленность, современные занятия возможны с проведением различных питч-идей: это использование веб-квестов (станционный метод обучения) – геокешинг.

Геокешинг - педагогический инструмент в процессе физического воспитания и спорта, предполагающий коллективное взаимодействие, командную игру, достижение конкретной цели.

Студенческая молодежь высказывает заинтересованность в таких формах организации занятий. Мотивы физического воспитания студентов имеют тесную взаимосвязь с мотивами физкультурно-оздоровительной деятельности [3, с 90-94].

В связи с ухудшающимся состоянием работоспособности студенческой молодежи одной из главных задач вузовского образования является использование системы различной направленности занятий по физической культуре и спорту, повышающих мотивационную сферу студентов.

Этапы геокешинга способствуют развитию всех физических качеств, повышают мотивацию студентов к занятиям легкой атлетикой, поскольку интерес к ним в последнее время значительно снизился [1, с 114-124].

В нашем исследовании была поставлена следующая цель – выявление эффективности применения геокешинга «cross-sprint» на академических занятиях с уклоном на легкую атлетику.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование физических качеств, физического развития, физической работоспособности, методы математической статистики.

Педагогическое исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в период 2023-2024 учебного года. Под наблюдением находились студенты радиотехнического факультета (РТФ) в количестве 30 человек (юношей).

Академические занятия с использованием геокешинга «cross-sprint» проводились в течение года раз в два месяца. Геокешинг включал в себя следующие испытания: берпи, челночный бег 3*10 метров, выпады поочередно вперед с утяжелителями, прыжки на скакалке, приседания с утяжелителями, фермерская прогулка.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения мотивации к академическим занятиям с уклоном на легкую атлетику было проведено анкетирование тридцати студентов юношей радиотехнического факультета. Выявлены следующие результаты:

- желание заниматься с использованием систем различной направленности высказывают - 69% студентов;

- повышение уровня двигательной активности с использованием геокешинга «кросс-спринт» предполагают - 72% студентов;

- улучшение уровня своей физической подготовленности предполагает – 65% студентов.

Таким образом, отмечается положительное отношение к проведению геокешинга «cross-sprint».

В период исследования проанализированы результаты физического развития и физической работоспособности студентов в течение года с которыми занимались по методике геокешинг «cross-sprint» (табл 1).

Можно отметить, что использование геокешинга способствует повышению силового индекса мышц спины, увеличению функциональных возможностей, повышению работоспособности студенческой молодежи.

Таблица 1

Показатели физического развития и физической работоспособности студентов до и после педагогического эксперимента

Показатели, индексы/ единицы измерения	Периоды исследования	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
	Достоверность различий	Группа (n=30)
Силовой индекс мышц спины (%)	До	171,93±6,14
	После	175,63±5,27
		≤0,05
Жизненная емкость легких ЖЕЛ (мл)	До	4596,00±190,04
	После	4674,00±179,70
		≤0,05
Гарвардский степ – тест (ИГСТ)	До	48,06±1,31
	После	69,92±2,34
		≤0,05
Проба Штанге, с	До	59,60±3,61
	После	66,48±3,84
		≤0,05
Проба Генчи, с	До	31,52±2,02
	После	35,08±2,19
		≤0,05

Примечание: различия статистически достоверны при $p < 0,05$

Представлена динамика уровня развития физической подготовленности у студентов, занимающихся на академических занятиях с уклоном на легкую атлетику с применением геокешинга «cross-sprint» (табл.2).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности студентов до и после педагогического эксперимента

Исследуемые качества	Тесты (ед. измер.)	Периоды исследования	Группа (n=30)
		Достоверность различий	
Скоростные	Бег 60 м, с	До	8,46±0,11
		После	8,02±0,10
			≤0,05
Общая выносливость	Бег 3000 м, мин., с	До	14,23±0,24
		После	13,21±0,16
			≤0,05
Скоростно-силовые	Тройной прыжок с места, м, см	До	6,26±0,15
		После	6,85±0,07
			≤0,05
Гибкость	Наклон вперед, см	До	3,96±0,37
		После	5,48±0,32
			≤0,05
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	До	7,62±0,15
		После	7,24±0,14
			≤0,05

Примечание: различия статистически достоверны при $p < 0,05$

По окончании эксперимента отмечаются статистически достоверные изменения в показателях физической подготовленности. Выявленный факт указывает на возможность проведения академических занятий с уклоном на легкую атлетику с помощью геокешинга «cross-sprint».

Выводы. Использование геокешинга «cross-sprint» в учебном процессе на занятиях физической культурой и спортом в группах с уклоном на легкую атлетику способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, повышает их мотивацию к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Ковальчук, О. Г. Отношение к физической активности студентов технического университета / О. Г. Ковальчук, Л. Г. Костинова, О. В. Мараховская // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт. Материалы всеросс. науч.-практ. конф. Саратов, 2024. С. 467-471.

2. Панова, И. П. Исследование динамики физического здоровья и работоспособности студентов старших курсов в процессе обучения в вузе / И. П. Панова, С. Ф. Панов // Педагогический журнал Башкортостана. – 2022. – № 3. – С. 114–124.
3. Туренков, А. Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А. Н. Туренков, Л. Н. Скотникова // Вестник КемГУ Физкультура и спорт. – 2009. – № 3. – С. 90–94.

УДК 796

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Козловская Алина Викторовна¹

Романова Светлана Владимировна¹

¹Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ внедрения комплексов специальных силовых упражнений в процесс физического воспитания младших школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Показано их благотворное влияние на развитии силы мышечного корсета обучающихся начальных классов. Использованные специальные упражнения соответствовали возрасту, морфофункциональным особенностям и уровню подготовленности детей.

Ключевые слова: младшие школьники, комплексы специальных упражнений, физическое воспитание, нарушения опорно-двигательного аппарата.

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Kozlovskaya Alina V.¹

Romanova Svetlana V.¹

¹Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

Annotation. The article analyzes the introduction of complexes of special strength exercises in the process of physical education of junior schoolchildren with musculoskeletal disorders. Their beneficial effect on the development of muscle corset strength of elementary school students is shown. The used special exercises corresponded to the age, morphofunctional features and level of children's preparedness.

Key words: junior schoolchildren, complexes of special exercises, physical education, musculoskeletal disorders.

Актуальность. Известно, что с началом обучения в школе двигательная активность детей снижается примерно на 50%, и с каждым годом падает все ниже, в связи с недостаточной двигательной активностью, большим количеством времени, проведенным за выполнением заданий и как вправило в неправильной позе, с несоответствующей СанПину домашней мебели и ряда многих других причин [1].

Многие авторы, такие как А.О. Науменко, Н.И. Шлык, И.Д. Ловейко, С.В. Романова [4, 5, 6, 8] и другие, отмечают возрастающую интенсивность учебного процесса, низкую двигательную активность, гиподинамию, долгое статическое поддержание позы на уроках, ношение тяжелых рюкзаков, особенно на одном плече - все это способствует формированию неправильной осанки у младших школьников, а в случае игнорирования - к развитию патологий опорно-двигательного аппарата.

Острой проблемой в нашем мире является постоянное использование гаджетов в повседневной жизни. Начиная с дошкольного возраста человек привыкает к использованию телефона, компьютера и других технических средств, вследствие чего начинает двигаться меньше.

Иванов В.Д., Вахитов М.Г. и многие другие авторы отмечают, что младший школьный возраст является важным периодом в развитии детей, в связи с изменением режима дня и снижением двигательной активности [3]. Так среди обучающихся начальной школы примерно четыре ребенка из 5 имеют различные нарушения осанки [7].

Ведущая роль в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у младших школьников играет АФК. Она представляет собой комплекс применяемых физических упражнений, помогающих нормализовать физиологические изгибы позвоночника и служит профилактикой дальнейшего развития заболеваний костно-мышечной системы [2].

Цель исследования: формирование мышечного корсета у младших школьников посредством применения специально разработанных комплексов упражнений.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; математическая статистика.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №9 им. А.С. Пушкина г. Иркутска в период с сентября 2023 по май 2024 года для того, чтобы определить результативность разработанных нами комплексов специальных упражнений, предназначенных для развития мышц спины и брюшного пресса у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Исследование проводилось на уроках АФК у учащихся начальной школы.

В исследовании принимали участие 26 мальчиков с ОВЗ (6.1.), 7-9 лет. Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Занятия у обеих групп состояли из трех частей (вводная, основная и заключительная). Длительность одного занятия равнялась длительности урока физической культуры, то есть 40 минут. В неделю проходило два урока. В содержание уроков экспериментальной группы включались составленные нами комплексы упражнений.

При составлении комплексов использовались физические упражнения с фитболом, упражнения дыхательной гимнастики, с гимнастической палкой и упражнения на расслабление мышц. Было составлено 3 комплекса, содержащих по 8 - 10 упражнений. Данные комплексы чередовались между собой в течение каждых 4-6 недель. В структуре урока физической культуры данные комплексы включались в вводно-подготовительную и заключительную части занятия. Комплексы использовались каждое занятие. Всего от занятия занимали приблизительно 25 - 30%.

Также испытуемые выполняли ежедневные домашние задания, которые подразумевали самостоятельное выполнение составленных нами комплексов упражнений в качестве утренней гигиенической гимнастики дома. Упражнения преимущественно начинались с таких исходных положений, как лежа на спине, на животе, стойка ноги врозь, сомкнутая стойка. Упражнения задействовали следующие группы мышц: спины, брюшного пресса, ног и рук. Дозировка всех упражнений разная: от 4 - 10 повторений в зависимости от сложности упражнения.

Полученные нами результаты исследований были обработаны методом математической статистики, с расчетом среднего арифметического, среднеквадратического отклонения и t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования. В сентябре 2023 года нами были получены результаты испытуемых до использования разработанных нами комплексов упражнений.

Ниже приведена таблица с полученными значениями в ходе эксперимента (табл. 1), где мы сравниваем начальные и конечные результаты педагогического эксперимента, мы можем наблюдать повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1

Достоверность результатов тестирования испытуемых в начале и в конце педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тест	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	$\bar{X} \pm m$ (до)	$\bar{X} \pm m$ (после)	P	P(0,05)	$\bar{X} \pm m$ (до)	$\bar{X} \pm m$ (после)	P	P(0,05)
Лодочка	24±0,87	26±1,04	1,5*	2,06	28±0,52	31±0,87	3	2,06
Подъем туловища из положения, лежа на спине	7 ±0,43	9±0,35	3,6	2,06	7±0,26	9±0,52	3,4	2,06
Гиперэкстензия	2±0,26	3±0,26	2,7	2,06	2±0,17	4±0,35	5,1	2,06
Подъем ног из положения лежа на спине	4±0,43	5±0,35	1,6*	2,06	4±0,26	6±0,43	4	2,06

**Данный результат является недостоверным*

Оценивая силу мышц корсета в тесте «Лодочка» средний результат контрольной группы в начале эксперимента составил 24±0,87, при повторном исследовании - 26±1,04. Мы видим, что средний результат испытуемых увеличился на 8%.

Средний результат экспериментальной группы в начале составил 28±0,52, а в конце - 31±0,87. Средний результат у мальчиков экспериментальной группы увеличился на 11%.

Сравнив полученные результаты можно сделать вывод, что, несмотря на улучшение результатов у обеих групп, наибольший прирост наблюдался у экспериментальной группы. При обработке результатов исследования T-критерием Стьюдента, было выявлено, что достоверного различия между начальными и конечными результатами контрольной группы не наблюдается, хотя при сопоставлении можно увидеть, что результаты детей, полученные в конце педагогического эксперимента, улучшились, по сравнению с начальными. Недостоверность теста может быть связана

с тем, что учащимся нужно больше времени на подготовку к тесту. В отличие от остальных тестов, результаты в «Лодочке» измеряются в секундах, а не количестве раз, возможно это также оказало влияние на результаты и привело к недостоверности теста.

В тесте «Подъем туловища из положения, лежа на спине» результат контрольной группы в начале эксперимента составил $7 \pm 0,43$, а при повторном исследовании, т.е. В конце эксперимента, равнялся $9 \pm 0,35$. Следовательно, средний результат учащихся в данной пробе улучшился примерно на 29%. Результат экспериментальной группы на начало работы составил $7 \pm 0,26$, а на конец - $9 \pm 0,52$. Результаты экспериментальной группы увеличились примерно также на 29%, как и у контрольной группы. По результатам обработки Т-критерием Стьюдента, мы пришли к выводу, что различия между начальными и конечными данными пробы «Подъем туловища из положения лежа на спине» у обеих групп являются достоверными. Но, при сопоставлении конечных результатов контрольной группы с конечными результатами экспериментальной группы мы пришли к выводу, что различия между ними недостоверны.

В тесте «Гиперэкстензия» средний результат контрольной группы на начало эксперимента составил $2 \pm 0,26$, а в конце соответствовал $3 \pm 0,26$, а экспериментальной - $2 \pm 0,17$ и $4 \pm 0,35$ соответственно. Т-критерий Стьюдента показал, что различия начальных и конечных результатов в данном тесте достоверны, что подтверждает, что использование разработанных нами комплексов способствует развитию силы мышц корсета у испытуемых.

Средний начальный результат контрольной группы в тесте «Подъем ног из положения, лежа на спине» равен $4 \pm 0,43$, а конечный - $5 \pm 0,35$. Начальный результат экспериментальной группы составил $4 \pm 0,26$, а конечный - $6 \pm 0,43$. Результат испытуемых контрольной группы в данном тесте увеличился на 25%, а экспериментальной - примерно на 50%. При обработке результатов Т-критерием Стьюдента, мы видим, что различие результатов достоверно, что также свидетельствует о валидности использования составленных нами комплексов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что использование составленных нами комплексов способствует увеличению силы мышц брюшного пресса и спины у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Данный вывод подтверждается также результатами, полученными в ходе математической обработки данных по Т-критерию Стьюдента: из четырех тестов три показали достоверность различия начальных и конечных результатов эксперимента. Различие результатов теста «Подъем туловища из положения лежа на спине» оказалось недостоверным. Это может быть связано с тем, что учащимся было недостаточно времени на подготовку к данному тесту.

Список литературы

1. СанПиН № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» / (дата обращения: 3. 08. 2023)
2. Бондаренко К.К. Динамика функциональных изменений позвоночного столба при сколиозах у детей при применении средств адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / К.К. Бондаренко, Д.А. Чететин, А.Е. Бондаренко // Изв. Вузов. Проблемы здоровья и экологии. - 2022. - № 19. - С. 87-92. - Электрон. Версия печат. Публик. - Систем. Требования: Adode Acrobat Reader/ - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-funktsionalnyh-izmeneniy-pozvonochno-go-stolba-pri-skoliozah-u-detey-pri-primenenii-sredstv-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury/viewer> / (дата обращения: 6. 08. 2023)
3. Иванов В.Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях [Электронный ресурс] / В.Д. Иванов, М.Г. Вахитов // Изв. Вузов. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - Т. 3. - № 1. - С. 70-73. - Электрон. Версия печат. Публик. - Систем. Требования: Adode Acrobat Reader/ - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vozddeystvuyushchie-na-zdorovie-uchaschihsya-v-sovremennyh-usloviyah/viewer> / (дата обращения: 3. 08. 2023)
4. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И.Д. Ловейко. - Л.: Медицина, 1982. - 245 с. (дата обращения: 7. 08. 2023).
5. Науменко А.О. Основы здоровья опорно-двигательного аппарата: методические указания / А.О. Науменко. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 20 с. (дата обращения: 6. 08. 2023).
6. Романова С.В. Физическое развитие и физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки: учебно-методическое пособие для студентов / С.В. Романова, Н.Я. Прокопьев. - Тюмень: Изд-во «Экспресс», 2005. - 115 с. (дата обращения: 26. 08. 2023).
7. Шелепенко С.А. Средства современных физкультурно-оздоровительных технологий в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / С.А. Шелепенко, О.Н. Мезенцева // Изв. ТулГУ. Физическая культура. - 2022. - № 11. - С. 47-54. - Электрон. Версия печат. Публик. - Систем. Требования: Adode Acrobat Reader/ - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy-v-profilaktike-narusheniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-detey-mladshego/viewer> / (дата обращения: 3. 08. 2023).
8. Шлык Н.И. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Н.И. Шлык, И.И. Шумихина, А.П. Жужгов; отв. ред. Н.И. Шлык. - Ижевск: Изд-во Удмуртский университет, 2014. - 168 с. (дата обращения: 22. 08. 2023).

УДК: 797.212.9

ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ

Котова Татьяна Германовна¹
Еськов Валерий Евгеньевич¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию с детьми 4-6 лет с признаками водобоязни. Авторами изучены типы реакций детей при нахождении в водной среде, психоэмоциональное состояние, техника двигательных действий, определены «проблемные зоны» и предложен комплекс, направленный на снижение страха детей перед водой.

Ключевые слова: тренировочный процесс физкультурно-оздоровительной направленности, обучение плаванию детей 4-6 лет с признаками водобоязни.

A PLAYFUL METHOD OF TEACHING SWIMMING TO CHILDREN 4-6 YEARS OLD WITH SIGNS OF HYDROPHOBIA

Kotova Tatyana G.¹
Eskov Valery E.¹

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article discusses the organization of physical education and recreation swimming classes with children 4-6 years old with signs of hydrophobia. The authors studied the types of reactions of children when in an aquatic environment, the psycho-emotional state, the technique of motor actions, identified "problem areas" and proposed a complex aimed at reducing children's fear of water.

Keywords: physical education and wellness training process, swimming training for children 4-6 years old with signs of hydrophobia.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года акцентируется внимание на формирование культуры и ценностей здорового образа жизни у граждан различных возрастных категорий. Одними из основных направлений Стратегии являются – вовлечение в массовый спорт, сохранение здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни, и удовлетворенность граждан условиями для занятий физической культурой и спортом. Одним из наиболее доступных для населения видом спорта является плавание.

В сфере физической культуры и спорта за последнее десятилетие накоплен обширный теоретический и практический опыт. С.В. Дмитриева [2], А.П. Ермолаев [3], В.Ю. Ковалёва [4], и др. утверждают, что одним из широко рекомендуемых средств физического воспитания дошкольников принято считать плавание. Плавание рассматривается как один из основных видов базовой активности ребенка, который помогает в физическом, психическом и духовном развитии. Но не смотря на всю пользу плавания, очень большой процент семей в современном мире сталкивается с проблемой водобоязни у детей. А.М. Смышнов [5] и др. считают, что водобоязнь можно преодолеть при помощи аутогенной тренировки, гипноза, специально организованного обучения, системы подводящих упражнений. Ю.О. Бетехтин предложил дифференцированную методику, включающую диагностику водобоязни, учет и разделение детей 5-7 лет на типологические группы по степени выраженности признаков водобоязни.

Однако, в настоящее время во многих центрах оздоровительной направленности в процессе освоения с водой детей дошкольного возраста не уделяется достаточного внимания применению современных методик, которые решали бы проблему страха детей перед водой и учитывали закономерности их психоэмоционального состояния.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать комплекс игровых упражнений и подвижных игр, направленный на обучение плаванию детей 4-6 лет с признаками водобоязни.

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование проводилось в период с сентября 2023 по май 2024 года на базе Центра детского плавания «Swim baby» с привлечением 20 детей 4-6 лет, занимающиеся плаванием оздоровительной направленности. Педагогический инструментарий включал: педагогическое наблюдение, в ходе которого было произведено фиксирование типов реакций детей при нахождении в водной среде по методике, предложенной

Ю.О. Бетехтиным [1]; педагогическое тестирование, включающее изучение уровня психоэмоционального состояния детей 4-6 лет по 8-ми цветовому тесту Люшера; для оценки техники двигательных действий в работе использовались специальные упражнения: «звёздочка на груди», «звёздочка на спине», работа ног с нудлом на груди, работа ног с нудлом на спине. Техника выполнения элементов оценивалась экспертной комиссией, состоящей из трёх специалистов, по пятибалльной оценке. Условия проведения контрольных испытаний (время, место проведения и др.) в ходе исследования были одинаковыми.

Результаты. На начало педагогического исследования у 15-60% детей 4-6 лет уровень психоэмоционального состояния соответствовал неблагоприятному; показатели типов реакций детей при нахождении в водной среде свидетельствовали о том, что от 25% до 100% испытывают страх при попадании в водную среду; экспертная оценка техники двигательных действий на начало педагогического исследования в целом соответствовала оценке «2». Таким образом, в результате педагогического исследования мы выявили, что у детей наблюдаются неблагоприятные реакции при нахождении в воде, а также, низкий уровень владения техническими элементами в плавании.

Для коррекции полученных результатов мы предложили комплекс специализированных подвижных игр и игровых упражнений для детей 4-6 лет с признаками водобоязни, занимающихся плаванием, который применялся в процессе индивидуальных занятий два раза в неделю по 30 минут и включал последовательное выполнение комплексов упражнений КУ-1, КУ-2 в специальной разминке и в основной части занятия, а КУ-3 был рекомендован в качестве домашнего задания.

КУ-1 (вводный) включал выполнение 10 игровых упражнений в течении 30 минут, которые использовались в процессе первых 3-4 занятий для ознакомления ребенка с водой и уменьшение страха. Упражнения выполнялись по принципу: от простых - к сложным, и повторялись каждое тренировочное занятие. В процессе занятий осуществлялась оценка динамики реакций детей при нахождении в водной среде.

КУ-2 (обучение технике) выполнялся в следующей последовательности: идеомоторные специализированные упражнения (перед выполнением упражнения) + словесные формулы + техника двигательных действий в воде + идеомоторные упражнения (после выполнения упражнений) + словесные формулы.

Обучение технике двигательных действий включало в себя:

- подробный рассказ и показ техники двигательного действия;
- идеомоторные упражнения, которые включали в себя представление техники каждого специального упражнения перед его выполнением: работа ног на груди, работа ног на спине, работа рук на груди/спине, боковое плавание;
- имитацию специальных подводных упражнений на суше и в воде;
- выполнение специальных упражнений по частям и в полной координации: работа ног на груди, работа ног на спине, работа рук на груди/спине, боковое плавание; проговаривание вслух последовательность выполнения техники двигательных действий; исправление типичных ошибок;
- выполнение специальных упражнений в полной координации: работа ног на груди, работа ног на спине, работа рук на груди/спине, боковое плавание – 14 метров по 4-6 повторений, дополнительно применялись идеомоторные упражнения (после выполнения упражнений) и словесные формулы;
- словесные формулы: «Я сегодня сам смог...», «Я молодец, потому что я сегодня...», «Я думаю, в следующий раз у меня обязательно получится...» и т.д.;

Для эффективного запоминания при разучивании новых элементов и техники двигательных действий с детьми важно создавать смысловую связь между образами и представлениями (ассоциации), а также применять игровые упражнения и подвижные игры в тренировочном процессе:

- в упражнениях на погружение в воду: игровые упражнения с предметами и без – «Сядь на дно», «Водолазы», «Кто быстрее спрячется»; подвижные игры – «Рыболовная сеть», «Лягушата»;
- при обучении технике движений ногами на груди, на спине или на боку использовались игровые упражнения – «Переправа предмета на плавательной доске», «Торпеды», «Кто дольше продержится на воде»; подвижные игры – «Кто быстрее», «Фонтан».
- при обучении технике работы рук применялась имитация работы рук на суше и в воде.

КУ-3 (домашнее задание) – выполнялся в домашних условиях и состоял из последовательного выполнения: идеомоторных упражнений (работа ног) + словесные формулы + имитационные упражнения (ногами) x 3-4 раза x 30 секунд + упражнения на дыхание («пузыри» ртом – через трубочку в стакан и носом – в ванной) + идеомоторные упражнения (после выполнения упражнений)

+ словесные формулы. Дыхательные упражнения выполнялись под руководством родителей. В процессе выполнения в домашних условиях упражнений на дыхание важно уделять внимание на четком выполнении техники, выполнять комплекс ежедневно. Следить за выполнением методических указаний: хороший вдох ртом, а «пузыри» выпускать не быстрее двух секунд; при выполнении техники движений ногами – носки должны быть натянуты, колени держать выпрямленными; при отработке движений лежа на животе необходимо подложить под ступни подушку.

После применения предложенного комплекса мы наблюдали положительную динамику по всем показателям. Показатели психоэмоционального состояния детей 4-6 лет по цветовой диагностике Люшера на конец педагогического исследования свидетельствовали об их улучшении. Больше 60% детей стали в большей степени проявлять стремление к самостоятельной деятельности и испытывать чувство удовлетворённости и спокойствия. Показатели типов реакций при нахождении в водной среде у детей по методике Ю.О. Бетехтина подтверждали полное преодоление страха перед водной средой у 100% занимающихся. Наблюдался достоверный прирост показателей техники двигательных действий, в среднем дети выполняли упражнения на оценку «хорошо» процент прироста находился в диапазоне от 75 -100%.

Вывод. Таким образом предложенный нами комплекс специализированных игровых упражнений и подвижных игр в процессе обучения плаванию детей 4-6 лет с признаками водобоязни можно считать эффективным, т.к. позволяет стабилизировать их психоэмоциональное состояние и значительно повысить уровень освоения в водной среде и достоверно изменить показатели техники двигательных действий ($p \leq 0,05$).

Список литературы

1. Бетехтин, Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: автореф. ... канд. пед. наук. / Юрий Олегович Бетехтин. – Тула, 2010. – 26 с.
2. Дмитриева, С.В. Сказкотерапия при обучении плаванию детей 5-6 лет /Дмитриева С.В., Пуртова И.А. // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – Тюмень: Издательство: Вектор Бук, 2019. – С. 56-59.
3. Ермолаев, А.П. Методика формирования навыков плавания у дошкольников /А.П. Ермолаев, Е.А. Волкова // Теория и практика современной науки - Стерлитамак г., 2021. – С. 44-49.
4. Ковалёва, В.Ю. Оздоровительное значение плавания //Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы, теории и практики. / В.Ю. Ковалёва, Ю.В. Соболев – СПб., 2021. – С. 257-261.
5. Смышнов, А.М. Влияние оздоровительного плавания на состояние здоровья детей младшего школьного возраста / А.М. Смышнов //Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-во ООО «Издательский дом «Среда», 2023. – С. 304-308.

УДК 378.172

ПОМОЩЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БОРЬБЕ С УЧЕНИЧЕСКИМ СТРЕССОМ

Кузнецова Наталья Васильевна¹

Сапунов Юрий Семенович¹

¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Учеба в высшем учебном заведении это очень серьезный этап в жизни молодого человека. Многие студенты с трудом адаптируются к новым условиям жизни. В период обучения желательно научить студента переключать внимание с отдыха на активное усвоение новых знаний и наоборот. При такой способности человеку легче наладить режим дня, во время ложиться спать и рано вставать, а так же укладываться в лимит времени для усвоения нового учебного материала.

Ключевые слова: ученический стресс, физическая нагрузка

THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES IN COMBATING STUDENT STRESS

Kuznetsova Natalya V.¹

Sapunov Yuri S.¹

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation. Studying at a higher educational institution is a very serious stage in the life of a young person. Many students find it difficult to adapt to new living conditions. During the training period, it is desirable to teach the student to switch attention from relaxation to the active acquisition of new knowledge and vice versa. With this ability, it is easier for a person to establish a daily routine, go to bed early and get up early, and also meet the time limit for learning new educational material.

Key words: student stress, physical activity

В работе были использованы – статистический метод, анализ и синтез, мысленное моделирование. Для формирования навыка переключать внимание с учебного стресса на физические упражнения были использованы методы воспитания от абстрактного к конкретному, а также методы индукции и дедукции.

Актуальность. Понятие «ученический стресс» тесно связано с медицинским понятием стресс вообще в жизни [2]. Стресс в жизни вызывает совокупность повседневных трудностей и неожиданностей встречающихся в деятельности человека. Для получения качественного образования студентам необходимо усваивать огромный объем информации. Обучение требует от студента сосредоточения всех его когнитивных возможностей, например, внимания, памяти, мыслительных процессов. Постоянное напряжение требует способов психологической разгрузки. Эффективным способом выйти из ежедневной перегрузки могут стать комплексы физических упражнений.

Целью исследования мы определили разработку комплекса упражнений для снятия учебного стресса, а так же определение оптимальной частоты занятий физкультурой для студентов второго курса тюменского государственного медицинского университета. В нашем исследовании приняли участие 30 студентов второго курса. Была разработана и выдана для заполнения анкета с вопросами. На вопрос о наличии учебного стресса 85 % обучающихся. На вопрос о том, как студент борется со стрессом или в чем видит возможность отвлечься от учебного стресса, мы получили различные ответы. 25% опрошенных в свободное от учебы время восстанавливают свои силы через прогулки и общение с друзьями. 35% посещают занятия в фитнес клубах. Большинство, а это 40% из опрошенных, стараются выспаться для восстановления сил и внимания для дальнейшего обучения. Стресс стал неизбежным спутником жизни всех современных людей. Стресс – один из механизмов адаптации в организме человека в ответ на стрессорное воздействие любой природы, в том числе и психологической [1]. Привычная домашняя обстановка изменяется кординально, когда студент приступает к учебе. Можно обозначить объективные и субъективные причины развития стресса. К объективным отнесем жизнь в общежитии, вопрос питания, новое окружение людей и разные обстоятельства. К субъективным причинам стресса можно отнести: особенности воспитания, повседневные привычки и другие причины [2]. Учебный стресс может быть вызван рядом факторов: очень большой объем информации; настроениями в группе; самостоятельное планирование режима дня. Психика студента должна справиться с перегрузками и успешно выстроить учебный процесс или стать причиной эмоционального выгорания, снижению концентрации и как следствие – снижению успеваемости, к ухудшению взаимоотношений с окружающими студента людей. Как следствие могут быть ослабление иммунитета, хроническая усталость, различные заболевания психосоматического порядка. Для борьбы с учебным стрессом наше исследование предлагает разработать комплекс простых физических упражнений, которые не требуют специальной физической подготовки. Занятия физическими упражнениями не только помогают снимать стресс, но и, являясь профилактическим средством при отрицательных воздействиях эмоционального стресса, позволяют с меньшими разрушительными последствиями воспринимать сам стрессовый фактор. Занятия физической культурой способно положительно повлиять на стабилизацию психофизического состояния студента. Во время такой физической нагрузки студент абстрагируется от мыслительной деятельности и полностью сосредотачивает свое внимание на правильности выполнении упражнений. Благодаря такому переключению нервная система находится в относительном покое, что позволяет снизить влияние стресса на организм индивида. Во время выполнения различных упражнений в организме индивида вырабатывается гормон эндорфин, который не только делает человека счастливым, но и снижает уровень страха, способен притупить боль, помогает справиться с сонливостью. А также снижается уровень гормона, основной функцией которого является адаптация тела человека к изменяющимся условиям окружающей среды – кортизола. Вообще кортизол регулирует уровень глюкозы в крови, защищает от инфекций, поддерживает нервную систему, однако повышенная выработка этого гормона может привести к ослаблению иммунитета, быстрой утомляемости, бессоннице, раздражительности и агрессивности индивида. Если уровень этого гормона будет превышен на протяжении длительного времени, это может привести к довольно тяжелым заболеваниям, например, сахарному диабету, бесплодию, гипертонии. Поэтому крайне важно регулировать кортизол с помощью медитаций, массажа, отгораживания себя от негативных мыслей, а также с помощью занятий физической культурой. Физические упражнения помогают не только

справиться со стрессом, но и его последствиями, так как тренируют все системы организма от сердечнососудистой до нервной и дыхательной. Организм студента, постоянно практикующего занятия по физическими упражнениями, сталкивается с различными негативными проявлениями окружающей среды и выходит из них легче чем другой, не занимающийся физическими упражнениями. Он может с легкостью противостоять инфекциям, экзаменам и другим нагрузкам. Наш опрос показал, что 35% студентов занимаются привычными физическими упражнениями и успешно справляются с учебой. Занятия они начали в школе и продолжили в университете. 27% опрошенных совершают пешие прогулки после занятий быстрым шагом и отмечают, что это помогает им восстановиться после учебного дня.

Выводы. Подводя итоги, можно утверждать, что физическая культура крайне благоприятно влияет на здоровье студентов как физическое, так и психологическое. Однако многие студенты не верят в пользу физических упражнений и легкомысленно относятся к состоянию своего здоровья. Преподавателям физической культуры необходимо разъяснять студентам на занятии механизм влияния физической культуры на организм. Вовлекать студентов в активное занятие спортом, чтобы предотвратить развитие ученического стресса и все негативные последствия его. Занятия физкультурой оптимально иметь два-три раза в неделю с посещением фитнес и тренажерного зала. Занятие продолжительностью 60-45 минут, состоящее из 5-6 упражнений, которые повторяются по три подхода, будет достаточно для борьбы с ученическим стрессом. Сюда можно добавить танцы, прогулки на свежем воздухе и плавание.

Список литературы

1. Кузнецова, Е. В. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособие для студентов факультета психологии / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012. – 96 с.
2. Наличаева, С. А. Психология стресса : учеб.-метод. пособие / С. А. Наличаева. – Севастополь, 2018. – 97 с.
3. Косых, Г. В. Снятие психоэмоционального стресса методами физической культуры / Г. В. Косых // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2014. – № 1 (3). – С. 478–483. nastassia.bykova@gmail.com

УДК 378.172

ТЕРМИН «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ПОНИМАНИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТЮМЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Кузнецова Наталья Васильевна¹

Кусков Максим Павлович¹

Пермякова Зинаида Анатольевна¹

¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Современная студенческая среда стала многонациональной. Сегодня в медицинском университете обучается очень много иностранных студенты из разных стран мира. Культуры разных стран формируют разные понятия о здоровом образе жизни. Целью нашей исследовательской работы выявить, как студенты из Китая, Египта, Сирии понимают и определяют, для себя в первую очередь, организацию здорового образа жизни. Дать рекомендации, как сохранить здоровый образ жизни студентам из разных стран в новой для каждого из них мультикультурной среде.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, иностранные студенты, мультикультурная среда, оптимизация, анализ.

THE TERM «HEALTHY LIFESTYLE» IN THE UNDERSTANDING " OF FOREIGN STUDENTS STUDYING AT TYUMEN STATE MEDICAL UNIVERSITY

Kuznetsova Natalya V.¹,

Kuskov Maxim P.¹,

Permyakova Zinaida A.¹

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation. The modern student environment has become multinational. Today, many foreign students from different countries of the world study at the medical university. The cultures of different

countries form different concepts of a healthy lifestyle. The goal of our research work is to identify how students from China, Egypt, Syria understand and define, first of all, for themselves, the organization of a healthy lifestyle. To give recommendations on how to maintain a healthy lifestyle for students from different countries in a new multicultural environment for each of them.

Key words: healthy lifestyle, foreign students, multicultural environment, optimization, analysis.

В работе использованы методы - для анализа понимания иностранными студентами значения понятия « здоровый образ жизни» были использованы – статистический метод, анализ и синтез, мысленное моделирование. Для формирования культуры здорового образа жизни иностранных студентов были использованы методы воспитания от абстрактного к конкретному, а также методы индукции и дедукции.

Актуальность. Понятие «здоровый образ жизни» тесно связано с понятием «образ жизни» [2]. Образ жизни определяется совокупностью форм повседневной деятельности человека. Образ жизни обосновывается как здоровый, если он способствует сохранению здоровья и формированию устойчивости в создавшихся условиях жизни. Сохранить здоровье с молодого возраста до глубокой старости – это цель ежедневного здорового образа жизни. Следует учитывать, что формирование образа жизни происходит в создавшихся условиях и сохранить здоровье в новых условиях, в другой стране помогут новые привычки и методы. Здоровье рассматривается как совокупность физического, духовного, психологического, интеллектуального и социального благополучия. Что б сохранить здоровье нужно выработать у человека потребность осознанно делать выбор в пользу ценностей сохраняющих здоровье сегодня и намного лет вперед. Если влияние различных факторов на здоровье условно принять за 100% , то на 20% состояние здоровья зависит от наследственности, 20% - от экологических условий, 10% - от состояния системы здравоохранения, а 50% зависит от образа жизни человека[1].

Целью исследования является, анализ понимания термина « здоровый образ жизни» студентами из Египта, Сирии, Индии, Китая и формулировка рекомендаций по формированию культуры здорового образа жизни обучающихся в Тюменском ГМУ иностранных студентов.

Было проведено исследование с целью выявления, как иностранные студенты распределяют режим дня, как успевают посетить занятия, выспаться и принять пищу. Какие у иностранных студентов пищевые привязанности? Какие вредные привычки имеют? Занимаются ли физическими нагрузками и какими? В нашем исследовании приняли участие студенты второго курса. Среди опрошенных 22 студента из Египта, 2 из Сирии, 1 из Индии и 25 из Китая. Средний возраст участников 21 год. Каждая страна имеет свои культурные особенности. Каждый народ имеет свой подход к формированию здорового образа жизни.

На вопрос: « Какие факторы из повседневной жизни влияют на ваше здоровье?» все 100% опрошенных включили: питание, сон, физическая активность. Студенты из Египта, Сирии и Индии отметили, что очень трудно вставать рано утром зимой, потому что темно и холодно. Учиться рано утром, когда еще темно, для них это большой стресс. На вопрос: « Что вредит здоровью»? Из перечисленных факторов на первое место 55% опрошенных поставили – переедание, 25% недосыпание, 20% малоподвижный образ жизни. На вопрос: «Что может улучшить ваше здоровье?». Из всех опрошенных 35% считают, что это могут быть прогулки, 40% уверены, что им в помощь сбалансированное питание и 25% выбирают спорт. Студенты из Египта занимаются спортом у себя на Родине – 90% из опрошенных. Китайские студенты на первое место ставят употребление достаточного количества воды в течение дня, а затем сбалансированное питание и прогулки на свежем воздухе.

На основании изложенного исследования мы можем сделать следующие выводы. Необходимо выработать программу здоровья иностранного студента. В первом пункте нашей программы необходимо определить направление физической активности с учетом национальных особенностей и привычек, а так же, состояния здоровья индивида. В студенческие годы важно воспитать потребность в двигательной активности и других компонентах здорового образа жизни. От урока физкультуры студент должен получить умственную разгрузку и хорошее настроение, а как следствие укрепление здоровья и успехи в учебе. Чаще всего занятия физкультурой у иностранных студентов вызывают недоумение. К примеру, занятия на улице в холодное время года влекут за собой дискомфорт, подавленность, плохое настроение. Кроме того, после таких занятий студенты чаще болеют. Большинство этих недостатков можно устранить, если изменить форму организации занятий. Студенту можно предложить занятия в фитнес центре по личному выбору вида занятий. Решение

данного вопроса лежит в плоскости организации на базе Тюменского Университета фитнес центра. Вторым шагом целесообразно составить правильную диету и режим питания с учетом культуры питания на родине студента. Третье направление в работе по формированию здорового образа жизни у иностранного студентов это оптимизация распорядка дня с учетом учебной нагрузки. Помощь в распределении времени на учебу, отдых и сон.

Список литературы

1. Ионов А.А., Софронов Н.Н. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №4 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (дата обращения: 14.12.2020).
2. Казин Э. М. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты проблемы здоровья и здорового образа жизни на современном этапе развития общества (концептуальный и прикладной подходы) // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. №1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-biologicheskie-i-psihologo-pedagogicheskie-aspekty-problemy-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni-na-sovremennom-etape-razvitiya> (дата обращения: 14.12.2020).
3. Кузнецова Н.В., Петухова Л.Н. Перемена в режиме питания студента во время учебы на первом курсе высшего учебного заведения // В сборнике: Инновационные технологии в фармации. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию со дня образования кафедры фармакологии Иркутского государственного медицинского университета. Под общей редакцией Е.Г. Приваловой. Иркутск, 2022. С. 414-417.
4. Маргарян Х.Р., Жиброва Т.В., Руженцев С.Е. // Молодежный инновационный вестник. - 2018. - Т. 7. - № 1. - С. 264.
5. Петухова Л.Н., Кузнецова Н.В. Особенности питания современных студентов // В сборнике: Инновационные технологии в фармации. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию со дня образования кафедры фармакологии Иркутского государственного медицинского университета. Под общей редакцией Е.Г. Приваловой. Иркутск, 2022. С. 411-414.
6. Самарин А. В. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоровья // Здоровье и образование в XXI веке. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-v-diskurse-kultury-zdorovya> (дата обращения: 14.12.2020).

796.051.2

СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ. ОПЫТ БЕЛОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Кузьмина Наталья Сергеевна¹
Осташенко Татьяна Александровна²
Янченко Наталья Геннадьевна³
Шушпанова Мария Вячеславовна³

¹Беловский институт (филиал) Кемеровский государственный университет, г. Белово, Россия

²МАОУ СОШ №14 города Белово, г. Белово, Россия

³МБОУ гимназия №1 города Белово, г. Белово, Россия

Аннотация: в статье описывается опыт Беловского городского округа в спортивном воспитании школьника. Рассматриваются способы, которые применяются родителями школьников, о влиянии школы, а также о роли родителей в спортивном воспитании ребенка.

Ключевые слова: спортивное воспитание, спорт, семья, родитель, школа

SPORTS EDUCATION OF CHILDREN. THE EXPERIENCE OF THE BELOVSKY CITY DISTRICT

Kuzmina Natalia S.¹
Ostashchenko Tatyana A.²
Yanchenko Natalia G.³
Shushpanova Maria V.³

¹Belovsky Institute (branch) Kemerovo State University, Belovo, Russia

²MAOU Secondary school No.14 of Belovo, Belovo, Russia

³MBOU Gymnasium No. 1 in Belovo, Belovo, Russia

Abstract: the article describes the experience of the Belovsky city district in the sports education of a student. The methods used by parents of schoolchildren are considered, about the influence of school, as well as about the role of parents in the sports education of a child.

Keywords: sports education, sports, family, parent, school

Спортивное воспитание в семье и школе — это важный аспект развития ребенка, который может положительно сказаться на его физическом, эмоциональном и социальном благополучии. Спортивное воспитание в семье играет важную роль в формировании здорового образа жизни, развития физических навыков и формирования личностных качеств у детей. Вот некоторые практики и опыт, которые применяются родителями школьников и учителями физической культуры Беловского городского округа:

Личный пример. Если родители ведут активный образ жизни, занимаются спортом или просто физически активны, дети часто склонны подражать поведению своих родителей, следовать их примеру. Родители могут активно участвовать в физической активности вместе с детьми, например, занимаясь спортом, гуляя, катаясь на велосипеде или играя в активные игры. Это не только улучшает здоровье, но и укрепляет семейные узы и делают физическую активность более увлекательной.

Лучшая мотивация любви к занятиям спортом — успешный неравнодушный родитель, который верит в своих детей. «Поставить на крыло» — вот главная задача родителей. Зародить интерес, показать направление — это трудная работа и называется воспитанием. Когда у ребенка есть крылья, родители могут надеяться, что он найдет свое место в жизни. Но воспитать крылатого человека может только крылатый родитель воспитать счастливого может только счастливый, а современного человека только современный человек.

Современные родители не только говорят о необходимости здорового образа жизни, но и сами являются примером. Не просто рассуждают о необходимости выполнении норм ГТО, но и сами их выполняют. Так, семья Остащенко: мама Татьяна в 2018 году выполнила нормативы ГТО на золотой знак 6 ступени, в 2019 году — на золотой знак 7 ступени, в 2023 году — на бронзовый знак 11 ступени, в 2024 — на серебрянный знак 11 ступени).

Папа Евгений выполнил нормы ГТО в 2019 году на золотой знак в 6 ступени, в 2021 году на золотой знак в 7 ступени.

Дочь Анастасия в 2021 году на бронзовый знак в 1 ступени, в 2022 году на золотой знак 1 ступени, в 2023 году — на бронзовый знак 2 ступени, в 2024 — на серебрянный знак 2 ступени. Остащенко семьей в 2024 году стали призерами регионального этапа в ГТО среди семейных команд, а в эстафете регионального этапа ГТО стали победителями. Дочь Анастасия стала победителем среди участников соревнований 2 ступени в региональном этапе ГТО среди семейных команд.

Важно формировать у детей желание к физической активности с раннего возраста, при этом разговоры о важности двигательной активности для здоровья, настроения и общего самочувствия могут стать фундаментом для создания привычки вести активный образ жизни.

Кроме этого, все больше родителей обращают внимание на создание режима, в который входят физические активности — утренние зарядки, вечерние прогулки, включение элементарных спортивных аспектов в семейные игровые вечера. Все это помогает детям воспринимать физическую активность как часть повседневной жизни.

Говоря о роли родителей в спортивном воспитании ребенка, нельзя не упомянуть о выборе вида спорта: Важно учитывать интересы и способности ребенка. Это может быть командный спорт, индивидуальные занятия или танцы. Поддержка желания заниматься осуществляется через обеспечение доступа к спортивным площадкам, секциям, стадионам, покупкой красивой формы и необходимого спортивного инвентаря. Родители, как правило участвуют вместе с ребенком в спортивных мероприятиях: выезжают вместе на соревнования, пытаются разобраться в правилах, тесно контактируют с тренером.

Поддержка и позитив при этом очень важная составляющая процесса: Создание поддерживающей атмосферы, где дети чувствуют себя уверенно и комфортно в выборе видов активности. Родители могут поощрять интересы детей в спорте, поддерживать их на соревнованиях и помогать устанавливать реалистичные цели, учить здраво воспринимать поражения, когда надо объяснить, что не всегда возможно выигрывать, и поражения — это часть процесса.

Регулярное обсуждение успехов и достижений детей в физической активности, чтобы мотивировать их продолжать заниматься спортом.

Школе традиционно отводится ведущая роль в приобщении детей к спорту, здоровому образу жизни. Организация учебного дня предусматривает интеграцию физической активности, введение более активных методов обучения, включая физические перерывы и активные игры во время уроков.

Школьная учебная программа предоставляет ученикам возможности ознакомиться с различными видами спорта, чтобы каждый мог найти то, что ему нравится. Во внеурочной

деятельности предусмотрено создание различных программ поощрения, таких как спортивные соревнования или челленджи, чтобы побудить детей участвовать в физической активности.

Учителями активно используются передовые практики, такие как интерактивные методы обучения. Использование групповых игр, эстафет и активаций на уроках физкультуры делает занятия более динамичными и интересными для детей. Кроме этого, используются такие технологии, как геймификация — превращение уроков физкультуры в активные игры с рейтингами, медалями и т.д.

На занятиях не обходится без персонализированного подхода: оценка физических способностей каждого ребенка и установка индивидуальных целей помогают достичь большего прогресса.

В образовательном процессе чаще стали применяться кросс-дисциплинарные подходы, выражающиеся в объединении дисциплин: применение элементов науки и искусства в физическом воспитании. Например, использование музыки в танцевальных занятиях или объяснение физических процессов в спорте на уроках физики.

В работе с родителями можно отметить как традиционные методы информирования и вовлечения — проведение семинаров для родителей о важности физической активности и обучении их методам вовлечения детей в занятия спортом, — так и подсказанные временем и ситуацией. — создание сообществ — объединение родителей для организации спортивных мероприятий, что также включает детей в активное участие.

Во внешкольной работе можно отметить проведение праздников, спортивных дней, семейных турниров, где семьи могут участвовать в спортивных мероприятиях вместе с детьми.

Набирает популярность интеграция информационных технологий в физическое воспитание. Использование мобильных приложений для отслеживания физической активности, питания и здоровья. Например, приложения, которые предлагают тренировки, игровые задачи и диетические планы.

Онлайн-уроки: Предложение онлайн-уроков или видео с тренировками, которые могут заниматься как дети, так и взрослые дома.

Виртуальные тренировки: Онлайн-курсы и видео-уроки по фитнесу могут быть хорошим подспорьем для семейного физического развития, давая возможность заниматься в удобное время.

Игровые технологии: Использование игровых приставок с физическими играми (например, Nintendo Switch, Xbox) помогает сделать физическую активность более увлекательной.

Применение этих практик может значительно повысить интерес детей к физической культуре и спорту, а также сформировать у них здоровые привычки на всю жизнь.

Таким образом, физическое воспитание — это комплекс мероприятий, который требует интеграции технологий, вовлечения семьи и использования передового опыта образовательных учреждений. Такой подход помогает формировать у детей не только физическую активность, но и навыки работы в команде, сотрудничества, что является основой для формирования здорового общества.

Спортивное воспитание в семье — это не только физическая активность, но и способ научить ребенка жизненным навыкам, таким как дисциплина, teamwork и управляемость эмоциями. Важно, чтобы спорт стал частью семейного образа жизни и приносил радость всем членам семьи.

Поддержка спортивного воспитания в семье может создать положительную атмосферу и заложить основы для активной и здоровой жизни в будущем.

Список литературы

1. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
2. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
3. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
4. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.

УДК 796.01

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

**Мартьянова Марина Игоревна¹
Новиков Алексей Владимирович¹**

¹Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация: одной из наиболее актуальных проблем для современной молодежи выступает приверженность здоровому образу жизни и стремление к сохранению хорошей физической формы. Понятие ЗОД касается каждого человека носит персонализированный характер, поскольку каждая личность привержена

определенным мыслительным процессам и морально-нравственным категориям. В нашей стране очень важно формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения, поскольку будущее страны зависит от этой категории граждан. В статье описан ряд аспектов формирования здорового образа жизни у подростков.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание, режим отдыха и сна, молодёжь.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUTH

Martyanova Marina I.¹

Novikov Alexey V.¹

¹Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm, Russia

Annotation: One of the most pressing problems for modern youth is the commitment to a healthy lifestyle and the desire to maintain good physical shape. The concept of ZOD for each person is personalized, since each person is committed to certain thought processes and moral categories. In our country, it is very important to form a healthy lifestyle among the younger generation, since the future of the country depends on this category of citizens. The article describes a number of aspects of the formation of a healthy lifestyle in adolescents.

Key words: healthy lifestyle, proper nutrition, rest and sleep regime, youth.

В перечне актуальных проблем значится сохранение здоровья и формирование привычки правильного питания, в том числе среди подростков. Статистические выкладки неумолимо свидетельствуют о том, что состояние здоровья граждан оставляет желать лучшего. Во многом причина такого положения кроется в том, что молодые люди на выработывают приверженность к ЗОЖ. В сознательном возрасте эту привычку приобретают далеко не все люди. В век информационно-компьютерных технологий многие не заботятся о психическом и физическом здоровье.

В качестве основной цели данного исследования выступает определение значимости и необходимости выработки привычки ведения ЗОЖ.

Для противодействия обозначенной сложности используются многочисленные методы. Примером борьбы являются: издание печатной продукции по профильной тематике, дискуссии по противодействию вредным привычкам, деятельность профильных учреждений (фитнес залов, тренажерных залов, спортивных секций) [1]. С точки зрения Р.А. Березовской, О.С. Васильевой, И.С. Краснова и др., подрастающее поколение осознает положительные моменты ЗОЖ, однако предпочитает не следовать данному образу жизни.

Рассмотрим терминологию. В этом аспекте интересен вопрос, что такое здоровье? Для большинства людей здоровье заключается в хорошем самочувствии и отсутствии болезней. Однако это намного более широкое понятие. Сюда входит физический, психологический, духовный комфорт, сопряженный с социальным благополучием [3].

Для некоторых людей здоровый образ жизни становится методом самовыражения, а некоторые видят в нем образ жизнедеятельности, нацеленный на профилактику патологий. Многие рассматривают ЗОЖ с точки зрения индивидуальной системы ценностей личности. Как следствие, ЗОЖ выступает в качестве поведенческой модели и мыслительной деятельности человека. Эти процессы нацелены на улучшение состояния здоровья. В данном контексте мы имеем дело с индивидуальной системой привычек, гарантирующей требуемый уровень жизни для преодоления сложностей и реализации намеченных задач [2]. ЗОЖ представляет собой систему жизнедеятельности, обеспечивающую высокий уровень взаимодействия личности и окружающей среды, что положительно сказывается на сохранении здоровья.

Психология также описывает проблему личностных и социальных ценностей. Ценности оказывают значительное влияние на личность. Это одна из основных категорий, которая задает набор поведенческих моделей и векторов мыслительной деятельности. Они указывают на внутреннее стремление прилагать усилия по сатисфакции личных нужд. В качестве актуальной задачи психологии выступает идентификация ценностных категории молодых людей [4].

Ряд специалистов акцентирует внимание на изменчивом характере ценностей подростков. Примечательно, что современная молодёжь пренебрежительно относится к труду или старшему поколению. Исследования демонстрируют, что многие молодые люди выработывают обусловленную систему ценностей, которая отражает их мнение по отношению к различным вещам окружающего мира.

ВОЗ интерпретирует самочувствие не только как отсутствие физиологических патологий. В данном контексте особую важность приобретает также физиологическое и психическое

благополучие. Такой вектор по отношению к здоровью следует считать единственно правильным. Он помогает увеличить степень противодействия заболеваниям и предупредить их. Рассмотрение самочувствия основано на требовании реализации действий, направленных на обеспечение высокого уровня физиологического и психического комфорта [6].

Для получения требуемого эффекта молодежь должна осознавать основные аспекты заботы о здоровье, преобразования жизненных ценностей, формирования условий улучшения собственного самочувствия. Осознание проблемы подвигнет личность на конкретные действия. Для правильной интерпретации рекомендуется: ознакомление с определенными литературными источниками; ознакомление с видеоматериалами и другими вариантами аккумулирования информации о вариантах оздоровления; приобщение к комфортному режиму приема пищи; спортивная активность; противодействие вредным привычкам [5].

В качестве меры влияния на формирование ЗОЖ выступает втягивание подрастающего поколения в спортивные мероприятия и секции. Педагоги должны объяснять преимущества этого образа жизни в кружках и молодежных организациях. Любая деятельность, направленная на формирование ЗОЖ, включает три момента: социальный; культурный; психолого-педагогический.

Для многих молодых людей характерны вредные привычки. На них необходимо направить основную работу, в том числе задействовать в этом направлении широкий круг специалистов (например, психологов). Они помогут повлиять на лиц с поведенческими моделями, которые отклоняются от нормы [2]. В рамках обозначенной деятельности следует прилагать усилия в нескольких направлениях. Среди них: нацеленность на избавление от вредных привычек; формирование негативного отношения к вредным привычкам; ознакомление молодых людей с последствиями вредных привычек, в том числе демонстрация средств наглядности; стремление социального приспособления детей, у которых выработалась пагубная физическая зависимость; посредническая деятельность между подрастающим поколением и окружающим миром.

Главной задачей взрослых и специалистов должно стать формирование положительного отношения молодежи к ЗОЖ. Это станет надежной основой для полноценного развития подрастающего поколения. Безусловно, работа экспертов в этом направлении сопряжена с многочисленными трудностями и рисками. Активность психологов и педагогов следует конкретизировать на развитие стабильных психолого-социальных моделей. Достичь поставленных целей можно за счет ознакомления молодежи с преимуществами ЗОЖ и создания личностных положительных привычек.

Список литературы

1. Богачева Т.И., Логвинова М.И. Психолого-педагогические основы работы с молодежными объединениями // Пути устойчивого развития мира: Сборник научных трудов участников международной конференции молодых ученых светских и духовных учебных заведений в рамках Международного лагеря студенческого актива «Славянское содружество – 2017» / ред.кол.: А.А. Чертова, В.И. Тимошилов, В.А. Липатов. Курск: ООО «АПИИТ «Гиром»», 2017. С. 54-59.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков 4-е изд., стер. М. : КноРус, 2019. С. 240.
3. Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. 2015. № 4. С. 120-129.
4. Ильин И.А. О воспитании национальной элиты. М.: Жизнь и мысль, 2001. С. 510.
5. Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. 2015. С. 327-330.
6. Красноперова Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов // Вестник СВФУ. 2015. № 4. С. 109.

УДК 796.015.68(075)

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Митусова Елена Дмитриевна¹

Чугунова Дарья Михайловна¹

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

Аннотация. Разработана информационно-аналитическая система сбора данных о физиологическом состоянии обучающихся. Результаты проведенного исследования позволили получить физиологический портрет и анализ мониторинга здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: кардиовизор, показатели, мониторинг, динамика, студенты, физическая культура, двигательная активность.

INFORMATION AND ANALYTICAL SYSTEM FOR MONITORING STUDENTS' HEALTH

Mitusova Elena D.¹
Chugunova Darya M.¹

¹State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Abstract. An information and analytical system for collecting data on the physiological state of students has been developed. The results of the study made it possible to obtain a physiological portrait and an analysis of the health monitoring of student youth.

Key words: cardiovisor, indicators, monitoring, dynamics, students, physical education, motor activity.

Введение. 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 состояние 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 – 5 см, сглаживание лордоза - менее 5 см, гиперлордоз-больше 5см.); 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 основные 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 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 симпатoadrenalовой системы и продолжающимся периодом физиологического развития и совершенствования нервной и эндокринной систем.

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

- 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 трети 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).

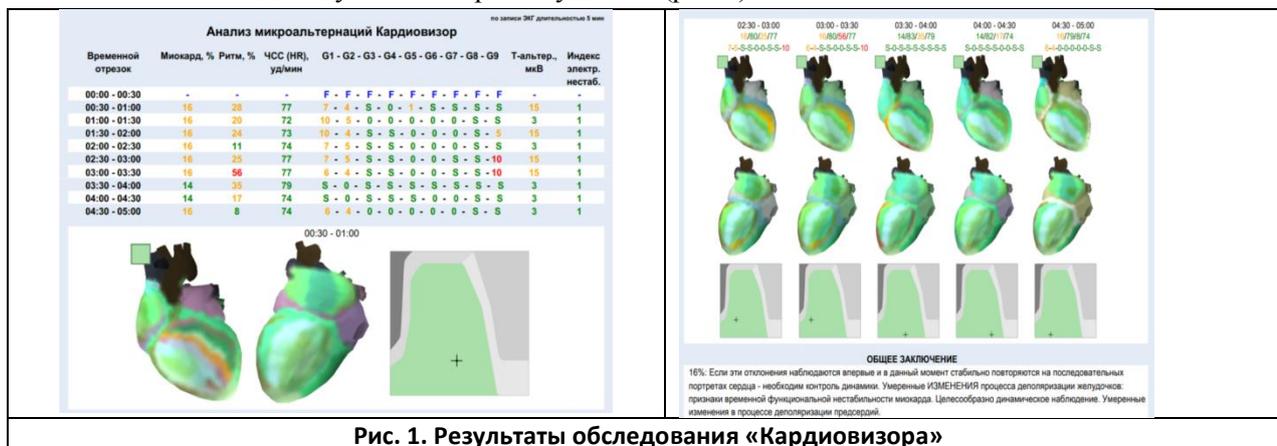


Рис. 1. Результаты обследования «Кардиовизора»

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 пятой 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.

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

Список литературы

1. Головина Е.А. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е.А. Головина, Ю.В. Гуренко, О.Б. Томашевская, С.С. Романов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. – Вып. 9. – С. 14-20.
2. Грачев А.С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А.С. Грачев, Е.В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.
3. Митусова Е.Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью/ Е.Д. Митусова, Л.А. Симонян //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2023. – № 4. С. 24.
4. Шукаева А.В. Структура и содержание воспитательной работы вуза физической культуры /Шукаева А.В., Митусова Е.Д. Педагогическое образование и наука. 2023. № 6. С. 102-106.

УДК 796.188

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Мифтахов Рафаэль Ахунзянович

Казанский кооперативный институт (филиал)

«Российский университет кооперации», г. Казань, Россия

Аннотация. В данной работе рассмотрена эффективность проведения упражнения лечебной гимнастики для тела больного человека исцеление полнофункциональные существование вестибулярного аппарата. Сформулированы нижеперечисленные задачи: 1. Анализировать роль оздоровительное действие лечебной гимнастики на вестибулярный аппарат. 2. Характеризовать способ выполнения лечебной гимнастики для вестибулярного аппарата. В фундамент исследования поставлена гипотеза, которая предполагает, что анализируя способы выполнения лечебных физических упражнений, используя на практике элементы методики, получится значительное повышение реальных показателей вестибулярного аппарата.

Ключевые слова: лечебная гимнастика, упражнения, вестибулярный аппарат, тренировка, движения, занятия.

FEATURES OF THERAPEUTIC GYMNASTICS TECHNOLOGY

Miftakhov Rafael Akhunzyanovich

Kazan Cooperative Institute (branch)

"Russian University of Cooperation", Kazan, Russia

Abstract. This paper examines the effectiveness of therapeutic gymnastics exercises for the body of a sick person, healing the full-functional existence of the vestibular apparatus. The following tasks are formulated: 1. To analyze the role of the healing effect of therapeutic gymnastics on the vestibular apparatus. 2. To characterize the method of performing therapeutic gymnastics for the vestibular apparatus. The study is based on a hypothesis that suggests that by analyzing the methods of performing therapeutic physical exercises, using elements of the technique in practice, a significant increase in the real indicators of the vestibular apparatus will be obtained.

Key words: therapeutic gymnastics, exercises, vestibular apparatus, training, movements, classes.

Все общеукрепляющие и специальные упражнения должны выполняться больными с постепенно возрастающей нагрузкой как в каждой процедуре, так и в течение всего курса лечения. Наибольшая нагрузка приходится на середину занятия. Нагрузка дозируется следующими общепринятыми методами: 1) степенью трудности движений, 2) амплитудой, 3) точностью движений, 4) темпом, 5) уровнем физического напряжения, 3) часть повторений отдельного упражнения, 7) применением снарядов (скамейки, гимнастической стенки и др.), 8) участием большей частью или маленького числа мышечных групп.

При перемене положения тела могут возникнуть или усилиться вестибуло-вегетативные симптомы (тошнота, рвота, потоотделение) и головокружение. К исходному положению стоя и затем к упражнениям в ходьбе можно переходить при улучшении состояния больного. Необходимо помнить, что перемена исходного положения иногда может привести к ухудшению состояния больного, поэтому изменять исходные положения нужно с осторожностью [3]. При этом сначала больной выполняет то или другое специальное упражнение с открытыми глазами, а затем с закрытыми.

Основной формой лечебной физкультуры является лечебная гимнастика. Кроме того, в режим дня больных входят ежедневные прогулки и утренняя гигиеническая гимнастика. Прогулки рекомендуется совершать дважды в день продолжительностью от 2 до 4 часов (за исключением дождливой и очень морозной погоды). Прогулки назначаются больным, которые могут свободно ходить.

Больные должны заниматься лечебной гимнастикой ежедневно по 2 раза, а в некоторых случаях по 3 раза в день: один раз с врачом или методистом лечебной физкультуры и 2 раза самостоятельно выполнять задания. При самостоятельных занятиях повторяются упражнения, сделанные в присутствии врача или методиста. Для усиления активного участия больным задания должны даваться чаще всего в виде упражнений на координацию. Эти упражнения обязательно показывают больному на занятиях с тем, чтобы он ясно представлял, что от него требуется выполнение этих заданий, с которыми больные, как правило, справляются хорошо, повышает интерес к занятиям. Назначая упражнения для самостоятельной тренировки, учитывают возможности его выполнения, а также возможные в процессе выполнения упражнений осложнения: появление головокружения с потерей равновесия, падением и пр. Из заданий должны быть исключены упражнения с закрытыми глазами, сложные упражнения на координацию движений. Например, можно рекомендовать следующие упражнения: в положении сидя на стуле, руки лежат на бедрах, попеременное, разноименное поднимание пяток и носков с одновременным подниманием пальцев рук, не отрывая основания ладоней, или с движениями головой: наклоны, повороты. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость, в них начинается усиленное движение крови, в результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставка кислорода к органам и тканям [1].

Занятия лечебной гимнастикой лучше проводить через 1½—2 часа после завтрака. Занятия до завтрака могут вызвать или усилить имеющиеся неприятные субъективные ощущения.

Весь курс занятий лечебной физкультурой, который продолжается в среднем 3-5 недель, делится на три периода: 1) ориентировочный, 2) основной — тренировочный; 3) заключительный.

В задачу ориентировочного периода входит выявить, как больной переносит физические упражнения вообще, как реагирует на те или другие специальные упражнения, в частности какие из них вызывают нежелательные реакции: упражнения, воздействующие на отолитовый аппарат или на полукружные каналы, в какой плоскости больному труднее всего выполнять движения этого периода в среднем 3-5 дней.

В основном периоде осуществляется главная задача лечебной гимнастики: проводится вестибулярная тренировка, которая способствует возобновлению стато - кинетической и вестибуло-вегетативной прочности. В этот период на фоне общетонизирующей тренировки даются специальные

упражнения с постепенно возрастающей нагрузкой. Выявив повышенную чувствительность больного к той или другой группе движений, в процессе тренировки добиваются, чтобы больной постепенно освоил эту группу движений. В частности, нами было замечено, что больным с раздражением вестибулярного аппарата в результате заболевания среднего уха особенно трудны упражнения с движениями по фронтальной плоскости (наклоны головы, туловища в стороны). Эти движения вызвали резкие вегетативные реакции, побледнение или покраснение лица, появление пота, учащение пульса, реже - замедление его.

В процессе тренировки выполнение упражнений во фронтальной плоскости почти у всех больных не сопровождалось вегетативными реакциями, имевшими место в начале занятий. Физические упражнения для стимулирования процессов в организме могут быть в различных формах [2].

В основном периоде широко используют упражнения на равновесие, причем в первую половину этого необходимо тщательной ритмизации упражнений с дыханием и исключения положений, вызывающих значительное растягивание брюшной стенки. На заключительном этапе обязательно вводить нагрузки статического характера на брюшную стенку, поскольку эта форма напряжения свойственна обычной функции мышц живота.

Выполнение ее может осуществляться: а) в плане поддержания тонуса взаимосочетаемой деятельности отдельных систем органов в период основного болезненного процесса; б) в плане наиболее быстрого и полноценного восстановления в завершающем выздоровление периоде, после ликвидации основного болезненного процесса.

Методика, направленная на поддержание тонуса указанной взаимосочетаемой деятельности отдельных систем органов, состоит из различных комплексных двигательных заданий, подбираемых с одновременным использованием их в целях воздействия на основной болезненный процесс и с учетом состояния всех остальных систем органов, и из подвижных игр, видоизменяемых в соответствии с изложенными выше принципами.

Кроме упражнений на месте, применяются упражнения в движении. Используется ходьба в различных направлениях с движениями рук и ног, поворотами (упражнения выполняются с открытыми, а затем и с закрытыми глазами), бег. Тренировке ходьбы уделяется особое внимание, так как у большинства больных с вестибулярными нарушениями ходьба затруднена [4].

Упражнения на координацию применяются из исходных положений сидя, стоя и при ходьбе. Выполнение этих упражнений затруднено, особенно у больных, не занимавшихся ранее спортом. Таким больным вначале предлагают элементарные упражнения, лучше в положении сидя, а затем стоя. В этот период применяются метания мячей, которые оказывают воздействие на весь вестибулярный аппарат.

Следовательно, в основном периоде используются все виды специальных упражнений, рекомендуемых для вестибулярной тренировки. Продолжительность этого периода 2—4, а иногда и более недель.

Заключительный период проводится с целью закрепления выработанных навыков с тем, чтобы после выписки из больницы больной продолжал занятия дома.

Больному даются указания, как он должен заниматься дома, в частности, как усложнять нагрузку с помощью изменения темпа, количества и амплитуды движений. Длительность этого периода — от 2 до 5 дней.

Список литературы

1. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Москва: РУСАЙНС 2019. – 90 с.
2. Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Москва: РУСАЙНС 2019. – 97 с.
1. 3.Электронный ресурс. Режим доступа: <https://studfile.net/preview/4200241/page:31/> Периода восстановительного лечения.
3. Электронный ресурс. Режим доступа/ <https://www.researchgate.net/> Реабилитация пациентов с вестибулярными нарушениями.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мифтахов Рафаэль Ахунзянович¹

Гайнутдинов Абдулла Абдрахманов²

¹Казанский кооперативный институт (филиал)

«Российский университет кооперации», г. Казань, Россия

²Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, г. Казань, Россия

Аннотация. Цель статьи - рассмотреть эффективность проведения лечебной физической культуры для организма человека после перенесенной остро бронхита, для восстановления полноценной жизни. В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи: 1. Рассмотреть задачи и средства лечебной физкультуры. 2. Рекомендовать методику восстановительной лечебной физкультуры. В основу исследования положена гипотеза, которая предполагает, что рассмотрев методы и формы лечебной физической культуры, применив на практике данные методики, произойдет значительное улучшение физических показателей у людей после перенесенного заболевания.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, дыхания, физические упражнения, занятия, острый бронхит, жизненная емкость легких.

EFFECTIVENESS OF THE USE OF PHYSICAL TRAINING

Miftakhov Rafael A.¹

Gainutdinov Abdulla A.²

¹Kazan Cooperative Institute (branch)

"Russian University of Cooperation", Kazan, Russia

²Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman, Kazan, Russia

Annotation. The purpose of the article is to consider the effectiveness of therapeutic physical training for the human body after acute bronchitis, to restore a full life. In accordance with the purpose of the study, the following tasks were formulated: 1. To consider the tasks and means of therapeutic physical training. 2. To recommend a method of restorative therapeutic physical training. The study is based on a hypothesis that suggests that by examining the methods and forms of therapeutic physical training and applying these techniques in practice, there will be a significant improvement in physical performance in people after an illness.

Key words: therapeutic physical training, breathing, physical exercises, classes, acute bronchitis, vital capacity of the lungs.

Задачи ЛФК: сокращение высокого тонуса мягкой мускулатуры бронхов, ослабление отечности слизистой, снижение проявлений дискринии, т. е. снимаются основные патофизиологические стороны отклонения бронхиальной проходимости.

При отсутствии физической работы жизненная емкость легких мала, а у людей физического труда, у спортсменов она доходит до больших цифр (7000 куб. см и больше). При заболеваниях органов дыхания жизненная емкость легких падает. Ее можно и нужно увеличить, занимаясь физическими упражнениями.

Емкость легких имеет большое значение. При усилении физической нагрузки организм человека использует эту емкость для подачи большего количества кислорода к работающим мышцам, и чем больше внешнее дыхание, тем через некоторое время при физической работе начинается одышка, тем лучше организм управляется с работой.

Люди не всегда умеют правильно и глубоко дышать. Если человек спешит подняться по лестнице и дышит беспорядочно, то одышка наступает значительно быстрее, чем при правильном дыхании [4]. Определенному количеству шагов при подъеме (в зависимости от потребности) будет соответствовать глубокий вдох, а немного большему числу шагов - выдох. Большинство людей умственного и легкого физического труда редко полностью используют жизненную емкость легких, или, иными словами, максимальное глубокое дыхание. При неполном дыхании легкие полностью не расправляются во время вдоха, в них остаются плохо вентилируемые участки, получающие недостаточное питание. Это касается главным образом наиболее отдаленных участков - верхушек легких. Находясь в неблагоприятных условиях, они обладают пониженной сопротивляемостью к инфекциям, и в частности к туберкулезу. Вот почему рекомендуется в качестве предупредительного, профилактического мероприятия применять физические упражнения с глубоким дыханием.

Физические упражнения применяются при многих заболеваниях органов дыхания с лечебной целью. Во всех случаях они углубляют ослабленное дыхание, улучшают питание легочной ткани, содействуют рассасыванию воспалительных очагов, предупреждают развитие спаек при заболеваниях легких [3].

При заболеваниях легких, возникающих в связи с вдыханием угольной, кремниевой и других видов пыли, в легочной ткани образуются хронические воспалительные процессы, это пылевые болезни (пневмокониозы). Легочная ткань теряет свою эластичность, в ней развивается соединительная, рубцовая ткань, сдавливаются сосуды. Этот процесс приводит к нарушению функции дыхания, затем страдает кровообращение.

Заболевания пневмокониозом чаще встречаются у работников горнорудной промышленности, у шахтеров. При пылевых заболеваниях очень важно проводить профилактическое применение движения: утренняя гимнастика, занятия спортом, туризмом и др.

При лечении развившегося пневмокониоза предусматривается проведение занятий для всех групп мышц с особым обращением внимания на полное глубокое дыхание. При этом могут быть рекомендованы комплексы для занятий при неврозах.

1. И. п. – о. с. 1-2 отставляя левую ногу назад на носок, руки вверх в стороны ;3-4 и .п. Повторить по 3-4 раза.

2. И. п. – о. с. 1-3-3 пружинистых наклона вперед, руки вниз. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-4 круговое движение туловищем. Повторить по 6-8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, руки за голову. 1-2 поворачивая туловище налево, руки стороны; 3-4 и. п. Повторить по 6-8 раз.

5. И. п. – на ширине плеч. 1-3-3 пружинистые приседания.

6. И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 наклоняясь вперед коснуться левой рукой носка правой ноги. По 6-8 раз.

7. Поочередные прыжки на одной ноге с махом другой, согнутой вперед и назад, руки в стороны. По 8-16 раз на каждой ноге.

8. И. п. - руки перед грудью, 1 рывком руки в стороны; 2 – рывком рук перед грудью [2].

Степень нагрузки надо уточнить с врачом на его консультации и больше включать дыхательных упражнений

При эмфиземе легких, вследствие потери эластичности легочной ткани, затруднен выдох. После обычного выдоха в растянутых легких остается еще значительное количество воздуха, и, чтобы его удалить, приходится искусственно с напряжением сдавливать грудную клетку и увеличивать ее подвижность в фазе выдоха. Таким образом, весь комплекс специальных физических упражнений при эмфиземе легких построен на углублении фазы выдоха.

При максимально глубоком вдохе и выдохе легкие могут вместить у мужчин в среднем 3 500 4 500 куб. см, а у женщин- 2 500-3 500 куб. см воздуха. Эта величина называется жизненной емкостью легких, и она показывает, какое количество воздуха может быть одновременно поглощено организмом в случае необходимости [5].

В одну минуту человек в покое проделывает 12-20 дыханий, стало быть, без физической работы (в норме) через легкие проходит 6-10 литров воздуха в одну минуту. При физической работе мышцы требуют большего количества кислорода, дыхание при этом углубляется и учащается, и через легкие уже проходит до 30 50 и более литров воздуха в одну минуту. Это углубление и учащение дыхания при физической работе происходит вследствие того, что в кровь из работающих мышц поступает большое количество углекислоты, которая раздражает дыхательный центр, находящийся в центральной нервной системе. Из дыхательного центра передается импульс раздражения к мышцам, обеспечивающим акт дыхания, происходит углубление и учащение дыхания.

Таким образом, физические упражнения усиливают функцию органов дыхания. Жизненная емкость легких, о которой было сказано выше, может изменяться в связи с занятиями физическими упражнениями, а также в связи с заболеваниями дыхательного аппарата. На занятиях дыхание должно быть свободным, без задержек [1].

Усиление нагрузки в комплексе может быть проведено изменением исходных положений, то есть положений, из которых производится упражнение. Наиболее легким исходным положением является положение лежа, затем - сидя и, наконец, более трудным - стоя, так как лежа не приходится расходовать энергию на поддержание равновесия в вертикальном положении тела. Из всех этих положений можно проводить иногда одно и то же упражнение рук, ног и туловища, и всегда исходное положение без сохранения равновесия будет легче, и из него следует начинать упражнения

в комплексе, когда надо подойти к занятиям с осторожностью и с малой нагрузкой. е) Усиление нагрузки в течение дня может быть достигнуто частичным или полным повторением комплекса упражнений в другое время дня, применением более длительных прогулок, включением спортивных игр, занятием каким-либо доступным видом спорта и т. д. Но всегда надо думать о дыхании и дыхательных упражнениях, как сказано выше, которые помогут выровнять работу сердца, успокоить сердцебиение, ликвидировать одышку.

Большое значение в ослаблении нагрузки играют так называемые упражнения на расслабление. При этих упражнениях мышцы расслабляются, слегка сгибаются суставы, конечности в расслабленном состоянии потряхиваются. Расслабление производится обычно на фазе выдоха. Это так же играет большую роль в ликвидации утомления организма и его сердечно-сосудистой системы. Каждый занимающийся должен научиться правильно дышать, правильно заполнять легкие воздухом при входе и правильно его удалять при выдохе.

Следующим важным методическим моментом при проведении занятий является принцип рассеянной нагрузки на организм. Он заключается в том, что чередуются упражнения для разных частей тела. Не следует проводить по нескольку упражнений для ног, затем для рук и для туловища, а надо в комплексе чередовать эти упражнения по одному для рук, ног и туловища в любом порядке. Важно их чередовать с тем, чтобы во время упражнений для ног мышцы рук могли бы отдыхать и так далее.

В комплексе надо несколько видоизменять упражнения. Одни и те же упражнения, проводимые длительно, изо дня в день наскучат, сделаются автоматическими, не будут в нужной мере воздействовать на нервную систему.

Список литературы

1. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Москва: РУСАЙНС 2019. – 90 с.
2. Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи: учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Москва: РУСАЙНС 2019. – 97 с.
3. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://rep.vsu.by/> Оздоровительная физическая культура.
4. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://meduniver.com/> Почему появилась одышка? Что облегчит состояние при одышке?
5. Электронный ресурс. Режим доступа <http://www.unn.ru/> Оздоровительное дыхание. Е.А. Анисимов.

УДК 797.212.9

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

Мысливцев Климентий Александрович¹

Дмитриева Светлана Валерьевна¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования исходного уровня плавательной подготовленности детей 4-5 лет, разработанная и экспериментально апробированная методика обучения плаванию детей 4-5 лет с нарушением речевого развития.

Ключевые слова: плавание, методика обучения плаванию, дети 4-5 лет с нарушением речевого развития.

SWIMMING TEACHING FOR CHILDREN AGED 4-5 WITH SPEECH DISORDERS

Myslitsev K.A.¹

Dmitrieva S.V.¹

¹Tyumen state University, Tyumen, Russia

Annotation. This article presents the results of a study of the initial level of swimming fitness of 4-5 year old children, a developed and experimentally tested method for teaching swimming to 4-5 year old children with speech development disorders.

Key words: swimming, swimming teaching methods, 4-5 year old children with speech development disorders.

Проблема укрепления и сохранения здоровья населения Российской Федерации имеет огромное значение. В настоящее время по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации возрастает количество детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Учитывая сложившуюся ситуацию появляется необходимость поиска средств и методов реабилитации детей. Одним из наиболее эффективных средств является плавание, поскольку оно снимает мышечный

тонус, психическое напряжение, способствует развитию реакции, внимания, координации движений и является жизненно необходимым навыком.

В научно-методической литературе представлено большое количество работ, посвященных проблеме обучения плаванию детей (Булгакова Н.Ж., Балыкин М.В., Арбузова О.В. и др.). Но несмотря на широкую изученность данного вопроса в литературных источниках недостаточно полно представлены средства и методы обучения плаванию детей с нарушением речевого развития.

Для решения данной проблемы нами разработана и внедрена методика начального обучения плаванию для детей 4-5 лет с нарушениями речевого развития.

Педагогический эксперимент проводился в малом бассейне центра детского развития «Плыви, малыш» города Тюмени, в котором приняли участие 10 детей 4-5 лет с нарушениями речевого развития.

В начале педагогического эксперимента мы изучили исходный уровень плавательной подготовленности детей 4-5 лет, который оценивался по пятибалльной шкале Л.П. Макаренко, адаптированной нами для детей дошкольного возраста. Эмоциональное состояние детей определялось при помощи цветового теста Люшера.

Плавательная подготовленность детей оценивалась тремя экспертами по результатам выполнения пяти упражнений: самостоятельное погружение головы в воду; звёздочка на спине; «медуза»; плавание на груди с маленьким поясом и доской для плавания при помощи работы ног; скольжение на спине с доской для плавания.

За выполнение каждого контрольного упражнения детям начислялись баллы, общая оценка уровня плавательных способностей рассчитывается по сумме баллов за пять упражнений. Меньше 10 баллов – оценка «неудовлетворительно», 10 - 15 баллов – «удовлетворительно», 16 - 19 баллов – «хорошо», свыше 20 баллов – «отлично».

Результаты тестирования показали низкий уровень плавательной подготовленности детей (таблица 1).

Таблица 1

Исходный уровень плавательной подготовленности детей 4-5 лет с нарушением речевого развития

№	Самостоятельное погружение головы в воду	Звёздочка на спине	«Медуза»	Плавание на груди с маленьким поясом и доской для плавания с работой ног	Скольжение на спине с доской для плавания	Итог
1	2	2	1	1	1	7
2	1	1	1	1	1	5
3	2	2	1	1	1	7
4	1	1	1	1	1	5
5	1	1	1	1	1	5
6	2	3	2	2	1	10
7	1	1	1	1	1	5
8	2	2	1	1	1	7
9	2	2	1	1	1	7
10	1	1	1	1	1	5
M±m	1,5±0,17	1,6±0,18	1±0,11	1±0,11	1	6,3±0,7

Эмоциональное состояние детей оценивалось нами на протяжении первых пяти занятий. Большинство детей испытывают страх перед водой, который необходимо преодолеть.



Рис. 1. Эмоциональное состояние детей с нарушением речевого развития в период первых пяти занятий

На рисунке 1 видно, что к третьему занятию эмоциональное состояние детей улучшилось, а к пятому занятию почти все дети справились с неблагоприятным состоянием и средний балл достиг отметки «удовлетворительно».

На основании полученных данных нами разработана и внедрена методика обучения плавания детей 4-5 лет с нарушениями речевого развития.

В первую очередь в предложенной нами методике учитывались особенности детей. Согласно данным литературных источников (Л.И. Аксенова), речевые нарушения могут сильно влиять как на общее физическое, так и интеллектуальное развитие ребёнка. Дети с нарушением речевого развития могут испытывать затруднения в выполнении словесных инструкций, воспроизведения движений в соответствии с примером, при соблюдении последовательности действий и внимания к деталям. У них недостаточно развита координация и моторная функция, что проявляется в трудностях с выполнением упражнений, требующих точности.

При разработке методики мы опирались на программу начального обучения плаванию адаптированную нами для детей с нарушением речевого развития [1, 3] (таблица 2).

Ведущим принципом обучения детей плаванию с нарушениями речи являлся «принцип дробности». В основу методики было положено применение игрового метода [2, 4] (ребёнку сначала надо заострить внимание на каком-либо предмете, после чего продемонстрировать каким образом ребёнок должен добраться до него), и индивидуального метода (подбор и разработка тренировочной программы и техники плавания, учитывающий особенности ребёнка). Вспомогательными средствами являлись подводные и имитационные упражнения, которые проводились в игровой форме.

Весь курс обучения плаванию был построен с учетом возраста, плавательной подготовленности, характера заболевания занимающихся. Методика обучения плаванию детей 4-5 лет с нарушением речевого развития разработана на 24 занятия (таблица 2).

Таблица 2

Методика обучения плаванию детей 4-5 лет с нарушением речевого развития

Номер занятия	Название игр	Имитационные, подводные и основные упражнения	Вспомогательные средства - инвентарь
1	2	3	4
1-4	«Краб» «Дождик» «Снайпер» «Обезьянка»	- упражнения, направленные на освоение с водой; - упражнения для адаптации ребенка к водной среде; - учебные игры	Нудл скрученный в круг, разноцветные мячи, маленький пояс
5-8	«Усатый сом» «Пузырь» / «Водолаз» «Спасатели» «Моторная лодка»	- упражнения на обучения выдоха в воду; - упражнения на освоение техники работы ногами; - учебные игры	Игрушки животных, нудлы, трубочки, доска для плавания
9-12	«Пазлы» «Сомbrero» «Разноцветные мячики» «Гонка корабликов»	- упражнения на внимание и память; - упражнения на отработку движений ногами в воде; - упражнения на ныряния; - учебные игры	Пазлы из 2-3 частей, нудлы, доска для плавания, игрушечные кораблики, разноцветные мячи
13-16	«Морская змея» «Прыжки» «Пираты» «Городки»	- упражнения на положение в воде на груди и спине; - повышение эмоционального фона на занятиях в воде; - учебные игры и прыжки	Большой плот, кубики, мячи разных размеров
17-20	«Морской бой» «Стрелка на спине» «Море волнуется» «плавание с преодолением препятствий»	- упражнения на обучение работы ногами способом кроль на спине; - развитие внимания; - упражнения, направленные на расслабление в воде; - учебные игры	Кубики, два маленьких плота, нудлы, большой мяч
21-24	«Буксир» «Найди клад» «Скольжение на спине» «Торпеда»	- упражнения на освоение работы ног в воде способом кроль на груди с утяжелением; - развитие внимания; - упражнения направленные на	Нудл, игрушки в виде алмазов, доска для плавания

		самостоятельное движение в воде на спине и груди без посторонней помощи; - учебные игры	
--	--	--	--

После внедрения методики обучения плаванию мы провели повторное тестирование уровня плавательной подготовленности детей. Сравнительная динамика свидетельствует о приросте показателей во всех тестах, дети полностью освоили программный материал, средний балл за выполнение упражнения составил от 3,2 до 4,0 (таблица 3). Суммарный балл выполнения упражнения у 30% детей соответствует оценке «хорошо», а у 70% «отлично».

Таблица 3

Динамика показателей уровня освоения с водой у детей с нарушением речевого развития 4-5 лет

Группа	Самостоятельное погружение головы в воду	Звёздочка на спине	«Медуза»	Плавание на груди с маленьким поясом и доской для плавания с работой ног	Скольжение на спине с доской для плавания
До экспер. (баллы)	1,5±0,17	1,6±0,18	1±0,11	1±0,11	1
После экспер. (баллы)	4,9±0,5	3,2±0,36	4	3,7±0,41	4±0,45
P	P≤0,05	P≤0,05	P≤0,05	P≤0,05	P≤0,05
прирост, в %	226	100	300	270	300

В конце формирующего эксперимента мы повторно провели цветовой тест Люшера на протяжении пяти последних занятий внедрения методики. Полученные данные тестирования свидетельствуют о том, что средний балл эмоционального состояния составил 3,6, что оценивается как удовлетворительное эмоциональное состояние (рис.2).



Рис. 2. Уровень эмоционального состояния у детей с нарушением речевого развития до и после эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод о том, что внедрение методики обучения плаванию для детей 4-5 лет с нарушением речевого развития способствовало успешному освоению с водой и благоприятному эмоциональному состоянию детей во время занятий.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов. - Москва: ИНФРА-М, 2023. - 313 с.
2. Сидоров, Д. Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. - Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 38 с. Скрипторий, 2008. - 88 с.

3. Чеменева, А. А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. – 2-е изд., перераб. – СПб.: «Детство-пресс», 2022. – 288с.

4. Щербаков, Б. В. Особенности формирования плавательных навыков у дошкольников 4-7 лет / Б. В. Щербаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 3. - С. 32

УДК 796.011

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ ИГР И СОРЕВНОВАНИЙ

Новиков Алексей Владимирович¹

Девятярова Алена Сергеевна¹

¹Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация: Целью исследования является повышение эффективности учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" со школьниками 14-15 лет путем сочетания игрового и соревновательного методов. Игровой метод, широко используемый на уроках физического воспитания в начальной школе, остается актуальным и для младших классов средней школы, но в отличие от начальных классов, где игра является методом выражения эмоций и познания окружающего мира, на данном этапе игра становится элементом, определяющим личность. Внедрение метода игр и соревнований на уроках физкультуры особенно важно для подростков, проявляющих пассивность и безразличие, поскольку повышается привлекательность уроков. Внедрение этого метода также улучшает уровень двигательной подготовленности и показатели здоровья подростков. Специфика методики заключается в сравнении сил людей, участвующих в игре, которые ведут себя как соперники в борьбе, которая развивается с учетом волевых качеств участника. Сочетая игровой метод с соревновательным методом, удовлетворяется истинная причина соревнования - личная гордость.

Ключевые слова: уроки физкультуры, игровой метод, соревновательный метод, мотивация, динамические игры.

METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION BY INTRODUCING GAMES AND COMPETITIONS

Novikov Aleksey V.¹

Devyatyarov Alena S.¹

¹Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm, Russia

Annotation: The aim of the study is to increase the effectiveness of the educational process in the discipline of "Physical Education" with schoolchildren of 14-15 years old by combining game and competitive methods. The game method, widely used in physical education lessons in elementary school, remains relevant for junior high school, but unlike elementary school, where the game is a method of expressing emotions and cognition of the surrounding world, at this stage the game becomes an element that determines personality. The introduction of the method of games and competitions in physical education lessons is especially important for adolescents who are passive and indifferent, because the attractiveness of lessons is increased. The introduction of this method also improves the level of motor fitness and health indicators of adolescents. The specificity of the method consists in comparing the strength of people participating in the game, who behave as rivals in the struggle, which develops taking into account the volitional qualities of the participant. By combining the game method with the competitive method, the true reason for competition - personal pride - is satisfied.

Key words: physical education lessons, game method, competitive method, motivation, dynamic games.

На уроках физкультуры в 9-м классе важно поддерживать интерес учащихся к двигательной активности и их стремление к саморазвитию, в этом контексте свобода учителя в выборе и применении наиболее подходящих методов и средств обучения создает предпосылки для разнообразия и повышения эффективности уроков с помощью игр и соревнований, избегая монотонности дидактического процесса. Игровой способ отражает методологические особенности игры, то есть то, что отличает его (в соответствии с особенностями организации деятельности учащихся, руководства ею и т. д.) от другого способа обучения. Игровой метод характеризуется организацией деятельности учащихся на основе темы, которая направлена на достижение цели в различных условиях. Тема игры вдохновлена реальностью или создана специально. Этот метод применяется для совершенствования сложных элементов движения, когда они уже освоены, чтобы закрепить, отточить и использовать их в различных ситуациях [1]. Игры носят комплексный характер и основаны на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки, метания и т.д.). Участникам игры предоставляется возможность творчески решать свои задачи. В то же время они

должны проявлять независимость, инициативу и способность делать выбор. Выполнение действий в различных условиях повышает динамичность сформированных двигательных стереотипов.

Игры особенно привлекательны для студентов, поскольку для того, чтобы победить, необходимо не только определенное превосходство в физической подготовке участников, но и большой интеллект. В то же время они оказывают глубокое и многостороннее влияние на организм, повышая его общее физическое развитие, улучшая скорость, силу и выносливость, а также жизненно важные способности, такие как бег, прыжки и метание. Соревновательный метод, используемый на занятиях, идеально соответствует психологическим особенностям 14-15-летних учеников, которые проявляют такое сильное стремление к самоутверждению, что каждый участник ищет личные способы заявить о себе в глазах других, чтобы измерить и продемонстрировать свою силу. Мы исходим из того, что психологическая склонность подростков к победе при соблюдении правил игры или соревнования приведёт к тому, что учащиеся продемонстрируют свои лучшие физические и умственные качества, а иногда и докажут, что способны на большее, чем ожидалось в начале. Одним из обязательных условий, которые необходимо соблюдать при использовании соревновательного метода, является заблаговременная подготовка участников к упражнениям, которые будут использоваться в соревновании [2]. Этот метод можно использовать как в элементарной, так и в расширенной форме, и преимущество его применения на уроках физкультуры.

Существуют, методологические принципы, которые должны соблюдаться учителем и учащимися на уроках физического воспитания. К ним относятся:

- Создание доверительного климата между учителем и учеником, настоящего партнерства учитель-ученик, при котором оба участника полностью осознают ответственность, которую они должны доказать в образовательном процессе.
- Учитель физического воспитания, выбранный для организации уроков в экспериментальных классах, должен быть человеком, пользующимся уважением учащихся.
- Профессиональная компетентность учителя, а также уверенность в себе, харизма, чувство юмора, дипломатичность, страсть к выполняемой работе и любовь к людям должны быть достойным образцом.
- Учитель должен проявлять непредвзятое отношение к участникам игры [3].

Уроки физического воспитания были организованы в соответствии с положениями учебной программы 9-го класса, отличаясь от контрольных классов тем, что метод игры и соревнования использовался на протяжении всего урока во всех его составных частях. В подготовительной части урока под руководством учителя физического воспитания школьники были организованы, предупреждены и ознакомлены с целью и задачами урока, со спецификой его разработки. В ходе этого процесса учитель назначил человека своим помощником. В то же время учитывалась необходимость совместной подготовки путем разогрева опорно-двигательного аппарата и адаптации кардиореспираторной системы к физическим нагрузкам, причем эти цели достигались путем выполнения физических упражнений, при которых частота сердечных сокращений достигала бы 130-150 ударов в минуту в течение 5-6 минут.

Для достижения этих целей во время медленного бега выполнялись упражнения по гимнастике, такой подход давал возможность отдохнуть. Далее, чаще всего использовались игры в погоню и движения, развивающие внимание и ловкость. Каждый раз учитель физкультуры или его ассистент сообщал участникам следующую информацию: название динамичной игры; действия, которые должны быть предприняты участниками во время игры; правила игры; демонстрация действий (при необходимости) и условия, необходимые для получения звания победителя; санкции, которые должны быть применены за несоблюдение правил игры; сигналы начала и окончания игры; сигналы остановки игры во время ее проведения.

Большинство учеников, присутствовавших в зале, участвовали в играх на ловкость и подвижность. В процессе они учились друг у друга, сравнивая, что улучшило их технику движений и координацию. В основной части были разобраны некоторые задачи, которые необходимо было решить, чтобы разнообразить занятия и предотвратить монотонность урока. Все это служило для [4]:

- улучшения качества скорости использовались игры, требующие мгновенной реакции на визуальные, тактильные или слуховые сигналы с внезапными остановками, быстрыми перерывами, мгновенными задержками, короткими дистанциями;
- постоянного совершенствования навыков проводились игры, требующие не только хорошей координации движений, но и четкого понимания движений партнеров, достижения

определённых продуманных тактических действий и создания благоприятных моментов для победы над соперником;

- укрепления общей выносливости были подобраны динамичные игры с бегом (догонялки, преодоление препятствий и т. д.);

- развития скоростно-силовых качеств были выбраны игры, требующие выполнения силовых упражнений — кратковременных ускорений, различных форм преодоления соперника путём прямого контакта с ним, выполнения силовых упражнений.

На каждом уроке для достижения поставленных учителем целей динамические игры использовались как отдельно, так и в сочетании с другими средствами для общего физического развития и специальными физическими упражнениями. Важно, чтобы степень сложности физических упражнений и взаимоотношения между партнёрами соответствовали их возможностям и постепенно усложнялись. В то же время мы уделяли особое внимание соблюдению техники безопасности и правил, особенно когда участники бросали гири, преодолевали препятствия в спортзале, ползали по земле и т. д. Было важно, чтобы каждый раз игра предполагала преодоление определённых трудностей, чтобы ученики могли в полной мере раскрыть свой потенциал и готовность к успеху, развить и улучшить свои навыки и способности, учитывая, что в противном случае игра не увенчалась бы успехом, а участники не почувствовали бы удовлетворения от собственных усилий.

Специфика сочетания игрового метода с соревновательным заключается в сравнении сил участников игры, которые выступают соперниками в борьбе за первенство. Сочетание этих двух методов полезно, когда возникает необходимость в максимальной мобилизации двигательного потенциала участников игры. Мы предполагаем, что в данном случае динамичная игра предполагает напряжённый эмоциональный фон, который стимулирует функциональное состояние систем организма, адаптирующихся к физическим нагрузкам; волевые качества игроков интенсивно развиваются, а базовые двигательные навыки улучшаются.

Учитывая, что использование соревновательного метода рационально, если участники имеют достаточно высокий уровень двигательной, технической и тактической подготовки, а также некоторую психологическую подготовку, предусмотрены такие условия, которые обеспечивают достижение целей занятия.

Таким образом, экспериментальные уроки будут носить комплексный характер, обеспечивая общее физическое развитие и избирательное улучшение определенных двигательных качеств от одного урока к другому. Наличие элементов соревнований иногда потребует больших физических усилий, что окажет положительное влияние на функциональное состояние систем организма и укрепит уже сформированные двигательные навыки. В то же время чувства удовлетворения и положительные эмоции, характерные для игрового метода в любом возрасте, они повысят интерес подростка к подвижным играм и физическим упражнениям. Мы определили, что игровой метод в сочетании с соревновательным позволит систематически проводить 50% времени, затрачиваемого на уроки, что, по нашему мнению, может быть достаточным для обеспечения положительной динамики показателей состояния здоровья и общей двигательности, а также интереса и удовлетворенности подростков школьным предметом физического воспитания[5].

Методологические аспекты учебного процесса по предмету "Физическая культура" изучены недостаточно. Метод игр и соревнований чаще всего используется на уроках физической культуры с учащимися начальных классов в работе различных спортивных секций. В то же время в литературе не указывается возможность использования метода игр и соревнований для разнообразия уроков физкультуры с подростками.

Сочетание методов игры и соревнования на уроках физической культуры для учащихся 9-х классов приводит к повышению уверенности в себе, что показывает их эффективность в подготовке к жизни и работе в современном обществе.

Список литературы

1. Иванов, К. Т. (2005). Методические основы теории физической культуры и спорта. Москва: Инсана.
2. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст]/ А.В. Коробков. Москва: Высш. школа, 2003.78 с.
3. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Развитие ребёнка от рождения до 17 лет [Текст]/ И.Ю. Кулагина/учебное пособие третье издание. Екатеринбург: УРАО, 2001. 176 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Л.П. Матвеев. Москва: Просвещение, 1991. 443с.
5. Образовательная программа «Физическая культура 1-11 классы», 2015.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ К НАЦИОНАЛЬНОМУ ВИДУ СПОРТА «ЛАПТА»**Овчаренко Татьяна Андреевна¹
Манжелей Ирина Владимировна¹**¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования, направленного на изучение отношения к национальному виду спорта «Лапта» в образовательной среде. В исследовании принимали участие школьники и студенты в количестве 604 респондента. Для оценки отношения была разработана анкета, включающая в себя 16 вопросов.

Ключевые слова: лапта, школьники и студенты, национальные виды спорта, анкетирование.

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS TO THE NATIONAL SPORT «LAPTA»**Ovcharenko Tatyana A.¹
Mangelej Irina V.¹**¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article presents the results of a survey aimed at studying the attitude to the national sport «Lapta» in the educational environment. The study involved schoolchildren and students in the number of 604 respondents. To assess the attitude, a questionnaire was developed, which includes 16 questions.

Keywords: lapta, schoolchildren and students, national sports, questionnaires.

Актуальность. Вид спорта лапта уникален, он развивает все физические качества и в совокупности используется как средство развития человека для трудовой и общественной жизни. Занятия лаптой позитивно влияют на основные системы организма и физическое развитие детей и молодежи [1]. В игровом процессе формируется воля, характер, умение ориентироваться в действительности и происходит сплочение коллектива.

В соревновательной деятельности развивается потенциал личности, её индивидуальность и творческое мышление [2].

20 октября 2022 года Министерство просвещения Российской Федерации издало указ о том, что лапта будет изучаться на уроках физической культуры в школах, в связи с этим, особую актуальность приобретают задачи по развитию национального вида спорта «Лапта» и его популяризация в детской и молодежной среде. Отметим, что на территории Тюменской области, лапта развивается в рамках проекта «Спорт в общеобразовательную школу» и проектной физкультурно-спортивной деятельности.

Целью нашего исследования стало изучение отношения школьников и студентов к национальному виду спорта «Лапта».

Методы и организация исследования. В ходе исследования была составлена онлайн-анкета, включающая в себя 16 вопросов с предложением выбора варианта ответа. Анкета была заведена в Яндекс-форму и представлена для прохождения в добровольном порядке школьникам и студентам. Исследование было организовано на базе общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений города Тюмени в марте 2024 года.

Результаты исследования и обсуждение. В анкетировании приняли участие 604 респондента (юноши и девушки в возрасте от 16 до 25 лет), из них 245 студентов вузов (40,6%), 157 студентов сузов (26%) и 202 школьника (33,4%). Выявлено, что среди респондентов, прошедших анкетирование, преобладают девушки (61,6%).

По результатам социально-педагогического опроса, ранее о виде спорта «лапта» слышали 68,6% респондентов, из них наиболее осведомленными оказались девушки (41,8%). Совсем не слышали о виде спорта «Лапта» 26,9% опрошенных и затруднились ответить - 4,5% принявших участие в опросе (рис.1).

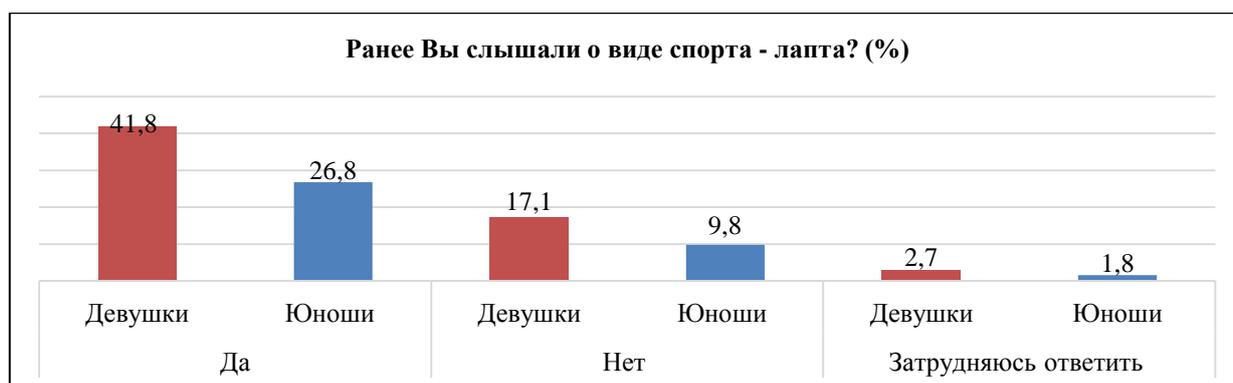


Рис. 1. Осведомлённость школьников и студентов о лапте (%)

Освоением лапты в рамках дисциплины «Физическая культура» занимаются только 40,2% опрошенных. Совсем не изучали национальный вид спорта 53,7% респондентов, отсюда можно сделать вывод, что русская народная командная игра «Лапта» мало изучается в общеобразовательных школах и учебных заведениях среднего и высшего образования (рис.2).



Рис. 2. Вовлеченность школьников и студентов в лапту в рамках дисциплины «Физическая культура» (%)

Изучение уровня вовлеченности школьников и студентов в занятия лаптой оказалось ожидаемо низким. Респонденты, которые ответили «Да, один раз в неделю» 7,6%, «Да, 2-3 раза в неделю» – 5,1%, «Да, более трех раз в неделю» – 4% и вообще не занимаются 83,3% опрошенных, это говорит о низком уровне развития вида спорта в школьной и студенческой образовательной среде (рис.3).

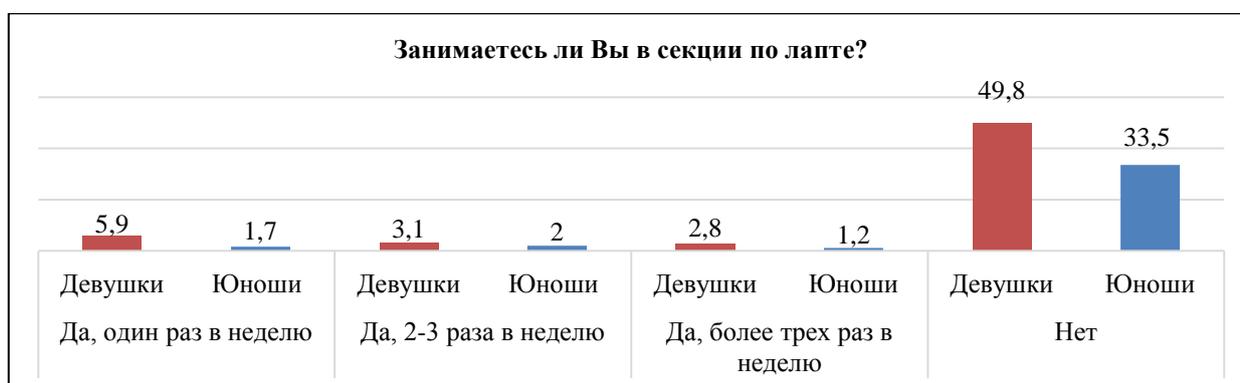


Рис. 3. Вовлеченность школьников и студентов в лапту (%)

Стремление заниматься в секции по лапте имеют 16,6% принявших участие в опросе, 28,5% респондентов сомневаются в желании заниматься лаптой, 39,1% - не хотели бы заниматься и 15,8% - затрудняются ответить на данный вопрос (рис.4).

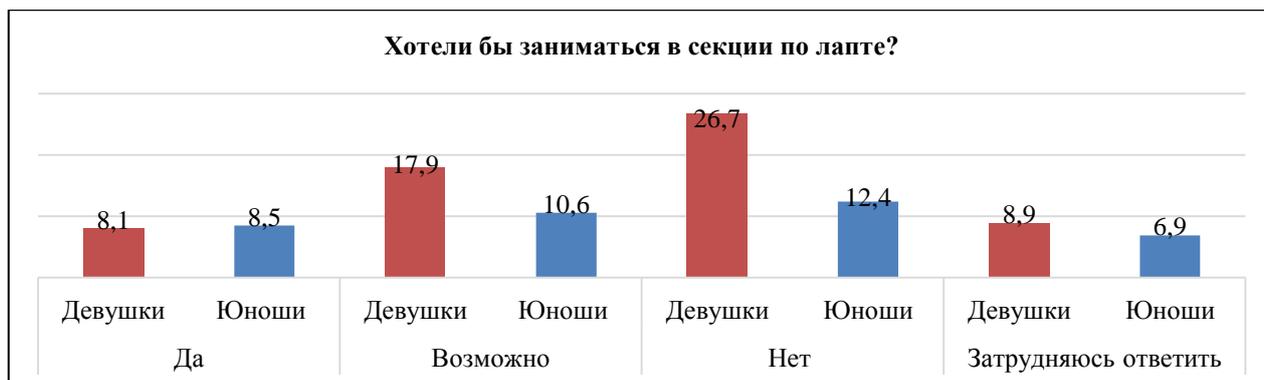


Рис. 4. Заинтересованность школьников и студентов в занятиях национальным видом спорта (%)

Выводы. В результате проведенного исследования, можно выделить несколько ключевых аспектов. Большинство респондентов продемонстрировало низкий уровень осведомленности о лапте, что свидетельствует о необходимости совершенствования информационного продвижения вида спорта. Среди части опрошенных выявлен интерес к занятиям по виду спорта «Лапта», но в образовательных учреждениях данный вид спорта остается недостаточно представленным для освоения, как в рамках основного (дисциплина «Физическая культура»), так и в рамках дополнительного образования (секции по виду спорта).

Важным условием для формирования положительного отношения к лапте является включение раздела «Лапта» в содержание обязательных образовательных программ и элективных курсов по «Физической культуре» для школьников и студентов, а также приобщение детей и молодежи к школьному и студенческому спорту. Такой опыт имеется в Тюменском государственном университете [4], что, на наш взгляд, способствует вовлечению студенческой молодежи в досуговую физкультурно-спортивную деятельность, освоение ими традиций национального спорта и сохранению российского культурного наследия.

Список литературы

1. Воробьева, Н.А. Лапта как одно из средств повышения эффективности образовательного процесса в вузе / Н.А. Воробьева, Т.В. Никольская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №1 (179). – С. 59-63.
2. Костарев, А.Ю. Проектирование системы подготовки высококвалифицированных игроков в русскую лапту: автореф. дис. ... д. п. н.: 13.00.04 / Костарев А.Ю. – Санкт-Петербург, 2012. – 47 с.
3. Роженцев, М.А. Русская лапта в вузе как средство физического воспитания студентов / М.А. Роженцев, А.А. Роженцев, Р.Х. Абдуллин // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: материалы международной научно-практической конференции в рамках XXXIII Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2023», г. Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2023. С. 451-453.
4. Черепенин, Е.В., Развитие русской лапты в спортивной среде вуза /Е.В. Черепенин, И.В. Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №3. – С. 46.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЭЛЕКТРОННОЕ КУРЕНИЕ

Онучин Леонид Александрович¹Архипова Юлия Александровна²Сизова Татьяна Викторовна³¹Государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия,²Санкт-Петербургский государственный экономический университет,

г. Санкт-Петербург, Россия,

³Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I,

г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В статье исследуется проблема здорового образа жизни и значение физической культуры. Статистика вовлеченности учащихся в электронное курение. Анализируется информация о составе, действии электронных сигарет. На примере результатов анкетирования студентов показана статистика отношения и вовлеченности студентов в проблему электронного курения,

Ключевые слова: Проблема здоровьесбережения, электронное курение, электронная сигарета, вовлеченность студентов, значение физической культуры

A STUDY OF STUDENT INVOLVEMENT IN ELECTRONIC SMOKING

Onuchin Leonid Aleksandrovich¹Arkhipova Yulia Aleksandrovna²Sizova Tatyana Viktorovna³¹State Institute of Cinema and Television, St. Petersburg, Russia,²St. Petersburg State University of Economics, St. Petersburg, Russia,³St. Petersburg State University of Railway Engineering named after Emperor Alexander I,

St. Petersburg, Russia,

Abstract: The article examines the problem of a healthy lifestyle and the importance of physical education. Statistics of students' involvement in electronic smoking. Information on the composition and action of electronic cigarettes is analyzed. The results of a survey of students are used to show statistics on the attitude and involvement of students in the problem of electronic smoking,

Keywords: Problem of health preservation, electronic smoking, electronic cigarette, student involvement, importance of physical education

Проблема здоровьесбережения населения, особенно студенческой молодежи, всегда была актуальной. Решение ее осуществляется на государственном уровне. Как известно, фактор «образ жизни» является наиболее влиятельным в вопросе сохранения здоровья человека. Традиционно и обоснованно, курение и другие вредные привычки считаются провоцирующими факторами к возникновению, развитию некоторых заболеваний, снижению жизненного иммунитета и работоспособности человека. В связи с этим проблема исследования вовлеченности студенческой молодежи в курение, а также вопрос о степени их осведомленности о влиянии курения на организм человека является актуальным. Профилактика табакокурения средствами физической культуры, при этом, является приоритетной [1].

Целью нашей работы - исследовать проблему электронного курения и степень вовлеченности в него студентов (на примере студентов СПбГЭУ, СПбГИКиТ и ПГУПС).

Анализ источников, освещающих проблему [3,4], показал, что основными вредоносными веществами, входящими в аэрозоли, являются: пропиленгликоль (используется при производстве продуктов бытовой химии). При попадании в организм поражает почки и головной мозг, нарушая их функционирование. Никотин. Как правило, в вейпах он химический (сульфат никотина). Использовался в сельском хозяйстве для уничтожения вредителей. Ароматизаторы. Влияют на клеточном уровне. Накопительный эффект накопительный, провоцирует развитие пневмонии, астмы, застойной сердечно-сосудистой недостаточности.

Доказано, что курение и использование ЭИИТ вносит ощутимые изменения в физико-химические, структурные и метаболические показатели жидкостей ротовой полости. Это неизбежно влияет, в частности, на свойства слюны: снижаются ее пищеварительная, защитная, минерализующая функции [2]. Возникновение повреждений лёгких, связанное с вейпингом, или

«болезнь вейперов» — неинфекционное респираторное заболевание, которое связано с потреблением электронных сигарет и наиболее сходно с экзогенной липоидной пневмонией или химическим пневмонитом. В медицинской литературе наиболее часто встречается под названиями EVALI. Установлено, что курение электронных сигарет имеет статистически значимую ($p < 0,05$) корреляционную взаимосвязь ($r = 0,21$) с заболеваемостью внебольничной пневмонией [1].

Для исследования вовлеченности студентов в курение (в том числе электронное), был организован анонимный опрос в трех вузах Санкт-Петербурга ($n = 404$), без детализации пола анкетируемых.

Возраст опрошенных: 18 лет – 86 человек (21,3 %); 19 лет – 114 человек (28, 2 %); 20 лет – 137 человек (33, 9 %); 21 год – 39 человек (9,7%). Другой возраст - 28 человек (6,9 %).

Результаты опроса (Рис .1) показали, что курят менее трети опрошенных (31,4%).

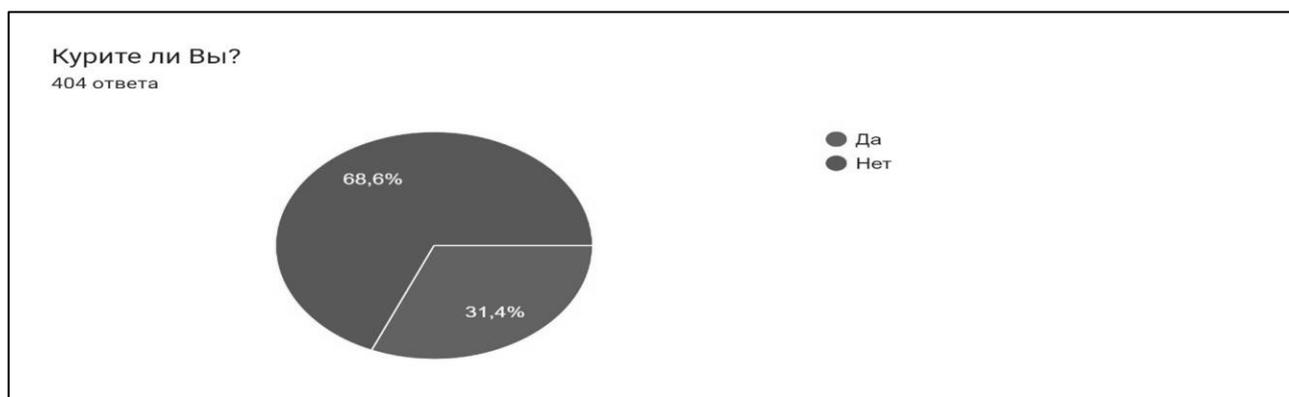


Рис.1. Результаты ответа студентов на вопрос анкеты «Курите ли Вы?» ($n = 404$)

Вредным электронное курение считают более 91% некурящих студентов и более 94% курящих. Электронное курение выбирают более 60% опрошенных (Рис. 2.).

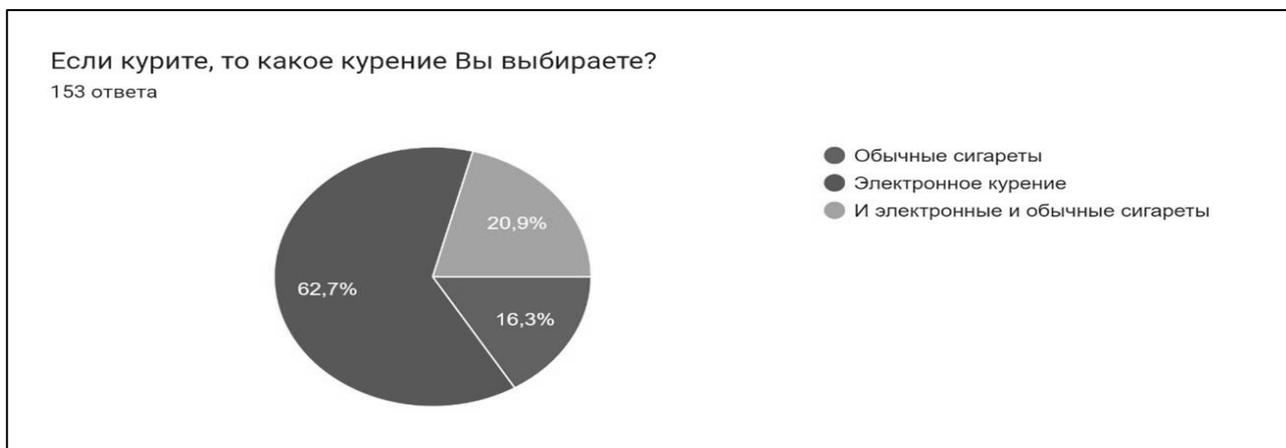


Рис. 2. Результаты ответа на вопрос «Если курите, то какое курение Вы выбираете?» ($n = 153$)

На вопрос; «знаете ли Вы, что происходит в организме человека при употреблении электронных сигарет?», «да» ответили 79,7% опрошенных, «нет» - 8,9%, не интересуются – 11,4%. Однако, уточненными ответами (24 ответа, gandom – выбор ответов) стали такие варианты, как: «влияет на сердце», «не будет детей», «тускнеют волосы», «снимается стресс», «худеешь». Данные варианты ответов позволяют сделать предварительные заключения о недостаточной информированности студентов о влиянии электронного курения на человека.

И, наконец, проведенное нами дополнительное исследование взаимосвязи курения и занятий физической культурой и спортом показало, что большинство, спортивных студентов не курят (89,1%) вообще.

Заключение.

1. Исследования (опрос) показали, что курят чуть более 1/3 опрошенных студентов СПбГЭУ.

2. Электронное курение выбирают более 62% курящих опрошенных учащихся.
 3. Подавляющее большинство (и курящих, и не курящих) студентов считают курение вредным
 4. Выборочный опрос показал дефицит информированности студентов о воздействии электронного курения на организм
 5. Занятия физической культурой и спортом являются важной частью здорового образа жизни
- Предполагается, что информирование студентов по проблематике электронного курения и здорового образа жизни, особенно, занятия физической культурой и спортом будут способствовать более осознанному отношению к употреблению ЭИИТ и отказу от них.

Список литературы

1. Воронцова, А.А. Профилактика курения у студентов средствами физической культуры/ Воронцова А.А.//Вестник ВИЭПП.- 2022. - № 1. - С. 138-140.
2. Елхова, О. В. Изменение показателей гомеостаза полости рта после курения и использования электронных испарителей ингаляционного типа / О. В. Елхова, Т. В. Стрелка, С. О. Дурнев // Forcipe. – 2019. – Т. 2, № S1. – С. 781-782. – EDN ORXIOT
3. Осипов, Д. А. Место электронных систем доставки никотина в терапии никотиновой зависимости: современный взгляд на проблему /Д.А. Осипов// Вестник современной клинической медицины. - 2018. - № 2. - С. 46-50.
4. Помогайбо, Б.В. Курение электронных сигарет - новый фактор заболеваемости внебольничной пневмонией в группе военнослужащих - новобранцев / Б. В. Помогайбо, А. К. Хаваншанов, А. А. Зайцев, А. Е. Филиппов // Военно-медицинский журнал. – 2022. – Т. 343, № 1. – С. 66-67.

УДК 294.527:796.011.1

ЙОГА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФОРМА РЕЛИГИИ

Песчанова Светлана Александровна¹
Рагимханов Алексей Валентинович¹

¹Владимирский государственный университет
имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, г. Владимир, Россия

Аннотация: В современном мире многие формы физической активности, благодаря их широкой рекламе, воспринимаются, как нечто обыденное; при этом такой популярный вид упражнений для тела, как йога, является по своей природе сугубо религиозным явлением, вышедшим из ретроспективы духовной жизни населения Индостана. Данной проблеме и посвящена эта статья.

Ключевые слова: йога, асана, пранаяма, Древняя Индия, чакры, хатха-йога, психофизическая практика, духовная физиология.

YOGA: PHYSICAL EDUCATION AS A FORM OF RELIGION

Peschanova Svetlana A.¹
Ragimkhanov Alexey V.¹

¹Vladimir State University named after A. G.
and N. G. Stoletov, Vladimir, Russia

Annotation: In the modern world, many forms of physical activity, thanks to their wide advertising, are perceived as something ordinary; at the same time, such a popular type of body exercises as yoga is by its nature a purely religious phenomenon that emerged from the retrospective of the spiritual life of the population of Hindustan. This article is devoted to this problem.

Keywords: yoga, asana, pranayama, Ancient India, chakras, hatha yoga, psychophysical practice, spiritual physiology.

Одним из самых известных видов телесной активности, документально практикуемой человечеством на протяжении нескольких тысяч лет, является *йога*. Этимологически данный термин восходит к санскритскому корню *yuj*, т.е. «связывать», «запрягать», «надевать ярмо» (ср. лат. *jugum*, англ. *yoke*, слав. *иго* и т.д.), что отражает и внутреннюю сущность явления, нацеленного на всеобъемлющее обуздание человеческой природы, постановку под умственный контроль процессов, происходящих в организме [3, 7].

Актуальность. Йога, как древнейший феномен психофизической деятельности, уже давно не представляет из себя целостного нормативного набора, распадаясь на множество учений и практик –

от умозрительных, как одна из шести систем индийской философии [3], до более практических, например, наиболее известная в массах хатха-йога.

Само по себе данное явление во многом религиозное и в его классическом варианте/вариантах неотделимо от духовных представлений народов, населявших полуостров Индостан, подчас совершенно архаичных и восходящих к древнейшим цивилизациям Земли. Например, одна из основных асан (определённого неподвижного положения тела) – поза лотоса – присутствует на глиняной печати 3300-1700 годы до н. э., где в данной позиции очевидно изображено божество [1].

Необходимо отметить, что комплекс физических упражнений, который в современности описан в многочисленных сочинениях разной степени научной ценности, в архаичный период не представлял из себя какой-либо связной и каталогизированной системы, так как центральное место в обучении йоге занимал гуру (наставник), который и передавал неофиту тот объём навыков и знаний, которые считал нужным и в которые был прежде «посвящён» сам [7]. Однако, уже в древности считалось, что формирование единой системы восходит к богу Шиве, который, к примеру, создал и передал людям 8400000 различных асан, из которых, впрочем, практическое значение имеет только 84 основных.

Цель исследования - определение эффективности влияния средств йоги на физическое, функциональное и психическое состояние организма.

Метод исследования - анализ научной литературы по данной тематике.

Хатха-йога же, как наиболее известная западному человеку и породившая множество своих «коммерческих вариантов», окончательно складывается на рубеже I и II тыс. н.э. и её школа связана с такими средневековыми индийскими философами-практиками, как Матсьендранатхом и его учеником Горакшанатхом [6].

В своём классическом варианте она включает следующие психофизические практики: шаткармы, асаны, бандхи, пранаямы, мудры и ряд других, в зависимости от того, к какой линии ученичества принадлежит практикующий.

Шаткармы представляют из себя ряд способов подготовки (очищения) организма перед последующими йогическими упражнениями; включают: *нетти*, которое очищает носовую полость; *дхаути*, которое включает в себя очистку пищеварительного тракта от рта до ануса, а также глаз, ушей, зубов, языка и кожи головы; *наули* включает в себя массаж и укрепление мышц живота с целью очистки и укрепления кишечника; *капалабхати*, также известно как «дыхание огня», данная техника призвана очистить легкие и бронхи; *тратака* - это упражнение на концентрацию, которое должно укрепить глаза [6].

Асаны - изначально являются общим термином для позы сидячей медитации; в хатха-йоге и современной йоге - это упражнение любого положения (позы полулежа, стоя, перевернутые, скручивающиеся и балансирующие).

Бандхи - «сжатие» - особая практика, состоящая из упражнений, в которых человек определённым способом напрягает и тем самым стимулирует отдельные части тела, результатом сокращений мышц является улучшение кровообращения и массаж внутренних органов.

Пранаямы - йогические практики сосредоточения на дыхании.

Мудры - «печати», «знаки» - символический, ритуальный жест или поза, которые используются в сочетании с пранаямой, как правило, в сидячем положении, чтобы стимулировать различные части тела, участвующие в дыхании.

Наряду с физическими упражнениями, практикующий хатха-йогу человек должен соблюдать ряд этических ограничений, которые включают в себя такие категории поведения, как ненасилие (в том числе запрет на употребление в пищу плодов убийства, т.е. вегетарианство), честность, запрет на воровство, отсутствие привязанностей, тяги к накопительству, милосердие, сострадание, стойкость.

Йог, согласно выработанному уже в древности эталону морального облика, должен быть чист телом, речью, мыслями и жилищем, скромным, обязан испытывать чувство оптимизма, быть твёрдым на выбранном пути, обладать самодисциплиной, постоянно учиться и формировать культуру мышления. В религиозном аспекте единственным идеалом такого человека может быть только Бог (санскр. Ишвара).

Будучи в достаточной степени универсальной системой психофизических упражнений и этических норм, йога довольно рано вышла за пределы «самой себя», став практической составляющей ряда не относящихся к её традициям учений. Такие мировые религии, как буддизм и джайнизм, многочисленные школы тантры, вобрали в себя йогические практики, как полезные для достижения тех или иных заявляемых целей. Тем более оправданно и появление её поклонников в

западном мире в XX-XXI веках, что, впрочем, достаточно быстро перешло на коммерческий лад, на позиции моды, и оставило далеко за рамками первоначальный духовный аспект.

При всём том, йогу нельзя рассматривать, как совершенно оправданное с точки зрения науки физиологии явление, ввиду того, что сами по себе занятия аскетов и мистиков Древней Индии привязаны к архаичным представлениям о человеческом организме, не имеющим объективного опытного обоснования. Выполняя те или иные асаны или пранаямы, практик одновременно визуализирует потоковые движение неких «энергий» по особым невидимым каналам, находящимся внутри организма (*нади*), которые в свою очередь входят в систему, так называемых, *чакр* – то есть «вихрей», расположенных вдоль позвоночного столба [7]. Подобная «духовная физиология», как бы связывает человеческое тело в общую древнеиндийскую картину Вселенной, возводя упомянутые выше физические упражнения в статус упражнений религиозных.

Вывод. В сегодняшней российской действительности йога рассматривается, как явление исключительно светского характера, встречающееся в совершенно различных сферах человеческой деятельности, например, в спорте [5] или педагогике [2]. Современное сознание воспринимает йогу, как набор физических упражнений, которые призваны оздоровить тело, укрепить его сопротивляемость к различным заболеваниям [4], а также с помощью упоминаемых выше практик привести в состояние покоя психику, что, безусловно, имеет под собой исключительно утилитарное отношение к рассматриваемому предмету.

Именно поэтому для европейского мировосприятия йога так и не стала тем, чем она была и остаётся на протяжении тысяч лет для населения Индостана – выходом через усилия физического тела и духовной воли из временного мира смерти к миру бессмертной Вечности.

Список литературы

1. Долженкова, И.В. Йога: история и развитие И.В. Долженков // Молодой учёный. Международный научный журнал. – 2020. - № 24. - С. 445-447.
2. Кузнецова, Е.Н. Применение йоги Айенгара, как средства сохранения психического здоровья студентов педагогического вуза / Е.Н. Кузнецова, О.В. Хилько // Мир науки, культуры, образования. – 2018. № 4. - С. 338-340.
3. Мюллер, М. Шесть систем индийской философии / М. Мюллер, пер. с англ. - М.: Искусство, 1995. - 448 с.
4. Сорокина, К.С. Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий / К.С. Сорокина // Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. - № 1. - С. 21-27.
5. Сушко, Ю.В. Значение йоги в физической культуре и спорте / Ю.В. Сушко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чувашский республиканский институт образования Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. - Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2023. - 348 с.
6. Фёрштайн, Г. Энциклопедия йоги / Г. Фёрштайн, пер. с англ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 768 с.
7. Элиаде, М. Избранные сочинения: Йога: Бессмертие и свобода; Патанджали и йога / М. Элиаде, перев. с фр. - М.: Ладомир, 2013. - 560 с.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ

Песчанова Светлана Александровна¹

Степанова Дарья Алексеевна¹

¹Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых,
г. Владимир, Россия

Аннотация: В статье рассматривается проблема организации физического воспитания в семье. Конкретизирована суть процесса физического воспитания, его цель, задачи, средства и результаты. Описаны наиболее оптимальные условия педагогического воздействия в рамках семейного физического воспитания. Проанализированы факторы организации данной деятельности, ее направления и приведены рекомендации по оптимизации физического воспитания в семье.

Ключевые слова: физическое воспитание, современная семья, ценности физической культуры, здоровый образ жизни, педагогическое взаимодействие.

PHYSICAL EDUCATION IN A MODERN FAMILY

Peschanova Svetlana A.¹

Stepanova Darya A.¹

¹Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov, Vladimir, Russia

Annotation: The article examines the problem of organizing physical education in a family. The essence of the physical education process, its purpose, tasks, means and results are specified. The most optimal conditions for pedagogical influence within the framework of family physical education are described. The factors of organizing this activity, its directions are analyzed and recommendations for optimizing physical education in the family are given.

Key words: physical education, modern family, values of physical culture, healthy lifestyle, pedagogical interaction.

Актуальность. В современном мире проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), развития высокого уровня физической подготовленности является одной из приоритетных, в связи с признанием физической культуры как одной из фундаментальных общечеловеческих ценностей, «обуславливающей возможность полномасштабной реализации потенциальных способностей индивида» [1, с. 5]. Гармоничное развитие взрослеющей личности невозможно представить без физического воспитания (ФВ) и становления разных форм двигательной активности. Однако эксперты отмечают недостаточный уровень физической подготовленности детей, связанный, в том числе, с ограниченными возможностями педагогического контроля и пассивной ролью семьи в реализации функций физического воспитания. Т.П. Завьялова отмечает, что современные родители «почти не имеют представления физической подготовке детей» [2, с. 53], имеют низкий уровень грамотности в отношении средств оздоровления детей с помощью физической культуры (ФК).

Остаётся нерешённой проблема приобщения детей и подростков к занятиям физической культурой и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Решить данную проблему возможно благодаря усилиям всех субъектов образовательного процесса: учителей, психологов, педагогов дополнительного образования, тренеров и родителей.

В связи с признанием 2024 года годом семьи в России, проблемы организации интеллектуального, духовного и физического воспитания в этом социальном институте находятся в фокусе внимания исследователей. Семья является одним из ключевых первичных социальных институтов, именно семья закладывает установки и ценности ЗОЖ, стимулирует духовное и физическое развитие, способствует дальнейшей социализации личности.

Цель данного исследования заключается в изучении особенностей организации физического воспитания в современных семьях.

Для достижения этой цели будет использован метод анализа научной литературы по данной проблеме и передовой педагогический опыт в вопросах организации физического воспитания.

Рассмотрим сущность ФВ через анализ современных научных подходов.

Так, в исследовании И.В. Манжелей под физическим воспитанием понимается «формирование направленности личности на освоение ценностей физической культуры» [3, с. 51]. К целям ФВ автор относит формирование физкультурно-спортивной компетенции. Последняя трактуется как «готовность личности к осуществлению разного рода физкультурно-спортивной деятельности» [3, с. 54]. По А.Е. Ловягиной, ФВ - это «педагогический процесс с целью формирования двигательных ЗУНов (знания, умения, навыки), физического развития и становления личностных качеств» [5, с. 60].

Следует отметить, что одним из ключевых результатов ФВ как комплексного процесса освоения соответствующих ценностей, является достижение «физкультурного совершенства» [3, с. 46]. Спортивная и физкультурная деятельность, которая осуществляется в семье и в школе должна быть ориентирована на достижение гармонии физических и духовных аспектов развития личности детей. К результатам ФВ ученые относят три группы [5, с. 63]:

1. Образовательные, как совокупность двигательных ЗУНов;
2. Воспитательные как личностные качества воспитанников, которые формируются в результате ФВ;
3. Оздоровительные - укрепление здоровья.

Освоить ценности ФК - это значит понять и принять качественные характеристики физкультурно-спортивной деятельности, которые способствуют совершенствованию физических и духовных способностей, а также достижению социально значимых результатов. В идеале задачами ФВ как в школе, так и в семье должно стать освоение «ценностного, функционального и деятельностного аспектов» физической культуры [3, с. 45]. Направления ФВ как в семье, так и в школе, идентичны (рисунок 1).



Рис. 1. Физическое воспитание в семье

Из этого следует, что формировать физическую, двигательную и психологическую готовность детей в рамках ФВ семья может через специально подготовленное взаимодействие с детьми, а также через личный пример физического и духовного развития взрослых, как носителей традиций в рамках культуры ЗОЖ. К условиям такого взаимодействия следует отнести:

- Организацию мотивированного контакта на основе активности детей, свободы и управления процесса занятий взрослым.
- Отсутствие насилия. Следует помнить, что вредно как недостаточное физическое воспитание, так и чрезмерное, нивелирующее другие аспекты развития ребенка (интеллектуальное, эстетическое, духовное и т. д.).
- Гуманистический стиль воспитательного воздействия.
- Содействие физическому развитию детей через сотворчество. Наиболее приоритетные типы педагогического взаимодействия (ПВ) в осуществлении ФВ в семье - это конструктивное и гуманистическое взаимодействие (представлены в таблице 1).

Таблица 1

Приоритетные типы педагогического взаимодействия

Тип ПВ	Цель	Механизм активности	Средства взаимодействия	Тип реакции в конфликте	Эмоциональный фон
Конструктивный	Формирование социальной активности	Могу-хочу-должен	Вариативные	Кооперация	Конструктивно-одобряющий, со сбалансированным мониторингом достижений
Гуманистический	Творческая самореализация	Хочу-могу-буду	Многообразные, гибкие	Сотрудничество	Доверительно-одобряющий с наличием обоснованных поощрений

К направлениям работы в рамках организации семейного физического воспитания важно отнести:

- повышение осведомленности в рамках возрастно-психологических особенностей развития детей, учет данных знаний в выборе методов и форм ФВ;
- выбор наиболее оптимального, научно обоснованного педагогического стиля взаимодействия, избегая авторитарного;
- развитие и совершенствование собственных двигательных умений родителей, наличие наглядного примера ЗОЖ в семье;
- развитие игровых приёмов и участие в совместных спортивных играх с детьми.

Т.П. Завьялова придает особое значение формированию ключевых компетенций родителей по «становлению культуры здоровья детей» [2, с. 53]. В частности, родители должны быть осведомлены: о способах выполнения физкультурных и коррекционных упражнений; понимать особенности организации подвижных и спортивных игр с детьми; осознавать важность своевременного развития определенной физических качеств и координации.

Одной из значимых функций семьи в рамках ФВ детей является создание условий для полноценной физической подготовки дома (рисунок 2).



Рис. 2. Условия организации ФВ в семье

Во мнении Т.П. Завьяловой и И.В. Стародубцевой [2] говорится о важности самостоятельных семейных подходов, которые позволяют активизировать ценности ЗОЖ, тренировать упорство и черты характера ребёнка, развивать двигательную и физическую готовность. Участвуя в физическом воспитании ребёнка, родители должны быть проинформированы о специфике организации педагогического воздействия в занятиях ФК, к основным из которых относят:

- принципы «непрерывности, прогрессивного воздействия, соответствия выбираемых средств возрастным возможностям, цикличности» [5, с. 61];
- средства ФВ: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические и технические средства и так далее.

Родители и семья в целом должны содействовать включению ФВ в комплексный процесс развития, речь идет о базовых формах воспитания (от рождения до 12 лет) и обязательном включении спортивных тренировок для детей подросткового возраста. В семье необходимо способствовать последовательному физическому совершенствованию детей с приоритетом мероприятий оздоровительной направленности, включающих, в том числе, режим, утреннюю гимнастику, бег, пешеходные прогулки и подвижные игры. В современной семье важно уделять внимание формированию основ ЗОЖ: правильному питанию, режиму, снятию психоэмоциональной нагрузки и т. д. К рекомендациям по организации ФВ в семье следует отнести и досуговую деятельность по формированию ценностного отношения к ФК. Формат досуга может быть многообразен: просмотр спортивных передач, совместные физические занятия, прогулки, походы выходного дня, посещение спортивных мероприятий, секций и фитнес-клубов. А.А. Маркина и соавторы отмечают, что одним из механизмов ФВ в семье является включение «семейных спортивных традиций» [4, с. 138], например, утренней пробежки в парке, велосипедных выездов на выходные, заплывов на сапбордах летними вечерами и так далее. Формированию привычек ЗОЖ могут помочь гаджеты с соответствующими приложениями, например, «Фитнес для детей», «GYMUP», «SEVEN», «Дневник тренировок» и т. д.

Делая вывод, отметим, что современная семья имеет в своем распоряжении разнообразные возможности физического воспитания детей. Однако, успешность данного процесса будет зависеть от условий занятий ФК дома и в совместном спортивно-игровом взаимодействии, а также от мотивации родителей следовать ценностям физической культуры и ЗОЖ, демонстрируя на своем примере приверженность здоровым привычкам, двигательной активности и постоянному развитию физического совершенства.

Список литературы

1. Виленская, Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.Е. Виленская. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2024. – 285 с.
2. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Завьялова, И. В. Стародубцева. - 2-е изд., стер. - Москва: Юрайт, 2024. – 282 с.

3. Манжелей, И.В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И.В. Манжелей. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2024. – 182 с.
4. Маркина А.А. Физическое воспитание в семье / А.А. Маркина, А.А. Рожнова, А.А. Рожнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №8-2. С. 137 - 140.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая; под редакцией А.Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2024. – 609 с.

УДК 796.01

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У РАБОТНИКОВ ШВЕЙНОЙ ОТРАСЛИ

Плахин Глеб Олегович

Тюменской государственной университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье представляется комплекс физических упражнений, разработанный для сотрудников швейных предприятий, направленный на профилактику гиподинамии и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, свойственных сотрудникам лёгкой промышленности.

Ключевые слова: физическая культура, сотрудники швейной отрасли, здоровье

PREVENTION OF HYPODYNAMIA AND MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN GARMENT WORKERS

Plakhin Gleb Olegovich

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: the article presents a set of physical exercises developed for employees of sewing enterprises, aimed at preventing physical inactivity and chronic diseases of the musculoskeletal system, typical for employees of the light industry.

Key words: physical education, employees of the sewing industry, health

Деятельность сотрудников, задействованных в сфере швейного производства, как правило, характеризуется длительными статическими нагрузками, ограниченной подвижностью, напряжением мышц шеи, спины и кистей, а также низким уровнем общей физической активности [3].

Особенности труда сотрудников с подобным характером труда могут приводить к рискам гиподинамии и хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата [1]. В этой связи особую актуальность приобретает представление комплексной программы тренировок, адаптированной для сотрудников швейной отрасли и направленной на снижение подобных рисков.

Процесс физической подготовки должен строиться на основе дифференцированного применения различных средств оздоровительной физической культуры с учетом ценностных ориентаций, возраста, состояния здоровья, физических и функциональных возможностей организма женщин при обязательном контроле и самоконтроле показателей состояния организма [6].

Цель исследования - определить отношение сотрудников швейного производства к физической культуре и спорту.

В исследовании приняли участие по 81 женщина, являющаяся сотрудником швейных предприятий. Средний возраст контингента - 54,1 года.

Для определения отношения к физической культуре была разработана анкета, состоящая из 20 вопросов, связанных с отношением респондентов к занятиям физическими упражнениями, уровнем их физической активности и состоянием их здоровья и самочувствия. Вопросы в анкете были разделены на две группы: первая для оценки отношения респондентов к физическим нагрузкам, вторая – для субъективной оценки их самочувствия.

Исходя из полученных нами ответов (рис. 1) можно заключить, что практически половина респондентов не включает никакие виды целенаправленной физической активности в свой график, 30% занимаются нерегулярно или ограничиваются зарядкой и лишь 20% занимаются регулярно 1-2 раза в неделю и больше.

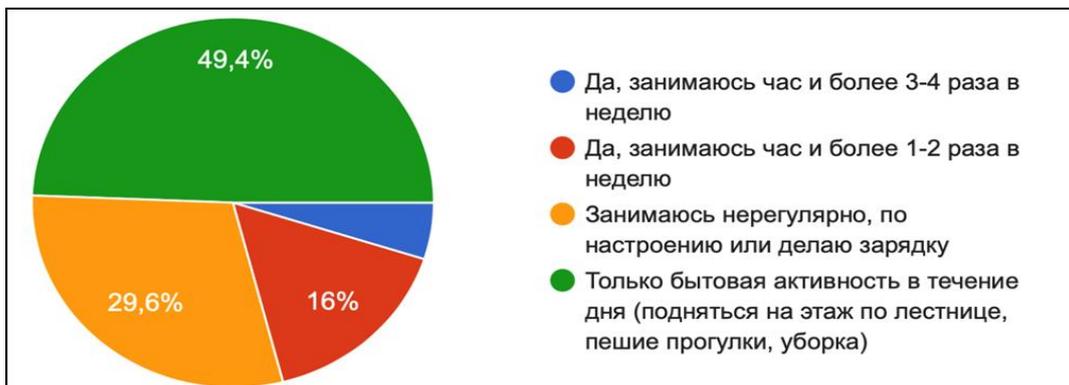


Рис. 1. Результаты ответов респондентов на вопрос «Занимаетесь ли вы физическими упражнениями и если да, то как часто?»

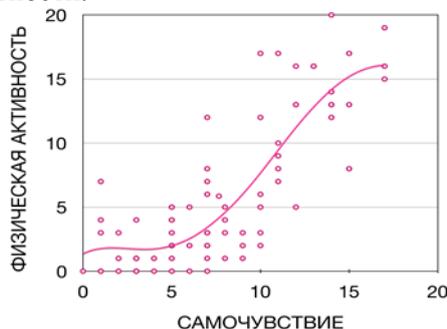
Так как ответы на подобного рода вопросы даже в условиях анонимности могут быть неточными, мы задали вопросы, которые косвенно могут подтвердить верность результатов вопросов, заданных в прямой форме. Например, мы спросили респондентов об их хобби, любви к движению, способами справиться со стрессом. Косвенные вопросы подтвердили результаты прямых: от 70 до 80% респондентов не занимаются спортом регулярно и не ведут достаточно активный образ жизни.

Следующая группа вопросов по оценке состояния здоровья респондентов включала такие вопросы, как чувствуют ли респонденты ухудшение здоровья за последние три года, имеют ли вредные привычки, чувствуют ли бодрость при пробуждении, является ли их рацион питания сбалансированным, а также часто ли они испытывают стресс. Наиболее показательным для нас являются результаты ответа на вопрос об ухудшении здоровья за последние три года: лишь 10% не чувствуют изменений или чувствуют себя лучше, 20% чувствуют значительные ухудшения своего состояния. На вопрос, о том, какие проблемы со здоровьем наиболее волнуют респондентов, 35% выбрали вариант ответа «заболевания опорно-двигательного аппарата».

По результатам данного анкетирования нами была поставлена задача выявить достоверность взаимосвязи между самочувствием респондентов и уровнем их физической активности. Для этого в каждой из двух групп вопросов мы присвоили ответам определенные баллы. Так, максимальная сумма баллов по каждой группе вопросов, набранная респондентом, равнялась 20-ти. Мы перенесли данные по каждому респонденту на график (рис. 2).

Рис. 2. Взаимосвязь физической активности и самочувствия респондентов

На графике, представленном на рисунке 2, по оси X мы оцениваем самочувствие респондентов, по оси Y – уровень их физической активности. Нами был посчитан коэффициент корреляции Пирсона, который составил 0,8, что соответствует высокой степени взаимосвязи самочувствия и физической активности.



На основе полученных в ходе анкетирования данных, перед нами встала задача разработать такой комплекс оздоровительной физкультуры для сотрудников швейных предприятий, который не только способствовал бы профилактике гиподинамии, улучшению подвижности суставов, снижению напряжения в мышцах шеи, плечевого пояса и спины, но и легко внедрялся бы в жизнь человека, не интересующегося физическими упражнениями, недостаточно адаптированного к ним и не мотивированного регулярно выполнять такие упражнения. Подобный комплекс упражнений должен выполняться за короткий промежуток времени (около 30 минут), не быть изнуряющим и иметь

прямую эффективность для профилактики вышеназванных заболеваний. Для создания такой комплексной тренировки нами были учтены ключевые аспекты, рекомендованные российскими исследователями, такими как В.А. Семиреков [5], А.А. Горелов [2] и С.С. Козлов [4], в результате чего был разработан комплекс, включающий динамические и статические упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов, снятие мышечного напряжения и поддержание тонуса сердечно-сосудистой системы специально для работников швейной отрасли.

Первым этапом комплекса физических упражнений является пятиминутная разминка основных суставов, активно задействующихся в основном, втором, этапе тренировки:

1. Круговые движения плечами: плавное вращение плечами вперед и назад в каждую сторону (10 повторений);

2. Наклоны головы в сторону: медленные наклоны головы к правому и левому плечу с задержкой на 5 секунд в каждой позиции (5-6 повторений);

3. Повороты туловища: плавные повороты корпуса вправо и влево (5 повторений).

Второй этап комплекса физических упражнений является основным и направлен преимущественно на подвижность и растяжку кистей рук, спины, плеч и шеи. Он включает следующие упражнения:

1. Сгибание и разгибание кистей рук: сжатие и разжимание кулаков, затем вращение кистями по кругу (10 повторений);

2. Упражнение «Кошка-Корова» для спины: выгибание и прогибание спины в положении стоя на четвереньках, удерживая каждое положение в течение 5 секунд (в течение 3 минут);

3. Растяжка плеч и шеи: легкое надавливание на руку, прижатую к противоположному плечу для растяжки плечевого пояса (удержание на 10 секунд в каждую сторону);

4. Наклоны к ногам для растяжки спины: медленные наклоны вперед из положения стоя, удерживая спину прямой и стараясь дотянуться до пальцев ног (5 повторений с задержкой на 10 секунд).

5. Наклоны корпуса в стороны: наклоны вправо и влево из положения стоя (по 5 раз в каждую сторону с задержкой на 5 секунд в каждом положении);

6. Подъемы на носки: медленные подъемы на носки в положении стоя (15 повторений);

7. Приседания с поддержкой: неглубокие приседания с прямой спиной, придерживаясь за стул в качестве опоры (10-15 повторений).

Третий этап комплекса физических упражнений плавно завершает тренировку и направлен на расслабление. Он включает два упражнения:

1. Глубокое дыхание животом: из положения сидя положить руку на живот сделать медленный вдох, на выдохе постараться втягивать живот, удерживая дыхание (5-7 повторений);

2. Потягивания вверх: потягивание вверх всем телом с поднятием рук, затем медленное расслабление (3 повторения).

Данный комплекс разработан специально для сотрудников швейных предприятий таким образом, чтобы его можно было выполнять как дома, так и в середине дня в любом подходящем месте, так как он не требует специальной подготовки и инвентаря.

Наибольший профилактический эффект комплекс физических упражнений может иметь при ежедневном выполнении, при возможности дважды в день: утром и в середине рабочего дня. При выполнении упражнений важно избегать резких движений, поддерживать плавность и концентрироваться на дыхании. Регулярность выполнения способствует поддержанию тонуса мышц, улучшению циркуляции крови и снижению профессиональных рисков для здоровья.

Список литературы

1. Вредные и опасные факторы швейного производства / Р. А. Исаева, А. А. Абдуова, Г. М. Изтлеуов [и др.] // Известия высших учебных заведений. Технология текстильной промышленности. – 2019. – № 1(379). – С. 308-312.
2. Горелов, А. А. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Н. К. Байтлесова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. -2012.- № 9(91). - С. 50-57
3. Дружинин, В. Н. Влияние профессиональных факторов на состояние костно-суставного аппарата верхних конечностей и шейного отдела позвоночника работниц швейного производства/ В.Н. Дружинин, Э.Ф. Шардакова, А.Н. Черний // Медицина труда и промышленная экология, 2014.-N 7.-С.36-39.
4. Козлов, С. С. Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук / С. С. Козлов. – Санкт- Петербург, 2017. – 199 с.
5. Семиреков, В. А. Модульный метод организации физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе : дис. ... канд. пед. наук / Семиреков В.А. – СПб., 2013. – 160 с.

6. Черкасов, В. В. Организация корпоративной физкультурно-оздоровительной работы с женщинами зрелого возраста: проблемы и перспективы / В. В. Черкасов, Г. О. Плахин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход : Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 09–10 ноября 2023 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2023. – С. 517-521.

УДК 378.17; 612.1

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГЕМОДИНАМИКА И ВЕГЕТАТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ У СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА Г. ТЮМЕНИ ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЕ

Прокопьев Николай Яковлевич¹

Колунин Евгений Тимофеевич¹

Ананьева Ольга Васильевна²

Гуртовой Елисей Сергеевич²

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Проанализированы результаты изучения базовых показателей центральной гемодинамики и вегетативного индекса Кердо (ВИК, у.е.) при ортостатической пробе с различным углом подъема ножного конца кушетки у 42 студентов юношеского возраста Тюменского государственного университета (ТГУ) и Тюменского государственного медицинского университета (ТюмГМУ).

Цель исследования: сравнить влияние положения тела в пространстве на базовые показатели центральной гемодинамики и ВИК юношей двух профильных вузов г. Тюмени.

Материал и методы. Методом случайной выборки обследовано 42 студента периода юношеского возраста $19,82 \pm 0,96$ лет двух Тюменских вузов. Оценка ВИК проведена расчётным методом, ЧСС (уд./мин) подсчитывалась на лучевой артерии пальпаторным методом за 10 сек.. Артериальное давление измерялось по методике Короткова (мм. рт. ст.). При ортостатической пробе юноши переходили из вертикального положения в горизонтальное, затем ножной конец кушетки поднимался соответственно на 25, 33, 43 и 50 градусов. и удерживался в таком положении в течении 5 минут. Длительность проведения исследования составляла 30 минут.

Результаты и обсуждение. Полученные в ходе обследования студентов периода юношеского возраста результаты использования ортостатической пробы с изменением положения тела в пространстве свидетельствовали об уравновешенности симпатических и парасимпатических влияний на юношеский организм. Установлено, что в связи с изменением положения тела в пространстве диастолическое артериальное давление (ДАД, мм. рт. ст.) достоверно ($p > 0,05$) не меняются, тогда как частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) достоверно ($p < 0,05$) урывается, а систолическое артериальное давление (САД, мм. рт. ст.) достоверно ($p < 0,05$) повышается.

Выводы. Учитывая простоту изучения ВИК и базовых показателей центральной гемодинамики, возможность их использования в любых условиях жизнедеятельности человека, авторы рекомендуют внедрить их в обязательное применение в практике клинической медицины и спорте, а также при обучении студентов гуманитарных вузов основам спортивной медицины.

Ключевые слова: студенты периода юношеского возраста, центральная гемодинамика, вегетативный индекс Кердо, ортостатическая проба.

CENTRAL HEMODYNAMICS AND AUTONOMIC REGULATION IN YOUNG STUDENTS OF TYUMEN DURING THE ORTHOSTATIC TEST

Prokopyev Nikolay Y.¹,

Kolunin Evgeny T.¹,

Ananyeva Olga V.²,

Gurtovoy Elisey S.²

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

²Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation. The results of studying the basic parameters of central hemodynamics and the Kerdo autonomic index (VIC, c.u.) in an orthostatic test with different angles of elevation of the leg end of the couch in 42 young students of the Tyumen State University (TSU) and the Tyumen State Medical University (UTMU) were analyzed. The aim of the study was to compare the effect of body position in space on the basic parameters of central hemodynamics and VIC in young men of two specialized universities in Tyumen. Material and methods. 42 students of the adolescent period of 19.82 ± 0.96 years of two Tyumen universities were examined by the method of random sampling. The assessment of the VIC was carried out by the calculation method, the heart rate (bpm) was calculated on the radial artery by palpation

for 10 seconds. Arterial pressure was measured according to the Korotkov method (mmHg). In the orthostatic test, the young men moved from a vertical position to a horizontal one, then the leg end of the couch was raised by 25, 33, 43 and 50 degrees, respectively. and held in this position for 5 minutes. The duration of the study was 30 minutes. Results and discussion. The results of the use of the orthostatic test with a change in the position of the body in space obtained during the examination of students of adolescence testified to the balance of sympathetic and parasympathetic influences on the adolescent body. It was found that diastolic blood pressure (DBP, mmHg) did not change significantly ($p>0.05$) due to a change in body position in space, while heart rate (HR, bpm) significantly ($p<0.05$) decreased, and systolic blood pressure (DBP, mmHg) significantly increased ($p<0.05$). Findings. Taking into account the simplicity of studying VIC and the basic indicators of central hemodynamics, the possibility of their use in any conditions of human life, the authors recommend introducing them into mandatory use in the practice of clinical medicine and sports, as well as when teaching students of humanitarian universities the basics of sports medicine.

Key words: adolescent students, central hemodynamics, Kerdo autonomic index, orthostatic test.

Актуальность. На сегодняшний день доказанным фактом является то, что период обучения в вузе часто сопровождается ухудшением состояния здоровья студентов [2, 3]. Вопросам изучения функционального состояния кардиореспираторной и вегетативной нервной системы здорового и больного человека в различные периоды его жизни уделяется пристальное внимание [1, 4, 5, 6]. Для их изучения разработано и используется множество методов. В понятие «**вегетативная регуляция**» мы вкладываем функциональную деятельность организма, посредством которой у человека осуществляется и регулируется деятельность всех органов и систем с целью поддержания жизни и уравновешения постоянно меняющихся внешних воздействий. Сказанное в значительной степени относится к студентам, занимающимся спортом.

Не вызывает сомнения, что любые научные исследования, направленные на разработку региональных стандартов морфофункционального состояния современной студенческой молодёжи, являются и актуальными и востребованными. Авторы глубоко убеждены в том, что сегодня должно стать обязательным правилом – преподаватель физической культуры вуза, приступая к занятиям со студентами, должен иметь ясное представление об их здоровье, функциональном состоянии и адаптационных возможностях. При этом, на наш взгляд, в арсенале его исследования должны быть простые и безопасные методы оценки, позволяющие применить их в любых условиях проведения учебного или тренировочного процесса.

Объект исследования: студенты периода юношеского возраста $19,8 \pm 0,9$ лет двух профильных вузов г. Тюмень.

Предмет исследования: базовые показатели центральной гемодинамики и ВИК у юношей при различном положении тела в пространстве.

Цель исследования: сравнить влияние положения тела в пространстве на уровень ВИК и базовые показатели центральной гемодинамики юношей двух профильных вузов г. Тюмени.

Материал и методы. Методом случайной выборки обследовано 42 студента юношеского возраста Тюменского государственного университета (ТГУ) и Тюменского государственного медицинского университета (ТюмГМУ).

Баланс между тонусом симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы определяется по ВИК [6], который вычислялся нами по формуле: $\text{ВИК} = 100 \times (1 - \text{ДАД/ЧСС})$,

где; ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.); ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин).

ЧСС подсчитывалась на лучевой артерии пальпаторным методом за 10 сек. Артериальное давление измерялось по методике Н.С. Короткова (мм. рт. ст.) на плече. При ортостатическом положении ножной конец кушетки поднимался соответственно на 25, 33, 43 и 50 градусов.

Для получения объективных показателей исследования всем студентам были даны рекомендации.

- В день проведения исследования не курить и не употреблять алкоголь;
- Отказаться от еды и приема любых лекарственных препаратов и энергетиков;
- Исключить физическую нагрузку, а непосредственно перед исследованием в течение 5 минут сидеть в кресле и положение тела не менять;
- Манжета аппарата для измерения давления должна накладываться на обнаженное плечо и не сдавливать его;
- Измерение артериального давления производить на одной и той же руке.

- До проведения исследования мы просили юношей ложиться спать не позднее 23 часов, просыпаться в 7 часов утра, т.е. соблюдать продолжительность сна около 8 часов.

Таблица 1

Оценка вегетативного индекса Кердо

Показатели	Оценка вегетативного индекса Кердо
от +16 до +30	симпатикотония
$\geq +31$	выраженная симпатикотония
от -16 до -30	парасимпатикотония
≤ -30	выраженная парасимпатикотония
от -15 до +15	уравновешенность симпатических и парасимпатических влияний

Результаты исследования были обработаны на персональном компьютере по программе Statistika. Оценка достоверности различий выполнена с использованием t – критерия Стьюдента, а различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Этическая экспертиза. При работе со студентами нами были соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ, а также Приказ Минздравсоцразвития России №774н от 31 августа 2010 г. «О совете по этике». Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинской декларации Всемирной Медицинской Ассоциации «Этические принципы проведения медицинских исследований с участием людей в качестве субъектов исследования», которая была принята на 59 Генеральной ассамблее в октябре 2008 года. Авторы получили устное согласие студентов на проведение исследования и публикацию данных.

Результаты и обсуждение. Обычно при проведении ортостатической пробы используют два положения тела в пространстве – стоя и горизонтально лёжа. Учитывая то, что многие юноши занимаются спортом, когда положение тела в пространстве может меняться, мы попытались оценить состояние ВИК и центральной гемодинамики при различных углах наклона, т. е. положения ножного конца кушетки. Таким образом, помимо вертикального, юноши принимали строго горизонтальное положение, а также положение, при котором подъём ножного конца кушетки находился под углом в 25, 33, 43 и 50 градусов по отношению к горизонтальной линии. С учетом положения тела в пространстве общая продолжительность исследования одного студента составила в среднем 30 минут. Отметим, что изучение ЧСС, САД и ДАД мы проводили у юношей только в утреннее время в период 8-12 часов после предварительного отдыха в положении сидя не менее 10 мин.

Результаты исследования свидетельствовали о том, что практически у всех юношей, независимо от профиля получения образования, центральная гемодинамика при ортостатическом положении находилась в пределах нормативных физиологических значений.

Нам представляется особенно важным, что ЧСС (табл. 2) у юношей свидетельствовала о хорошей насосной функции сердца, ибо независимо от положения тела стабильно удерживалась в пределах нормативных значений – разброс составил от 52 до 83 уд/мин.

Таблица 2

Базовые показатели центральной гемодинамики и ВИК у студентов периода юношеского возраста профильных вузов г. Тюмени при ортостатической пробе

Положение	Показатель				
	ЧСС	САД	ДАД	ПД	ВИК
ТюмГМУ					
Стоя	79,3±1,8	126,4±1,8	76,1±1,7	50,3±1,7	4,04±0,02
Лёжа	72,5±1,6	129,2±1,6	72,7±1,5	55,5±1,1	-0,28±0,13
горизонтально					
Лежа 25 ⁰	69,6±1,7	129,9±1,7	72,4±1,5	57,5±1,1	-4,02±0,10
Лежа 33 ⁰	68,3±1,6	130,7±1,6	71,6±1,5	59,1±1,1	-5,46±0,11
Лежа 43 ⁰	67,8±1,5	131,1±1,6	71,3±1,4	59,6±1,1	-5,16±0,13
Лежа 50 ⁰	65,7±1,7	131,3±1,7	71,1±1,5	60,2±1,1	-8,22±0,12
ТГУ					
Стоя	74,8±1,54	122,5±1,6	73,3±1,6	49,2±1,7	1,47±0,14
Лёжа	68,5±1,4	124,7±1,7	70,4±1,4	54,3±1,4	1,59±0,09
горизонтально					
Лежа 25 ⁰	67,7±1,5	125,3±1,8	69,8±1,4	55,5±1,4	-2,77±0,08
Лежа 33 ⁰	67,1±1,5	125,9±1,8	69,6±1,5	56,3±1,4	-3,78±0,03
Лежа 43 ⁰	66,3±1,4	126,4±1,7	69,0±1,5	57,4±1,4	-4,07±0,08

Лежа 50 ⁰	65,4±1,4	127,2±1,7	68,6±1,6	58,6±1,6	-4,89±0,14
----------------------	----------	-----------	----------	----------	------------

Отметим, только изучив у каждого студента его индивидуальные особенности центральной гемодинамики и значения ВИК, затем обобщив их и проанализировав, мы смогли составить истинное представление о функциональном состоянии юношей. Естественно, мы понимали, что в ход исследования и его результаты могут вмешиваться независимые от человека факторы внешней среды, прежде всего атмосферные, которые могут меняться не только в течение суток, но даже часа. Мы склонны считать, что в начале получения вузовского образования на первом семестре (сентябрь 2024) влияние атмосферных метеорологических условий на юношей-студентов, независимо от профиля вуза, было относительно стабильными, поэтому они не оказали сколько-нибудь существенного влияния на полученные результаты.

При анализе результатов мы учитывали социально-бытовые условия жизни юношей, наличие и характер «вредных» привычек, режим и качество питания, продолжительность и качество ночного сна, регион проживания, выраженность уровня двигательной активности, ранее перенесенные заболевания.

Мы также полагаем, что изменение положения тела при ортостатической пробе является своеобразной стрессовой реакцией для организма человека, на которую, прежде всего, реагирует центральная гемодинамика. В дальнейших исследованиях мы расширим диапазон методов исследования и численность обследуемых студентов.

На наш взгляд, результаты расчета ВИК при перемене тела в пространстве высветили ряд интересных в научном и практическом плане особенностей. Во-первых, у всех юношей независимо от профиля получения образования имела место уравнивание симпатических и парасимпатических влияний вегетативной нервной системы. Во-вторых, прослеживалась четкая взаимосвязь соотношения величины ДАД и ЧСС в минуту. Мы исходили из того, что при равновесии симпатического и парасимпатического тонуса вегетативной нервной системы, что характерно для здоровых, адаптированных к внешним условиям юношей, величина ДАД численно близка или равна величине ЧСС. В-третьих, просматривается четкая зависимость ЧСС и САД от угла (высоты) подъема ножного конца кушетки, т.е. чем этот угол больше, тем значительнее изменения центральной гемодинамики.

Можно заключить, что ортостатическая проба является важным инструментом для оценки способности организма человека адаптироваться к изменению положения тела и регулировать кровообращение, особенно у спортсменов. Она помогает выявить нарушения в работе вегетативной нервной и сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. Вагин Ю.Е. Вегетативный индекс Кердо: роль исходных параметров, области и ограничения применения / Ю.Е. Вагин, С.М. Деунежева, А.А. Хлытина // Физиология человека. – 2021. – № 1 (47). – С. 31-42.
2. Газизова А.А. Корреляционная зависимость состояния здоровья студентов от курса и учебного заведения / А.А. Газизова, Е.В. Обухова, Д.А. Пасынкова // Студенческий форум. 2022. – № 42-1 (221). – С. 13-16.
3. Куулар Ш.В. Функциональный статус студентов Тувинского государственного университета с разной стратегией поведения в конфликтных ситуациях / Ш.В. Куулар, Л.К. Будук-оол, С.К. Сарыг // Экология человека. 2020. – № 2. – С. 33-39. DOI: 10.33396/1728-0869-2020-2-33-39
4. Новоселова А.А. Оценка функциональных резервов организма первокурсников северного педагогического вуза по результатам ортостатической пробы / А.А. Новоселова, А.А. Говорухина // Журнал медико-биологических исследований. 2022. – Т. 10. – № 4. – С. 317-328.
5. Особенности миокардиально-гемодинамического и вегетативного гомеостаза у спортсменов циклических видов спорта с разной квалификацией / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.С. Сабирьянова, А.В. Чипышев // Человек. Спорт. Медицина. 2019. – Т. 19. – № 3. – С. 36-45.
6. Kérdő I. Ein aus Daten der Blutzirkulation kalkulierter Index zur Beurteilung der vegetativen Tonuslage / I. Kérdő // Acta neurovegetativa. 1966. – Bd. 29. – № 2. – S. 250-268.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СДАЧИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСНО СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Прокофьева Анастасия Игоревна¹
Новиков Алексей Владимирович¹**

¹Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация: В статье поднимается важная тема физического воспитания сотрудников уголовно-исполнительной системы России и его влияние на профессиональную социализацию. Физическая подготовка имеет ключевое значение для формирования необходимых профессиональных навыков и качеств, особенно на начальной стадии службы. Автор обсуждает педагогические средства и условия, которые могут способствовать повышению физической готовности сотрудников к самостоятельному несению службы. Это может включать как организацию физической активности, так и разработку специализированных тренировочных программ, направленных на укрепление здоровья, повышение выносливости и развитие командного духа.

Ключевые слова: физическая культура, сдача физических нормативов, силовые тренировки, уголовно – исполнительная система, служебная деятельность

THE PROBLEMS OF PASSING THE STANDARDS OF COMPLEX STRENGTH EXERCISES AND RECOMMENDATIONS FOR THEIR IMPLEMENTATION IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

**Prokofiev Anastasia I.¹
Novikov Alexey V.¹**

¹The Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm, Russia

Annotation: The article raises an important topic of physical education of employees of the Russian penal system and its impact on professional socialization. Physical training is of key importance for the formation of the necessary professional skills and qualities, especially at the initial stage of service. The author discusses pedagogical tools and conditions that can contribute to improving the physical readiness of employees for independent service. This can include both organizing physical activity and developing specialized training programs aimed at improving health, increasing endurance and developing team spirit.

Keywords: physical education, passing physical standards, strength training, penal enforcement system, official activity

Физическое воспитание сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) играет ключевую роль в их профессиональной деятельности и личностном развитии. В условиях, связанных с выполнением служебных обязанностей, физическая подготовленность и здоровье сотрудников становятся важными факторами их успешной работы.

Физическое воспитание нацелено не только на развитие физической силы и выносливости, но и на формирование таких качеств, как дисциплина, настойчивость и стрессоустойчивость. Эти качества необходимы для решения множества задач, с которыми сталкиваются сотрудники УИС в своей практике. Они имеют дело с разнообразными ситуациями, требующими быстрой реакции, высокой концентрации внимания и способности к принятию взвешенных решений.

Кроме того, физическая активность способствует улучшению общего психоэмоционального состояния сотрудников, снижает уровень стресса и способствует профилактике профессионального выгорания.

Так, например, сдача нормативов по комплексно-силовым упражнениям (КСУ) является обязательным требованием для получения значка ГТО и участия во многих других спортивных мероприятиях. Однако для начинающих спортсменов и неподготовленных людей выполнение КСУ может быть проблематичным.

Чтобы успешно сдать нормативы КСУ, необходимо:

1. Изучить правильную технику выполнения упражнений. Для этого рекомендуется обратиться к квалифицированному тренеру или посмотреть обучающие видеоролики;
2. Понять суть упражнений. Осознание того, какие мышцы задействованы и как правильно выполнять движения, поможет улучшить технику и повысить эффективность упражнений [5, с. 142–145].

В Уголовно - Исполнительной Системе существуют свои нормативы комплексно-силовых упражнений, сдача которых зачастую является проблемой для многих. Эта проблема встречается и в

такой структуре как ФСИН. Курсанты Пермского института ФСИН России зачастую затрудняются при сдаче нормативов КСУ. Это вызвано неподготовленностью курсантов к самим упражнениям, плохой выносливостью и низкого уровня силы.

Сила играет огромную роль при сдаче нормативов КСУ. Стоит отметить, что сила - это процесс преодоления внешнего сопротивления или противодействие ему с помощью эффективной работы мышц [1].

Для развития силы существуют упражнения:

1. Поднятие гири;
2. Подтягивание с помощью турника;
3. Комплексные силовые упражнения;
4. Поднос прямых ног;
5. Подъем с помощью переворота.

Остановимся подробнее на комплексно-силовых упражнениях. Комплексно-силовые упражнения - это совокупность упражнений, которые имеют последовательность выполнения в круговой манере. Другими словами, КСУ - это упражнения, которые выполняются в некоторое количество повторов для развития силовых способностей.

Для совершенствования силовых способностей рекомендуется:

1. Строго следить за степенью тяжести упражнений. Следить за постепенностью интенсивности и количества упражнений;
2. Находить индивидуальный подход к выбору упражнений и степени их интенсивности;
3. Следить за уровнем показателей подготовленности тренирующего;
4. Обеспечивать гармоничность и равномерность развития физических качеств.

Для развития самих силовых способностей лучше всего использовать метод максимальных усилий - выполнение упражнений, связанных с преодолением максимальных сопротивлений. Этот метод способствует большому приросту сил, развитию способностей и концентрации нервно-мышечных усилий [4].

Почему же курсанты ПИ ФСИН России зачастую не могут сдать норматив по КСУ и какие рекомендации стоит дать курсантам для удачной сдачи нормативов?

Начнем с причин не сдачи нормативов по комплексно-силовым упражнениям. На самом деле причин большое множество, но выделим лишь основные:

1. Неправильная техника выполнения самих упражнений;
2. Слабая выносливость;
3. Неспособность курсантов рассчитывать свои способности и возможности при выполнении упражнений;
4. Физиологическое состояние курсантов (лишний вес, слабый организм и мышцы, отдышка и т.п.).

Это самые частые проблемы, из-за которых курсанты не могут уложиться в нормативы по сдаче КСУ. Каждая из причин может повлечь за собой плохие результаты сдачи [3, с. 73-77].

Как же следует поступить курсантам, чтобы при сдаче уложиться в установленные нормативы? Для этого составим список рекомендаций, которые помогут курсантам ПИ ФСИН России успешно сдать нормативы по КСУ:

Во, первых, это силовые тесты. С помощью силовых тестов, курсанты могут оценивать свои физические и силовые способности. Но уровень силы стоит оценивать по нескольким тестам (минимум 5-6 тестов), которые могут показать общее состояние всех мышц, начиная от рук и заканчивая ногами. Благодаря таким тестам мы сможем осуществлять контроль за состоянием всех мышечных групп.

Так же рекомендуется для повышения заинтересованности зачитывать рекорды и лучшие результаты курсантов, дабы поднять уровень мотивации для улучшения своих силовых способностей. Такая практика нередко используется в школьной программе, чтобы ученики старались побить рекорды других [2, с. 23-24].

Таким образом, благодаря силовым тренировкам и мотивации курсантов, последние смогут сдать нормативы по Комплексно-силовым упражнениям на отлично. Силовые тренировки — самый важный вид физической активности. Они влияют на всё тело: ускоряют кровообращение, снимают нагрузку с суставов и переносят её на мышечное волокно, увеличивают мышцы и избавляют от лишнего жира. А также тренируют сердце — главный мышечный орган нашего тела.

В заключении хотелось бы отметить, что физическое воспитание в процессе образовательной деятельности является неотъемлемым направлением. Потому как данный элемент способствует формированию необходимых профессиональных качеств в служебной деятельности сотрудника уголовно-исполнительной системы. Образ жизни сотрудников весьма разнообразный, поэтому для поддержания своего здоровья требуется активное вмешательство в его жизнь физической культуры и в дальнейшем приобщение к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Воробьев, Н.А., Сорокин, Ю.К. «Анатомия силы». Москва. Физкультура и спорт, 1987 г.
2. Карпухина, Е.А. К вопросу о совершенствовании физической подготовки в деятельности сотрудника УИС // Пермский период: сборник материалов VI Международного научно-спортивного фестиваля курсантов и студентов. Пермь, 2019. С. 23–24.
3. Клепка, К.Е. Некоторые актуальные особенности физической подготовки в образовательных организациях ФСИН России / К.Е. Клепка. Текст непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Казань, декабрь 2022 г.). Казань: Молодой ученый, 2022. С. 73-77. URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/470/17638/> (дата обращения: 15.10.2024).
4. Озолин, Г.Н. «Молодому коллеге». Москва. Физкультура и спорт, 1988г.
5. Садкова, А.В., Чумовицкая, А. Р. Физическая подготовка как средство, влияющее на профессиональное долголетие сотрудника // Сборник научных трудов сотрудников Вологодского института права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний. Вологда, 2018. С. 142–145.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА В 21 ВЕКЕ

Путилин Лев Всеволодович¹

Скоблина Наталья Александровна²

Нестерова София Александровна¹

¹ Тульский государственный университет, г. Тула, Россия

² РНИМУ им. Н.И.Пирогова, г. Москва, Россия

Аннотация: Статья посвящена изучению взаимосвязей аэробной производительности по Датскому степ-тесту у студентов разного пола, обучающихся на 4 курсе медицинского вуза, с результатами психосоциальной адаптации. Показана положительная связь МПК с показателями сердечно-сосудистой системы и отрицательная – с индексом массы тела.

Ключевые слова: студенты-медики, физическая культура, Датский степ-тест, избыточная масса тела

PHYSICAL WORKING CAPACITY OF MEDICAL INSTITUTE STUDENTS IN 21 CENTURY

Putilin Lev V.¹

Skoblina Natalya A.²

Nesterova Sofia A.¹

¹ Tula State University, Tula, Russia

² Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

Annotation. The article is devoted to the study of the relationship between aerobic performance according Danish step test in 4th year students of different genders studying in medical institute with psychosocial adaptation results. A positive relationship of VO₂ max with parameters of cardiovascular system and negative – with body mass index is shown.

Key words: medical students, physical education, Danish step test, excessive body weight

Цифровизация окружающей среды затронула разные сферы жизнедеятельности молодого поколения, как стимулируя, так и снижая двигательную активность (ДА). С одной стороны, появились различные носимые устройства, позволяющие проводить контроль переносимости физических нагрузок по ЧСС и даже рассчитывать показатель максимального потребления кислорода (МПК) по скорости преодоления различных беговых дистанций; с другой стороны, увеличение экранного времени в студенческой среде является независимым фактором риска ухудшения здоровья [1].

Новая модель оценки 24-часового поведения человека состоит из 4 компонентов: длительности сна; времени, проведенного в положении сидя; а также времени, затраченного на

физическую активность малой и умеренной/высокой интенсивности. Обнаруженная взаимосвязь и взаимозависимость выделенных элементов позволяет формировать индивидуализированные рекомендации в целях повышения уровня здоровья [2].

Оптимальная ДА согласно рекомендациям ВОЗ обладает целым спектром положительных эффектов, при этом было показано, что сохранение достаточного уровня кардиореспираторного фитнеса является надежным средством профилактики нарушений сна у лиц среднего возраста [3].

Одним из простых и доступных методов оценки МПК в популяционных исследованиях является Датский степ-тест, заключающийся в восхождении на ступеньку с возрастающей частотой и прекращении нагрузки в случае отставания от темпа, предлагаемого программой [4]. Большую роль в выполнении данного теста играют не только аэробные, но также и координационные способности испытуемого.

Целью настоящего исследования явилось изучение взаимосвязи МПК, полученного при выполнении Датского степ-теста, с психофизиологическим статусом студентов.

Методы и организация исследования. Проанализированы результаты обследования 120 студентов 4 курса медицинского института (85 девушек и 35 юношей), которые осенью 2023 года выполняли Датский степ-тест с высотой ступеньки 30 см у девушек и 42 см у юношей, а также проходили тестирование по программе «Валеоскан», включающей 9 психофизиологических тестов и 45 вопросов поведенческого характера.

Статистическая обработка выполнялась с использованием программ Statistica 12 и Microsoft Excel 11.0. Различия считались достоверными при $p < 0,05$, приведены только достоверные коэффициенты корреляции по П.Ф.Рокицкому [5].

Результаты. Средний рост девушек составил ($M \pm m$) $165,8 \pm 0,8$ см, масса тела – $60,0 \pm 1,2$ кг, индекс массы тела (ИМТ) – $21,8 \pm 0,4$ кг/м²; у юношей, соответственно, $183,3 \pm 1,1$ см, $79,0 \pm 1,6$ кг и $23,5 \pm 0,4$ кг/м². У 14/85 (16,5%) девушек масса тела была избыточной, у 4/85 (4,7%) ИМТ располагался в зоне ожирения; а у юношей, соответственно, это наблюдалось в 22,9 и 2,9% случаев.

По данным анкетирования, указали занятия физкультурой (самостоятельно или в секции не реже 3-х раз в неделю) 32,1% девушек и 47,2% юношей.

Средняя ЧСС у девушек в фоне составила $14,26 \pm 0,23$ уд/10 с и была выше, чем у юношей – $12,38 \pm 0,35$ уд/10 с ($p = 0,00017$), как и сразу после нагрузки, соответственно, $26,73 \pm 1,47$ и $24,08 \pm 0,57$ уд/мин ($p = 0,048$). Вместе с тем, величина МПК оказалась одинаковой: $37,23 \pm 0,98$ и $39,45 \pm 1,85$ мл/мин/кг ($p > 0,05$).

Корреляционный анализ в группе девушек показал, что показатель МПК был положительно связан с длительностью задержки дыхания на выдохе (проба Штанге; $r = 0,26$) и отрицательно – с ЧСС, измеренной при прохождении «Валеоскана» ($r = -0,26$), массой тела ($r = -0,25$), ИМТ ($r = -0,36$; $p < 0,01$) и активированностью при обследовании ($r = -0,22$). Также был значим спортивный анамнез. Положительную связь с МПК на 4 курсе обнаружил факт занятий спортом при обучении в школе ($r = 0,22$); спортивная квалификация ($r = 0,25$) и ДА в настоящее время ($r = 0,24$). Весьма важным представляется выявленная положительная связь МПК с самооценкой уровня здоровья ($r = 0,21$) и самоуважением ($r = 0,22$), что имеет большую психосоциальную значимость.

Чем выше исходная ЧСС у студенток перед Датским степ-тестом, тем выше систолическое АД ($r = 0,27$), хуже гибкость при наклоне вперед ($r = -0,28$; $p < 0,01$), а синий цвет (потребность в сочувствии, ласке, любви) расположен ближе к началу ряда в цветовом тесте М.Люшера (ЦТЛ; 8-цветовой ряд; $r = -0,32$; $p < 0,01$) и короче время выполнения ЦТЛ ($r = -0,22$).

Как и у девушек, у юношей величина МПК была тем выше, чем ниже ЧСС перед прохождением «Валеоскана» ($r = -0,33$) и систолическое АД ($r = -0,33$). Масса тела ($r = -0,50$; $p < 0,01$) и ИМТ так же, как и у девушек, отрицательно коррелировали с МПК ($r = -0,50$; $p < 0,01$). Положительные взаимосвязи с МПК обнаружили уровень привычной ДА ($r = 0,40$) и приверженность к выполнению рекомендаций программы «Валеоскан» ($r = 0,37$).

У юношей с увеличением исходной ЧСС перед выполнением теста возрастало время выполнения корректурной пробы ($r = 0,48$; $p < 0,01$) и длительность экранного времени, в том числе по ночам ($r = 0,40$). Примечательно, что у молодых людей, заканчивавших Датский степ-тест с более высокой ЧСС, снижался риск курения ($r = -0,34$) и употребления алкоголя ($r = -0,34$).

Выводы. Проведенное тестирование студентов 4 курса с использованием Датского степ-теста подтвердило положительную связь аэробной производительности с базовыми показателями кардиореспираторной системы у лиц обоего пола и отрицательную – с индексом массы тела. Выявленные связи МПК с самооценкой уровня здоровья и самоуважением у девушек обосновывают

необходимость гигиенического воспитания для сохранения психологического здоровья обучающихся. Расширение диапазона функционирования сердечно-сосудистой системы у юношей при занятиях физкультурой можно рассматривать как способ профилактики курения и употребления алкоголя.

Список литературы

1. Brown DMY, Burkart S, Groves CI, Balbim GM, Pfladderer CD, Porter CD, Laurent CS, Johnson EK, Kracht CL. A systematic review of research reporting practices in observational studies examining associations between 24-h movement behaviors and indicators of health using compositional data analysis. *J Act Sedentary Sleep Behav.* 2024;3(1):23. doi: 10.1186/s44167-024-00062-8.
2. Rosenberger ME, Fulton JE, Buman MP, Troiano RP, Grandner MA, Buchner DM, Haskell WL. The 24-Hour Activity Cycle: A New Paradigm for Physical Activity. *Med Sci Sports Exerc.* 2019 Mar;51(3):454-464. doi: 10.1249/MSS.0000000000001811. PMID: 30339658; PMCID: PMC6377291.
3. Dishman RK, Sui X, Church TS, Kline CE, Youngstedt SD, Blair SN. Decline in cardiorespiratory fitness and odds of incident sleep complaints. *Med Sci Sports Exerc.* 2015 May;47(5):960-6. doi: 10.1249/MSS.0000000000000506.
4. Aadahl M, Zacho M, Linneberg A, Thuesen BH, Jørgensen T. Comparison of the Danish step test and the watt-max test for estimation of maximal oxygen uptake: the Health2008 study. *Eur J Prev Cardiol.* 2013 Dec;20(6):1088-94. doi: 10.1177/2047487312462825.
5. Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика: учеб. пособие. / П.Ф. Рокицкий. – Изд. 3-е, испр.- Минск: Вышэйшая школа, 1973. – 320 с

УДК 613.95/96

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Путина Наталия Юрьевна¹
Чирятьева Татьяна Викторовна¹
Койносов Петр Геннадьевич¹
Орлов Сергей Александрович¹**

¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены данные по особенностям физического развития и телосложения детей с нарушениями осанки; эффективность коррекции осанки существенно повышается при подборе реабилитационных методик, с учетом индивидуальных особенностей структуры тела.

Ключевые слова: дети, нарушение осанки, физическое развитие, конституция, антропометрия

ANTHROPOMETRIC APPROACHES IN THE DIAGNOSIS AND CORRECTION OF POSTURE DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

**Putina Natalia Y.¹
Chiryatyeva Tatyana V.¹
Koinosov Peter G.¹
Orlov Sergej A.¹**

¹Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Abstract: The article presents data on the peculiarities of physical development and physique of children with impaired posture; the effectiveness of posture correction is significantly increased when selecting rehabilitation techniques, taking into account the individual characteristics of the body structure.

Keywords: children, posture disorder, physical development, constitution, anthropometry

Актуальность. Антропометрические исследования физического развития детей и подростков отдельных регионов Российской Федерации позволили установить закономерности развития и формирования организма детей отдельных этнических и региональных групп, выявить механизмы развития и формирования организма, создать нормативную базу по физическому развитию детского населения разных климато-географических зон России. К настоящему времени разработаны современные математические и статистические методы оценки антропометрических показателей, сформированы базы данных физического развития разных возрастно-половых групп детей, обоснованы подходы в использовании антропометрических показателей при различных отклонениях и рекомендации в проведении реабилитационных мероприятиях [1, 2].

В научных исследованиях достаточно полно изучены процессы формирования, а также причины, приводящие к различным нарушениям осанки. Ряд авторов установил, что нарушение осанки детей младшего возраста составляют 40% от всего детского населения. Несмотря на достаточно глубокую теоретическую проработку данной проблемы, нерешены вопросы по формированию осанки у представителей современного поколения. Не установлены причины, которые приводят к нарушению осанки. В научных исследованиях не учитываются индивидуальные особенности в формировании осанки, не разрабатываются и не проводятся персонифицированные подходы по устранению и профилактике нарушений осанки детей младшего школьного возраста [4, 6, 8].

В исследованиях современных антропологов [3, 5, 7] показано, что индивидуальное развитие детского организма обусловлено комплексом генетических и средовых воздействий, которые формируют тот или иной тип конституции. Учения о конституции включают важнейшие принципы целостности и индивидуально-типологической изменчивости организма. При оценке конституциональных типов используются различные подходы, оценивающие характер ростовых процессов и физического развития детей по габаритным размерам тела. Наблюдаемые у современных детей изменения в морфоструктуре тела являются реакцией растущего организма на изменяющиеся условия обитания. Формируются новые механизмы, обеспечивающие устойчивость развития детской популяции к современной среде. Возникают изменения в соматической дифференцировке растущего организма, что приводит к формированию различных отклонений в телосложении. Необходимо проведения исследований по оценке рисков развития патологических отклонений в физическом развитии современного подрастающего поколения.

Цель: Применить антропометрические подходы в диагностике и коррекции нарушений осанки для установления механизмов формирования конституции у детей младшего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Проведено обследование 324 мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет. Антропометрические исследования проводили в образовательных учреждениях г. Тюмени с 2022 по 2024 годы. По результатам исследования мальчиков распределяли на основную и контрольную группы. Мальчики контрольной группы по физическому развитию и состоянию здоровья по результатам медосмотра относили к 1 группе здоровья. Мальчики основной группы характеризовались различными видами нарушением осанки. Для всех обследуемых мальчиков получали от родителей информированное согласие на проведение и использованию антропометрических материалов в научных целях. План исследования одобрен Комитетом по этике ФГБОУ ВО Тюменским ГМУ (2021). Протоколы антропометрического обследования включали измерение продольных, поперечных и обхватных размеров тела. Для установления пропорциональности и гармоничности телосложения использовали индексы физического развития. Оценка конституции мальчиков осуществлялась по схеме В.Г. Штефко и А.Д. Островского в модификации С.С. Дарской (1978). Математическая и статистическая обработка данных проводилась по прикладным программам «Statistica» и «Somatotip».

Результаты. При оценке индивидуальных особенностей телосложения мальчиков использовали конституциональную схему В.Г. Штефко и А.Д. Островского в модификации С.С. Дарской (1978). Нами установлено, что среди мальчиков контрольной группы распределение конституциональных типов имело следующий характер: астеноидный – 38,4%, грудной – 24,6%, мышечный – 24,6% и дигестивный – 12,4%. Диагностика конституциональных типов среди мальчиков основной группы установила следующие особенности: астеноидный – 39,6%, грудной – 32,4%, мышечный – 19,6% и дигестивный – 8,6%. Следует отметить, что среди мальчиков основной группы значительно чаще выявляются представители астеноидного и грудного типов конституции.

Нами проведена сравнение антропометрических показателей тела мальчиков контрольной и основной групп, которые позволили установить особенности в физическом развитии обследуемых детей (таблица 1).

Таблица 1

Соматотипологические особенности мальчиков 7-9 лет контрольной и основной групп г. Тюмени

Показатели	Соматотип	Обследуемая группа	
		Контрольная	Основная
Длина тела, см	Астеноидный	130,46±0,91	126,41±0,86*
	Грудной	132,18±0,94	128,18±0,89*
	Мышечный	131,48±0,92	127,61±0,87*
	Дигестивный	128,28±0,83	125,47±0,85
Масса тела, кг	Астеноидный	29,16±0,19	26,12±0,17*
	Грудной	32,41±0,24	28,34±0,19*
	Мышечный	31,58±0,23	27,66±0,21*
	Дигестивный	29,56±0,21	26,42±0,21*
Окружность грудной клетки, см	Астеноидный	61,68±0,58	58,15±0,52*
	Грудной	63,51±0,61	60,24±0,55*
	Мышечный	62,51±0,59	59,68±0,52*
	Дигестивный	62,48±0,81	60,36±0,53
Длина туловища, см	Астеноидный	39,24±0,32	38,22±0,31
	Грудной	40,62±0,34	39,61±0,32
	Мышечный	41,38±0,36	40,58±0,35
	Дигестивный	41,46±0,35	40,61±0,34
Длина верхней конечности, см	Астеноидный	56,18±0,49	53,43±0,45*
	Грудной	58,22±0,51	54,61±0,47*
	Мышечный	56,47±0,48	54,22±0,46
	Дигестивный	55,26±0,47	52,68±0,44*
Длина нижней конечности, см	Астеноидный	69,31±0,58	65,22±0,52*
	Грудной	70,26±0,59	66,31±0,57*
	Мышечный	70,61±0,61	65,81±0,53*
	Дигестивный	68,38±0,56	64,81±0,51*
Ширина плеч, см	Астеноидный	26,68±0,19	24,51±0,18
	Грудной	27,24±0,21	25,38±0,19
	Мышечный	28,47±0,23	25,66±0,21*
	Дигестивный	27,56±0,22	23,56±0,17*
Ширина таза, см	Астеноидный	18,38±0,14	17,31±0,12
	Грудной	19,21±0,16	18,24±0,14
	Мышечный	20,28±0,18	18,66±0,15
	Дигестивный	20,48±0,19	19,31±0,16

Примечание: * - достоверность различий в сравнении показателей мальчиков контрольной и основной групп (при $P < 0,05$).

Антропометрические исследования установили выраженную изменчивость показателей физического развития мальчиков отдельных конституциональных типов. Самые высокие значения параметров физического развития выявлены среди мальчиков грудного конституционального типа. Следует отметить, что у представителей астеноидного типа конституции отмечаются самые низкие цифры физического развития. Нами установлено, что среди детей основной группы антропометрические показатели характеризуют слабость физического развития. Следовательно, на формирование правильной осанки большое влияние оказывают соматотипологические особенности тела. Выявленные антропометрические и конституциональные особенности строения тела детей основной группы являются причиной возникновения различных нарушений осанки. Полученные нами антропометрические показатели отражают непропорциональное увеличение продольных и поперечных размеров тела, которые приводят к изменению физиологических изгибов позвоночника и неправильному положению тела. Становится понятным, почему важно и своевременно диагностировать дисгармоничность телосложения, которая приводит к закреплению неправильного положения тела и формированию различных нарушений осанки.

Для индивидуальной оценки пропорциональности и гармоничности телосложения используются антропометрические индексы, оценивающие правильность развития отдельных структур тела. Расчетные индексы позволяют более объективно характеризовать механизмы формирования осанки на отдельных этапах развития. Расчеты индексных оценок физического развития мальчиков 7-9 лет контрольной и основной групп г. Тюмень представлены в таблице 2.

Таблица 2

Расчетные индексы физического развития мальчиков 7-9 лет контрольной и основной групп г. Тюмени

Показатели	Соматотип	Обследуемая группа	
		Контрольная	Основная
Индекс массы тела, кг/кв.м	Астеноидный	16,31±0,12	14,68±0,11
	Грудной	18,48±0,14	16,26±0,12
	Мышечный	27,16±0,16	18,38±0,14*
	Дигестивный	24,22±0,18	20,66±0,15*
Индекс скелии, %	Астеноидный	86,31±0,71	88,22±0,74
	Грудной	85,34±0,69	85,28±0,76
	Мышечный	85,68±0,68	84,3±0,75
	Дигестивный	84,31±0,67	84,22±0,72
Индекс Пинье, ед.	Астеноидный	31,24±0,28	35,26±0,31*
	Грудной	26,31±0,26	31,32±0,29*
	Мышечный	22,67±0,24	26,74±0,26*
	Дигестивный	16,38±0,19	22,41±0,24*
Индекс Эрисмана, см	Астеноидный	4,51±0,03	2,84±0,02*
	Грудной	5,28±0,04	3,15±0,03*
	Мышечный	5,82±0,05	3,46±0,05*
	Дигестивный	6,61±0,06	2,81±0,04*
Индекс гармоничности, ед.	Астеноидный	94,42±0,81	86,42±0,74*
	Грудной	96,54±0,83	90,26±0,76*
	Мышечный	98,32±0,85	92,18±0,78*
	Дигестивный	101,28±0,96	96,24±0,81*
Индекс физической зрелости, ед.	Астеноидный	0,81±0,03	0,76±0,02
	Грудной	0,96±0,04	0,81±0,03
	Мышечный	1,12±0,06	0,94±0,04*
	Дигестивный	1,24±0,08	0,98±0,05*

Примечание: * - достоверность различий в сравнении показателей мальчиков контрольной и основной групп (при $P < 0,05$)

Показатели индекса массы тела позволяют выявить слабость развития массы тела, которая может привести к функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата. Анализ полученных индексов массы тела установил, что среди мальчиков основной группы рассматриваемые показатели значительно снижены, особенно у представителей астеноидного конституционального типа. Показатели индекса скелии устанавливают механизмы формирования типа телосложения. Нами выявлено, что дети основной группы имеют астеническое строение тела, которое приводит к ослаблению осанки. Расчеты индекса Пинье, характеризующие крепость телосложения среди детей основной группы оцениваются максимальными данными, что свидетельствует о слабости телосложения и ведет к формированию нарушений осанки.

Величина индекса Эрисмана выявляет степень пропорциональности развития грудной клетки, что может отражаться на формировании физиологических изгибов позвоночника. Низкие значения индекса Эрисмана у детей основной группы свидетельствуют о дисгармоничном развитии грудной клетки, и отражается в ухудшении функций жизненно важных систем организма детей. Показатели индекса гармоничности в основной группе значительно ниже значений представителей контрольной группы. Это приводит к формированию у мальчиков основной группы дисгармоничного телосложения и закреплению неправильного положения тела. Исследования расчетов физической зрелости установили, что дети основной группы имеют слабую соматическую зрелость. Возникают различные отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, что приводит к развитию нарушений осанки.

Таким образом, расчеты индексов физического развития способствуют выявлению дисгармоничности в структуре тела и позволяют своевременно проводить коррекционные мероприятия, направленные на исправление имеющихся дефектов в развитии опорно-двигательного аппарата

Выводы

1. Использование антропометрических подходов позволяет более целенаправленно изучить механизмы формирования осанки у детей различных конституциональных типов.
2. Эффективность процесса коррекции осанки существенно повысится при подборе физических упражнений с учетом индивидуальных характеристик телосложения детей 7-9 лет.

3. При проведении медицинских осмотров в учебных заведениях необходимо включение исследование антропометрических параметров, позволяющих выявить нарушения осанки на ранних стадиях формирования и проводить профилактическую работу по созданию правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

Список литературы:

1. Бурая Т.А. Патогенетический подход коррекции нарушений осанки позвоночника у детей в кинезитерапии /Т.А. Бурая, Р.В. Стерхов, Г.В. Стерхова // ЛФК и массаж. – 2005. - №1. – С. 45-48.
2. Водяницкая О.И. Профилактическая коррекционная работа при нарушении осанки /О.И. Водяницкая // Физическая культура в школе. – 2007. - №1. – С.30-32.
3. Даудова Р.Д. Физическое развитие детей раннего возраста в зависимости от климато-географических условий проживания /Р.Д. Даудова, А.Н. Гасанова // Известия Дагестанского госуниверситета. Естественные и точные науки. – 2014. - №1 (26). – 53-56.
4. Забалуева Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры /Т.В. Забалуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №5. – С. 51-54.
5. Изотова Л.Д. Современные взгляды на проблему оценки физического развития детей и подростков/Л.Д. Изотова // Казанский медицинский журнал. – 2015. – Т.96. - №6. – С. 10-15-1020.
6. Койносов П.Г. Современные подходы формирования здоровья мальчиков с нарушениями опорно-двигательного аппарата /П.Г. Койносов, А.П. Койносов // Проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни: мат. конф. – Тюмень: Вектор Бук, 2015. – С. 275.
7. Кучма В.Р. Информативность оценки физического развития детей и подростков при популяционных исследованиях /В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина // Вопросы современной педиатрии. – 2008. – Т.7. - №1. – С. 26-28.
8. Тамбовцева Р.В. Возрастные и конституциональные особенности формирования осанки у детей от 7 до 14 лет /Р.В. Тамбовцева, Т.В. Панасюк // Морфология. – 2000. - №4. – С. 87-90.

УДК 371.72

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Рудковская Инесса Валериевна

Донецкий государственный педагогический университет им. В. Шаталова, г. Донецк, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по формированию культуры здорового образа жизни школьников средствами взаимодействия школы и семьи. В основу исследования положены разработка педагогической модели формирования ЗОЖ школьников и разработанные компоненты, критерии и показатели позволяющие определить уровень сформированности здорового образа жизни школьников на основе полученных данных комплексного мониторинга педагогов, школьников и их родителей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, педагогическое моделирование, взаимодействие семьи и школы, критерии оценки, уровни мотивов здорового образа жизни школьников.

PEDAGOGICAL MODEL OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN SCHOOLCHILDREN

Rudkovskaya Inessa V.

Donetsk State Pedagogical University named after V. Shatalov, Donetsk, Russia

Annotation. The article presents the results of a study on the formation of a healthy lifestyle culture among schoolchildren by means of interaction between school and family. The study is based on the development of a pedagogical model for the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren and the developed components, criteria and indicators that allow determining the level of formation of a healthy lifestyle among schoolchildren based on the obtained data from comprehensive monitoring of teachers, schoolchildren and their parents.

Key words: healthy lifestyle, pedagogical modeling, interaction between family and school, evaluation criteria, levels of healthy lifestyle motives among schoolchildren.

Решение актуальной проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни, ценностных ориентиров школьников и педагогических условий их формирования на сегодняшний день требует комплексного подхода в обучении и воспитании учащихся, а также в организации просветительской деятельности педагогов и родителей учеников.

Цель статьи заключается в раскрытии результатов исследования формирования культуры здорового образа школьников, полученных на базе разработанной педагогической модели формирования здорового образа жизни.

Ключевыми факторами для достижения запланированных результатов в обучении выступает комплексный подход к образовательному процессу и его реализация на практике. Педагогическая наука рассматривает комплексный подход как эффективную возможность использования знаний, навыков и умений, объединив их в единую систему для применения к конкретному объекту. Все это можно представить в виде модели. Задача любой модели – по максимуму раскрыть содержание и суть изучаемого объекта, установить взаимосвязь между рассматриваемым объектом и его окружением и определить, как влияют эти связи на характерные черты изучаемого объекта.

Модель в науке – это искусственно разработанный объект. Обычно он представлен в виде графика или схемы. Аналогично изучаемому объекту модель демонстрирует его структуру и необходимые характеристики в упрощенном виде. В образовательных исследованиях моделирование используется как ключевой инструмент разработки системы, отражающей изучаемый предмет и функционирующий аналогично изучаемому процессу [5].

По мнению Г.П. Щедровицкого, модель представляет собой искусственно созданный объект, представленный в виде формулы, физической конструкции или графика. Эта модель обладает способностью отображать и воспроизводить как структуру, так и взаимосвязи между элементами оригинального объекта, что делает её схожей с исследуемым явлением [6]. Таким образом, моделирование представляется как метод, который изучает объекты путем создания их моделей.

Педагогическое моделирование следует рассматривать как деятельность субъекта или субъектов образования, направленную на конструирование моделей преобразования педагогической действительности. П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, Н.Г. Салмина, Г.П. Щедровицкий и многие другие ученые в своих научных трудах исследовали педагогическое моделирование и его значение в процессе обучения, утверждая, что моделирование позволяет сделать процесс обучения более интересным и доступным для обучающихся, а также выявить негативные факторы обучения и достичь максимального результата. Многие ученые акцентировали внимание на важности определения функций моделей, включая их трансляционную, иллюстративную, предсказательную и пояснительную роли.

А.И. Пономарева и А.В. Суворова полагают, что в образовательной практике необходимо не только использовать моделирование, но и включать в него знаково-символическую деятельность [4].

Методики педагогического моделирования основаны на уникальной логике, при которой действия выполняются в определенной последовательности. Сначала анализируются проектируемые компоненты, затем проводится исследование информационного обеспечения и, наконец, выбираются основные компоненты системы. Затем устанавливаются пространственно-временные параметры с учетом материальных, технологических, образовательных и других условий [5].

Таким образом, стадия исследования предоставляет возможность оценить существующую образовательную систему и её результаты, что служит мощным стимулом для оптимизации образовательного процесса.

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) третьего поколения потребует от учебных заведений активного и осознанного подхода к использованию технологий, направленных на формирование здорового образа жизни, что является важным элементом гармоничного развития личности. Эти технологии уже созданы, прежде всего, в образовательных учреждениях, обладающих статусом школ здоровья. По словам директоров таких школ на недавнем «круглом столе», они готовы выступить в роли ресурсных центров для обмена успешным опытом с педагогическими коллективами других общеобразовательных школ [3].

При разработке педагогической модели, которая будет способствовать формированию здорового образа жизни у школьников, мы учитывали методологические основы компетентностного и деятельностного подходов, которые играют ключевую роль в формировании личности педагога и ученика, и процессу его развития [1, с. 41-45].

В процессе исследования нами были реализованы следующие задачи:

1. Сформировать мотивационную когнитивную и деятельностную основу здорового образа жизни учащихся;
2. Способствовать формированию психофизической устойчивости к стрессовым ситуациям;
3. Выявить эффективные средства и формы оздоровительной физической культуры, позволяющих устранить учебную перегрузку, повысить двигательную активность и работоспособность школьников и формировать здоровый образ жизни.
4. Разработать педагогическую модель формирования культуры здорового образа жизни школьников

5. На базе разработанной модели организовать комплексную работу с учителями, родителями и школьниками по сохранению и укреплению здоровья в образовательном учреждении.

6. Провести мониторинг эффективности модели комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в образовательном учреждении при взаимодействии школы и семьи.

7. Разработать критерии оценки ЗОЖ школьников с целью формирования здорового образа жизни в сочетании учебной и внеучебной деятельности, нами были определены факторы, которые как способствуют, так и препятствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В ходе нашего исследования была разработана педагогическая модель формирования культуры здорового образа жизни школьников (рис. 1).

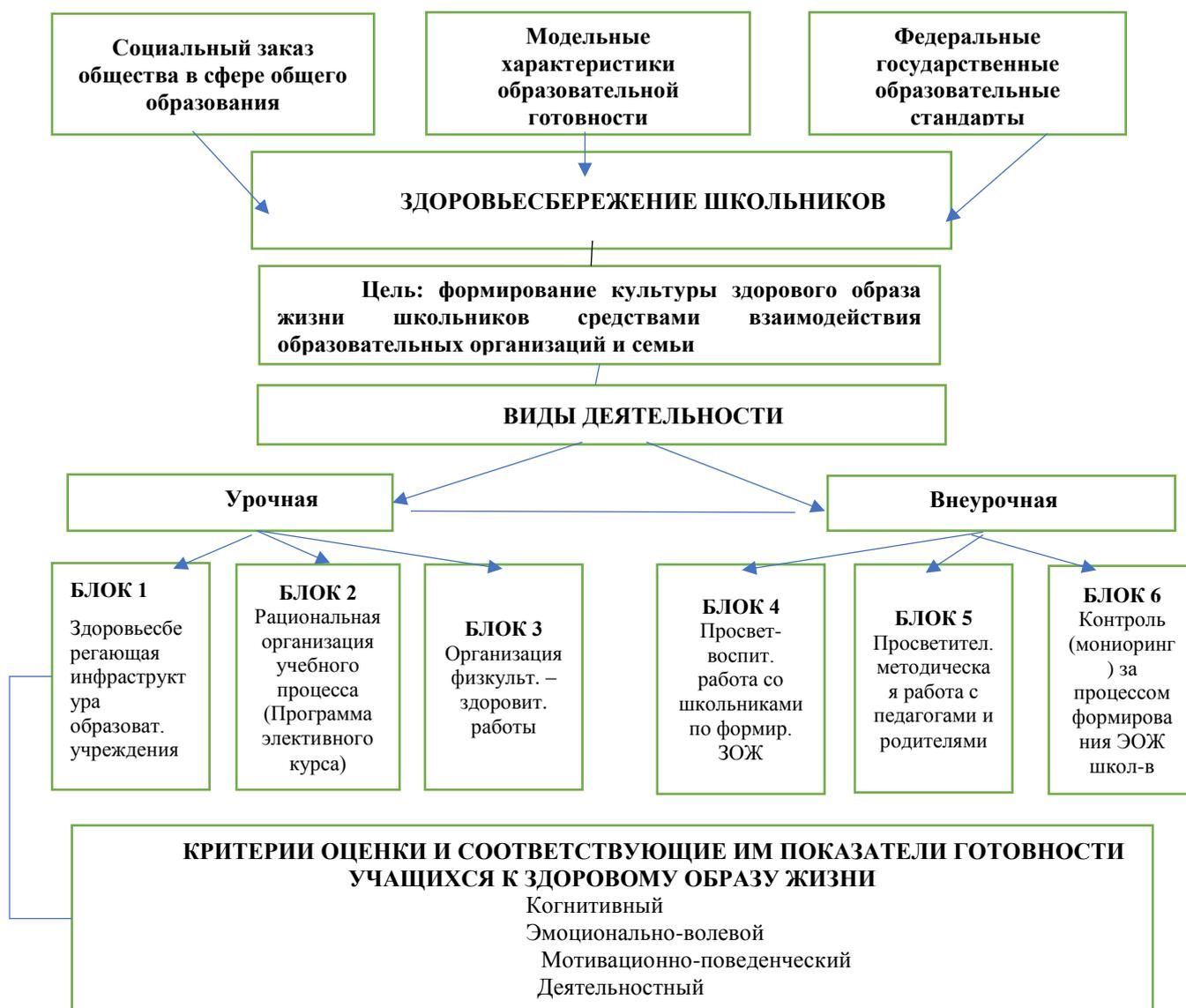


Рис. 1. Педагогическая модель формирования культуры здорового образа жизни школьников

Мы рассматриваем педагогическую модель, направленную на развитие здорового образа жизни, через два ключевых аспекта: теоретико-методологический и организационно-педагогический. Теоретико-методологический аспект охватывает цели, задачи, принципы, критерии и элементы, а также характеристики содержания, которые определяют процесс формирования здорового образа жизни среди учащихся. С другой стороны, организационно-педагогический аспект сосредоточен на структуре и функциях каждого элемента, обеспечивая непрерывное развитие здорового образа жизни как в учебной деятельности, так и во внеучебной работе, а также ожидаемые результаты данного процесса.

Особенность предложенной нами педагогической модели заключается в том, что каждый ее компонент и его функции тесно связаны с процессом воспитания у школьников здорового образа жизни. На наш взгляд, данная модель включает в себя теоретические, практические и индивидуальные аспекты.

Содержательная часть модели представляет собой примерная программа элективного курса для учащихся общеобразовательной школы «Здоровый образ жизни», рассчитанная на 36 часов. Содержание программы предназначено для формирования у школьников мышления, лежащего в основе практической деятельности по формированию собственного здоровья. Ориентация материала учебного курса на формирование научно обоснованного индивидуального способа жизнедеятельности учащихся создает необходимость освоения ими методов самоанализа здоровья.

Разработанная нами педагогическая модель позволяет использовать в процессе формирования культуры здорового образа жизни школьников различные виды деятельности, представленные в модели виде 6 блоков, в содержании которых отражены урочные и внеурочные виды деятельности. Суть работы заключается в организации педагогических условий, способствующих эффективному решению задач обучения, воспитания и развития, а также вопросам, связанным с оздоровлением, как в процессе учебы, так и вне его. Мы считаем, что объединение этих направлений может значительно повысить уровень мотивации, когнитивных навыков и активности учащихся; это также поможет активизировать их ценностные ориентиры, направленные на сохранение и улучшение здоровья. Достижение этих целей возможно через междисциплинарную интеграцию и адаптацию педагогических подходов с учетом возрастных характеристик и регулирующих поведенческих факторов, влияющих как на укрепление, так и на препятствование формированию здорового образа жизни.

С целью контроля за процессом формирования здорового образа жизни школьников нами был проведен комплексный социально-педагогический и психолого-физиологический мониторинг, предусматривающий оценку как психолого-педагогических, так и медико-физиологических параметров. В комплексном мониторинге приняли участие педагоги, родители и школьники 5-11 классов ГБОУ «Школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов г. о. Горловка», ГБОУ «Школа № 40 с представлением дошкольного образования г. о. Горловка» и ГБОУ «Лицей № 85 «Гармония» г. о. Горловка Донецкой Народной Республики. Всего в мониторинге было задействовано 156 человек - педагогов, школьников и их родителей.

Результаты проведенного комплексного мониторинга позволили нам выделить и разработать компоненты, критерии и показатели позволяющие определить уровень сформированности здорового образа жизни школьников (высокий, средний, низкий). В основу мониторинга был положен опрос учителей, школьников и их родителей, результаты применения разработанной и апробированной нами примерной программы элективного курса для учащихся общеобразовательных школ «Здоровый образ жизни в образовательных организациях».

Оценку мотивов ЗОЖ можно определить совокупностью компонентов, критериев и показателей, а также специальных методик, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1

Компоненты, критерии, показатели и методики оценки сформированности культуры здоровья обучающихся

Компоненты	Критерии	Показатели	Методики
Когнитивный	Знания о здоровье, здоровом образе жизни и здоровье-ориентированном поведении	1. Объем знаний о здоровье и факторах, влияющих на него 2. Объем знаний о здоровом образе жизни 3. Объем знаний о способах реализации здоровьесориентированного поведения	Анкета «Что вы знаете о здоровом образе жизни»
Эмоционально-волевой	Эмоционально-волевая сторона ЗОЖ предполагает создание условий для переживания положительных эмоций от здорового образа жизни.	Обеспечивает условия для эмоциональной оценки достигнутых результатов и выработки необходимых волевых качеств, которые позволяют поддерживать	«Индивидуально-типологический опросник»

		ЗОЖ, независимо от влияния различных факторов.	Л.Н. Собчик
Мотивационно-поведенческий	Отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Проявление неустойчивого интереса и мотивации к действиям по сохранению, укреплению и развитию здоровья.	4. Понимание значимости здоровья как жизненно необходимой ценности 5. Интерес к своему здоровью и здоровому образу жизни	Методика «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина Опросник для выявления уровня волевых усилий по овладению действиями по сохранению и укреплению здоровья. Психологические методики исследования мотивации достижения. Методики измерения ценностных ориентаций. Методики оценки образа жизни. Наблюдение и экспертные оценки педагогов, опрос родителей и др.
Деятельностный	Выполнение режима труда и отдыха, оптимального двигательного режима, соблюдение правил личной гигиены и норм сбалансированного питания.	6. Гармоничность образа жизни 7. Здоровье создающая активность	Методика оценки культуры здоровья обучающихся Н.С. Гаркуша

Выделенные критерии и показатели позволили определить следующие уровни мотивов ЗОЖ:

Высокий уровень. Подростки на этом уровне обладают знаниями о здоровье, включая физическое, психическое и моральное благополучие, а также осознанием способности к саморазвитию и реализации возможностей своего тела и личности. Они понимают здоровый образ жизни как систему различных форм и методов, которые способствуют гармоничному развитию и совершенствованию индивида. Их умение предсказывать деятельность, направленную на раскрытие значимости здоровья, проявляется в виде прогноза, ориентированного на общество. Эти подростки регулярно интегрируют ключевые аспекты здорового образа жизни в свою повседневную практику.

Средний уровень. Подростки данного уровня обладают частично сформированной мотивацией к здоровому образу жизни. Они осознают значимость сохранения здоровья, однако реальные действия обычно совершают в обществе других детей, под воздействием настроения или по указанию взрослых. Это указывает на отсутствие личной заинтересованности в ведении здорового образа жизни. Умение предвидеть действия, которые могут отразить ценности здоровья, проявляется лишь в контексте самооценки.

Низкий уровень. Подростки на этом уровне характеризуются незрелым отношением к здоровому образу жизни, их знания и навыки в этой области являются фрагментарными и не системными. Они испытывают трудности с пониманием основных понятий, их знания в основном бытовые, полученные случайно и не всегда отражают действительность. Интерес к собственному здоровью проявляется слабо, а способность прогнозировать действия, способствующие проявлению ценности здоровья, представляется в виде общего и недифференцированного предсказания.

Проведенная нами в процессе исследования диагностика, позволила нам выявить следующие причины, которые мешают школьникам разных возрастных категорий вести ЗОЖ:

- состояние здоровья;
- семейные проблемы;
- погодно-климатические условия;
- недостаток свободного времени;
- свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков;
- дурная компания во дворе, на улице;
- нарушение(я) со стороны школьника норм здорового образа жизни.

Результаты исследования показали, что у большинства рецензентов уровень приверженности здоровому образу жизни (ЗОЖ) является достаточно низким. Кроме того, у подростков имеется ограниченное понимание концепции ЗОЖ, и их знания в основном касаются физической стороны: избегание болезней, отсутствие вредных привычек, занятия спортом и тому подобное. Это указывает на то, что в процессе формирования установки на ЗОЖ в рамках внеучебной воспитательной работы следует начать с повышения информированности обучающихся и их родителей. Данная ситуация обуславливает необходимость осуществления мероприятий по развитию рассматриваемого качества.

Главная цель разработанной нами педагогической модели заключается в углублении знаний о здоровье и способах его сохранения у педагогов, учеников и их родителей (теоретический аспект), а также в развитии практических навыков ведения здорового образа жизни (практический аспект) и создании мотивации к формированию таких привычек и ценностных установок, связанных со здоровьем (личный аспект). Это достигается посредством интеграции учебной и внеучебной деятельности, а также через просветительскую работу, проводимую педагогами и родителями учеников.

Сосредоточение внимания на позитивных аспектах (поощрениях) вместо негативных (запретах и критике) является одним из основных принципов педагогической практики и важным условием для поддержания здоровья в образовательном процессе. Негативные факторы, такие как постоянные ограничения, критические замечания и негативное отношение, оказывают высокое негативное воздействие на здоровье и психоэмоциональное развитие учащихся. Это наблюдается как в рамках педагогической деятельности, так и в родительской среде. Склонность педагогов и родителей подчеркивать недостатки, ошибки и ограничения подростка приводит к созданию психологически неустойчивой личности, к пониженной самооценке, комплексам неполноценности и неспособности устанавливать и достигать реальные цели. Это, в свою очередь, сигнализирует о снижении общего состояния здоровья и психологической стабильности, что может указывать на наличие психического дискомфорта у подростка. Таким образом, создание таких условий не только обогатит образовательный процесс, но и внесет вклад в реальное улучшение состояния здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

1. Валеев, Ф. Г. Здоровый образ жизни. / Ф.Г. Валеев // Казань: Идел-Пресс, 2017. – 218 с.
2. Исхакова, М. К. Влияние образа жизни на здоровье учащихся подростков / М. К. Исхакова : сб. науч. ст. / ГОУ ВПО ИГМА. - Ижевск : [Б. и.], 1935- // Труды Ижевской государственной медицинской академии. - Ижевск, 2014. - Т. 52. - С. 31-33.
3. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под научной ред. Э. М. Казина; ред. коллегия: Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова и др. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. - 347 с.
4. Пономарева А.И., Суворова А.В. Моделирование как метод научного познания: содержание и типология / А.И. Пономарева, А.В. Суворова. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-kak-metod-nauchnogo-poznaniya-soderzhanie-i-tipologiya> (дата обращения: 05.11.2024)
5. Поскребышева, Т. А. Моделирование как педагогическое явление понятие модели. – URL: <https://research-journal.org/archive/4-23-2014-april/modelirovanie-kak-pedagogicheskoe-yavlenie-ponyatie-modeli> (дата обращения: 06.11.2024)
6. Щедровицкий, Г. П. Система педагогических исследований (Методологический аспект) / Г. П. Щедровицкий // Педагогика и логика. М.: Касталь, 1993. – 119 с.

УДК 796.022

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Румянцева Анастасия Андреевна¹

Проходцева Арина Сергеевна¹

Блохина Наталья Викторовна¹

¹Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия

Аннотация: В статье рассмотрены новаторские технологии и подходы, применяемые в оздоровительной физической культуре и фитнес-индустрии. Проанализировано использование искусственного интеллекта, мобильных приложений, носимых устройств, а также интеграция виртуальной и дополненной

реальности в фитнес-практиках. Особое внимание уделено персонализированным тренировочным программам, устойчивым технологиям в эксплуатации фитнес-центров и предсказанию будущих трендов отрасли.

Ключевые слова: искусственный интеллект, мобильные приложения, носимые устройства, виртуальная реальность, персонализация, устойчивые технологии, фитнес-индустрия.

INNOVATIVE APPROACHES AND TECHNOLOGIES IN HEALTH PHYSICAL EDUCATION AND FITNESS INDUSTRY

Rumyantseva Anastasya A.¹

Prokhodtseva Arina S.¹

Blokhina Natalia V.¹

¹Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Annotation: The article discusses innovative technologies and approaches used in wellness physical culture and the fitness industry. The authors analyze the use of artificial intelligence, mobile applications, wearable devices, and the integration of virtual and augmented reality into fitness practices. Special attention is given to personalized training programs, sustainable technologies in the operation of fitness centers, and predicting future industry trends.

Keywords: artificial intelligence, mobile applications, wearable devices, virtual reality, personalization, sustainable technologies, fitness industry.

Современный мир характеризуется стремительным развитием технологий, оказывающих значительное влияние на все аспекты жизни человека, в том числе его здоровье и физическую активность. Оздоровительная физическая культура и фитнес-индустрия исключением не стала – в последнее время, благодаря внедрению новых технологий, и она претерпевает сильные изменения. Эти изменения направлены на повышение эффективности тренировочного процесса, улучшение качества услуг и доступности фитнес-услуг для широкой аудитории [6]. В статье рассматриваются инновации в поле цифровых технологий, как для клиентов фитнес-центров, так и для самих организаций, и нецифровых технологий, реализуемых через новые методики и техники.

Как и во всех других сферах, в фитнес-индустрии началась активная цифровизация. В процесс тренировок вводятся новые технологии - искусственный интеллект (ИИ), виртуальная и дополненная реальность, мобильные приложения и спортивные гаджеты. Виртуальные помощники, встроенные в гаджеты (часы, телефоны и трекаеры) не просто отслеживают состояние и показатели человека, но на их основе составляют рекомендации и советы, как сделать тренировку более эффективной.

Виртуальная и дополненная реальность сделала возможным так называемый игровой фитнес. Например, Oculus Quest предлагает набор для виртуального фитнеса, заниматься которым можно не выходя из квартиры. В комплект входят очки дополненной реальности и контроллеры – такие же джойстики используются в обычных VR системах. Однако очки Oculus снабжены водонепроницаемой маской и регулируемым креплением специально для активных занятий спортом, а контроллеры защищены чехлом от внешних повреждений и случайных ударов. Эти системы позволяют не просто заниматься спортом в комфортной домашней обстановке, но и делают весь процесс увлекательнее, превращают его в своеобразную игру. Тренироваться таким образом можно и на тренажерах – например, Zwift так же используют дополненную реальность, но вместо стандартных джойстиков задействуют специальные велотренажеры. Установленный перед пользователем экран транслирует игровую трассу, а соревноваться можно с другими людьми в реальном времени.

Мобильные приложения и внешние гаджеты пришли в мир фитнеса и тренировок уже давно и стали его неотъемлемой частью. Как уже упоминалось, они позволяют отслеживать состояние человека, его показатели, среди которых не только сердечный ритм, но даже качество сна, количество потребляемых калорий, уровень кислорода в крови и многое другое. А последние модели смарт-часов и вовсе могут сделать ЭКГ. Умный браслет Fitbit, например, синхронизируется с одноименным приложением на мобильном устройстве и, собирая данные о показателях здоровья и физической активности, дает рекомендации по составлению персонального плана тренировок [2].

Цифровые технологии, пришедшие в сферу фитнеса, содействуют персонализации тренировочного процесса. Вряд ли раньше у спортсменов была возможность следить за своими метриками, используя самые обычные смарт-часы. На основе этих данных человек может изучить реакцию своего организма на различные виды нагрузок и упражнений и скорректировать свой план тренировок. Для тех, кто самолично свои данные анализировать не хочет или не может, существует множество платформ и приложений, созданных специально для этого. Одна из них - Vi Trainer. Платформа работает на базе ИИ и, опираясь на физические данные пользователя, его состояние на данный момент, реакцию на предыдущие упражнения и нагрузки, составляет индивидуальный план

аудиотренировок. Спортивная программа воспроизводится в реальном времени и учитывает темп настоящей тренировки и реакцию пользователя. Такая система позволяет не только заменить инструктора и добиться максимальной эффективности, но и предупредить возможную опасность получения травмы или чрезмерной нагрузки [4].

Помимо цифровых технологий используются генетические тесты и интеграции биометрических данных, выявляющие индивидуальные особенности человека, которые необходимо учитывать при составлении его плана тренировок.

Генетические тесты выявляют отклонения или особенности человека на основе анализа его ДНК. Склонности к определенным заболеваниям, наследственные предрасположенности и особенности, предположительные реакции на различные виды нагрузок и все, что может как-то повлиять на занятия спортом. Например, в этом заключается работа компании 23andMe. Обращающиеся к ним клиенты получают список спортивных рекомендаций по на основе их ДНК. Это снижает риск травм по неосторожности или незнанию и, наоборот, повышает эффективность занятий за счет понимания того, как на человека действуют нагрузки разных видов.

Сбор биометрических данных в реальном времени также сильно сказывается на персонализации тренировок. Мобильные приложения типа Apple Health или Fitbit, собирающие данные о физических показателях пользователя, как уже упоминалось, могут давать рекомендации по организации и адаптивному тренировочного процесса именно под своего пользователя. А приложение MyFitnessPal даже собирает данные о диете пользователя, потребляемых им продуктов, что делает возможным наиболее точную настройку плана тренировок [1]. При этом такие приложения выполняют еще одну важную функцию – могут вовремя предупредить о возможной опасности здоровью, зафиксировав негативную реакцию на тот или иной вид нагрузки.

Подобные программы эффективны не только для личного мониторинга за своим состоянием, но и для групповых занятий. Например, для групповых классов OrangeTheory Fitness используют датчики сердечного ритма, показатели с которых выводятся на экраны, размещенные в помещении. Все участники могут видеть метрики друг друга и понимать, кто из них тренируется на пределе возможностей, а кто нет. Подобная технология рассчитана на чувство соперничества и желания не отставать от других.

Адаптивные тренировочные системы, такие как Tonal или Peloton, задействуют алгоритмы ИИ для того, чтобы анализировать выполняемые пользователем упражнения с точки зрения правильности. Если система выявляет, что упражнение выполняется неэффективно, пользователю предлагаются рекомендации по корректировке. Tonal, например, распознает уровень утомляемости пользователя, вид упражнения и корректирует силу сопротивления тренажера. Это предупреждает возможные травмы и обеспечивает максимальную эффективность тренировки [4].

Все эти технологии обеспечивают индивидуальный подход к каждому человеку, который учитывает его особенности и реакции организма. А также снижает риск получения травмы и позволяет достичь наибольшей эффективности.

Если же рассматривать внедрение современных технологий не с точки зрения пользователя, а, наоборот, фитнес залов и клубов, то необходимо затронуть тему «зеленых» технологий. Это те технологии, которые позволяют наиболее эффективно управлять различными ресурсами и даже отходами, напрямую влияющими на внешнюю среду. В случае фитнес-индустрии это, в большинстве случаев, электроэнергия, водные ресурсы и отходы. К тому же их грамотное распределение положительно сказывается не только на экологическом состоянии, но и на эксплуатационных расходах [2].

Их внедрение на многих уровнях началось уже давно и не только в сфере фитнеса. Установка светодиодных ламп вместо традиционных ламп накаливания – один из самых ярких примеров «зеленых» технологий. Использование таких ламп значительно снижает количество расходуемой электроэнергии, что благоприятно сказывается и на расходах организации, и на состоянии окружающей среды. Некоторые фитнес центры, расположенные в местах с жарким и солнечным климатом, используют солнечные панели для генерации электроэнергии. Они устанавливают их на крышах своих зданий, и таким образом сокращают затраты и свой экологический след. Но солнечные панели – это почти уже традиционный способ экономии электроэнергии, особенно для стран с жарким климатом и некоторые организации фитнес сферы решили задействовать более эффективные методы. Американский фитнес клуб «Eco Gym», который в целом базируется на экологичном потреблении ресурсов, использует энергию, которая вырабатывается клиентами клуба на специально оборудованных тренажерах, преобразующих энергию тренировок в электричество

Отходы. Клиенты фитнес центров оставляют после себя большое количество мусора. Это пластиковые бутылки из-под воды, различные упаковки и одноразовые полотенца, салфетки. В числе отходов самих организаций – устаревшее или сломанное оборудование, среди которого тренажеры, изношенные спортивные коврики, кубы и т. д. Чтобы снизить количество отходов или даже минимизировать его, организации в фитнес-индустрии вводят программы рециркуляции – это процесс обработки, делающий возможным повторное использование израсходованных материалов. Например, некоторые фитнес центры закупают полотенца и коврики, произведенные путем вторичной обработки. Это не только снижает количество потребляемых новых ресурсов, но и способствует поддержанию циркулярной экономики [6].

Водные ресурсы. В течение всего дня клиенты фитнес центров используют душевые, раковины и туалеты, потребляя десятки литров воды. Установка бесконтактных кранов, реагирующих на движение и перекрывающих воду, пока человек, например, намыливает руки и вода ему не нужна, и таких же душевых сокращает количество потребляемой воды. Как и в других случаях, это не только сохраняет водный ресурс, но и снижает затраты.

Анализируя все существующие технологии, можно сказать, что будущее оздоровительной фитнес-индустрии представляется весьма перспективным – уже сейчас заметна высокая эффективность применяемых инноваций.

Будущее фитнес-индустрии может включать разработку и применение новых устройств, приложений и гаджетов, повышающих эффективность занятий. Среди таких устройств может быть умная одежда, анализирующая показатели человека, а также корректирующая посадку и поддержку отдельных групп мышц в зависимости от типа нагрузки и упражнения.

Также ожидается углубленное использование технологий в повседневных тренировках. Если уже сейчас человек может использовать специальные устройства и приложения для домашних занятий фитнесом, то в будущем, вероятно, подобные программы могут быть использованы не только для анализа показателей, но и для мониторинга текущего состояния здоровья, включающего информацию о возможных рисках и заболеваниях [5].

Также благодаря этим приложениям и устройствам становится возможным проводить занятия прямо из дома. Уже упомянутые системы типа Zwift позволяют тренироваться и даже соревноваться с другими людьми в реальном времени. В будущем представляется возможным создание виртуальных классов, занятия в которых так же эффективны, как тренировки в реальных фитнес-центрах, но проходить будут в комфортной для человека обстановке.

Таким образом, будущее фитнес-индустрии направлено на интеграцию передовых технологий в ежедневные тренировочные практики, что должно сделать фитнес не только персонализированным, но и более доступным и безопасным.

Список литературы

1. Андреева, О. П. Инновационные технологии в фитнес-индустрии / О. П. Андреева // Наука и Образование. – 2022. – Т. 5, № 1. – EDN VMHYWS.
2. Егорова, С. А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : Практикум / С. А. Егорова, Т. В. Бакшева. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. – 107 с.
3. Использование инновационных технологий в фитнес-индустрии / В. В. Рябчук, Н. В. Колесников, А. Ю. Чихачев, А. М. Сильчук // Актуальные вопросы в педагогических, медико-биологических и психологических аспектах физической культуры и спорта : Межвузовский сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции памяти олимпийского чемпиона Н.В. Пузанова, Санкт-Петербург, 07 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова, 2022. – С. 155-158
4. Ляхова, И. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в системе фитнес-индустрии / И. Ляхова, М. Верховская // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 2(30). – С. 51-54
5. Попова, И. Е. Современные технологии оздоровительной физической культуры / И. Е. Попова, Н. А. Белякова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции, Воронеж, 27–28 апреля 2021 года / Под редакцией А.В. Сысоева, И.Е. Поповой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2021. – С. 208-212
6. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чайковский, 24–25 марта 2011 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2011. – 205 с.

ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 20-30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ТАБАТА

Рябкова Александра Андреевна¹

Шестакова Галина Витальевна²

¹Фитнес-клуб CityFoxFitness, г. Тюмень, Россия

²Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассматривается организация физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 20-30 лет по системе Табата. По результатам исследования доказано положительное воздействие предложенной методики на функциональные показатели и уровень физической подготовленности женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины первого зрелого возраста, физкультурно-оздоровительные занятия, система Табата, развитие физических качеств и функциональных систем.

TABATA-BASED RECREATIONAL PHYSICAL TRAINING FOR WOMEN 20-30 YEARS OLD

Ryabkova Alexandra A.¹

Shestakova Galina V.²

¹CityFoxFitness Club, Tyumen, Russia

²Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article deals with the organization of physical training and recreational activities with women 20-30 years old using the Tabata system. According to the results of the research the positive influence of the proposed methodology on functional indicators and level of physical fitness of women of the first mature age is proved.

Key words: women of the first mature age, physical training and recreational activities, Tabata system, development of physical qualities and functional systems.

Вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья населения являются составной частью государственной социальной политики, нашедшим свое отображение в федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализуемого в рамках национального проекта «Демография» [4]. Одним из эффективных способов укрепления и сохранения здоровья в период зрелого возраста являются регулярные занятия физическими упражнениями, организуемые в различных формах [5]. В число наиболее популярных форм двигательной активности среди женского контингента входят различные направления фитнеса. В зависимости от индивидуальных возможностей любая девушка и женщина может выбрать для себя наиболее приемлемый вид занятий - от йоги до пауэрлифтинга.

Одним из направлений фитнеса, приемлемым для девушек и женщин первого зрелого возраста являются занятия по системе Табата. Современный ритм жизни часто не оставляет достаточно времени на занятия спортом. Работа, семья, обязанности – все это забирает большую часть времени. Предложенная японским специалистом Ицуми Табатой система предлагает непродолжительную высокоинтенсивную тренировку, с помощью которой можно достичь желаемых результатов. Система Табата основана на интервальных тренировках, включающих короткие периоды интенсивных упражнений и периоды активного отдыха.

Занятия оздоровительной физической культурой с использованием системы Табата обладают рядом преимуществ. Во-первых, такие тренировки эффективно помогают сжигать лишние калории, поддерживая оптимальный вес для здоровья. Они активизируют обмен веществ и способствуют улучшению общей физической формы.

Во-вторых, система Табата оказывает значительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Регулярные тренировки с помощью данной системы благодаря высокой интенсивности упражнений позволяют укрепить сердце и сосуды, что помогает избавиться от стресса и повысить энергетический уровень для успешного выполнения повседневных задач.

Третье преимущество таких занятий заключается в улучшении мышечного тона и силы. Система Табата способна эффективно развивать мышцы и повышать их силу.

Тренировки включают в себя разнообразные упражнения для всех групп мышц, что позволяет добиться сбалансированного физического развития, привести мышцы в тонус и улучшить общую

физическую форму без необходимости использования специального оборудования или посещения тренажерного зала.

Интенсивные тренировки по методике Табата обеспечивают девушкам и женщинам не только физическую активность, но и эмоциональное удовлетворение. Проведение занятий под руководством квалифицированного специалиста или в составе группы способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения, повышению настроения и улучшению общего психологического климата. Необходимо отметить, что занятия оздоровительной физической культурой с использованием системы Табата подходят для женщин всех физических уровней подготовки. Комплексы упражнений могут быть индивидуально адаптированы под специфические потребности каждой участницы тренировок.

В настоящее время занятия по системе Табата получили широкое распространение, как в физическом воспитании студенческой молодежи [2; 3], так и в оздоровительной физической культуре взрослого населения [1].

Цель исследования: определить эффективность методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста на основе использования системы Табата.

Исследование проводилось с октября 2023 года по май 2024 года на базе фитнес клуба CityFoxFitness г. Тюмени. В исследовании приняли участие 11 женщин 20-30 лет, занимающихся оздоровительной физической культурой.

В качестве методов исследования использовались анализ литературы, тестирование, методы функциональной диагностики, методы математической статистики.

В ходе исследования занятия физическими упражнениями осуществлялись методом интенсивного интервального упражнения. Тренировочный цикл включал нагрузку с максимальной интенсивностью в анаэробном режиме продолжительностью 20 сек. с последующей паузой в форме пассивного отдыха в течение 10 сек.

Цикл Табата-раунда состоял из 6–8 повторений продолжительностью 3–4 мин. Между Табата-раундами предполагается отдых до полного восстановления продолжительностью до 2 минут.

Для занятий Табата использовались силовые упражнения оказывающее комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполнялись как с собственным весом, так и с использованием отягощений (эластичных жгутов) с использованием повторного метода, метода непредельного отягощения, плиометрического метода, метода изометрических упражнений.

Величина отягощений подбиралась индивидуально в соответствии с установленным уровнем физической подготовленности. В начале занятий вес отягощения составлял 50% от максимума. В последующем вес постепенно увеличивался до 80% от максимума при постепенном снижении количества повторений и серий упражнений. Общий объем силовой работы увеличивался по сравнению с предыдущим блоком подготовки, интенсивность повышалась за счет повышения веса отягощения.

Результаты физической подготовленности на начало и окончание исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности женщин 20-30 лет на этапах исследования

№ п/п	Контрольные упражнения	X±m		t	p
		до	после		
1	Прыжок в длину с места, см	165±4,2	171,7±4,1	1,2	p≥0,05
2	Поднимание туловища (кол-во)	33,6±3,5	40,0±3,8	1,3	p≥0,05
3	Сгибание разгибание рук из упора лежа, кол-во	8,81±2,03	12,8±2,4	1,3	p≥0,05
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	11,1±3,5	14,6±1,4	1,9	p≥0,05

За время исследования отмечен положительный прирост по всем показателям, Так уровень скоростно-силовых способностей повысился на 3,7%; силовая выносливость мышц брюшного пресса выросла на 19%; показатели силовой выносливости верхнего плечевого пояса улучшились на 45,3%; значения гибкости - на 31,5%.

При обработке результатов по t-критерию Стьюдента было установлено, что различия в результатах на этапах исследования находятся на недостоверном уровне ($p \geq 0,05$), что можно объяснить рекреационным характером занятий с оздоровительной направленностью.

При этом сопоставление результатов с нормами 8-9 ступеней комплекса ГТО показало, что если на начальном этапе исследования было от 9 до 37% результатов ниже нормативных требований, то к концу исследования количество таких результатов сократилось от 50 до 100%, что может свидетельствовать об эффективности используемых средств (рис.1).

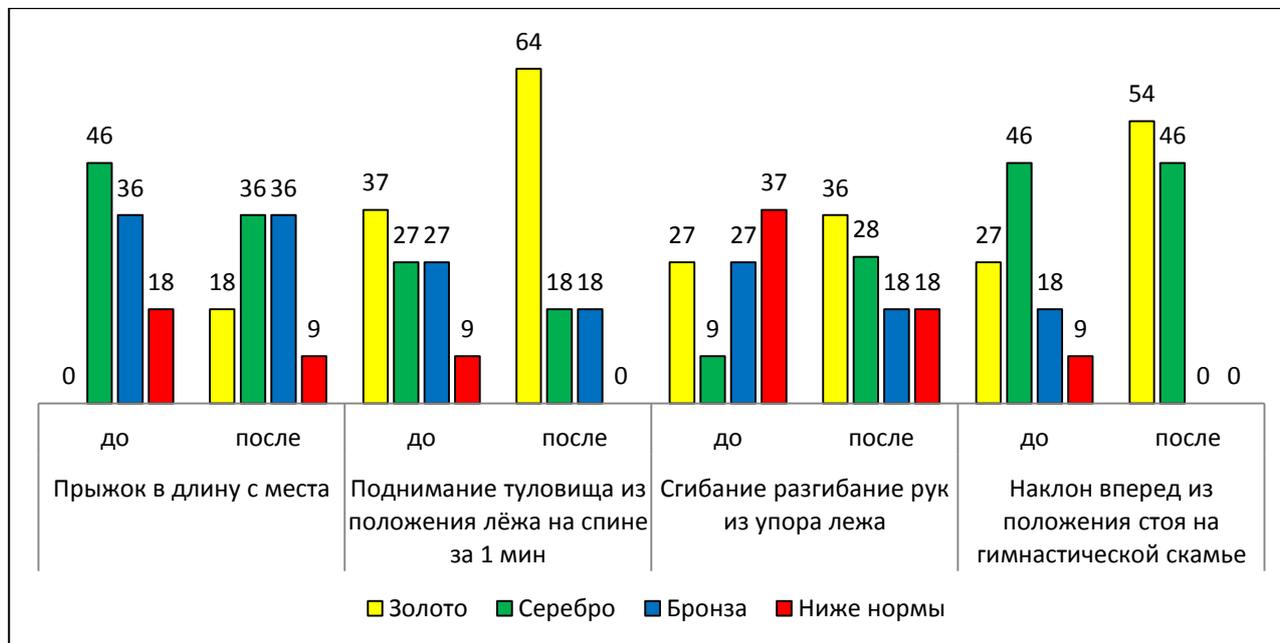


Рис.1. Результаты выполнения норм комплекса ГТО женщинами 20-30 лет на этапах исследования

Наиболее значимые изменения отмечены в тесте «поднимание туловища из положения лежа» и «наклон вперед из положения стоя», где количество результатов на золотой знак ГТО увеличилось на 27%, а число показателей ниже нормативных сократилось до 0.

Результаты функциональной диагностики представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты морфофункциональной диагностики женщин 20-30 лет на этапах исследования

№ п/п	Тесты	$X \pm m$		t	p
		до	после		
1	Индекс Руфье, усл. ед.	13,7±1,1	10,4±1,1	1,9	$p \geq 0,05$
2	Проба Штанге, с	37,2±2,5	41±2,6	1,1	$p \geq 0,05$
3	Проба Генчи, с	24,5±1,8	28,1±2,01	1,4	$p \geq 0,05$
4	ИМТ, усл. ед.	24,1±0,8	23,2±0,9	0,3	$p \geq 0,05$
5	Проба Шаповаловой, баллы	212,5±19,3	217,9±19,2	0,2	$p \geq 0,05$

Показатели функциональной диагностики, как и в результатах физической подготовленности, улучшились при $p \geq 0,05$. При этом самый высокий процент прироста установлен в пробе Руфье - 31,7%. В тестах, характеризующих показатели дыхательной системы результаты улучшились от 10,2% в пробе Штанге, до 14,7% - в пробе Генчи. Индекс массы тела за время исследования улучшился на 3,9%; результаты в пробе Шаповаловой - на 2,5%,

Сопоставление результатов с должными нормами на этапах исследования представлено на рис. 2.

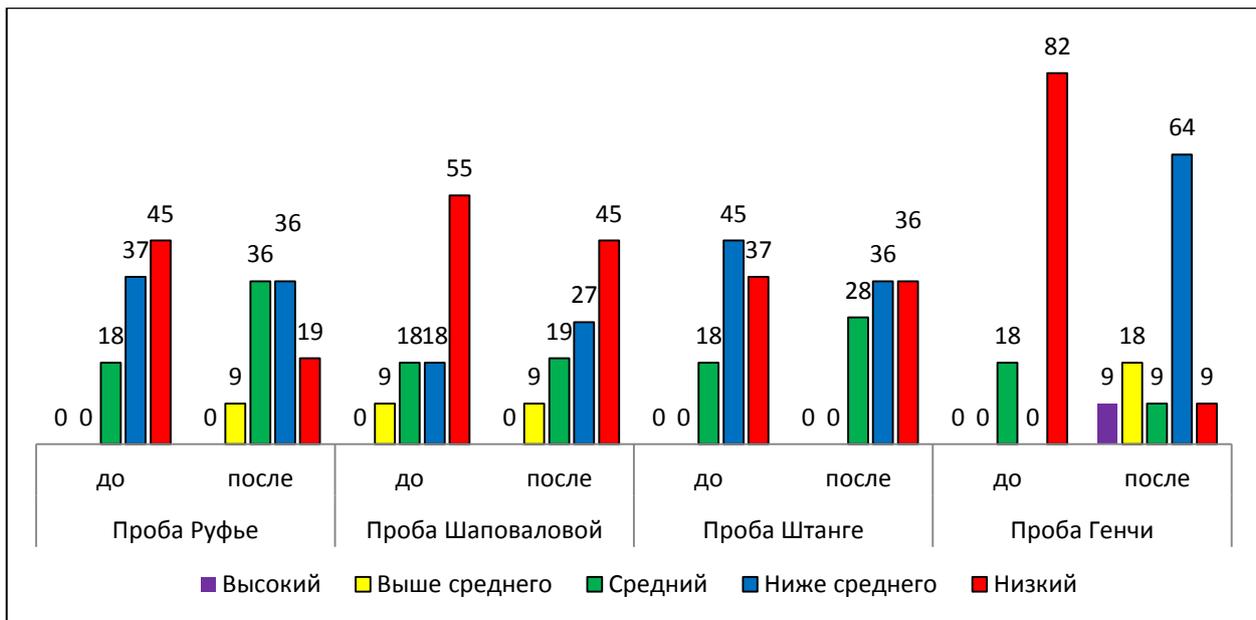


Рис. 2. Результаты соответствия показателей функциональной диагностики женщин 20-30 лет должным нормам на этапах исследования

Как видно из рисунка, по сравнению с исходным тестированием во всех показателях произошло снижение значений низкого уровня: в пробе Генчи - на 73%, в пробе Руфье - на 26%, в пробе Шаповаловой - на 10%, в пробе Штанге - на 1%.

В целом, у испытуемых преобладает средний уровень развития функциональных показателей, в то же время у части женщин сохранились показатели низкого уровня: от 9% в пробе Генчи до 45% в пробе Шаповаловой.

Таким образом, по результатам исследования установлено, что методика занятий оздоровительной физической культурой по системе Табата, разработанная на основе индивидуальных морфофункциональных и физических особенностей способствовало развитию физических кондиций женщин 20-30 лет, о чем свидетельствует положительный прирост всех показателей.

Список литературы

1. Влияние высокоинтенсивных интервальных силовых тренировок по системе "Табата" на коррекцию телосложения женщин 30-40 лет / А. Б. Лыкова, А. В. Воронков, Е. А. Бражник, П. А. Шулакова // StudNet. – 2021. – Т. 4, № 2. – С. 35.
2. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники табата / С. И. Зизикова, П. П. Николаев, А. Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 176-180.
3. Купцова, В. Г. Воспитание общей выносливости методом "табата" на занятиях физической культуры у студентов / В. Г. Купцова, И. В. Чикенева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 123-127.
4. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography> (дата обращения: 25.10.2024).
5. Черкасов, В. В. Организация корпоративной физкультурно-оздоровительной работы с женщинами зрелого возраста: проблемы и перспективы / В. В. Черкасов, Г. О. Плахин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход : Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 09–10 ноября 2023 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2023. – С. 517-521.

**ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ КАК МНОГОЗАДАЧНОГО
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С
БЛИЗОРУКОСТЬЮ**

**Садыкова Светлана Назымовна¹
Дондуковская Аделия Назымовна¹**

¹Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий,
г. Стерлитамак, Россия

Аннотация: В статье обобщаются основные сведения о причинах возникновения близорукости и сопутствующих заболеванию проблемах физического развития ребенка с миопией; обосновывается авторский подход к формированию здоровья детей с близорукостью; предлагается программа упражнений для коррекции осанки как средство физического воспитания детей с близорукостью.

Ключевые слова: близорукость, младшие школьники, нарушение осанки, физические качества, физическое развитие.

**APPLICATION OF EXERCISES FOR POSTURE CORRECTION
AS A MULTITASKING MEANS OF PHYSICAL CULTURE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MYOPIA**

**Sadykova Svetlana N.¹
Dondukovskaya Adelia N.¹**

¹Sterlitamak branch of the Ufa University of Science and Technology,
Sterlitamak, Russia

Abstract: The article summarizes the basic information about the causes of myopia and the associated problems of physical development of a child with myopia; substantiates the author's approach to the formation of health of children with myopia; proposes a program of exercises for posture correction as a means of physical education of children with myopia.

Keywords: myopia, primary school children, poor posture, physical qualities, physical development.

Близорукость (миопия) – это несоразмерный вид рефракции глаза, который не позволяет наблюдать четкое изображение вдаль. [Федеральные клинические рекомендации «Диагностика и лечение близорукости у детей»].

Предполагают, что причинами близорукости являются ослабленная аккомодация, наследственная предрасположенность и нарушение свойств склеры. Общие заболевания организма, нарушение осанки, слабость опорной соединительной ткани, недостаточное физическое развитие, длительная работа на близком расстоянии, у компьютера, телевизора, переутомление, неправильное питание, нарушение гигиены зрения также способствуют тому, чтобы работа на близком расстоянии в условиях слабой аккомодационной способности, являющейся причинным фактором, перешла в миопическую рефракцию [7; 10].

Прогрессирование болезни, достигая в некоторых популяциях уровня 50-60%, чаще происходит в школьном возрасте, когда у ребёнка возрастают зрительные нагрузки, идёт активный рост организма и глаза. У школьников младших классов частота близорукости составляет 6-8%, у старших школьников – уже 25-50% [10]. У таких детей наблюдают частые простудные заболевания, а также некоторое отставание психосоматического развития, что объясняют меньшим запасом зрительных представлений, ограниченностью освоенного пространства, затруднением активности при познании [4]. Также у детей с миопией отмечают такие особенности в развитии, как затруднение в образовании временных нервных связей между центрами зрительного и других анализаторов, снижение познавательной и двигательной активности, нарушение осанки, изменения кривизны позвоночника и сводов стопы, отставание физического развития, нарушения правильной позы при ходьбе и беге, в свободном движении, в подвижных играх.

Заболевание имеет тенденцию к прогрессированию, особенно выраженному в возрасте до 14-16 лет [5; 9], что подчеркивает актуальность ранней профилактики и коррекции, как близорукости, так и ее осложнений, в дошкольном и младшем школьном возрасте, как наиболее перспективном периоде активного накопления представлений, знаний, формирования основ для развития разнообразных психофизических качеств ребенка.

Профилактика и коррекция предполагает активное использование средств физической культуры, а также психологического воздействия [2; 5; 9]. Большое значение отводится лечебной гимнастике с включением общеразвивающих, специальных, дыхательных, йоговских и других упражнений [1]. При этом нужно учитывать степень нарушения зрения, а также сопутствующих заболеваний, для определения показаний и противопоказаний к занятиям.

Среди средств предупреждения процесса дальнейшей миопизации глаза стоит отметить целый ряд ортоптических упражнений, направленных на улучшение функционального состояния цилиарной мышцы [8]. При этом важно упомянуть, что контролируемые исследования, доказывающие предотвращение развития близорукости средствами глазной гимнастики, пока отсутствуют. Зато хорошо известно восстановительное действие физических упражнений, проявляющееся стимуляцией интенсивности биологических процессов и защитных свойств организма, активизацией его функций, ускорением развития и усовершенствованием компенсаций, улучшением обмена веществ и процессов регенерации, восстановлением нарушенных двигательных функций, в том числе и глазных мышц, укреплением склеры глаза, уменьшением последствий сниженной двигательной активности, повышением работоспособности и укреплением организма в целом [8].

Вышеизложенное побудило нас оценить возможности применения у детей с близорукостью упражнений для коррекции осанки как многозадачного средства, т.е. влияющего не только на состояние осанки слабовидящего ребенка, но и на процесс физического развития и формирования физических качеств такого ребенка, состояния функциональных систем.

Упражнения для коррекции осанки были выбраны по следующим соображениям:

1. Близорукость сопряжена с целым рядом изменений в организме ребенка, преимущественно связанных с патологией соединительной ткани, при этом одной из главных мишеней является опорно-двигательная система в виде возникновения нарушений осанки, плоскостопия и сколиозов. Следовательно, упражнения для коррекции осанки позволяют решать проблему нарушений осанки у детей с миопией.

2. При миопии средней степени, которую имеют дети – участники нашего исследования, существуют противопоказания и ограничения к физической нагрузке высокой интенсивности (связанных с натуживанием, значительными наклонами и запрокидыванием головы, с резким изменением положения тела и др.). Эти же ограничения сопровождают занятия физкультурой при патологии костно-мышечной системы у детей. Упражнения для коррекции осанки не входят в перечень ограничений, поэтому могут применяться для детей с миопией, имеющих нарушения осанки.

3. Школьная нагрузка провоцирует не только неблагоприятное развитие зрительного анализатора у детей, способствующее прогрессированию миопии. Она же способствует тому, что и развитие физических качеств, особенно детей младшего школьного возраста, протекает неравномерно и скачкообразно, что обеспечивает нарушения общего состояния здоровья у детей с прогрессирующей миопией, в первую очередь, опорно-двигательные (плоскостопие, сколиоз и другие нарушения осанки) и сосудистые, ввиду нарушений в системе соединительной ткани. Ввиду этого, упражнения для коррекции осанки, могут решать общую задачу – улучшения физических качеств у детей и укрепления сосудистой системы.

4. Дефекты осанки ухудшают функцию внутренних органов: так ввиду уменьшения амплитуды движений грудной клетки и диафрагмы, ухудшается функция органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Следовательно, упражнения для коррекции осанки могут способствовать повышению функционального состояния этих систем организма.

5. Уменьшение колебаний внутрибрюшного давления у детей с нарушением осанки нарушает функцию желудочно-кишечного тракта. Снижается обмен веществ, болит голова, повышается утомляемость, что заставляет ребенка снижать двигательную активность. Упражнения для коррекции осанки могут способствовать уменьшению дефицита двигательной активности ребенка.

Занятия проводили на базе кабинета ЛФК поликлиники в группе восьми детей (пять мальчиков и три девочки) в возрасте 7-9 лет (средний возраст детей был $7,9 \pm 0,7$ лет) с миопией средней степени (от 3 до 6 D).

Ввиду немногочисленности группы детей – участников нашего исследования и возможного наличия у них различающихся нарушений осанки, степень и форму нарушения осанки не учитывали.

Также учитывали, что для детей с миопией существуют дополнительные правила организации физкультурных занятий, так как необходимо руководствоваться правилами отнесения детей с миопией к той или иной медицинской группе согласно Письма Минздрава России от 01.09.2014 N 15-

2/10/2-6621 «О направлении рекомендаций по оказанию медицинской помощи обучающимся «Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям организации физического воспитания в образовательных организациях». В соответствии с ним, детей с миопией средней степени относят к подготовительной группе (при организации занятий в школе) при благоприятной реакции на пробу с дозированной физической нагрузкой. Это влечет определенные ограничения к занятиям физическими упражнениями, что, собственно, и учитывалось нами, поэтому и были нами выбраны упражнения для коррекции осанки, как подходящие для наших участников.

Коррекционные мероприятия для детей включали в себя занятия упражнениями для коррекции осанки по 3 занятия в неделю продолжительностью 30 минут, гимнастику для глаз продолжительностью 10 минут. Занятия проводили групповым методом. Родителям поручалось выполнять домашнее задание (специально подобранные упражнения). Программа выполнялась в течение 2,5-3 месяцев (среднее для группы с учетом нерегулярности посещения некоторых детей в связи с разнообразными обстоятельствами).

Для оценки эффективности предложенной нами программы у всех детей – участников исследования дважды (в начале и конце эксперимента) было проведено исследование состояния осанки, физических качеств, функционального состояния дыхательной системы таких детей.

Нарушение осанки определяли посредством методики, предложенной в работе Т.В. Забалуевой, оценивающей положение звеньев тела (голова, верхняя часть спины, поясница, живот, плечи) в баллах [3]. Оценивали физические качества, влияющие на формирование осанки, посредством тестов для определения гибкости (наклон вперед сидя на коврике, ступни на расстоянии 10 см друг от друга, удержание три секунды), силовой выносливости (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, для девочек с опорой на согнутые колени, за 30 сек), координационных способностей (стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки на поясе, другая нога согнута в колене и максимально развернута наружу, пятка касается подколенной чашечки опорной ноги). Оценивали устойчивость организма детей к гипоксии по функциональным пробам Штанге и Генчи. Статистическую обработку результатов проводили по Т-критерию Вилкоксона.

Исследование показало, что индивидуальная вариативность визуальной оценки осанки детей (ВОО) колеблется в пределах от $0,2 \pm 0,3$ до $1,8 \pm 0,3$ баллов (среднее ВОО по ребенку $0,9 \pm 0,4$ балла), т.е. от почти нормы (норма это 0 баллов) до почти значительных нарушений (значительные нарушения – 2 балла). В среднем по группе нарушения выглядят как малые нарушения осанки.

ВОО по звеньям тела колебалась от $0,6 \pm 0,5$ до $1,1 \pm 0,2$ баллов, демонстрируя, в среднем ($0,9 \pm 0,2$ балла), малые нарушения по звеньям. Наименьшие дефекты наблюдались по показателю поясничного изгиба, наибольшие – по форме живота. Последнее свидетельствовало о выраженной слабости мышц этого отдела тела. По окончании исследования все показатели значительно улучшились. Улучшение, в зависимости от звена тела, составило от 44,4% до 70%, в среднем по всем звеньям составив 55,6%. Эти различия были достоверны ($T_{\text{emp}} < T_{\text{кр}}$, $p < 0,01$). Менее всего изменения коснулись показателя положения плеч (44,4%). Наиболее выраженные изменения наблюдали в отношении оценки головы (70%).

Индивидуальные достижения детей также были высоко достоверны ($T_{\text{emp}} < T_{\text{кр}}$, $p < 0,01$). Касалось это каждого ребенка, однако в разной степени, что, безусловно, объясняется, исходным состоянием нарушения осанки. У трех детей улучшение ВОО составило 100%, колебания показателя по группе – от 33,3 до 100% улучшения. В среднем по группе улучшение составило 55,6%.

Физические качества детей – участников исследования до исследования были несколько ниже, чем у здоровых детей. Например, у детей основной медицинской группы 8 лет (мальчиков) по данным исследования Кульковой И.В., Германова Г.Н. «наклон вперед» составляет $5,0 \pm 3,0$ см, против $3,3 \pm 1,5$ см у наших детей. «Сгибание-разгибание» – $17,0 \pm 3,0$ против $10,6 \pm 1,6$. «Стойка на одной ноге» – $14,7 \pm 2,4$ сек против $12,4 \pm 0,9$ сек у нас [6].

В результате занятий по предложенной программе по всем исследуемым параметрам произошло достоверное ($T_{\text{emp}} < T_{\text{кр}}$, $p < 0,05$) улучшение показателей, характеризующих физические качества детей с миопией. В среднем прирост показателей составил от 10,8% в отношении прироста координационных способностей детей до 15,2% в отношении улучшения их гибкости

Оценка устойчивости детей к гипоксии по пробам Штанге и Генчи в сравнении с детьми основной медицинской группы (8 лет мальчики) по данным вышеупомянутого исследования [6] показала, что «проба Штанге» составляет $16,9 \pm 3,4$ сек, против $13,0 \pm 0,8$ сек в нашем исследовании (ниже на 23 %). «Проба Генчи» – $11,7 \pm 3,6$ против $9,1 \pm 0,9$ у нас (ниже на 22,2%). В результате занятий

наблюдали достоверный прирост ($T_{emp} < T_{kr}$, $p < 0,05$) устойчивости детей к гипоксии. По пробе Штанге он составил 10,7%, а по пробе Генчи – 11,6%.

Таким образом, полученные результаты показали, что применение упражнений для коррекции осанки у младших школьников с близорукостью является эффективным средством физической культуры для таких детей, решая несколько задач одновременно: улучшается состояние осанки, происходит прирост показателей физических качеств детей, повышается устойчивость к гипоксии, что позволяет рекомендовать программу к широкому использованию в физическом воспитании детей с близорукостью.

Список литературы

1. Ахмадуллина, И.А., Программа коррекции физического развития слабовидящих учащихся средних специальных учебных заведений / И.А. Ахмадуллина, З.М. Кузнецова // Омский научный вестник. – 2010. – № 5. – Т. 91. С. 186-189.
2. Горохова, Е.В. Оценка эффективности методики коррекции физического состояния детей младшего школьного возраста с миопией слабой степени / Е.В. Горохова, И.В. Осадченко // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 45-49.
3. Забалуева, Т.В. «Научно-методическое обоснование педагогического контроля оценки школьников на уроках физической культуры» URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-metodicheskoe-obosnovanie-pedagogicheskogo-kontrolya-osanki-shkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения 08.10.2024).
4. Земцова, М.И. Особенности познавательной деятельности детей дошкольного возраста с нарушением зрения / М.И. Земцова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2013. – № 3. – С. 26–32.
5. Клинические рекомендации «Миопия» // URL: https://ookob.ru/sites/default/files/kr109_2_27_02_18.pdf (дата обращения 08.10.2024).
6. Кулькова, И.В. Педагогический контроль физической подготовленности и морфофункциональных показателей слабовидящих и слабослышащих младших школьников / И.В. Кулькова, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №6 (100). С. 79-85.
7. Малыгина, В.И. Коррекция психосоматического здоровья детей с миопией при нарушении осанки средствами АФК / В.И. Малыгина, Л.А. Грацкая, В.Д. Малыгин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 1. – Т. 4 – С. 142–145.
8. Редковец, Т.Г., Ромман, Хайсам Дж.М. Обоснование включения лечебной гимнастики и саморефлексотерапии в программу физической реабилитации подростков с близорукостью [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-vklyucheniya-lechebnoy-gimnastiki-i-samorefleksoterapii-v-programmu-fizicheskoy-reabilitatsii-podrostkov-s-blizorukostyu> (дата обращения 08.10.2024).
9. Тарутта, Е.П. Прогрессирующая и осложненная близорукость. В кн.: Педиатрия. Национальное руководство / Е.П. Тарутта. – М.: Гозтар-Медиа. – 2009. – Т. 2. С. 816-822.
10. Федеральные клинические рекомендации «Диагностика и лечение близорукости у детей» URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/federalnye-klinicheskie-rekomendatsii-dagnostika-i-lechenie-blizorukosti-u-eteu?ysclid=m204lhc5gj537057615> (дата обращения 08.10.2024).

УДК 376.3

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ

**Сайфутдинова Валерия Руслановна¹
Черкасов Владимир Валентинович¹**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы физической подготовки детей среднего дошкольного возраста с нарушением интеллекта. Дана оценка уровню развития физических качеств детей 5-6 лет с нарушением интеллекта. С учетом выявленных отклонений в физической подготовленности предложена методика организации занятий физическими упражнениями в условиях центра развития.

Ключевые слова: дети 5-6 лет с нарушениями интеллекта, адаптивная физическая культура, физическая подготовленность.

METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAINING OF 5-6 YEARS OLD CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN THE CONDITIONS OF THE DEVELOPMENT CENTER

**Sayfutdinova Valeria R.¹
Cherkasov Vladimir V.¹**

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article deals with the problems of physical training of children of middle preschool age with intellectual disability. The level of development of physical qualities of children of 5-6 years old with intellectual disability is evaluated. Taking into account the revealed deviations in physical fitness the methodology of organization of physical exercises in the conditions of the development center is offered.

Key words: children of 5-6 years old with intellectual disabilities, adaptive physical education, physical fitness.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 10% детей на Земле рождаются с психическими и физическими недостатками, из них 3% имеют недостатки интеллекта при рождении. Такая тенденция наблюдается не только во всем мире, но и в нашей стране.

Дети с интеллектуальными нарушениями требуют особого подхода работы и внимания к потребностям. Такие дети могут иметь дефекты психомоторики, нарушения согласованности движений, равновесия и координации, проблемы с опорно-двигательным аппаратом; проблемы с пониманием и восприятием информации, с памятью, вниманием, и другими аспектами развития. Сниженные показатели силы, возбудимости и подвижности нервных процессов могут приводить к значительному отставанию в физической подготовленности детей. Они также могут испытывать затруднения с предметной манипуляцией, жестикуляцией и мимикой, а также быстро уставать [5].

Проблемы с двигательной активностью, характерные для данной категории, приводят к низким показателям кондиционных и координационных способностей по сравнению со здоровыми сверстниками.

Все это обуславливает необходимость в активном использовании для детей с интеллектуальными нарушениями средств физической культуры, с целью формирования у них жизненно необходимых умений и навыков и развития физических способностей для поддержания оптимального психофизического состояния.

Занятия физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста с умственной отсталостью способствуют повышению их самооценки и уверенности в себе, что в свою очередь увеличивает возможность социальной адаптации и интеграции в общество, необходимых для последующего обучения в школе.

Цель исследования - определить эффективность методики физической подготовки детей 5-6 лет с интеллектуальными нарушениями.

Исследование проходило на базе семейного центра речевого и общего развития ребенка «Основа результата» в г. Тюмени. В исследовании участвовали 20 детей 5-6 лет с нарушениями интеллекта (4 девочки и 16 мальчиков). 4 девочки и 8 мальчиков являются воспитанниками дошкольных образовательных учреждений.

Для оценки физической подготовленности детей 5 лет использовались критерии и показатели физической подготовленности детей 3-7 лет, утвержденные Постановлением Правительства РФ [3]; для детей достигших 6-летнего возраста применялись нормы первой ступени комплекса ГТО [1].

Занятия физическими упражнениями проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Структура занятия включала: вводно-подготовительную часть (4-5 мин), основную часть (35-37 мин) и заключительную часть (4-5 мин). Содержание подготовительной части составляли упражнения в ходьбе (ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен), и в беге (бег в равномерном темпе, змейкой, обегая предметы, высоко поднимая колени). Основная часть включала упражнения общеразвивающего характера и упражнения, направленные на закрепление жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей.

В качестве основных средств использовались сюжетные игры и игровые задания с речевым сопровождением, выполняемые с различной интенсивностью:

- малой подвижности - Зеркало, Рассыпал-собери, Цапля, Не урони мячик, Море волнуется раз, Съедобное-несъедобное, Найди предмет, Найди, где спрятано и другие;
- средней подвижности - Вертушки, Катаем колобок, Стрельба по мишени, Школа мяча, Щенок, Собираем урожай, Поймай мяч, Сбей кеглю, С кочки на кочку, Лягушка, Накинь кольцо (Серсо) Вышибалы, Снежки, Через ручеек, Удочка, и другие;
- большой подвижности - Ловишки, Догони мяч, Допрыгай до флажка, Кольца, Дотронься до мяча и другие.

Продолжительность упражнений с высокой интенсивностью (быстрый бег, прыжки) составляла 15%; со средней интенсивностью (упражнения с мячом, ползание, лазание, равномерный бег и др.) – 35%; с малоинтенсивной нагрузкой (упражнения на гибкость, координацию) – 50%.

Для развития двигательных способностей использовались следующие упражнения, выполняемые в игровой форме:

- в ходьбе (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону, в полуприседе, перекатом с пятки на носок и др.);
- в беге (равномерный до 2 мин, обегая предметы, высоко поднимая колени, бег на скорость 10м, челночный бег 2х10м и др.);
- в лазании, ползании, перелазании (ползание на четвереньках, толкая головой мяч, «змейкой» между кеглями, на животе, переползание через несколько предметов, под дугами, по гимнастической стенке и др.);
- школа мяча (прием и передача мяча стоя и сидя, отбивание мяча от пола на месте и с ведением, подкидывание и ловля мяча с хлопком в ладони, перебрасывание мяча из одной руки в другую, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, метание в цель одной и двумя руками, забрасывание мяча в корзину, метание на дальность и др.);
- с прыжками (подпрыгивание на одной и двух ногах, подпрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед по ориентирам, перепрыгивание предметов высотой 30 см, спрыгивание с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание боком невысокие препятствия прыжки через скакалку на двух ногах, прыжки через скакалку и др.).

Восстановительные процессы в ходе занятия обеспечивались сменой видов деятельности: задания, выполняемые с высокой и средней интенсивностью, чередовались с малоподвижными играми или игровыми заданиями на координацию. После каждого интенсивной нагрузки детям давались упражнения на дыхание.

Результаты исследования. Результаты исходных и итоговых показателей физической подготовленности детей 5-6 лет представлены в таблице 2. Как видно из таблицы за время исследования все результаты испытуемых улучшились на достоверном уровне значимости. Наиболее существенный прирост отмечен в тестах, характеризующих гибкость, скоростно-силовые способности и целевую точность. В метании теннисного мяча в цель результаты выросли на 200% у девочек и на 70% у мальчиков; в показателях гибкости - на 88,6% у мальчиков и на 50% у девочек; в броске набивного мяча - на 11,1% у мальчиков и на 14,3% у девочек. В прыжке в длину с места показатели мальчиков улучшились на 10%, у девочек - на 5,5%.

Таблица 2

Результаты физической подготовленности на этапах исследования (мальчики - n=16; девочки - n=4)

№ п/п	Контрольные упражнения	Пол	X±m		t	p
			до	после		
1	Бег 10 м (с)	м	3,81±0,11	3,65±0,16	5,3	≤0,01
		д	3,98±0,31	3,83±0,35	2,5	≤0,05
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	м	9,0±0,3	11,0±0,36	5,6	≤0,01
		д	8,75±0,57	10,25±0,7	4,3	≤0,01
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы (см)	м	189,2±1,03	210,3±0,97	6,7	≤0,01
		д	130,0±2,22	148,7±2,38	3,6	≤0,05
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	м	77,43±3,91	85,21±1,96	6,6	≤0,01
		д	73,5±1,29	77,2±1,25	4,2	≤0,01
5	Метание теннисного мяча в цель с 5 м (кол-во попаданий)	м	1,43±0,64	2,43±0,51	4,5	≤0,01
		д	0,5±0,57	1,5±0,57	2,5	≤0,05
6	Наклон вперед из положения стоя (см)	м	1,93±0,85	3,64±0,73	5,9	≤0,01
		д	3,5±0,57	5,25±0,81	4,6	≤0,01

В меньшей степени отмечено положительное изменение значений в показателях скоростных способностей и силовой выносливости: в беге на 10 м - на 4,1% у мальчиков и на 3,7% у девочек; в подъеме туловища - на 2,2% у мальчиков и на 1,7% у девочек.

Сравнение результатов исследования с нормативными требованиями показало, что при исходном тестировании только в тесте на гибкость все дети уложились в установленные нормативы (рис.1-2).

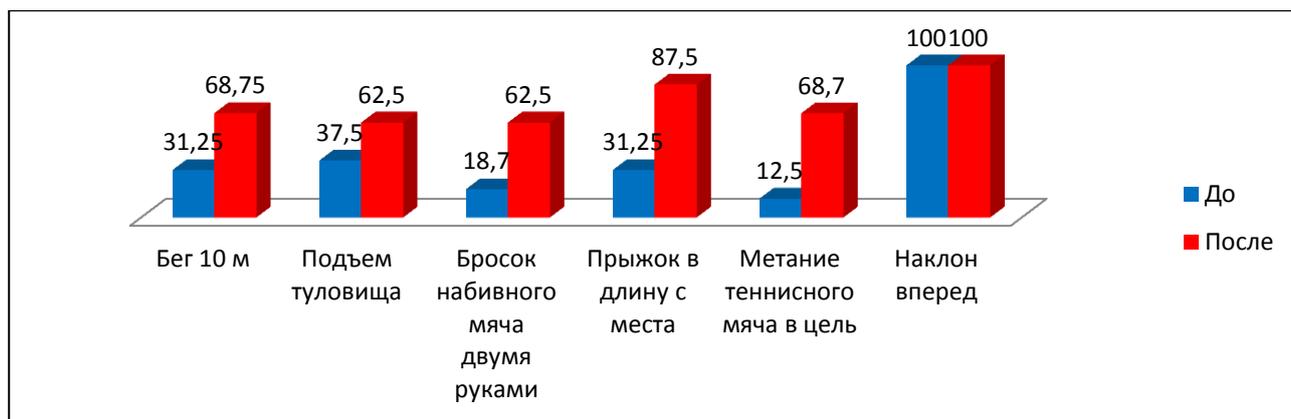


Рис. 1. Выполнение нормативных требований мальчиками (n=16) на этапах исследования (%)

У мальчиков на этом этапе наибольшие затруднения возникли при выполнении метания на точность, где 14 (87,5%) испытуемых не смогли выполнить норматив. В остальных тестах количество результатов, соответствующих нормативным требованиям варьировалось от 3 (18,7%) в броске набивного мяча до 6 (37,5%) в подъеме туловища.

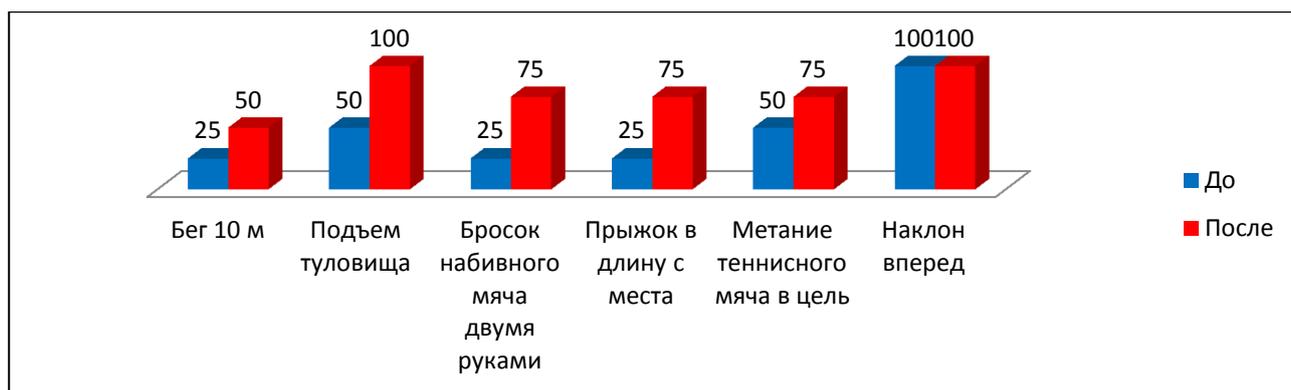


Рис. 2. Выполнение нормативных требований девочками (n=4) на этапах исследования (%)

У девочек лучшие значения (50%) среди нормативных результатов в показателях целевой точности и силовой выносливости мышц живота. В беге на 10 м, броске набивного мяча и прыжке в длину с места 3 (75%) девочки показали результаты ниже нормативных.

Полученные результаты, в целом соотносятся с данными аналогичных исследований физической подготовленности детей дошкольного возраста [2, 4].

На заключительном этапе исследования количество выполнивших установленные нормы детей увеличилось: от 25% в подъеме туловища до 56% в метании на точность - у мальчиков; от 25% в беге на 10 м и метании в цель до 50% в остальных тестах - у девочек.

Заключение. Таким образом, по результатам исследования установлено, что предложенная методика физической подготовки детей 5-6 лет с интеллектуальными нарушениями доказало свою эффективность. Во всех показателях физической подготовленности отмечен достоверный прирост результатов. К окончанию исследования нормативным требованиям соответствовали от 50 до 100% результатов девочек и от 62 до 100% результатов мальчиков.

Список литературы

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64244a12a67db.pdf> (дата обращения: 07.11.2024).

2. Оценка физического статуса детей с интеллектуальной недостаточностью / К. С. Тебендова, А. М. Рахметова, К. М. Туганбекова, А. Б. Кулов //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 3 (часть 2). С. 258-261.
3. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916 "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи" [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/12125274/?ysclid=m33ez62jwj610953899> (дата обращения: 07.11.2024).
4. Черкасов, В. В. Комплексное развитие двигательных навыков и физических способностей у детей 6-7 лет в условиях дошкольной образовательной организации / В. В. Черкасов, И. И. Черкасова, Е. А. Савиных // Вестник Томского государственного университета. – 2023. – № 488. – С. 71-81.
5. Шабалина, А. И. Психолого-педагогические особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушениями интеллекта / А. И. Шабалина, И. Ф. Нагайцева // Наука-2020. – 2024. – № 4(71). – С. 64-70.

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ И ОБРАЗОВАНИИ: ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ И ОПЫТ

Селиванов Олег Иванович¹

Прядченко Владимир Владимирович¹

¹Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация: в работе исследуется важность физического воспитания не только в учебных учреждениях, но и непосредственно в семье, как основополагающего элемента формирования здорового и активного образа жизни. Уделяется внимание различным формам проведения совместных занятий, которые способствуют укреплению семейных связей и стимулируют мотивацию к занятиям спортом. Рассматривается роль секций, цифровых технологий и игровых методов для привития подрастающему поколению желания заниматься разнообразной физической активностью. Затрагиваются и междисциплинарные подходы, которые способствуют формированию у детей положительного отношения к спорту и здоровью.

Ключевые слова: физическая активность, физическое воспитание, семейное воспитание, современные практики, активный образ жизни, здоровье детей, образовательные учреждения, инклюзивность.

PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY AND EDUCATION: BEST PRACTICES AND EXPERIENCES

Selivanov Oleg I.¹

Pryadchenko Vladimir V.¹

¹Russian Customs Academy, Rostov Branch, Rostov-on-Don, Russia

Annotation: The work examines the importance of physical education not only in educational institutions, but also directly in the family as a fundamental element of shaping a healthy and active lifestyle. Attention is paid to various forms of joint exercise that strengthen family ties and encourage motivation for sports. The role of sections, digital technologies and gaming methods in instilling a desire to engage in diverse physical activity among the younger generation is considered. Interdisciplinary approaches that promote positive attitudes towards sport and health among children are also addressed

Key words: physical activity, physical education, family upbringing, contemporary practices, active lifestyle, children's health, educational institutions, inclusiveness.

Физическое воспитание в семье и в образовательных учреждениях очень актуальная тема для нашего времени, ведь наблюдается рост малоподвижного образа жизни среди детей и подростков и время, проводимое за электронными устройствами, с каждым днем только увеличивается. Виден рост заболеваемости, связанной с недостаточной активностью, например, ожирение и проблемы с мышечным тонусом. Для поддержания здоровья необходимо формировать привычку вести здоровый образ жизни с самого раннего возраста.

Цель исследования – изучение практик физического воспитания в образовательных учреждениях и семье, которые направлены на формирование у детей устойчивых привычек вести активную жизнь, а также поиск методов, которые позволили бы улучшить физическое, социальное и

психологическое благополучие подрастающего поколения. Для достижения поставленной цели использовался метод анализа и обобщения литературы, в результате которого были изучены официальные отчеты и нормативные документы, публикации, связанные с физическим воспитанием и спортом.

Физическое воспитание в семье и учебных заведениях играет значительную роль в формировании дальнейшего отношения ребенка к физической активности по жизни. Передовые практики рекомендуют совместные физические активности, где участвуют все члены семьи. Это позволяет укрепить не только здоровье, но и социальные и эмоциональные связи. Совместные прогулки, походы на природу или в парк, занятия на спортивных площадках формируют у детей позитивное отношение к спорту и становятся звеном в строительстве здорового образа жизни [1]. Пешие прогулки могут не только оздоравливать детей, но и знакомить с окружающим миром. А активные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, бадминтон, волейбол или теннис позволяют не только весело проводить свободное время, но и приучают ребенка к работе в команде. Не надо забывать, что для ведения активного образа жизни не всегда обязательно должно быть наличие под рукой дорогостоящего инвентаря или спортивных залов, можно этот процесс организовать и дома. Простая зарядка, растяжка и аэробика помогут развить ребенку силу, гибкость и координацию. Для стимуляции спортивного интереса, укрепления волевых качеств и создания духа соревновательности можно предложить различные челленджи, например, «кто больше отожмется или подтянется» или «кто быстрее пробежит какую-нибудь дистанцию». Хорошим примером организации общего досуга могут служить разнообразные Фестивали «Папа, мама, я – спортивная семья».

Не нужно забывать, что физическая активность это не только сам спорт. Можно пробовать находить ее и в повседневной жизни. Это позволит не только улучшить настроение и свою физическую форму, но и сделает физические нагрузки более естественные и доступные для подрастающего поколения. Необходимо поощрять, когда вместо автомобилей и общественного транспорта используется велосипед или пешие прогулки. Также уровень физической активности в рамках дня можно поднять тем, что заменить езду на лифте или эскалаторе привычкой подниматься пешком. Все это укрепит сердце и будет держать в тонусе мышцы ног. Даже простую уборку по дому можно рассматривать как возможность провести время физически активно. Нужно планировать свое свободное время заранее, выбирая активные варианты проведения досуга, например, катание на лошадях или на коньках, марафон или просто игру в волейбол.

Малоподвижный образ жизни и цифровизация являются одним из наиболее значимых факторов, негативно влияющих на физическую активность населения в современном мире. Рост технологий, цифровых развлечений и изменение стиля жизни привели к снижению интереса к активным видам досуга, что негативно сказывается на здоровье людей и их вовлеченность в физкультуру. С развитием интернета, социальных сетей, видеоигр и стриминговых сервисов, люди все больше времени проводят за экранами компьютеров, смартфонов и телевизоров. Это привело к значительному уменьшению времени, посвященной физической активности, особенно среди молодежи и детей. Виртуальные развлечения часто заменяют активные игры и занятия спортом. Цифровизация труда привела к тому, что многие профессии перешли в формат удаленной работы или работы в офисах, что снижает физическую активность в течение рабочего дня. Современные технологии часто создают эффект «залипания», когда люди тратят часы за просмотром контента, потеряв чувство времени. Это приводит к снижению мотивации заниматься спортом и выходить на улицу. Психологическая зависимость от цифровых устройств становится одним из препятствий для активного образа жизни. С распространением онлайн-общения и виртуальных развлечений люди меньше участвуют в спортивных мероприятиях и активных групповых занятиях. В результате массовый спорт теряет свою социальную функцию, которая помогает людям взаимодействовать, заводить новые знакомства и укреплять социальные связи. Число владельцев мобильных телефонов растет чрезвычайно быстрыми темпами: в настоящее время. Для нормализации ситуации нужно использовать программы контроля экрана, которые приведут к формированию здоровых привычек. К таким программам можно отнести Kaspersky Safe Kids, Norton Family, Screen Time, Qustodio. Пик использования компьютеров и смартфонов приходится на 16 лет. Об этом говорят результаты исследования Российской академии образования. В опросе приняли участие почти 14 тысяч

школьников в возрасте от 10 до 18 лет. В качестве "окна" в цифровой мир ребята в подавляющем большинстве случаев используют смартфоны (77,9%), на втором месте - настольные компьютеры (10,4%). При этом почти 70% школьников учащихся проводят за экраном от 50 до 100% свободного времени. 16-летние проводят у компьютера две трети своего времени, чуть меньше - подростки 15 и 13 лет, на третьем месте - 18-летние.

Но все же самую важную роль в физическом развитии детей и подростков можно отнести к занятиям в спортивных секциях. Эти занятия ведут не только к улучшению спортивной формы занимающихся, но и к улучшению социальных навыков, уверенности в себе и самодисциплины. Занятия спортом позволяют развивать такие физические качества, как выносливость и скорость, гибкость, силу и координацию. Все это способствует укреплению организма и служит профилактикой заболеваний. Во время занятий в спортивных секциях меняется не только физическое состояние занимающегося, но и другие аспекты. Регулярные тренировки способствуют тому, что человек учится планировать свое время и правильно строить свои отношения в команде, улучшается самостоятельность и дисциплина, развивает навыки общения и создает предпосылки для дружбы. По данным ВЦИОМ, больше половины детей занимаются спортом. Среди малышей от трех до пяти лет систематических «спортсменов» - 51%, среди подростков 6-12 лет больше – 67%. С возрастом доля тех, кто регулярно дает себе физическую нагрузку, снижается: среди тинейджеров и молодежи 13-29 лет только 41% нагружает себя физическими упражнениями.

Передовые практики в образовании строятся на индивидуальных программах физического воспитания. Это персонально разработанные планы физической активности, которые учитывают уровень физической подготовленности, потребности и интересы, цели конкретного человека. Такие программы очень подходят для работы с детьми и подростками, так как обеспечивают высокий уровень мотивации и способствуют быстрому достижению поставленных целей - будь то подготовка к соревнованиям, улучшение физической формы или снижение веса. Они адаптированы под текущий уровень физического развития и физической подготовленности занимающегося, что позволяет своевременно корректировать нагрузку и избегать получения травм. Индивидуальные программы легко изменить в зависимости от новых целей, изменения здоровья или прогресса в тренировочном процессе.

Для привлечения большего числа подростков к занятию спортом в образовательных учреждениях вводятся в программу обучения или для факультативного освоения всевозможные новые виды спорта. Это способствует более лучшему развитию физических навыков, улучшению социального взаимодействия и здоровья, а также вносит разнообразие в занятие физической культурой и спортом, что делает их более увлекательными и интересными. Внедрение современных и популярных среди подростков видов спорта помогает образовательным учреждениям оставаться привлекательными для молодежи, что обогащает спортивную культуру, ведет к увеличению физической активности, укреплению здоровья и формирует позитивное отношение к спорту среди разных возрастных групп. В этом вопросе все упирается только в возможности самой образовательной организации. Где-то упор делается на то, чтобы дети осваивали скалолазание, где-то на пейнтбол и лазертаг, а кто-то серьезно работает над внедрением киберспорта, скейтбординга и ВМХ. Министерство просвещения РФ добавило в программу модули по биатлону, скалолазанию, спортивному туризму, хоккею на траве, ушу, перетягиванию каната, тяжелой атлетике, конькам, теннису, роллер-спорту, а также различным видам единоборств. Изменения в школьной программе появятся уже осенью 2024 года.

Для более глубокого понимания процессов, которые происходят во время занятий физической культурой и улучшения физической активности применяются междисциплинарные подходы, в которых объединяются знания и методы различных дисциплин. Такой подход позволяет увеличить вариативность в использовании комплексной стратегии, что повышает эффективность программ физического воспитания и делает их более адаптивными к потребностям участников [2]. Междисциплинарные подходы опираются на знания из различных областей. Так психология дает понимание мотивации и поведению занимающихся в различных жизненных ситуациях, которое потом положительно или отрицательно влияет на тренировочный процесс. Педагогика может поделиться методами и технологиями для более эффективного обучения. С помощью социологии

можно сделать анализ влияния сообщества на физическую активность населения. Медицина и физиология предоставляет данные о строении тела, как физическая нагрузка влияет на организм в целом. Биомеханика помогает разобрать движения и адаптировать тренировки под индивидуальные потребности.

Использование цифровых технологий в физическом воспитании и спорте может значительно поменять подходы к обучению, тренировкам и мониторингу физической активности подростков. С помощью умных устройств и приложений можно в любое время отслеживать физическое состояние в целом или отдельных его составляющих, таких как ЧСС, вес или артериальное давление. С помощью мобильных приложений можно создавать персональные тренировочные планы и отслеживать свои результаты. Некоторые платформы предлагают онлайн-тренировки, которые можно выполнять в любом месте и в любое время. Это особенно актуально и интересно для людей, у которых ограничен доступ к традиционным спортивным залам. Чтобы разнообразить и сделать тренировки более увлекательными с помощью технологий виртуальной реальности (VR) создаются иммерсивные тренировки. Спортивные видеоигры помогают развивать навыки и дают понимание техники выполнения упражнений в доступной и увлекательной форме. Государство понимает всю значимость цифровизации в области физической культуры. С основными положениями можно ознакомиться в распоряжении Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2024 г. № 264-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 г».

Проведенное исследование показало, что для эффективного физического воспитания детей необходимо тесное взаимодействие семьи и образовательных учреждений. Нужен комплексный подход - на ранних этапах жизни ребенка родители должны сформировать положительное отношение к физической активности, а уже в дальнейшем эту эстафету подхватывают и образовательные организации. Желательно, чтобы занятия физической культурой и спортом стало для ребенка привычкой. Чаще нужно использовать в своей практике игровой и мотивационный подход в обучении, когда занятия организованы в игровой форме или включают элементы выбора и поощрения [3]. Внедрение в занятия физической культурой индивидуальных программ и цифровых технологий только увеличит число людей, которые могут и хотят заниматься своим развитием.

Список литературы

1. Айвазова, Е. С. Социализация студентов средствами физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузе / Е. С. Айвазова, О. И. Селиванов, В. В. Прядченко // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2018. – № 1. – С. 166-170. – EDN YUVRJQ.
2. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. - 2017. - №3. - С. 37-39
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 796.355

ФЛОВОТЕН – КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ СПО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сидоренко Александр Сергеевич

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В данной работе автор рассматривает положительный опыт внедрения в учебный процесс студентов СПО ГУАП по дисциплине «Физическая культура» новой спортивной игры – фловотена. Культивируя данный вид спорта на учебных занятиях, преподаватели, помимо основной цели повышения уровня физической подготовленности занимающихся, решают такие важные задачи как улучшение эмоциональной составляющей занятий и повышение интереса студентов к предмету, объединение учебной группы, создание дружеской обстановки на спортивной площадке и за её пределами, предоставление равных возможностей для студентов с разным уровнем физической подготовленности,

Ключевые слова: фловотен, физическая культура, студенты СПО ГУАП, социализация.

FLOVOTEN - AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION TRAININGS

Sidorenko A.S.

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,
St. Petersburg, Russia

Annotation: In this work, the author examines the positive experience of introducing a new sports game - flovoten - into the educational process of SUAI secondary vocational education students in the discipline "Physical Culture". By cultivating this sport in university trainings, teachers, in addition to the main goal of increasing the level of physical fitness of students, solve such important tasks as unifying the study group, creating a friendly atmosphere on the sports field and beyond, providing equal opportunities for students with different levels of physical fitness, increasing the emotional component of trainings.

Keywords: flovoten, physical culture, students of secondary vocational education at SUAI, socialization.

Для обеспечения качественного учебного процесса важными задачами преподавателя физической культуры среднего и высшего образования являются повышение заинтересованности занимающихся в систематических занятиях физическими упражнениями, повышение их мотивации к физической культуре в целом, улучшение эмоционального фона занятия, удовлетворение потребностей максимального числа занимающихся. Не стоит забывать, что организуя учебные занятия по физической культуре, педагог должен решать не только оздоровительные, но и воспитательные задачи [3]. При этом очевидно, что задача заинтересовать одновременно всех студентов учебной группы является одной из самых сложных, учитывая их разный возраст, пол, текущий уровень подготовленности, различные приоритеты видов спорта и сформированные ранее стереотипы [1]. Поэтому, имея опыт работы с конкретными учебными группами, педагог в соответствии с интересами занимающихся, должен варьировать для разных групп различные двигательные задания, эквивалентные по объёму и интенсивности выполняемых действий целям и задачам учебного занятия. Данные вариации средств и методов учебного процесса обычно допускаются во второй половине занятия, после того как занимающиеся освоят обязательный учебный материал.

Одной из наиболее интересных для молодых людей форм двигательной активности являются спортивные игры, основными из которых в ГУАП традиционно считаются баскетбол, волейбол и флорбол. При большом количестве плюсов эти игры в рамках учебных занятий имеют и свои минусы, которые не позволяют вовлекать в игру всех желающих. Так для баскетбола необходимо уверенное владение сложными техническими элементами игры, без которых участник будет некомфортно чувствовать себя на площадке. Кроме этого в данных играх необходимо поддерживать высокий темп, что для многих является сложным вследствие недостаточных физических кондиций. К тому же определенная часть студентов, вследствие своего психотипа, опасается присущей данным играм контактной и силовой борьбы. А что касается флорбола, то при неуверенной технике владения клюшкой некоторыми игроками он может быть достаточно травмоопасным. Однако если в баскетболе или флорболе неуверенная игра нескольких человек не сильно сказывается на качестве игры в целом, т.к. заведомо слабые игроки априори оказываются на площадке просто статистами, не снижая интерес остальных играющих, то что касается волейбола, здесь даже несколько слабых игроков на площадке могут существенно испортить качество всей игры, разбить ее на отдельные эпизоды своим неумением выполнять подачи мяча или выполняя прием мяча в своей зоне.

Учитывая, что большинство учебных групп как высшего, так и среднего образования ГУАП имеют смешанный состав студентов, то касаясь описанных выше спортивных игр девушки, в силу объективных и субъективных причин (наличие контактной игры с юношами, сложная техника, боязнь сильных ударов мячом и травмирования, стеснительность, неуверенность в своих силах) явно оказываются в проигрышном положении и в данных играх в большинстве своем не участвуют, несмотря на желание поиграть. А если девушка и выходит на площадку, то увлеченные игрой юноши обычно отводят ее роль второго плана.

Отчасти решение проблемы более активного вовлечения девушек в совместные игры с юношами с равными возможностями для тех и других было найдено путем включения в учебный процесс студентов новой спортивной игры – фловотена, которая имеет достаточно гибкие правила и допускает одновременное нахождение на игровой площадке студентов с разным уровнем подготовленности, не снижая при этом качество самой игры.

Правила новой спортивной игры фловотена были разработаны в сентябре 2018 года группой преподавателей энтузиастов кафедры физической культуры и спорта ГУАП. Фловотен – игра, которая является аналогом большого тенниса, участники которой вместо ракеток и мяча для большого тенниса используют клюшки и мяч для флорбола. Отличие состоит в том, что игра проводится на разметке волейбольной площадки, отсутствует разделительная сетка и мяч может перемещаться как качением по полу, так и отскоками или по воздуху [4]. Кроме этого, в отличие от тенниса, где возможно проведение игр 1 на 1 или 2 на 2, во фловотене игры также могут проводиться в форматах 3 на 3 или даже 4 на 4. Последние варианты является наиболее предпочтительными для начинающих игроков с точки зрения повышения своего мастерства и овладения тактическими возможностями. Также, в случае неравного числа участников игры могут свободно проходить в форматах 1 на 2, 2 на 3, 3 на 4 или даже 2 на 4 [7].

Новая игра была внедрена в учебный процесс студентов вуза, и почти сразу же их заинтересовала [5]. Фловотен стал все чаще появляться на учебных занятиях студентов вуза, а начиная с весеннего семестра 2023 года игры во фловотен проводятся и на занятиях по физкультуре со студентами СПО ГУАП.

Рассмотрим основные преимущества фловотена перед остальными спортивными играми в рамках учебного заведения.

1. Игроки обеих команд располагаются строго на своей половине площадки, т.е. игра проходит в бесконтактном режиме, что делает его максимально безопасной [2]. И тому же большое расстояние между игроками противоположенных команд (до 6 м) и легкий пластиковый мяч до минимума снижают вероятность травмирования при попадании мячом в тело или голову игрока.

2. Игра имеет гибкие правила, позволяющие подстраиваться под уровень физической и технической подготовленности игроков. Для начинающих игроков и смешанных команд допускается два касания мяча при приеме, в игре девушек выполняется упрощенная подача мяча, студенты отнесенные по медицинским показателям к специальной медицинской группе проводят игры на площадке уменьшенного размера по упрощенным правилам с минимальными перемещениями и энергозатратами. Кроме того в каждой игре можно задать определённый уровень сложности для отдельных игроков и регулировать объём двигательной нагрузки.

3. Новичок может овладеть элементарными навыками игры буквально за одно занятие, с другой стороны в арсенале более опытных игроков имеются сложные приёмы нанесения ударов и обработки мяча. Но при этом и слабые и сильные игроки могут находиться вместе на одной площадке в составе одной команды не мешая, и даже наоборот дополняя друг друга. При проведении игры 3 на 3 или 4 на 4 менее подготовленные игроки располагаются в передней части своей зачётной зоны и принимают несложные мячи, перемещаемые в основном по полу, а находящиеся на задней линии более опытные партнёры их страхуют и выполняют удары по более сложным верхним или прыгающим мячам. При этом сама динамика игры, ее качество для сильных игроков и соответственно интерес к игре не снижаются. Поэтому всегда эмоционально привлекательными выглядят игры смешанных команд (2 юноши + 2 девушки), когда каждый на площадке выполняет свои задачи, внося посильную лепту в успех команды и не боясь ошибиться. Это позволяет девушкам с одной стороны быть более раскрепощенными, с другой более старательными.

4. Во фловотене, чем выше мастерство игроков противоположенной команды, тем больше у тебя возможностей продемонстрировать все свои умения и навыки, поэтому участники поединка являются больше не противниками, а партнёрами и всегда стараются поддерживать друг друга. Красота игры создается общим коллективом играющих и часто превалирует над результатом.

5. Фловотен предполагает много перемещений по площадке, выполнение ударов клюшкой на силу, постоянный контроль мяча глазами, что способствует развитию основных физических качеств занимающихся, развивая при этом все основные мышечные группы, повышая подвижность в суставах, улучшая реакцию, координационные способности и выносливость.

6. Помимо физической подготовки игра учит тактическому мышлению, необходимости максимально быстро принимать решения, мыслить на несколько шагов вперёд, предугадывать действия соперника, разрабатывать стратегию в зависимости от уровня подготовленности и возможностей других игроков [6]. В этом аспекте фловотен можно сравнить с шахматами и другими интеллектуальными играми.

7. Игра учит уважительному отношению к соперникам. Если после удара мяч коснулся зоны соперника и отскочил в обратную сторону, не давая ему возможность нанести удар, следует извиниться. Перед выполнением своей подачи следует подождать полной готовности игроков противоположенной команды. А в случае спорных ситуаций, связанных с уходом или не уходом мяча в аут, касанием или не касанием мячом предметов за пределами площадки, двойного касания мяча клюшкой, заступа и т.д., окончательное решение всегда принимает игрок, находящийся ближе всего к игровому эпизоду. Правилom хорошего тона считается уступка сопернику в спорной ситуации [6].

Существенным минусом игры является малое число студентов, которые могут одновременно находиться на площадке (6-8 человек). Однако этот недостаток компенсируется высокой динамикой игры, когда за небольшой промежуток времени её участники получают достаточную физическую нагрузку и можно свободно проводить ротацию играющих, чередуя нахождение на площадке и паузы отдыха [7].

Опыт включения фловотена в учебный процесс студентов среднего-профессионального образования показывает, что данная спортивная игра положительно воспринимается занимающимися и приносит им положительные эмоции. Игра выполняет сразу оздоровительную, соревновательную, образовательную, развлекательную и социальную функции. Последняя позволяет решить важную задачу социализации состава учебной группы, создания равных возможностей для всех участников, позволяет молодым людям, через соревновательную деятельность со своими сверстниками легче адаптироваться в студенческую среду, снимать барьеры межличностного общения, легче находить контакт со своими коллегами и лучше понимать друг друга. Важно, чтобы заложенное игрой уважительное отношение молодых людей друг к другу и решение сложных вопросов в вежливой форме аккумулировалось их сознанием и стало нормой жизни. В приобщении молодых людей к занятиям спортом, созданию позитивного отношения к своей двигательной активности с целью ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья и заключается важная объединяющая и воспитательная функция физической культуры.

Список литературы

1. Косинов, С.С. Потенциал спорта в успешной жизненной самореализации и социальной мобильности российской молодежи / С.С. Косинов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2016. № 8-9. - с. 90-94.
2. Исмагилова, Т.В. Большой теннис как безопасный вид спорта в университете / Т.В. Исмагилова, Г.А. Галиева, В.С. Михайлов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сб. матер. XIII Всерос. с междуна. участием научно-практич. конференции.- Сургут. 2014. - с. 19-24.
3. Мифтахов, А.Ф. Социальные функции физической культуры и спорта / А.Ф.Мифтахов, Р.Р.Фарзиева, Р.И. Гафурова // Экономика и социум. 2015. №2-3 (15). - с. 616-619.
4. Пригода, Г.С. Фловотен – новая спортивная игра, как производное от флорбола и большого тенниса / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. -№ 11 (189). – С. 420-423.
5. Сидоренко, А.С., Мотивация студентов к новым видам физкультурной деятельности на примере фловотена / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. -№ 11 (201).– С. 354-356.
6. Сидоренко, А.С. Философия фловотена / А.С. Сидоренко // Сборник материалов Десятой международной научно-практической конференции «Философия и культура информационного общества». Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения - СПб.: ГУАП, 2022. – с.439-441.
7. Сидоренко, А.С. Фловотен в спортивной среде вуза / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики Российской Федерации». – М: ГЦОЛИФК, 2023. - с. 170-174.

УДК 796.06

ВНЕДРЕНИЕ ДАРТС В РОССИИ КАК ЧАСТЬ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ПЕРСПЕКТИВНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

Сидоров Виталий Игоревич

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия

Аннотация. Статья посвящена популярной в обществе игре в дартс, ее историческим этапам, процессу популяризации и распространения. Отражены периоды становления дартс в мире, появление и развитие игры в России, и в Донецкой Народной Республике в частности. Описана роль игры в современной системе образования, исторические факты развития дартс в Донецком государственном медицинском университете им. М. Горького, как составной части физкультурного и спортивного направления деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова. История развития, дартс, образование, студенческая молодежь.

THE INTRODUCTION OF DARTS IN RUSSIA AS PART OF SOCIO-CULTURAL PERSPECTIVE DESIGN

Sidorov Vitaly I.

Donetsk State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Annotation: The article is devoted to the popular darts game in society, its historical stages, the process of popularization and dissemination. The periods of the formation of darts in the world, the emergence and development of the game in Russia, and in the Donetsk People's Republic in particular, are reflected. The role of the game in the modern education system is described, as well as historical facts of the development of darts at Donetsk State Medical University named after M. Gorky, as an integral part of the physical culture and sports activities of students.

Key words. History of development, darts, education, student youth.

Актуальность. В современном мире в виду большого разнообразия профессий и их специфике (компьютерные и IT специальности), повышается интерес к подготовке кадров уделяя внимание точности воспроизведения навыков. Однако узкоспециализированный подход в этом вопросе приводит к малоподвижному образу жизни. Наибольшему риску развития в этой связи, подвержена студенческая молодежь [1, 2].

Изменился и подход к времяпрепровождению – популярными стали спортивные состязания, нацеленные на точностью движений, один из них – дартс. Эта игра имеет ряд преимуществ: развивает физические, тактические, психические качества, положительно влияет на координацию движений. В ней отсутствуют большие нагрузки, поэтому она подходит для всех категорий населения, и для студенческой молодежи [3].

Цель. Выделить основные этапы из истории дартс, охарактеризовать его современное состояние в структуре отечественного спорта, используя исторические выдержки распространения игры в мире, в России, и в частности – в Донецком медицинском университете.

Методы и организация исследования. Исследование проходило с использованием методов: анализ научной и методической литературы, нормативных документов, сравнение; анкетирование, опрос.

Результаты. Игра в дартс имеет долгую историю. Еще греки и древние египтяне играли в подобные игры, используя дротики или диски [5].

На основе нижеперечисленных этапов развития данной игры можно выделить основные факторы, которые способствовали ее распространению, и которые помогают ее продвижению и популяризации в настоящем. Считается, что современная история дартс началась в Британии. Игра, предназначенная для знати, в итоге получила всестороннюю популярность и пользуется ей по сей день, являясь наиболее массовой в Англии. Американская история дартс благодарна солдатам, привозившим игру в страну в виде сувенира и к 1954 году она приобретает статус спорта. Широкому распространению дартс обязан созданию BDO (British Darts Organization) в 1973 году, а также Всемирной Федерации Дартс (1976). Тогда же образуется компания Harrows Darts –производящая инвентарь для дартс и сейчас. Большая работа вышеперечисленных организаций и компаний привела к тому, что в 2002 году дартс признается во всем мире.

В России продвижение дартс началось с 1989 года благодаря любителям этой игры, организовавшим первый чемпионат СССР. И уже в 1990 – в страну привозят в качестве подарка 250 мишеней и дротики, что в значительной степени дало толчок для популяризации дартс. Вскоре организовали Ассоциацию игры, а затем и Национальную Федерацию Дартс России (1994 г.). Сейчас дартс популярен по всей России, каждый год проходит много соревнований разного уровня, присваиваются спортивные разряды и звания. Кроме того в России действует федеральный стандарт спортивной подготовки, регулирующий подготовку дартсменов на равне с другими спортсменами [5].

Все это свидетельствует о серьезном отношении правительства федерации к дартс и способствует его дальнейшему распространению в стране. Сейчас в России насчитывается более 400 тысяч спортсменов, занимающихся дартс.

На территории Донецкой Народной Республики дартс весьма распространен еще с 90-х годов благодаря неравнодушным любителям данной игры. Регулярно проводился международный турнир «Кованный дротик» и другие просветительские мероприятия. С 2024 года действует региональное отделение Федерации дартс России, что выводит дартс на более высокий уровень в регионе.

В Донецком государственном медицинском университете дартс начал свое активное движение еще в 2000-х годах. Как новый и многообещающий вид спорта, он был включен в

программу ежегодного фестиваля «День спорта и здоровья ДонГМУ», проводимого на регулярной основе в стенах нашего вуза.

В 2013 году на территории физкультурно-оздоровительного комплекса кафедры физического воспитания создана современная материальная база для занятий дартс по всем правилам международных стандартов. В этом же году была организована соответствующая секция, что вывело подготовку студентов-дартсменов на более высокий уровень.

Ежегодно проводятся первенства среди сотрудников и студентов вуза. Дартс входит в состав дисциплин Кубка Ректора ДонГМУ, а также «Дня спорта и здоровья ДонГМУ». Команда дартсменов университета ежегодно участвует в соревнованиях в рамках Первенства и Чемпионата республики по дартс среди студентов вузов.

Состав сборной команды Донецкого государственного медицинского университета имеет позитивную качественную и количественную динамику выступлений на состязаниях, набирая все большую популярность среди студенческой молодежи. Более 10 лет работы секции и опыт тренировки студентов-дартсменов позволили накопить огромный потенциал для работы со студентами.

В 2023г. дартс был включен в основную программу ДонГМУ «физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья».

Проследив этапы становления дартс в мировом и в отечественном спорте, можно отметить прогрессивную динамику распространения данной игры, используя всевозможные методы и способы, основные из которых: поддержка дартс на государственном уровне; поддержка в средствах массовой информации; пропаганда здорового образа жизни и спортивной составляющей; создание предпосылок для доступности дартс в массовом и профессиональном сегменте [4].

В Донецком государственном медицинском университете, на кафедре физического воспитания, было проведено анкетирование студентов по вопросам самостоятельных занятий дартс, а также секционных занятиях по этой дисциплине, проводимых на нашей кафедре. В опросе приняло участие более 200 студентов от 17 до 22 лет.

В результате анкетирования студентов Донецкого государственного медицинского университета были получены данные, которые свидетельствуют об удовлетворенности студентов занятиями данным видом (более 90%), значительная часть студентов, занимающихся в основных группах проявили интерес к секционным занятиям (около 45%) и хотели бы заниматься дартс на постоянной основе.

Для прогресса сборной команды университета и популяризации игры в целом, необходима всесторонняя популяризация, включение дартс в программы всевозможных фестивалей и праздников, проведение ознакомительных и массовых мероприятий. Это касается не только студенческой среды, но и пропаганды игры на городском и республиканском уровнях. Необходимо также учитывать и способствовать материальному обеспечению данных мероприятий.

Выводы. Дартс, как один из наиболее доступных спортивных состязаний, представляет огромные возможности для его использования в составе занятий физическими упражнениями на школьном этапе, на разных уровнях подготовки будущих специалистов, в зрелом возрасте, среди всех слоев населения и степени здоровья занимающихся. Данная игра позволяет решать множество задач по укреплению здоровья нации, популяризации массового спорта и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Андриюшенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура»/Л.Б. Андриюшенко // Теория и практика физической культуры – 2002, -№ 2. – С. 47-54.
2. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. – М.: КД Либроком. – 2019. – С. 24–26.
3. Горяинова, Н. С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта: монография / Н. С. Горяинова. – Москва: Русайнс, 2020. – С. 15-17.
4. Сидоров, В. И. Информационно-цифровые технологии обучения по физическому воспитанию как часть здоровьесберегающего процесса / В. И. Сидоров, Е. В. Алешин // Университетская клиника. – 2024. – № S1. – С. 44-45.
5. Федерация дартс России : официальный сайт. – Санкт-Петербург. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://dartsrf.ru/> (дата обращения: 14.08.2024). – Текст : электронный.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА И ПЕРСПЕКТИВА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Сидоров Виталий Игоревич

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия

Аннотация. Уровень здоровья населения является интегральным показателем развития страны, отражением ее социального-экономического и морального состояния, могучим фактором формирования демографического, экономического, трудового и культурного потенциала общества. Сейчас уровень здоровья жителей Донбасса крайне низкий. Причины этого необходимо искать прежде всего в отсутствии у значительной части населения навыков здорового образа жизни и негативном влиянии окружающей природной среды [1, 3].

Ключевые слова: уровень здоровья; навыки здорового образа жизни.

PHYSICAL EDUCATION AMONG STUDENTS, ITS CHARACTERISTICS AND PROSPECTS FROM THE POINT OF VIEW OF HEALTH

Sidorov Vitaly I.

Donetsk State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Annotation. The level of public health is an integral indicator of the country's development, a reflection of its social, economic and moral condition, a powerful factor in the formation of demographic, economic, labor and cultural potential of society. Currently, the health level of Donbass residents is extremely low. The reasons for this should be sought primarily in the absence of healthy lifestyle skills in a significant part of the population and the negative impact of the natural environment [1, 3].

Key words: health level; healthy lifestyle skills.

Актуальность. Факторы риска для здоровья населения Донбасса разнообразны. Это и высокий уровень концентрации промышленных объектов, что приводящий к загрязнению атмосферного воздуха, и низкая эффективность очистных сооружений. Загрязнение атмосферного воздуха по степени опасности для человека занимает первое место. Это обусловлено, в прежде всего, тем, что загрязняющие вещества из атмосферного воздуха имеют наиболее широкое распространение и выпадают в разные среды [1]. Особую значимость прогностической степени популяционного здоровья имеет статус подготовки студентов, представителей особой социальной группы населения со своими специфическими особенностями [2].

Цель. Направлением настоящего исследования явились показатели «исходного» степени здоровья студенческой молодежи Донецкого региона.

Методы и организация исследования. Исследовались 600 студентов Донецкого медицинского университета в возрасте 18 - 20 лет (по 100 человек каждого пола). Статистическая обработка материалов велась вариативно-статистическим способом с составлением вариационных рядов и последующим получением показателей усредненных (M), ошибочных(m).

Результаты. Исследуемая популяция показала, что в момент покоя тяжесть тела, его длина, и размеры грудной клетки юношей имеет достоверно большие размеры, нежели у девушек (табл. 1).

Таблица 1

Антропометрическое исследование – медиков I-III курсов в зависимости от пола (M ± m)

Показатели	Пол	Курс			Оценка расхождения		В среднем
		I (n=100)	II(n=100)	III(n=100)	t I-III	t I-III	
Длина тела, см	Юноши	178,97±0,67	178,97±0,67	179,94±0,63	0,59	1,05	179,47±0,64
	Девушки	166,30±0,58	165,49±0,54	167,67±0,55	1,03	1,71	166,49±0,56
	t юн-дев	14,30	17,05	14,67	-	-	15,27
Масса тела, кг	Юноши	69,74±1,12	67,69±11,06	70,24±1,09	1,33	0,32	69,22±11,09
	Девушки	55,76±0,86	57,04±10,82	58,07±0,83	1,08	1,93	56,96±10,84
	t юн-дев	9,90	7,95	8,88	-	-	16,18
Окружность в гр. клетки в покое, см	Юноши	92,28±0,87	88,84±0,83	88,81±0,83	2,87	2,86	89,98±0,84
	Девушки	84,83±0,79	82,02±0,77	82,12±0,77	2,55	2,46	82,99±0,78
	t юн-дев	6,34	6,03	5,91	-	-	6,24

Более выраженные параметры исследуемых величин получены как среди 18 - летних (I курс), так и среди студентов 19-20-ти лет (II и III курсы соответственно), что является вполне объяснимым с физиологической точки зрения. Обращает на себя внимание тот факт, что рост и вес как студентов, так и студенток во всех исследуемых возрастных группах находится примерно на одинаковых уровнях, то есть возрастная динамика не выражена. При оценке весо-ростового индекса Кетле (табл.2) можно заметить его неуклонный рост среди девушек. Полученная закономерность

свидетельствует о более интенсивном нарастании массы тела по сравнению с длиной тела обеих сравниваемых групп и может отражать начало формирования у них избыточного веса.

Таблица 2

Интегральные показатели физического развития студентов-медиков I-III курсов

Показатели	Курс		
	I (n=100)	II (n=100)	III(n=100)
Юноши			
Индекс Кетле, г/см	389,7±2,6	377,1±3,0	390,4±2,7
Индекс Эрисмана, см	2,8±0,2	-0,9±0,02	-1,1±0,03
Индекс физического развития	201,5±2,5	200,7±3,5	198,5±2,7
Жизненный индекс, мл/кг	57,9±1,2	57,5±1,2	56,5±1,1
Относительная мышечная сила, %	66,8±1,4	69,1±1,3	54,2±1,3
Девушки			
Индекс Кетле, г/см	335,3±3,6	344,7±4,0	346,3±3,7
Индекс Эрисмана, см	1,6±0,03	-0,7±0,02	-1,7±0,04
Индекс физического развития	195,4±1,4	190,5±1,6	191,7±1,7
Жизненный индекс, мл/кг	53,1±1,1	50,1±1,0	51,5±1,1
Относительная мышечная сила, %	49,3±0,4	45,3±0,6	45,8±0,5

Для выявления возрастной динамики пропорциональности развития грудной клетки в исследуемой популяции студентов был рассчитан индекс Эрисмана (табл. 2).

1-ый курс показал индекс в положительном ключе, на 2-ом и др. стал отрицательным с стремлением к увеличению. Эта закономерность в сочетании с выявленной ранее тенденцией к излишку веса говорит о прогрессе узкогрудости в выборке обучаемых.

Большой интерес представляет оценка индекса физического развития (табл.2). Как видно из этой таблицы, в обеих изучаемых половых группах студентов отмечается уменьшение ИФР с возрастом, что свидетельствует о снижении уровня двигательных возможностей организма студентов.

Одна из задач настоящего исследования предусматривала изучение состояния внешнего дыхания студентов с помощью спирографии с целью последующего наблюдения за его изменением в динамике на протяжении обучения в вузе (табл.3).

Таблица 3

Функциональное состояние организма студентов – медиков I-III курсов в зависимости от пола (M ± m)

Показатели	Пол	Курс			Оценка расхождения		В среднем
		I (n=100)	II (n=100)	III (n=100)	t I-III	t II-III	
Сила кисти, см	Юноши	46,58±0,64	46,77±0,63	38,09±0,59	0,21	9,71	43,81±0,62
	Девушки	27,48±0,50	25,86±0,45	26,62±0,47	2,42	1,25	26,65±0,47
	юно-дев	23,58	27,16	15,3	-	-	22,0
ЖЕЛ, л	Юноши	4,04±0,11	3,89±0,09	3,97±0,09	1,06	1,78	3,97±0,09
	Девушки	2,96±0,04	2,86±0,03	2,99±0,04	2,00	0,53	2,94±0,04
	юно-дев	9,00	7,86	10,00	-	-	10,51

Как видно из табл.3, величина ЖЕЛ у студенток всех возрастных групп характеризуется более низкими значениями, чем у мужской части исследуемых. Средний показатель ЖЕЛ, рассчитанный для юношей, на 35% был выше аналогичного показателя девушек. Эти различия статистически достоверны и физиологически обусловлены. Следующий момент, на который хотелось бы обратить внимание, это отсутствие возрастной динамики оцениваемого показателя в обеих половых группах.

Оценка мышечной силы соотносилась с возрастом. Диморфизм проявлялся в достоверном превышении средней силы кисти у юношей всех возрастов по сравнению с девушками. Показатель у мужской части исследуемых составил 43,8 кг, что на 64,4 % превышает среднюю силу кисти девушек.

Выводы. Результаты проведенного исследования позволили выявить предпосылки к началу формирования избыточного веса у студентов изученной популяции. Особенно это характерно для представительниц женского пола. Негативной тенденцией в физическом развитии юношей и девушек, можно считать также формирование узкогрудости, угнетающей кардиореспираторную часть. Среди исследуемых вначале отмечено снижение уровней двигательных возможностей, а также уменьшение резерва функции внешнего дыхания и функционирования мышечной системы в возрастной динамике.

Полученные данные необходимы для определения исходного уровня физического статуса студентов Донецкого региона и формирования на его основе региональных программ оздоровления студенческой молодежи с помощью средств физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Глыбочко П. В. Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения / П. В. Глыбочко, И. Э. Есауленко, В. И. Попов, Т. Н. Петрова // Сеченовский вестник. – 2017. – № 2(28). – С. 4-11.
2. Сидоров, В. И. Структура и уровни развития психофизических качеств студентов-спортсменов как основа прогнозирования эффективности спортивной деятельности / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 24–25 мая 2024 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2024. – С. 190-194. – EDN JOGLKN.
3. Шестера А. А. Особенности состояния здоровья студентов высшего медицинского учебного заведения / А. А. Шестера, В. Ю. Кижунуова, П. Ф. Кику [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2020. – Т. 28, № 3. – С. 400-404.

796.378

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Созонова Анастасия Николаевна¹

Хромина Светлана Ивановна¹

¹Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье проведено исследование связи между ведением здорового образа жизни студентами и улучшением их учебных результатов. Здоровый образ жизни, включающий в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, достаточный сон, рассматривается как один из ключевых аспектов, оказывающих позитивное влияние на когнитивные функции студентов и их способности адаптироваться к учебным нагрузкам.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая нагрузка, учебный процесс

THE IMPACT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS ON IMPROVING THE RESULTS OF THEIR EDUCATIONAL ACTIVITIES

Sozonova Anastasia N.¹

Khromina Svetlana I.¹

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Annotation: The article investigates the relationship between maintaining a healthy lifestyle by students and improving their learning outcomes. A healthy lifestyle, including proper nutrition, regular physical activity, and adequate sleep, is considered as one of the key aspects that have a positive impact on students' cognitive functions and their ability to adapt to academic loads.

Keywords: healthy lifestyle, students, physical activity, educational process.

Актуальность. Здоровый образ жизни является ключевым фактором, который способствует улучшению учебных результатов студентов. В современном мире, где конкуренция за академические достижения становится все более жесткой, понимание и внедрение принципов здорового образа жизни может стать значимым преимуществом. В первую очередь, это связано с тем, что физическая активность и сбалансированное питание напрямую влияют на способность мозга обрабатывать информацию, концентрироваться и запоминать материал [2;5].

Регулярная физическая нагрузка способствует улучшению кровообращения и насыщению мозга кислородом. Это, в свою очередь, повышает когнитивные функции и способность концентрироваться на учебной деятельности. Кроме того, занятия спортом помогают обучающимся справляться со стрессом, который часто является спутником учебного процесса. Эндорфины, вырабатываемые организмом во время физической активности, уменьшают уровень тревожности и способствуют поддержанию позитивного настроения [1;4].

Сбалансированное питание играет не менее значимую роль в академической успешности. Продукты, богатые витаминами, минералами и антиоксидантами поддерживают оптимальное функционирование мозга. Это даёт возможность студентам действовать более результативно во время занятий и успешно справляться с выполнением домашних заданий. Употребление достаточного количества воды также важно, так как обезвоживание может привести к утомлению

и снижению концентрации внимания [6].

Включение полноценного сна в ежедневный распорядок дня, также играет важную роль. Так, как недостаток сна негативно влияет на память, способность к обучению, а также на общее состояние здоровья. Студенты, желающие улучшить свои учебные результаты, должны уделять внимание режиму сна и вести здоровый образ жизни в целом. Очевидно, что последовательный подход к заботе о здоровье ведет не только к физическому благополучию, но и к значительным достижениям в учебной деятельности [5].

Цель данного исследования заключается в анализе воздействия здорового образа жизни на учебный процесс в университете.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось среди обучающихся Тюменского индустриального университета. Всего в опросе участвовали 301 человек, из которых 147 - юношей (49%) и 154 - девушки (51%). Обработка статистических данных проводилась с помощью программы EXCEL.

На рисунке 1 изображена диаграмма, демонстрирующая, что обучающиеся подразумевают под термином «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).



Рис. 1. Ответ на вопрос: «Что вы понимаете под здоровым образом жизни?»

Данные опроса показывают, что подавляющее большинство обучающихся считают ЗОЖ сочетанием правил здорового питания, физической активности, работы и отдыха, а также отказа от негативных привычек. Это мнение поддерживают 256 человек (85%). Остальные студенты дают более узкое определение понятию ЗОЖ, акцентируя внимание, например, на физической активности.

Таким образом, большинство студентов чётко осознают, что подразумевается под ЗОЖ.

Показателем того, как здоровый образ жизни может улучшать учебную продуктивность, является негативное влияние вредных привычек. Наиболее распространённой такой привычкой считается курение, которое ослабляет сердечно-сосудистую и нервную системы, непосредственно влияя на способность усваивать информацию и справляться с умственными, эмоциональными и физическими нагрузками. На втором месте по распространённости — потребление алкоголя, что вредит нервной системе. Это ухудшает восприимчивость к новой информации и вызывает проблемы с памятью, что затрудняет сдачу экзаменов. На втором рисунке показано количество студентов, которые считают, что у них есть вредные привычки.

Из числа участников анкетирования, 182 (60%) студента полагают, что у них отсутствуют вредные привычки, среди которых 96 (32%) составляют девушки и 86 (28,5%) - юноши. Присутствие вредных привычек в своей жизни отмечают 119 (40%) обучающихся, при этом юноши более подвержены им (51% участников опроса).

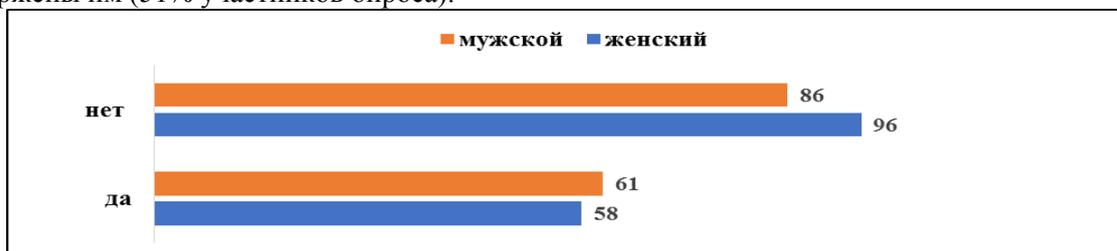


Рис. 2. Ответы студентов на вопрос: «Как считаете, есть ли у Вас вредные привычки?»

Для создания полной картины был задан вопрос: «Какие вредные привычки вы имеете?». Самой распространённой оказалось пристрастие к жирной пище и продуктам из ресторанов быстрого питания. Так ответили 92 человека, что составляет 77% из тех студентов, кто признался в наличии вредных привычек.

Обратную ситуацию можно увидеть, когда студент занимается спортом. Человек, который регулярно тренируется, обладает большей эмоциональной устойчивостью и мотивацией, что положительно сказывается на его продуктивности. Кроме того, здоровое питание способствует развитию умственных способностей. Например, за функционирование мозга и его способность усваивать информацию ответственны витамины группы В. Употребление полезной пищи, такой как мясо и злаки, помогает организму получить их. На рисунке 3 представлено мнение студентов по этому вопросу.

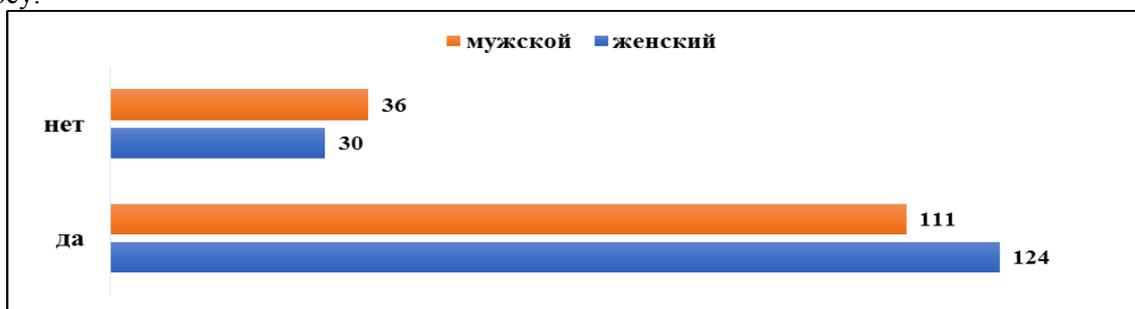


Рис. 3. Диаграмма, иллюстрирующая взгляды студентов на то, помогает ли физическая культура в достижении успеха

Большинство участников опроса, а именно 235 человек (78%), считают, что занятие физической культурой помогает добиваться успехов в других областях жизни. В то же время 76 человек не видят связи между физической культурой и достижением успеха. Из результатов опроса становится очевидно, что значительная часть студентов осознаёт влияние физической культуры на их достижения в повседневной жизни. Но какое же количество тех, кто регулярно занимается физической культурой (рис. 4)?

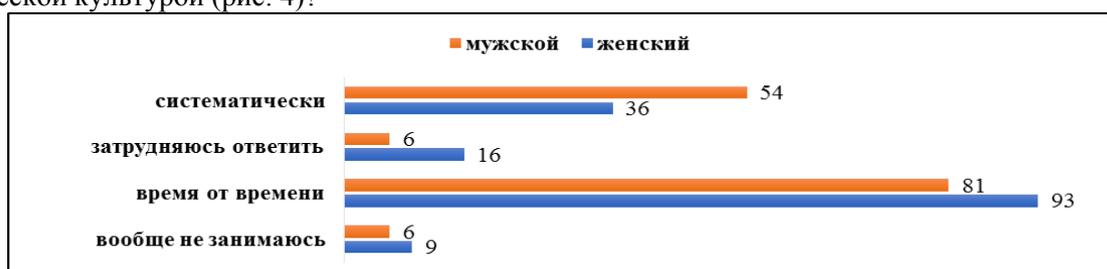


Рис. 4. Ответы на вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом?»

Время от времени физической активностью занимаются 174 (58%) студента, что, безусловно, лучше, чем полное отсутствие занятий. Однако важен регулярный подход, которого придерживаются 90 (30%) опрошенных.

Выделяются три основные причины, по которым студенты не занимаются спортом: нехватка денег, времени и желания. Для определения самой частой причины был составлен следующий опрос (рис. 5):

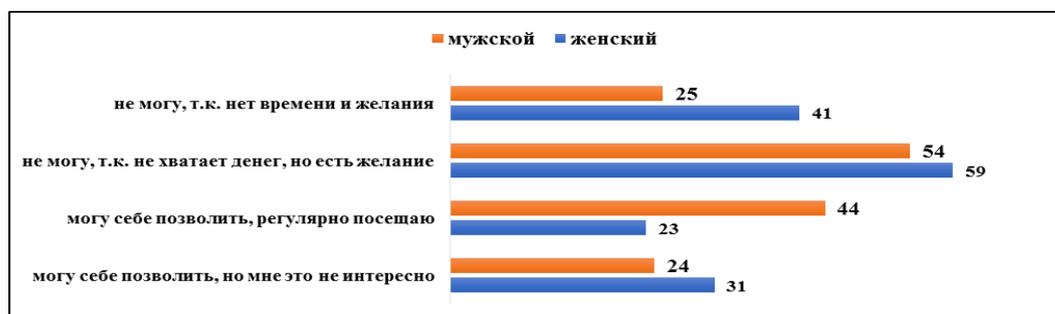


Рис. 5. Ответы обучающихся на возможность посещения спортивных центров

113 респондентов (37,5%) имеют стремление посещать спортивные центры, однако не имеют финансовой возможности этого сделать. У 66 человек (22%) из числа опрошенных не хватает времени или желания для занятий. 55 студентов (18%) могут позволить себе такую активность

материально, но у них нет интереса к этому. Лишь 68 человек (22,5%) обладают как возможностью, так и желанием заниматься спортом, из которых 44 юноши (15%) и 23 девушки (8%).

Выводы: Таким образом обучающийся, который придерживается здорового образа жизни, зачастую добивается больших успехов в учебе по сравнению с теми, кто этого не делает. Эффективность студентов, ведущих здоровый образ жизни, объясняется уменьшением негативного влияния на организм, достаточным наличием полезных веществ и, соответственно, повышенной выносливостью к нагрузкам, в том числе учебным.

Тем не менее, даже с пониманием актуальности вопроса сохранения и укрепления здоровья, большая часть обучающихся не придерживаются всех принципов здорового образа жизни. Основной причиной они называют чрезмерные нагрузки, нехватку времени и желания, а также отсутствие необходимых финансовых средств.

Список литературы

1. Бабина, А.А. Изучение мотивационно-ценностной направленности обучающихся в учебно-тренировочном процессе /А.А. Бабина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 6. С. 3-9.

2. Поборончук, Т. Н. Социально-педагогический анализ здорового образа жизни студентов в вузе. 2017. Том 3 [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskiy-analiz-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-vuze> (дата обращения: 04.11.2024).

3. Киэлевяйнен, Л.М. Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза : автореф. дис. канд. пед. наук / Киэлевяйнен Л.М. – Тверь, 2012. – 22 с.

4. Ключникова, Е.А. Особенности формирования привычек, влияющих на здоровье /Е.А. Ключникова // В сборнике: Гуманитаризация инженерного образования: методологические основы и практика - 2022. материалы III Международной научно-практической конференции. В 2 т. Тюмень, 2022. С. 393-398.

5. Созонова, А.Н. Мотивация к занятиям по физической культуре и спорту у студентов технического вуза /А.Н. Созонова, С.А. Утусиков, Т.А. Парфенова, М.Н. Артамонова // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. № 1. С. 246-251.

6. Самойлова, Е.А. Влияние спорта на активность мозга /Е.А. Самоловова, М.Г. Шаргина // В сборнике: Проблемы инженерного и социально-экономического образования в техническом вузе в условиях модернизации высшего образования. Материалы XXII Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Отв. редактор С.Д. Погорелова. Тюмень, 2023. С. 382-386.

УДК 378.17

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Сперанская Нина Ивановна

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Качество современной жизни определяется состоянием здоровья всех членом общества, особенно это актуально у студенчества, учитывая его важную роль в развитии нашего социума. Целью данной статьи является описание авторского педагогического опыта по физическому воспитанию студентов Тюменского индустриального через формирование у них ценностного отношения к своему здоровью. Представленная методическая система может в ходе преподавания любой учебной дисциплины, поскольку не требует дополнительных затрат или переподготовки.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение, высшее учебное заведение, методическая система

STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE VALUE RELATIONSHIP FORMATION TO HEALTH

Speranskaya Nina I.

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Abstract: The modern life quality is determined by the health state of all members in society, especially among students, taking into account their important role in the society development. The purpose of this article is to describe the author's pedagogical experience in Tyumen Industrial University students' physical education through the value relationship to health. The presented didactic and methodological system can be used in teaching any academic discipline, since it does not require additional costs or retraining.

Keywords: physical education, health, healthy lifestyle, value attitude, higher education institution, didactic and methodological system

Интенсивная цифровизация современной социально-экономической жизни вносит существенные изменения во все сферы деятельности человека, который и сам испытывает внутренние трансформации. С особой остротой начинают подниматься вопросы нравственности, ценностных ориентиров, что чрезвычайно актуально для молодого поколения. Всероссийский центр изучения общественного мнения, проведя в 2022 году среди молодежи (в возрасте от 14 до 35 лет) опрос о ценностях и приоритетах, резюмирует, что среди респондентов семейные ценности занимают приоритетное место, причем 97% опрошенных отмечают важность здоровья членов семьи и их безопасность. Значимость здоровья в молодежной среде подчеркивается и тем фактом, что 65 % принявших участие в исследовании отметили, что они внимательны к состоянию своего здоровья (у 14-17 летних это доля составила даже 74 %), но в то же время более трети (33 %) не обращают на это никакого внимания [1]. Данные факты подчеркивают важность вопросов формирования осознанного отношения к здоровьесбережению среди молодого поколения, особенно у студентов, учитывая их особую роль в развитии нашего общества.

Ученые различных направлений и эпох изучают вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни, что доказывает их вневременной и междисциплинарный характер [4]. Качество жизни социума напрямую зависит от состояния здоровья, образа жизни его членов.

Целью нашей работы является рассмотрение вопросов физического воспитания студентов Тюменского индустриального университета через формирование у них ценностного отношения к своему здоровью.

Мы опираемся на холистический подход как методологическую основу нашего исследования, что позволяет изучать «здоровье» как сложное и комплексное явление.

Формируя дидактико-методическую систему физического воспитания обучающихся высшей школы, целесообразно учитывать определенные факторы, в том числе:

Во-первых, студенческий контингент нашего университета неоднороден, но все же большая часть - это жители нашего региона, поэтому необходимо принимать во внимание географические и климатические условия Тюменской области (континентальный климат, перепады атмосферного давления, продолжительность светового дня), что влияет не только на их общее психофизиологическое состояние, но подчеркивает важность работы по формированию самомотивации к здоровому образу жизни.

Во-вторых, образовательный процесс имеет сложную структуру, включает в себя не только обучение, воспитание, развитие, но и в обязательном порядке здоровьесбережение, поэтому важно обеспечить все необходимые условия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, более того в ходе учебного процесса требуется акцентировать внимание на формирование самомотивации к здоровому образу жизни, получению необходимых валеологических знаний, что позволит рассматривать здоровье индивида как один из важнейших ценностных ориентиров.

В-третьих, физическое воспитание студенчества имеет огромное значение в современной ситуации, характеризуемой чрезвычайной сложностью и изменчивостью, так как молодой человек не просто должен усвоить накопленный предыдущими поколениями опыт, традиции, но формирует собственные уникальные убеждения, складывающиеся в его мировоззренческую систему ценностных ориентиров, поэтому высшее образовательное учреждение призвано осуществить всестороннюю поддержку обучающимся при формировании их взглядов на собственную жизнь, формировать ответственное отношение к своему здоровью как наивысшей нравственной ценности.

Будучи преподавателем английского языка в Тюменском индустриальном университете, остановлюсь на педагогических условиях физического воспитания студентов, формирования у них самомотивации к здоровому образу жизни. Учебная дисциплина «Иностранный язык» является базовым курсом, который ведется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и направлен на формирование универсальных компетенций по коммуникации, помимо этого считаем целесообразным обратить внимание и на развитие самоорганизации и саморазвития обучающегося, в том числе на здоровьесбережение, потому что молодому человеку необходимо поддерживать свое состояние здоровья, физическую форму, чтобы быть успешным и в учебе, и своей будущей профессиональной деятельности. В ходе развития иноязычной компетенции возможно организовывать обсуждение валеологических проблем, что позволяет формировать мировоззренческие взгляды и устойчивое стремление вести здоровый образ жизни.

Начиная обучение в ВУЗе бывшие выпускники средней школы испытывают колоссальные трудности, оказывающие негативное воздействие на здоровье студента в его адаптационный период при переходе от одной ступени образования к другой, поэтому мы разработали учебное пособие для первого курса “Students’ Healthy Lifestyle: Английский язык”, целью которого выступает развитие языковых компетенций помимо тем, зафиксированных программой, но и о здоровом образе жизни, например Daily Routine / Режим дня, Healthy Habits / Здоровые привычки, Students’ healthy lifestyle / Здоровый образ жизни студентов [3].

В учебном процессе используются практико-ориентированные упражнения, современные интернет – технологии, работа над проектами, ролевые игры, самоисследование и др. Считаем целесообразным сочетание традиционных и инновационных методов обучения, что позволяет избегать утомляемости обучающихся на занятии.

Данное учебное пособие может быть использовано при очном и заочном обучении по всем направлениям профессиональной подготовки, так как данные аспекты чрезвычайно важны всегда, например, при выполнении лабораторной работы или подготовки проекта студент на практике осваивает правила рациональной организации своего рабочего места, правила труда (смена видов деятельности, режим дня, питание) [2].

Чем больше он осваивает профессиональных знаний, тем выше мотивированность к восприятию здоровья как приоритетной ценности в его мировоззренческой системе, поскольку в ходе своей трудовой деятельности выпускник ВУЗа обязан уметь создавать для себя и своих подчиненных условия труда в соответствии с техникой безопасности на любом производстве.

В заключении подчеркнем, что предлагаемая нами дидактико-методическая система физического воспитания обучающихся высшего учебного заведения основывается на формировании у них ценностного отношения к здоровью и может применяться повсеместно, независимо от преподаваемого предмета, как гуманитарной направленности, так и технической, так как не требует дополнительных затрат или какой-то специальной подготовки. Вместе с тем, акцентуация на здоровьесбережении и здоровьетворчестве студенчества позволит сформировать осознанность по отношению к своему здоровью и окружающих.

Список литературы

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). – Текст : электронный [сайт]. – URL : <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cennosti-molodezhi> (дата обращения: 20.10.2024)
2. Козлов В. В., Сперанская Н. И. Здоровьеориентированная система учебных дисциплин высшей школы (из опыта работы Тюменского индустриального университета) / В. В. Козлов, Н. И. Сперанская. – Текст : непосредственный // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2020. - № 2 (27), - С. 131-135.
3. Сперанская Н. И. Students’ healthy lifestyle : учебное пособие / Н. И. Сперанская. - Тюмень : ТИУ, 2022. - 80 с.
4. Сперанская Н. И. Здоровье как междисциплинарный и вневременной феномен / Н.И. Сперанская, О. Е. Яцевич. – Текст : непосредственный // Тюменская область: историческая ретроспектива, реалии настоящего, контуры будущего : междунар. науч. конф., 20-21 сен. 2019 г. – Тюмень, 2019. - С. 525-528.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

**Спивак Юрий Павлович¹
Неведомский Сергей Евгеньевич¹
Алешин Евгений Васильевич¹**

¹Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького,
г. Донецк, Россия

Аннотация. В работе представлен мотивированный подход в организации и проведении учебного процесса по физическому воспитанию на спортивной основе, позволяющий создать систему алгоритмов обучения и качественно улучшить его.

Предлагается алгоритм обучения техническим действиям в условиях учебных занятий по специализации «дзюдо» на основе последовательности и объединения в группы.

Ключевые слова. Физическая культура, алгоритм обучения, мотивация, дзюдо.

FORMATION OF A STABLE INTEREST OF STUDENTS IN CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION

Spivak Yuri P.¹
Nevedomskiy Sergey E.¹
Alyoshin Evgeny V.¹

¹Donetsk State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Annotation. The paper presents a motivated approach to the organization and conduct of the educational process of physical education on a sports basis, which allows you to create a system of learning algorithms and improve it qualitatively.

An algorithm for teaching technical actions in terms of training sessions on the specialization of "judo" based on sequence and grouping is proposed.

Key words. Physical education, learning algorithm, motivation, judo.

Актуальность. Современный этап развития общества характеризуется коренными изменениями во всех сферах общественно-политической и экономической жизни [1]. В соответствии с социально-экономическими особенностями развития общества концепция физического воспитания связана с переходом на позиции личностно-ориентированной педагогики, с использованием в учебном процессе современных информационных технологий, поиска новых форм организации занятий и разработка специального программно-методического обеспечения [2].

Инновационные процессы, характерные для физического воспитания, становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных преподавателей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в корректировке и управлении. Понятие «инновация» (в переводе с латинского языка «обновление, новшество или изменение»), означает введение некоторых элементов одной культуры в другую [2].

Очевидно, что на первый план содержания физического воспитания выходит адекватность эффективного соотношения средств физической культуры и учета индивидуальных психофизиологических особенностей каждого студента.

Цель. Разработать мотивированный подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию на спортивной основе, создание алгоритмов обучения, применяя в учебных занятиях единоборств, в частности.

Методы и организация исследования. На кафедре физического воспитания Донецкого государственного медицинского университета после 1 семестра (практические занятия по общей физической подготовке), после опроса и анкетирования студентов, исходя из желания по предмету «Прикладная физическая культура» были созданы специализации: фитнес аэробика, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, борьба дзюдо, каратэ, дарс (для специальной медицинской группы).

Исследование проводилось со студентами второго курса по специализации борьба дзюдо. В исследовании приняли участие две группы юношей по 15 человек и группа девушек из 12 человек. Данным группам была предложена специализация дзюдо. Студенты изучали технико-тактические элементы на основе выстроенного алгоритма. Педагогический эксперимент проходил в течении учебного года.

Результаты. Для разработки программы физического воспитания необходимо изучение мотивов и интересов студентов-медиков на учебных занятиях по физическому воспитанию [3].

Результаты анкетирования при изучении отношения студентов к занятиям физической культуры показали, что положительно относятся - 73% юношей и 61% девушек, отрицательно – 5% и 15% соответственно.

В ходе исследования мы определены триггерные направления: нехватка свободного времени – 51%; усталость после учебных занятий – 22%; существуют более интересные виды деятельности – 18%. На четвертом месте стоит недостаточный уровень здоровья – 6%, пятое, шестое и седьмое места: отсутствие желания и интереса, отсутствует секция любимого вида спорта и плохие условия для занятий отметили 3 % опрошенных.

Среди стимулирующей составляющей на первом месте стоит привлекательность спортивной деятельности - 42%, на втором - возможность участвовать в соревнованиях -14%, на третьем - характер спортивной борьбы - 12%, на четвертом – родительское влияние -10% и т.д.

Вышесказанное наталкивает нас на изменение физического воспитания в учебных заведениях в направлении его индивидуализации с учетом интересов студентов при выборе физических упражнений на занятиях [4].

Для выявления мотивации к занятиям видом спорта, включенным в программу физического воспитания (исходя из возможностей спортивной базы кафедры), студентам было предложено выбрать виды спорта, которые им наиболее интересны [5].

Анализируя полученные данные, мы обнаружили, что студенты отдают предпочтение спортивным играм (баскетбол) - 52,0%; единоборствам –38,0% юношей; 26% девушек выбрали легкую атлетику; 36% девушек выбрали аэробику; спортивные игры (настольный теннис, бадминтон) выбрали 38% юношей и 26% девушек.

В связи с этим, нами была разработана учебная программа по физическому воспитанию на основе свободного выбора студентами вида спорта для учебных занятий – дзюдо.

Для молодого поколения большой интерес представляют восточные единоборства, которые привлекают разнообразием движений и философией [2].

Гармоничное сочетание физического и духовного начал в человеке является само собой разумеющимся фактором в восточных единоборствах, которые отличаются комплексной системой психологической подготовки [3].

С этой целью мы предлагаем использовать подход по интересам в организации и проведении учебного процесса, позволяющий интенсифицировать формирование у занимающихся технико-тактических навыков [5]. С позиции обучающей деятельности технология – это прогнозируемый способ построения тренировочного процесса, который может обеспечить качественный конечный результат.

В работе предлагается поэтапный алгоритм обучения техническим действиям в условиях учебных занятий по физическому воспитанию специализации «дзюдо». Известно, что любой процесс обучения техническим и тактическим приемам в дзюдо проходит через три основные стадии: приобретение знания, выработка двигательных умений и доведения действия до устойчивого навыка. Для этого мы предлагаем алгоритм обучения техническим действиям на уровне умений и навыков в определенной последовательности. Порядок обучения происходит от простого к сложному, в определенной последовательности

Предлагаем вашему вниманию алгоритмы поэтапного обучения.

Тема 1. «Изучение и совершенствование приемов на 6 КЮ

Актуальность темы.

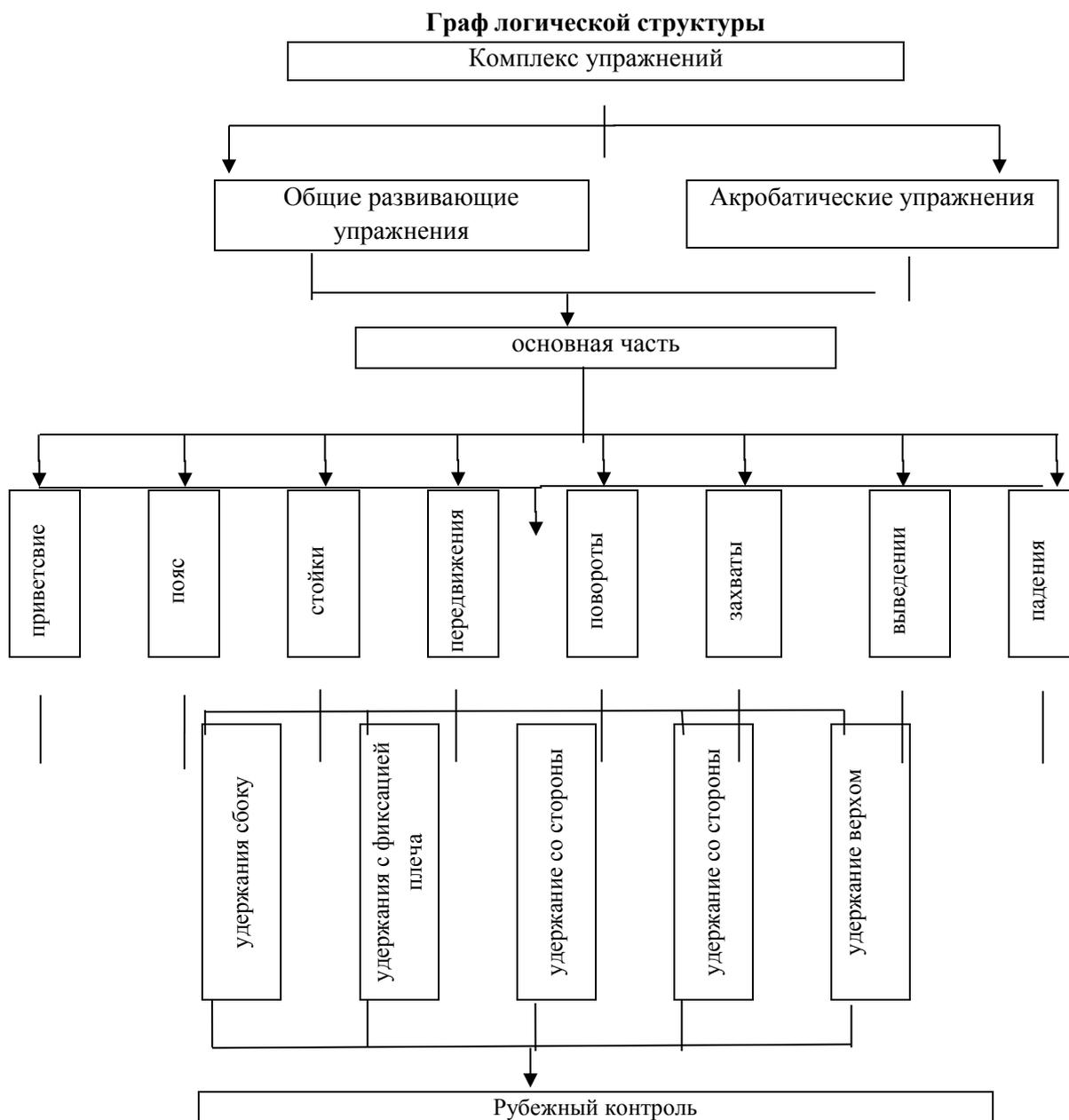
Для дзюдоиста «оби» (пояс) – это не просто завязка для кимоно (костюм для занятий), а нечто гораздо большее. Спортсмены относятся к нему очень бережно и уважительно, как к большой ценности, даже как к члену семьи. Пояс хранится отдельно от других вещей в почетном месте.

Содержание обучения

Ориентировочная основа действия (ООД)

Инструкция по выполнению упражнений основной части занятия

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1.	Приветствие	С уважением
2.	Пояс	2 вида завязывания
3.	Стойки	Опорная.
4.	Передвижения	Низкие
5.	Повороты	С равновесием.
6.	Захваты	Классический и другие.
7.	Выведения из равновесия	Рывком.
8.	Падения	С самостраховкой.



Выводы. На основе предложенных алгоритмов обучения отдельным тактическим действиям, возможно создание системы алгоритмов, как для обучения технико-тактическим действиям, так и оптимизации физического статуса занимающихся. Внедрение в учебный процесс методов и средств обучения технико-тактическим действиям через алгоритмы обучения повышает эффективность учебного процесса на всех этапах.

Список литературы

1. Адольф В.А., Степанова И.Ю. Профессиональная готовность как необходимое условие формирования профессиональной компетентности современного специалиста // Развитие системы образования в России XXI века: Материалы междунар. науч. конф. – Красноярск, 2003. – С. 11-13.
2. Алешин, Е. В. Спортмотивированный подход к организации физического воспитания студентов / Е. В. Алешин, В. И. Сидоров, О. Е. Алешин // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : Сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 25–26 февраля 2021 года / Под редакцией А. В. Сысоева [и др.]. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Ритм", 2021. – С. 22-30.
3. Барановская Д.И., Врублевская В.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой у студенческой молодежи // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы VIII Международной научной сессии по итогам НИР за 2004г. «Научное основание физ. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре». Минск: БГУФК, 2005. – С.13-16.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. – К.: Издательство «Олимпийская литература». 2003. – 392с. Том 2.

5. Сидоров, В. И. Необходимость коррекции образовательно-методической направленности учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студенток мотивации к систематическим занятиям / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 286-289.

УДК 796.51

ПРИБОЩЕНИЕ МОЛОДЕЖИ АДЫГЕИ К ЗОЖ ЧЕРЕЗ ПЕШИЙ ТУРИЗМ

Талаева Оксана Юрьевна

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 молодёжи к здоровому образу жизни. Приведены результаты социологического опроса. Представлены пешеходные маршруты.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, пеший туризм, природа, Адыгея.

INTRODUCING ADYGEA YOUTH TO A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH WALKING TOURISM

Talaeva Oksana Yuryevna

Maikop State Technological University, Maikop, Russia

Abstract. The purpose of this article is to introduce young people to hiking. New methods and approaches are shown. This article examines hiking tourism from the perspective of introducing young people to a healthy lifestyle. The results of a sociological survey are presented. Hiking routes are presented.

Key words: healthy lifestyle, hiking, nature, Adygea.

Актуальность. За последние десятилетия с развитием технологий и гаджетов молодое поколение стало зависимо от гаджетов. Физические игры стали заменяться компьютерными. Реальная жизнь перешла в виртуальную реальность. В конечном счете это приводит к понижению зрения, ослаблению мышечной деятельности, тревожности, ожирению, к ухудшению состояния организма. В физическом и психологическом плане [3, 4, 5].

Целью данной статьи является приобщение молодёжи к пешему туризму.

Результаты. Республика Адыгея - это место которое располагает, такими возможностями для пешего туризма за счет своего расположения [6]. Перечень некоторых мест, которые могут заинтересовать для пешего туризма:

- Маршрут №30 «Через горы к морю» расстояние 56 км, время прохождения примерно 5 дней зависти от темпа;
- Большой тхач расстояния 9,2 км, время за которое можно пройти маршрут примерно 6-7 часов;
- Оштен маршрут берет начало от яровой поляны 18км, занимает 1-2 дня, если идти через Гузерипль;
- Маршрут «От Тропической лагуны к Сердцу Руфабго» протяженность 9 км, время пути 4 часа.
- Подобных маршрутов в РА достаточно, чтобы сделать уклон в пеший туризм для развития здорового образа жизни.

Существуют 3 разновидности пеших походов: походы выходного дня, походы детско-юношеского туризма 1-3 степени и категорийные походы, которые делятся по с 1- 6 категорию сложности [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.

Как было выше сказано, что сейчас технологии растут в быстром темпе и молодое поколение предпочитает сидеть больше в виртуальном мире, чем в реальном. Можно в пеший туризм соединить 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.

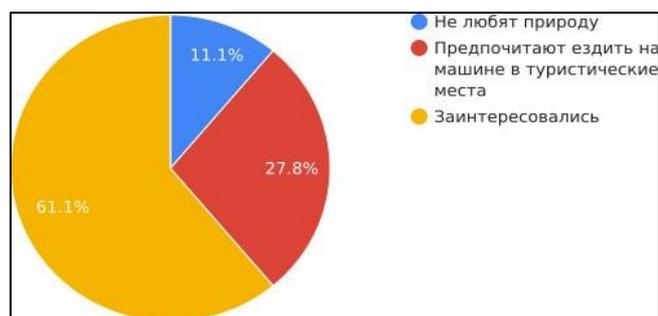


Рис. 1. Результаты опроса

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 [2].

Немногие знают, что в поселке Каменноостском находится грандиозный Хаджохский каньон. Не путайте Хаджохский каньон с одноименной Хаджохской тесниной. Теснина - это лишь малая часть Хаджохского каньона, самая многочисленная и суетливая. А сам Хаджохский каньон тянется семь с половиной километров от поселка Каменноостского до посёлка (станции) 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 тысячелетия 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-Шъхъэгуащэ 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 (Шъхъэгуащэ), 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.

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 вверх 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 Каменноостский (Хаджох). Этот небольшой живописный водопад входит в число легкодоступных достопримечательностей посёлка, он расположен в трехстах метрах от асфальтированной автодороги, ведущей из Каменноостского 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 реки 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, протянувшийся 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.

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 натопанная 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.

Список литературы

1. Мануйленко, Э.В. Пешеходный туризм как средство формирования здорового образа жизни студента / Э.В. Мануйленко, Д.А. Мушкетов // Спорт и туризм: администрирование и развитие: Мат. Международной научной практической конференции. Калининград: БФУ им. И.Канта, 2017. - С. 127-133.
2. Нехорошева, Э.А. Пропаганда ЗОЖ в образовательной среде / Э.А. Нехорошева, В.Г. Свечкарёв // В книге: Новые технологии в учебном процессе и производстве. Материалы XXI Международной научно-технической конференции, посвящённой 35-летию полета орбитального корабля-ракетоплана многообразной транспортной космической системы "Буран". Рязань, 2023. С. 820-822.
3. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания / В.Г. Свечкарёв, Т.А. Иващенко, Л.К. Белоус, Т.В. Манченко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. № 4. С. 117-125.
4. Свечкарёв, В.Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В.Г. Свечкарёв, В.В. Гурин // Кубанский научный медицинский вестник. 2006. № 11. С. 76-78.
5. Свечкарёв, В.Г. Эволюция спорта / В.Г. Свечкарёв // Научные известия. 2019. № 14. С. 63-67.
6. Свечкарёв, В.Г. Оздоровительный туризм и тренажёр "правило" / В.Г. Свечкарёв // В сборнике: Колпинские чтения по краеведению и туризму. Материалы межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции. В 2-х частях. Санкт-Петербург, 2018. С. 495-497.

УДК 796

ИЗУЧЕНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ФИДЖИТАЛ-СПОРТ

Терентьева Екатерина Эдуардовна

Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты изучения вовлеченности студентов-медиков в фиджитал-спорта. По результатам анкетирования выявлено, что 80% респондентов не знают что такое фиджитал-спорт, но 44% из общего числа приняли бы участие в одной из дисциплин. Были предложены идеи для развития фиджитал-спорта в университете, что помогло нам определить вектор развития нового спорта в учебном заведении.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, студенты, молодежь.

STUDY OF INVOLVEMENT OF TYUMEN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS IN PHYGITAL SPORTS

Terenteva Ekaterina E.

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation The article presents the results of a study on medical students' involvement in phygital sports. According to the survey results, it was found that 80% of respondents are unfamiliar with the concept of phygital sports, but 44% of the total would be willing to participate in one of the disciplines. Ideas for the development of phygital sports at the university were proposed, helping us to determine the direction for the growth of this new sport within the educational institution.

Keywords: phygital sports, students, youth.

Фиджитал-спорт, будучи концепцией на стыке физической культуры и цифровых технологий, включает в себя широкий спектр активностей, рассматривающих использование виртуальных и дополненных реальностей, игровые форматы и мобильные приложения для повышения интереса к физическим упражнениям и соревнованиям. В последние годы фиджитал-спорт стал набирать популярность в России, в большей степени привлекая внимание среди молодежи. Студенты, как активная и мобильная аудитория, становятся основными целевыми группами для интеграции фиджитал-спорта в образовательные и внеучебные программы.

Фиджитал-спорт является свежим трендом, сочетая в себе физическую активность и цифровые технологии. При этом данное направление обладает все большей доступностью, так как с каждым годом увеличивается количество мобильных приложений, носимых устройств и платформ для онлайн-соревнований, что создает условия для занятий спортом и участия в соревнованиях [2,3].

Целью данного исследования стала изучение вовлечённости студентов Тюменского государственного медицинского университета (ТюмГМУ) в фиджитал-спорт для дальнейшего формирования вектора развития данного направления среди молодежи.

Методы и организация исследования. В ходе исследования был организован онлайн-опрос студентов по структурированной анкете, состоящей из 5 вопросов. Анкета была сформирована в Яндекс-форме и предоставлена для добровольного прохождения студентам ТюмГМУ.

Результаты исследования и обсуждения: Осенью 2024 года в опросе приняли участие 452 студента ТюмГМУ в возрасте от 18 до 25 лет. Анализ результатов показал, что возраст и курс респондентов не повлиял на их осведомленность в вопросе фиджитал-спорта.

На вопрос «Вы знаете что такое фиджитал-спорт?» 80% студентов ответили отрицательно. Фиджитал-спорт является новым видом спорта, что также и не является профильным направлением для будущих медиков. Стоит отметить, что в университете не проводились ознакомительные мероприятия ни в рамках образовательного процесса, ни во внеучебных событиях.

Несмотря на то, что 20% респондентов знают о фиджитал-спорте, только 5% из когда-либо принимали участие в функционально-цифровом состязании (ответ на вопрос «Участвовали ли Вы когда-нибудь в фиджитал-спортивных мероприятиях?»). Исходя из результатов прошлого вопроса результат о том, что практически никто не принимал участия в мероприятиях был ожидаемым.

В независимости от того, что 80% студентов-медиков не знают о фиджитал-спорте, только 56% не хотели бы принять участия ни в одной дисциплине. Большую заинтересованность студенты проявили к дисциплинам «Спорт» и «Тактика» - 13% и 12% соответственно. Под «Другое» респондентам были предложены такие виды как виртуальная велогонка, кибатлетика, «Just dance», что привлекло 10% обучающихся. Дисциплину «Стратегия» выбрали 8% опрошенных, а «Скорость» - 1%.

Сами студенты считают (48%) считают, что в ТюмГМУ совершенно не популярен фиджитал-спорт, 42% думают, что примерно половина студентов знает о новом виде спорта и 10% ответили «Очень распространено».

Пятый вопрос «Что бы вы порекомендовали для повышения вовлеченности студентов в фиджитал-спорт?» был с открытым ответом. Самыми распространёнными ответами стали предложения об активном информировании о фиджитал-спорте через социальные сети университета, а также через преподавателей на занятиях физической культурой, и проведение мероприятий/соревнований в самом университете.

По итогам исследования было выявлено, что 80% студентов-медиков не знают о фиджитал-спорте, но при это 44% из общего числа респондентов приняли бы участие в соревнованиях. Также обучающиеся оценили, что функционально-цифровой спорт не распространен в университете. Были предложены идеи для развития фиджитал-спорта в университете, что помогло нам определить вектор его развития в учебном заведении.

Библиографический список

1. Новоселов, М.А. Актуальные вопросы развития фиджитал спорта/ М.А. Новоселов // Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 08 декабря 2022 года / Под редакцией М.А. Новоселова. — Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2022 — С. 119–122.
2. Попова А.В. Фиджитал спорт как фактор привлечения студенческой молодежи в сферу физической культуры и спорта/ А.В. Попова// Сборник докладов XVI Международной научно-практической конференции «Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-

экономических условиях» Москва, Изд-во Московского государственного строительного университета. 2023. С. 273-275.

3. Филатова О.Н., Зиновьева С.А., Никитина О.Н. Геймификация образовательного процесса // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №77-2.
4. Шкляренко А.П., Мазур А.А. Инновационные подходы в организации физкультурной деятельности студентов в вузе // Концепт. 2017. №S2.

УДК 571.53

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Тихонова Елизавета Дмитриевна¹

Дронина Олеся Александровна¹

¹Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема влияния физической активности на психическое состояние студентов ИГМУ. Выявляется связь между регулярными физическими упражнениями и снижением уровня тревожности у обучающихся. Ведь они подвержены высокому уровню напряжения, из-за трудного обучения и будущей профессиональной деятельностью.

Ключевые слова: депрессия, тревожность, медицинский университет, студенты, шкала депрессии Бека, шкала тревожности Гамильтона.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SYMPTOMS OF DEPRESSION AND ANXIETY IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Tikhonova Elizaveta Dmitrievna¹

Dronina Olesya Alexandrovna¹

¹Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Annotation: this article discusses the problem of the influence of physical activity on the mental state of IGMU students. The connection between regular physical exercises and a decrease in the level of anxiety among students is revealed. After all, they are subject to a high level of stress, due to difficult training and future professional activities.

Keywords: depression, anxiety, medical university, students, Beck depression scale, Hamilton anxiety scale.

Введение: студенты медицинского университета постоянно подвержены стрессу, высокой учебной нагрузке, они несут ответственность за здоровье пациентов, поэтому имеют высокий риск развития депрессии и тревожности.

Исследования показывают, что от 15% до 30% обучающихся страдают данными психическими расстройствами. Они вызывают значительные изменения в организме - нарушают работу головного мозга, гормональной и иммунной систем. Снижают уровень нейромедиаторов, которые отвечают за настроение и мотивацию (серотонин, дофамин и норадреналин), что приводит к потере интереса к жизни, бессоннице и проблемам с концентрацией внимания. Эти состояния повышают риск развития диабета, ожирения, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний. Они приводят к снижению качества жизни, затрудняют учебу, работу, общение с окружающими людьми и увеличивают риск суицида. Доказанным инструментом для улучшения психики является физическая активность.

Цель исследования: оценить влияние физических упражнений на симптомы депрессии и тревожности у студентов медицинского университета.

Материалы и методы исследования: в основу исследования легло изучение научной литературы, посвященной влиянию физкультуры на эмоциональное благополучие студентов.

В исследовании приняли участие 12 студентов (6 мужчин и 6 женщин) медицинского университета в возрасте от 18 до 25 лет. Участники были отобраны случайным образом из всех курсов обучения. Все они были разделены на две категории. Первая - выполняла физические упражнения на протяжении 4 недель:

1. Бег трусцой - 3 раза в неделю, в течение 30 минут.

2. Плавание брасом и на спине - 3 раза в неделю в течение - 30 минут.

3.Силовые тренировки- отжимания, приседания, планка, упражнения на пресс – 3 раза в неделю, в течение 30 минут.

Вторая - продолжала свой обычный образ жизни, без изменений в уровне физической активности.

Всем участникам были предложены анкеты, содержащие опросники:

Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI) - анкета, содержащая 21 вопрос, в которой необходимо оценить интенсивность своих симптомов депрессии на протяжении последних двух недель по 4-балльной шкале.

Шкала тревожности Гамильтона (Beck Anxiety Inventory, BAI)- анкета, содержащая 14 вопросов, она оценивает физические и психические симптомы тревоги.

Также были заданы следующие вопросы: «как часто вы занимаетесь физкультурой?», «какого рода упражнения вы выполняете?», «как бы вы оценили свой уровень напряжения в последнее время?», «какие факторы вызывают у вас стресс?», «как вы обычно справляетесь с тревогой?».

Таблица 1

Результаты исследования

Группа	Пол	Возраст	Базовый уровень депрессии (шкала Бека)	Базовый уровень тревожности (шкала Гамильтона)	Уровень депрессии после 4 недель	Уровень тревожности после 4 недель
1	М	20	11	14	8,5	12,2
1	М	22	15	18	11	15,5
1	М	25	10	13	7	10,5
1	Ж	19	11	15	8	12,5
1	Ж	23	12	17	9,5	14
1	Ж	18	11	13	8,5	10,5
2	М	21	13	16	12,5	15,5
2	М	24	11	14	10,5	13,5
2	М	18	10	15	11,5	14,5
2	Ж	23	11	13	9,5	12,5
2	Ж	22	14	17	13	16
2	Ж	20	13	15	11,5	15

Результаты: в первой группе наблюдалось значительное снижение уровня депрессии и тревожности по сравнению с исходными показателями. Средний балл по шкале депрессии Бека снизился на 2, 95 пункта, а средний балл по шкале тревожности Гамильтона - на 2, 5 пункта. Во второй не было выявлено значимых изменений.

Обсуждение: полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на психическое здоровье студентов ИГМУ.

Рекомендации для профилактики:

Мы предлагаем выполнять комплекс упражнений, который включает в себя: Аэробные упражнения - бег, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах. Выполнять по 30 минут 3-5 раз в неделю. Силовые тренировки - упражнения на тренажерах с собственным весом или гантелями. Выполнять по 30 минут 2-3 раза в неделю. Растяжка - йога, пилатес, стретчинг, на ежедневной основе. Рекомендуемые виды спорта: Командные (футбол, баскетбол, волейбол) - способствуют развитию командного духа, улучшают коммуникацию. Индивидуальные (теннис, плавание) - способствуют самодисциплине, повышают самооценку, улучшают физическую форму. Йога и медитация - повышают уровень осознанности, снижают тревожность, улучшают сон. Танцы - улучшают координацию, повышают настроение, снимают напряжение.

Заключение: проведенное исследование доказывает, что регулярная физическая активность является отличным инструментом для улучшения психического здоровья обучающихся медицинского университета.

Список литературы

1.Городецкая И.В., Коневалова Н.Ю., Захаревич В.Г. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2019. Т. 18. № 5. С. 120–127.

2.Лещева А.В., Давыдова О.С. Спорт как средство борьбы с тревожностью и стрессом студентов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.П. Сущенко. Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2020. С. 118–123.

3.Милашечкина Е.А., Бичева Г.В. Особенности проявления уровня тревожности у студентов специальной медицинской группы, имеющих дополнительный объем двигательной активности //

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 433–437. 4.Синюшкина С.Д., Меркеева Е.О. Оценка влияния занятий спортом на устойчивость к стресс-факторам и психологическое состояние // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 517–520.

УДК 371.47.022; 378.1; 796/799

ЦИКЛОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Томилин Константин Георгиевич

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. В статье проанализирован «цикловой метод обучения» в «Школе М.П. Щетинина» и апробированный на студентах спортивного факультета Сочинского государственного университета. Отмечены некоторые особенности работы «Школы», совпадающие с проведением УТС некоторых сборных команд страны. Представлены данные Эббингауза (1880 г.) по неэффективности учебных занятий при значительных паузах между уроками.

Ключевые слова: цикловой метод обучения, школа Щетинина, исследования Эббингауза.

CYCLE METHOD OF TRAINING: EFFICIENT TECHNOLOGIES

Tomilin Konstantin G.

Sochi State University, Sochi, Russia

Abstract. The article analyzes the «cyclic method of teaching» in the «School of M.P. Shchetinin» and tested on students of the sports department of Sochi State University. Some features of the «School» work are noted, coinciding with the conduct of training courses of some national teams. Data of Ebbinghaus (1880) on the ineffectiveness of training sessions with significant pauses between lessons are presented.

Keywords: cyclic method of teaching, Shchetinin school, Ebbinghaus research.

Введение. В 1990-х годах по телевизору показывали школу-интернат Михаила Петровича Щетинина, который в Краснодарском крае создал экспериментальное учебное заведение, основанное на отказе от стандартизированных систем российского образования. Его методики вызвали как хвалебные отзывы, особенно со стороны тех, кто участвовал в обучении, так и резкую критику [6], подобную той, что более полувека звучала ранее в адрес А.С. Макаренко.

Михаил Петрович использовал метод «погружений», где освоение предметов шло «цикловым методом». Эффективность образовательной деятельности в школе-интернате была высокой: за первые пять лет обучения школьники проходили десятилетнюю программу (на высоком уровне), и получали дипломы об окончании средней школы. Следующие пять лет они по специальному соглашению с местным университетом проходили учебную вузовскую программу. И становились дипломированными специалистами с высшим образованием уже в 17–18 лет.

ЮНЕСКО в 1999 году признала педагогическую систему школы Щетинина одной из лучших в мире. Но после ухода из жизни Михаила Петровича деятельность школы была запрещена судом из-за несоблюдения норм пожарной безопасности, недостаточного числа учебников и отсутствия документов о квалификации учителей. А в 2020 году разрешение на ведение образовательной деятельности Щетининского лицея было аннулировано [6].

Цель публикации: привлечение внимания специалистов к высокоэффективным методикам и технологиям использованных в работе «Школы Щетинина».

Под *технологией* мы будем понимать последовательное (пошаговое) применение различных приемов, обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи, и не имеющих отношение к конкретной личности.

Методика уже предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, физическую подготовленность и т. д.) и дифференциацию применяемых технологий (С.О. Филиппова, 2012).

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос лиц, которые некоторое время учились в Щетининском лицее, показал, что странные требования Щетинина к учащимся, и необычные

приемы активизации обучения школьников, очень похожи на методики, применяемые при проведении учебно-тренировочных сборов (УТС) в спорте высших достижений.

Это авторитарное руководство «Школой» (чем грешили и лучшие тренеры мира); тщательный отбор претендентов; минимальное количество планирующей документации; возможность изменение занятий (в спорте возможность изменения плана тренировок от погодных условий и текущего функционального состояния спортсменов); «цикловой метод обучения» по 2–3 предметам, совмещенный с занятиями физкультурой и культурно-массовыми мероприятиями (в спорте четкие этапы развития того или иного физического качества); индивидуальный подход; ограничение общения с местным населением и т.д.

Не вникая в недостатки (которые можно отметить в работе любого учебного заведения), особо хочется обратить внимание на «цикловом методе» обучения школьников в лицее Щетинина. При котором дети, в течение одной недели на протяжении 34–36 часов, изучали только один предмет, например, математику (Щетинин называл это «погружением»). Каждые два урока чередовались с физкультурой, танцами и занятиями музыкой. На этом этапе (на ориентировочном уровне) достаточно, чтобы дети осваивали ведущие понятия и идеи курса на весь последующий учебный год.

Второе знакомство с предметом происходило в ноябре, с конкретизацией понятий и идей предмета, освоенного при первом погружении (теоретические вопросы разбирались глубоко и всесторонне. Третье погружение по математике осуществлялось в марте, где школьники озвучивали теорию устно и письменно (на более высоком уровне, опираясь на наглядность). В апреле было организовано четвертое погружение, где школьники выполняли задания творческого характера, сами придумывали и решали задачи, обучали детей предыдущих классов.

Щетинин старался формировать у учащихся действенные мотивы учения, интерес к предмету, образование доминанты, что этот предмет имеет прикладное значение и он ученику необходим.

«Сочинский опыт» проведения учебных занятий и практик для студентов спортивного профиля. Интересно, что независимо от М.П. Щетинина, на факультете физической культуры (ФФК) Сочинского государственного университета (СГУ) 1990–2000-х годов использовались подобные методики и технологии обучения студентов.

Подготовка будущих инструкторов по водным видам рекреации на ФФК осуществлялась «цикловым методом обучения» с первых дней занятий. В сентябре на первом курсе проходили 12-ти дневные 4-х часовые практические занятия по плаванию и играм на воде на территории городского пляжа. Которые ежедневно чередовались с занятиями на стадионе по легкой атлетике. В июне проходило начальное обучение яхтингу на швертботах (чередующее с подвижными и спортивными играми).

На втором курсе осваивалась гребля на байдарках и катамаранах, параллельно со спортивными играми. В конце второго курса студенты проходили обучение управлению «Парусной доской» (чередующее с гимнастикой).

Теоретическое обучение студентов парусному спорту и водным видам рекреации происходило на третьем курсе (шло углубленное изучение материала, как второе погружение Щетинина). Эти занятия были посвящены подготовке третьекурсников к практическим занятиям на воде с первокурсниками. Которые условно были названы «Инструкторской практикой», в процессе которой студенты третьего курса обучали первокурсников парусному спорту (таблица 1).

При этом преподаватель выстраивал третьекурсников перед шеренгами обучающихся и давал положительные характеристики «инструкторам» (вызывая уважительное отношение первокурсников к потенциальным учителям). Далее первокурсники самостоятельно разделялись на четверки и выбирали для себя понравившегося «инструктора». Причем оценка успешности деятельности «инструкторов» определялась по средней величине из оценок, заслуженных их подопечными. Это способствовало повышению групповой заинтересованности, как инструкторов так и первокурсников, в успехе освоения учебного материала.

Для инструкторов демонстрирующих свои лучшие способности, это было аналогичным третьему погружению по Щетинину.

Календарный учебный график (по неделям) занятий студентов факультета физической культуры СГУ

	Сентябрь		Октябрь		Май		Июнь		Июль				Август					
1 курс	В	В						В	В	К	К	К	К	К	К	К	К	К
2 курс	В	В						В	В	К	К	К	К	К	К	К	К	К
3 курс								И	И	К	К	К	К	К	К	К	К	К
4 курс							П											
5 курс	П	П	П	П	П	П					К	К	К	К	К	К	К	К

Условные обозначения:

В	– занятия водными видами рекреации
И	– «инструкторские практики»
П	– профессионально-ориентированные практики
К	– каникулы совмещенные с работой
К	– каникулы

Активация Windows

Четвертым, очень ответственным погружением для сочинских студентов стала профессионально-ориентированная практика по водным видам рекреации (которая могла проводиться только летом). Но для сочинских санаториев, турбаз дестких спортивных школ именно этот период был крайне неудобным. Сложные климатические условия (жара с повышенной солнечной радиацией и влажностью), присутствие большого числа отдыхающих в санаториях, с необходимостью ответственности за здоровье и жизнь туристов (осуществление походов и экскурсий с детьми; проведение занятий начального обучения по плаванию и парусному спорту), выделять дополнительное время на студентов-практикантов не представлялось возможным. В то время как многомесячная практика на рабочих местах, как это делается в крупнейших университетах Европы и Америки, – решала все противоречия.

Для желающих студентов, к полуторомесячной практике в июне-июле, добавлялась возможность работать в каникулярное время и снова полуторомесячная практика в сентябре-октябре. При минимальном количестве отчетной документации.

Практиканты официально оформлялись на работу (с оформлением трудовой книжки и получением заработной платы), вливаясь в трудовой коллектив, и создавая эффект «полного погружения в профессиональную среду» (по Щетинину это было бы четвертым погружением).

Эффективность обучения сочинских студентов в эти годы была на высоком уровне; оценка компетентности практикантов (по итогам летней профессионально-ориентированной практики), происходила на основе рассмотрения производственных характеристик. Где практиковавшиеся на рабочих местах, с получением заработной платы, по большинству показателей (когнитивным, аффективным, волевым, навыкам и опыту) существенно превосходили своих товарищей по группе ($p < 0,05 \div 0,01$) [4].

Тем не менее длительную практику с получением зарплаты запретили, указав на несоответствие их проведения Государственному образовательному стандарту 2000 года; практические занятия на природе, с использованием «циклового метода обучения» заменили традиционными занятиями в аудиториях СГУ. Все инновационные решения преподавателей ФФК, были преобразованы чиновниками в традиционные занятия по 2–4 часа в неделю (на каждую дисциплину) и практиками студентов, формального характера, с оформлением многостраничных отчетов.

Чтобы все расставить по своим местам надо вспомнить исследования Эббингауза столетней давности (1880 года) [1], где он педантично изучал забываемость учащимися полученной на уроке информации, (рисунок 1).

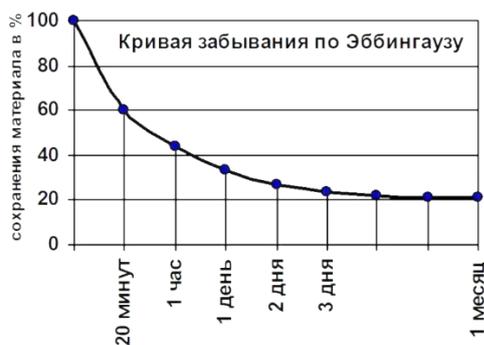


Рис. 1. Кривая забывания информации учащимися

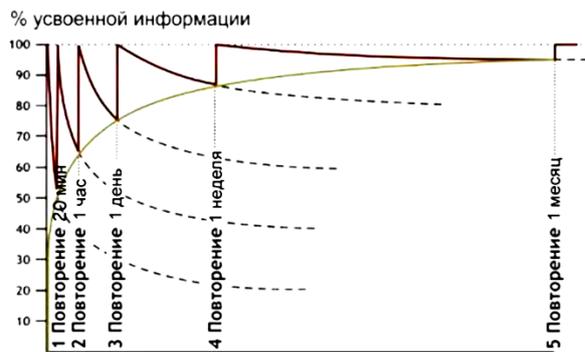


Рис. 2. Оптимальное повторение материала, для запоминания

В 1996 и 2015 годах эксперименты Эббингауза повторили [2, 3], получив аналогичные результаты: по анализу банка 210 данных, с 5 или более точками фиксирующих количество забываемой школьниками информации, в зависимости от прошедшего времени после урока. Найдены четыре функции (логарифмическую, степенную, экспоненциальную или гиперболическую функцию от квадратного корня по времени), которые соответствовали большинству наборов данных (исключая автобиографическую память) [3].

И в Интернете имеется достаточно рекомендаций, ускоряющих запоминание через повторный повтор нужной информации через 20 минут, через час, на следующий день, через неделю (рисунок 2). А также возвращением к этому материалу через какое-то время [5]. Что полностью повторяет цикловой метод обучения «с погружениями» в лицее Щетинина и организации занятий на ФФК СГУ в 1990–2000 годах.

При значительных плюсах «циклового метода обучения», тем не менее учебные заведения не спешат его внедрять. И, как показала практика, под любыми предлогами от него избавляются. Во многом это привычка следования многими десятилетиями отлаженной (пусть и неэффективной, по данным зарубежных ученых) системы. Вполне естественно, что составление расписания занятий при «цикловом методе обучения» для учебной части гораздо сложнее, чем при равномерном «размазывании учебных часов в пространстве (по разным аудиториям, которые подвернутся под руку диспетчерам) и времени». Но при этом страдает эффективность обучения учащихся.

Обращаясь к Федеральному государственному образовательному стандарту по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по приказу МНиО РФ № 940, от 19 сентября 2017 года, можно отметить, что в нем не определены жесткие условия как читать лекции или проводить практические занятия («цикловым методом обучения» или одновременного освоения большого числа дисциплин).

Дополнительно, Федеральным государственным образовательным стандартом запланированы практики не менее 30 зет (ознакомительная, тренерская, педагогическая, организационная, профессионально-ориентированная, преддипломная). И вуз, в настоящее время может по своему усмотрению выбирать по одному (или несколько) видов учебных и производственных практик. И самостоятельно определять объемы часов по каждой практике. Что дает возможность, на официальной основе, осуществлять студентам практику на конкретных рабочих должностях с оформлением трудовой книжки и получением заработной платы.

Выводы. Проведенные исследования показали, что имеющаяся в России система образования крайне далека от совершенства. И недостаточно применяет «циклового метод обучения», который в «Школе Щетинина» показывал эффективность на 50 % превосходил традиционные методы (с большим числом дисциплин в учебной неделе).

Список литературы

1. Ebbinghaus, H. (1913) *Memory; a contribution to experimental psychology*. New York city, Teachers college, Columbia university. Translation of Über das Gedächtnis, 1885. 169 pp.
2. Murre, J. M. J. & Dros, J. (2015) *Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve*. PLoS One. 10(7): e0120644. Published online 2015 Jul 6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644>
3. Rubin, D. C., & Wenzel, A. E. (1996). *One hundred years of forgetting: A quantitative description of retention*. *Psychological Review*, 103(4), 734–760. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.4.734>
4. Томилин, К. Г. Производственные и учебные практики студентов спортивного профиля: Сочинский опыт / К. Г. Томилин, А. В. Полякова, Ю. А. Васильковская, Ю. А. Тумасян, Л. В. Малыгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №10(212). – С. 449–454.

5. Черноморец, Е. Кривая Эббингауза / Е. Черноморец // TenChat. – 2021–2024. [сайт]. – URL: <https://tenchat.ru/media/252374-krivaya-ebbingauza> (дата обращения: 10.10.2024).

6. Школа Щетинина [сайт]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Школа_Щетинина (дата обращения: 10.10.2024).

УДК 793

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПО СРЕДСТВАМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Томилина Елена Алексеевна
МАДОУ детский сад № 183, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье изложены результаты реализации проекта, направленного на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью внедрения скандинавской ходьбы в образовательную программу детского сада.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, дошкольники, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

PREVENTION OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS THROUGH NORDIC WALKING IN OLDER PRESCHOOLERS

Tomilina Elena A.
MAPEI Kindergarten No. 183, Tyumen, Russia

Abstract: This article presents the results of a project aimed at preventing musculoskeletal disorders through the implementation of Nordic walking in the educational program of a kindergarten.

Keywords: Nordic walking, preschoolers, prevention of musculoskeletal disorders

Актуальность. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом у детей старшего дошкольного возраста становятся всё более распространёнными в условиях современного образа жизни. Малоподвижность, связанная с частым использованием электронных устройств, недостаток регулярной физической активности и несбалансированная нагрузка на тело, могут привести к развитию нарушений осанки, сколиоза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эти факторы делают необходимым внедрение профилактических мер в образовательный процесс дошкольных учреждений [4].

Скандинавская ходьба представляет собой эффективный и доступный способ профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Использование специальных палок позволяет распределить нагрузку на мышцы и суставы, равномерно вовлекая верхнюю и нижнюю части тела, что способствует формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению координации движений у детей [1-3].

Цель нашей работы является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста с помощью регулярных занятий скандинавской ходьбой в условиях дошкольных образовательных учреждений. Наш проект был реализован в три этапа:

Первый этап: подготовительный: проведение организационного собрания для воспитателей и родителей; закупка необходимого инвентаря

Второй этап: Внедрение: проведение пробных занятий скандинавской ходьбой; регулярные занятия скандинавской ходьбой, не реже одного раза в неделю; фиксация выбранных показателей у детей до и после прохождения курса занятий.

Третий этап: Оценка эффективности. Сравнение результатов физического состояния детей до и после регулярных занятий на основе медицинских осмотров и данных педагогических наблюдений.

Результаты диагностики показали, что в начале проекта 82% детей имеют те или иные изменения осанки (рис.1).



Рис.1 Результаты медицинской диагностики осанки до начала программы (n=97)

После проекта число таких детей сократилось на 34% (рис.2)



Рис.2 Результаты медицинской диагностики осанки через 7 месяцев после внедрения программы (n=97)

На рисунке 3 показано увеличение числа детей, не имеющих проблем с осанкой, согласно графику это 34%

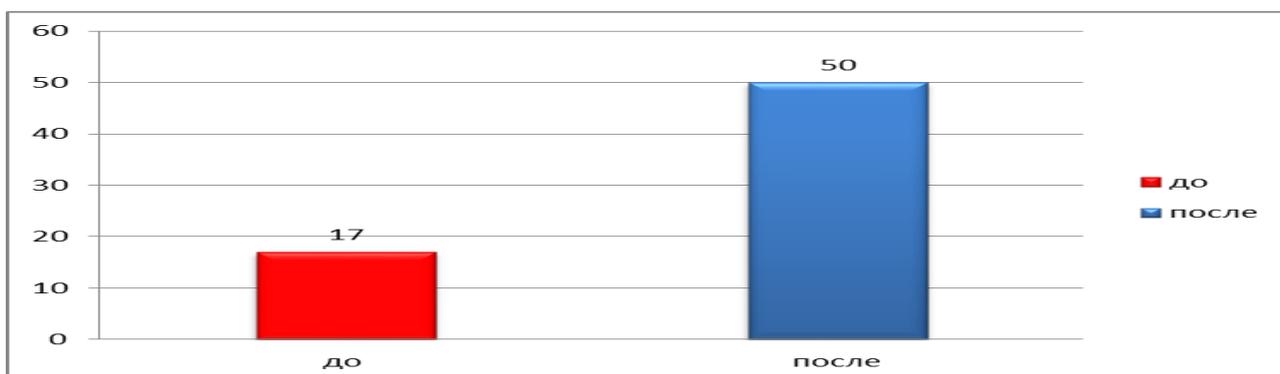


Рис.3 Число детей, не имеющих проблем с осанкой

Для определения силы и выносливости мышц спины проводилась следующая динамическая проба: ребенок, лежащий на полу, на животе, приподнимает голову и верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад или в «крылышках».

Как видно из рисунка 4, результаты динамической пробы после внедрения скандинавской ходьбы в образовательный процесс значительно улучшились.

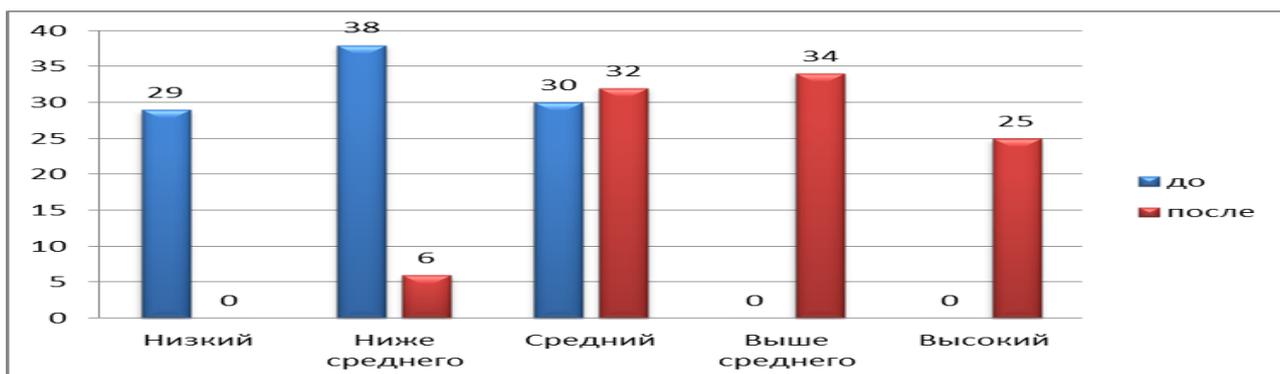


Рис.4 Результаты динамической пробы после внедрения скандинавской ходьбы в образовательный процесс (n=97)

Оценка улучшения координационных способностей проводилась по ориентировочным нормативным показателям уровня развития координационных двигательных способностей детей 5-7 лет (по М.А. Руновой), включающих в себя: Челночный бег (3x10м) (сек.), статическое равновесие (сек.) и подбрасывание и ловля мяча (кол-во).

Из рисунка 5 мы видим качественное улучшение координационных способностей среди дошкольников, занимавшихся скандинавской ходьбой.

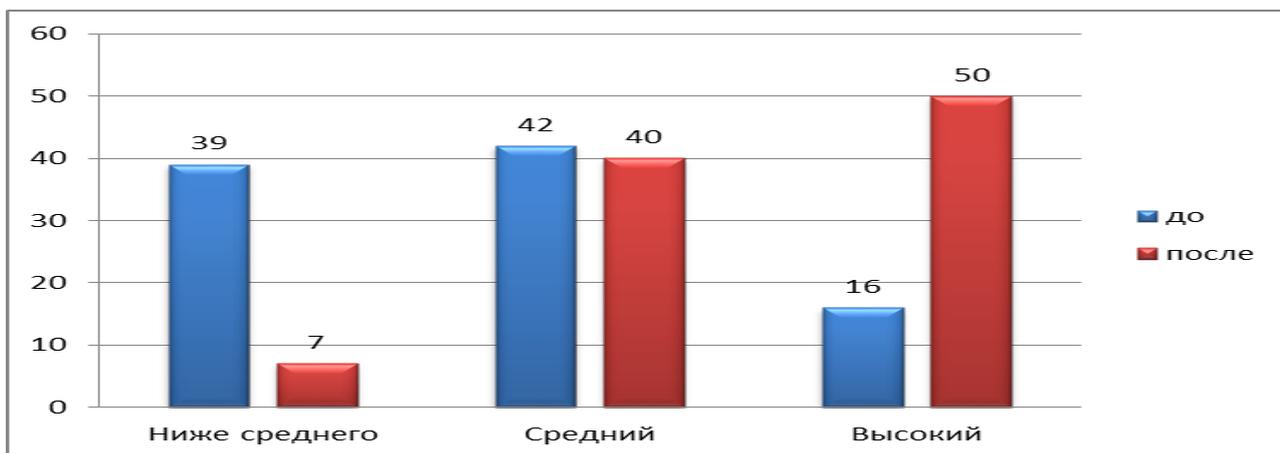


Рис.5 Оценка координационных способностей среди дошкольников, занимавшихся скандинавской ходьбой (n=97)

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА:

1. Укрепление мышц спины. До начала программы у большинства детей были выявлены проблемы с мышечным тонусом спины, такие как слабость мышц или средний уровень развития. После внедрения программы, спустя 7 месяцев, 80% участников продемонстрировали улучшение показателей мышечной силы

Результаты показали, что регулярные занятия скандинавской ходьбой способствуют укреплению мышечного корсета спины, что помогает профилактике нарушений осанки и других проблем опорно-двигательного аппарата.

2. Улучшение осанки.

До начала программы у многих детей наблюдались отклонения в осанке (искривления позвоночника, нарушения плечевого пояса).

После внедрения программы, спустя 7 месяцев, у 82,5% детей было зафиксировано исправление осанки, включая улучшения таких состояний, как искривление позвоночника и нарушение плечевого пояса.

3. Координационные способности.

До программы у значительной части детей уровень координационных способностей оценивался как «Ниже среднего» или «Средние». После внедрения программы 51,5% детей улучшили свои показатели, показав более высокие результаты в тестах.

4. Снижение частоты заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В ходе программы зафиксировано снижение жалоб на боли в спине и позвоночнике. У 48,5% детей, имевших начальные нарушения осанки, наблюдалось значительное улучшение или полное устранение проблем.

В целом, программа показала свою эффективность в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, а также способствовала улучшению общего физического состояния, координации и психоэмоционального фона участников.

Список литературы

1. Ачкасов Е.А. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е.А. Ачкасова, К.А. Володина, С.Д. Руненко. - Москва, 2018 - 224с.
2. Кантанева, Марко. Финская ходьба по-настоящему: учебник. ONWF - Савонлинна, 2014. - 94 с.
3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/ А Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 80 с.
4. Серафимович, И.А. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет / И.А.Серафимович. – Учитель, 2014. – 78 с.

УДК 793

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Третьякова Татьяна Андреевна¹

Абрамова Марина Алексеевна¹

Сунгурова Анна Владимировна¹

¹Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается методика игрового стретчинга как эффективный способ развития гибкости, подвижности суставов и укрепления мышц у детей дошкольного возраста. Методика основана на подражательных движениях животных и сказочных персонажей, что обеспечивает разнообразие видов активности и хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Занятия игровым стретчингом способствуют формированию правильной осанки, повышению самооценки и созданию комфортной обстановки для развития детей.

Ключевые слова: игровой стретчинг, гибкость, координационные способности, дошкольный возраст, дети, физическое развитие, двигательная активность, образные движения, подражание, музыка, сюжетно-ролевые игры.

THE INFLUENCE OF PLAYING STRETCHING ON THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOL CHILDREN

Tretyakova Tatyana A.¹

Abramova Marina A.¹

Sungurova Anna V.¹

¹M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia

Annotation. The article discusses the technique of game stretching as an effective way to develop flexibility, joint mobility and muscle strengthening in preschool children. The technique is based on the imitative movements of animals and fairy-tale characters, which provides a variety of types of activity and good physical activity for all muscle groups. Stretching exercises contribute to the formation of correct posture, increase self-esteem and create a comfortable environment for the development of children.

Keywords: game stretching, flexibility, coordination abilities, preschool age, children, physical development, motor activity, figurative movements, imitation, music, story-role-playing games.

В современном мире проблема развития гибкости и координационных способностей у детей дошкольного возраста становится всё более актуальной. В данной статье рассматривается влияние занятий игровым стретчингом на развитие гибкости и координационных способностей у детей дошкольного возраста.

Целью исследования является изучение влияния занятий игровым стретчингом на развитие гибкости и координационных способностей у детей дошкольного возраста.

Рассмотрим несколько определений «игровой стретчинг». Игровой стретчинг — это комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и координации движений, основанный на имитации движений животных и выполнении упражнений в игровой форме [1,2].

Игровой стретчинг — это инновационный метод физического развития, который позволяет улучшить гибкость, координацию движений и укрепить здоровье детей [1].

Занятия игровым стретчингом проводятся под руководством опытного инструктора и включают в себя статические и динамические упражнения, что способствует развитию гибкости, так как они направлены на растяжку мышц и связок. Упражнения выполняются медленно и плавно, что позволяет избежать травм и повысить эластичность мышц. Игровой стретчинг также способствует развитию координационных способностей, так как упражнения требуют согласованности движений и внимания к деталям [2].

Методика занятий игровым стретчингом для развития гибкости и координационных способностей у детей дошкольного возраста включает следующие этапы:

1. Организация занятия:

- создание игровой атмосферы и мотивации для детей;
- использование музыкального сопровождения для создания настроения и ритма занятий.

2. Разминка:

- выполнение различных видов ходьбы, бега и прыжков для подготовки тела к основной части занятия;

- использование музыкально-ритмических композиций для повышения интереса и эмоционального настроения детей.

3. Основная часть:

- знакомство детей с новыми движениями и закрепление уже известных упражнений игрового стретчинга;

- совершенствование точности выполнения упражнений и передача характерных особенностей образов;

- использование музыкального сопровождения для создания ритма и акцентов в упражнениях.

4. Заключительная часть:

- дыхательные упражнения для быстрого восстановления организма и оздоровления;

- упражнения на релаксацию в игровой форме для снятия напряжения мышц после физической нагрузки.

Стоит отметить, что важно проводить занятия регулярно и постепенно увеличивать сложность упражнений, учитывая индивидуальные особенности и уровень развития детей.

Приведем примеры упражнений игрового стретчинга для развития гибкости и координационных способностей у детей дошкольного возраста:

- «Кошка»: ребёнок становится на четвереньки, поднимает голову и выгибает спину, затем опускает голову и прогибает спину.

- «Цапля»: ребёнок стоит на одной ноге, поднимает другую ногу и руки вверх, затем опускает ногу и руки вниз.

- «Лягушка»: ребёнок садится на корточки, раздвигает ноги и наклоняется вперёд, затем возвращается в исходное положение [3].

Результаты исследований показывают, что занятия игровым стретчингом приводят к значительному улучшению гибкости и координационных способностей у детей дошкольного возраста. У детей повышается уровень гибкости, улучшается координация движений, развивается выносливость и старательность [4].

Исследование также выявило, что игровой стретчинг помогает детям развивать уверенность в себе. Упражнения игрового стретчинга способствуют улучшению настроения, снижению тревожности и повышению самооценки [4].

Кроме того, занятия игровым стретчингом помогают детям развивать коммуникативные навыки, так как они учатся работать в команде и взаимодействовать друг с другом. Это особенно важно для детей дошкольного возраста, которые только начинают социализироваться.

Игровой стретчинг также способствует развитию творческих способностей детей, так как они должны придумывать новые движения и комбинации упражнений. Это стимулирует их воображение и мышление [5].

Таким образом, занятия игровым стретчингом оказывают положительное влияние на развитие гибкости и координационных способностей у детей дошкольного возраста. Этот метод физического

развития является эффективным и безопасным, так как он основан на игровой форме и учитывает возрастные особенности детей.

Список литературы

1. Гасилина М.А. Игровой стретчинг как эффективная форма инновационных здоровьесберегающих технологий./ М.А. Гасилина, В.А. Томина// Обучение и воспитание в период детства материалы международной научно-практической конференции «Педагог- наставник: история и современность».- Оренбург, 2024.-С. 217-233.
2. Ермолаева Е.Н. Игровой стретчинг как эффективная форма физкультурно-оздоровительной технологии для детей дошкольного возраста/ Е.Н. Ермолаева, А.Р. Кашапова, Ю.К. Жесткова// Методы и механизмы реализации компетентного подхода в психологии и педагогике сборник статей международной научно-практической конференции. -Уфа, 2018.-С.36-38.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин — Ростов-на-Д : Феникс, 2002. – 302 с.
4. Минина Н.В. Теория и методика физической культуры (Физическая культура детей дошкольного и школьного возраста) : курс лекций / Н. В. Минин. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – 78 с.
5. Назарова, А. Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста – А. Г. Назарова. — СПб. : Типография ОФТ, 2015. – 248 с.

УДК [[159.944.4:613.86]:796]378.018.43

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.

Ульянкина Ольга Валентиновна

Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького,
г. Донецк, Россия

Аннотация: В статье раскрыта возможность применения методик профессиональной стрессоустойчивости на занятиях физической культурой в условиях дистанционного обучения. Обоснована актуальность внедрения в учебно-воспитательный процесс студентов-медиков разработанных педагогических условий особенно во время необходимости в дистанционном обучении. Проанализированы полученные результаты, которые позволяют говорить об эффективном применении образовательного контента для формирования профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков в период дистанционного обучения.

Ключевые слова: формирование, профессиональная стрессоустойчивость, физическая культура, дистанционное обучение, студенты-медики.

THE POSSIBILITIES OF USING METHODS OF PROFESSIONAL STRESS RESISTANCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON DISTANCE LEARNING

Uliankina Olga V.

Donetsk State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Abstract: The article reveals the possibility of using methods of professional stress tolerance in physical education classes in distance learning. The relevance of the introduction of the developed pedagogical conditions into the educational process of medical students is substantiated, especially during the need for distance learning. The results obtained are analyzed, which allow us to talk about the effective use of educational content for the formation of professional stress resistance of future doctors during distance learning.

Key words: forming, professional stress resistans, physical culture, distance learning, medical students.

Актуальность. В настоящее время неотъемлемой частью образовательного процесса становится электронная информационно-образовательная среда. Обусловлено это необходимостью использовать дистанционное обучение. Цифровая трансформация современного образования в ДНР вызвана не столько развитием, а сколько вынужденными обстоятельствами, которые оказывают влияние на психологическое здоровье студенческой молодежи, приводят сегодняшних студентов-медиков к переутомлению, стрессу, снижению мотивации к учебной деятельности. Происходящие изменения повышают социально-психологическую, экономическую, информационную напряженность профессии, предъявляя высокие требования к профессиональной стрессоустойчивости, как способности личности оптимально взаимодействовать со средой, поддерживать внутреннее равновесие и обеспечивать успешное выполнение деятельности через противодействие стрессовому воздействию, активное преобразование стрессовой ситуации или приспособление к ней [1].

В настоящее время большинство исследований представляют проблемы стрессоустойчивости в основном с точки зрения психологии. Анализ литературы показал, что ученые рассматривают качества стрессоустойчивой личности, проблемы стрессоров в профессии и способы снижения стрессового напряжения психологическими методами, например Водопьянова, Н. Е., Дикая, Л. Г., Меерсон, Ф. З., Митина, Л. М., Моница, Г. Б. Полякова, О. Н. Существуют также педагогические и психологические работы, направленные на развитие умений в области управления стрессом и ресурсами стрессоустойчивости Бабич О. И., Гринберг Дж., Каменюкин А. Г., Митева И. Ю. Анализ литературы выявил недостаточность исследований педагогических технологий в области стрессоустойчивости, а именно возможности применения методик профессиональной стрессоустойчивости в период дистанционного обучения, которое в последнее время коснулось многие высшие профессиональные образовательные учреждения.

Цель работы: выявить возможность применения методик профессиональной стрессоустойчивости на занятиях физической культурой в условиях дистанционного обучения. На примере проведения занятий учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» в дистанционной форме, был предложен образовательный контент и задания для самостоятельной работы студентов для формирования профессиональной стрессоустойчивости у будущих медицинских работников нового времени.

В обобщенной профессиограмме некоторых врачебных специализаций были выделены психофизиологические характеристики профессиональной деятельности, которые студенты могут сформировать физическими упражнениями, правильно подобранной физической нагрузкой и психотехниками релаксации. Полученные навыки предположительно будут способствовать совершенствованию необходимых характеристикам движений, управлению вниманием, сосредоточению и концентрации. Поскольку в профессиограмме указано, что нервно-психическая напряженность в работе врача имеет высокий показатель, специалист должен иметь устойчивую нервную систему, так как в случае перенапряжения возможен нервный срыв, а значит овладения методиками профессиональной стрессоустойчивости необходимы будущим специалистам [2].

Профессионально важные качества врача: психические (устойчивость нервной системы; быстрое зрительное различение; подвижность нервных процессов; эмоциональная устойчивость); волевые качества (самообладание, уверенность в своих силах); когнитивные (сосредоточенность, распределение, концентрация и устойчивость внимания оперативное мышление; объем долговременной памяти; зрительная и двигательная память) [2. с 81].

Методы и организация исследования: на занятиях физической культурой в период дистанционного обучения на вебинарах применялись разработанные педагогические условия, позволяющих применять практико-ориентированный образовательный контент: идеомоторную тренировку, гетерогенную, аутогенную тренировку, ментальный фитнес, йогу, дыхательную гимнастику и др. как средства формирования профессиональной стрессоустойчивости, расслабления, повышения концентрации, совершенствования самообладания и самопознания.

Например, в заключительной части занятия применялась методика аутотренинга, которая проводилась на две фазы в зависимости от расписания: фаза мобилизации на первых-вторых парах, в утренние часы, что способствовало продуктивной учебной деятельности студентов, а фаза релакса предлагалась на пятых парах, что способствовало снятию напряжения после активной умственной работы. На каждую фазу студентам был подобран набор формул. Формулы релакса на начальном этапе проговаривались преподавателем (гетеротренинг), студенты принимали исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища, музыкальным фоном звучала спокойная классическая музыка. Для выхода из состояния релакса через 10-12 минут проговаривались фразы мобилизации подкрепленные двигательными действиями пальцами рук и ног. Через 5-6 занятия студенты под музыкальное сопровождение проговаривают фразы «про себя» (аутотренинг). 72% студентов через три недели после введения аутотренинга в заключительную часть занятия отметили, что релаксирующий эффект наступал даже при прослушивании музыкальных композиций. Занятия можно проводить и без музыкального сопровождения, в абсолютной тишине для лучшей концентрации на формулах. Применение метода аутогенной тренировки актуально будущим медикам в профессиональной деятельности для психоэмоционального восстановления после тяжелого рабочего дня, эмоционально напряженных или стрессовых ситуаций.

В результате применения методик профессиональной стрессоустойчивости на занятиях физической культурой в условиях дистанционного обучения на основе дневников здоровья студентов наблюдается:

- повышение уровня показателей критериев профессиональной стрессоустойчивости для укрепления психического здоровья студентов-медиков;
- умение оценить текущий уровень своей профессиональной стрессоустойчивости;
- овладение навыками саморегуляции, релаксации, самоконтроля и готовность применить их на этапе получения образования, в быту и профессиональной деятельности;
- овладение методиками и техниками профессиональной стрессоустойчивости для своевременного самостоятельного применения в учебной и бытовой деятельности.

Выводы: все вышеуказанные характеристики необходимые врачам формируются на этапе получения высшего профессионального образования. Дисциплина «Прикладная физическая культура» способствует формированию необходимых профессиональных и личностных качеств студентов-медиков. Наиболее эффективно в условиях дистанционного обучения применяется образовательный контент, способствующий формированию профессиональной стрессоустойчивости, включающий в себя занятия на устойчивость нервной системы, развитие самообладания, совершенствование личностных и профессиональных качеств для проявления их в профессиональной деятельности. Средства, применяемые во время дистанционных занятий менее травматичны, разнообразны, легкодоступны, не требуют дополнительного инвентаря и специальных спортивных сооружений, поэтому оптимальны на дистанционном обучении.

Список литературы

1. Багадаева, О. Ю. Формирование стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования на основе развития их универсальных компетенций : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Багадаева Ольга Юрьевна – Иркутск, 2022. – 26 с.
2. Буров, А.Э. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – 296 с.

УДК 796.332

ИГРЫ С МАЛЫМ СОСТАВОМ КАК УСЛОВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ

Утусиков Сергей Анатольевич

Тюменский Индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются условия физического воспитания игроков мини-футбола как условие развития определённых психофизических кондиций. Показана роль физического воспитания как социокультурного феномена в организации тренировочного процесса. Определены уровни физического развития игроков в соответствии с условиями организации игры.

Ключевые слова: физическое воспитание, тренировочный процесс, физическое развитие, мини футбол.

GAMES WITH A SMALL SQUAD AS A CONDITION FOR PHYSICAL EDUCATION OF FOOTBALL PLAYERS

Utusikov Sergey A.

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Abstract: the article considers the conditions of physical education of mini-football players as a condition for the development of certain psychophysical conditions. The role of physical education as a socio-cultural phenomenon in the organization of the training process is shown. The levels of physical development of the players are determined in accordance with the conditions of the organization of the game.

Keywords: physical education, training process, physical development, mini football.

Роль физического воспитания в подготовке будущих специалистов многогранна. Физическая культура как социокультурный феномен имеет своей главной задачей - формирование и развитие культуры личности, понимания пользы в активном образе жизни, целенаправленном и самостоятельном использовании приобретённых знаний и средств для сохранения и укрепления здоровья. Всё это, несомненно, является необходимым для успешной социализации и подготовки к будущей профессиональной деятельности. Оптимизация режима активности и отдыха предполагает развитие соответствующих психофизических кондиций, двигательных умений и навыков, которые пригодятся в дальнейшей социальной и профессиональной деятельности. Особенно актуально это для обучающихся, которые занимаются тренировочной деятельностью. Однако, даже в этом случае студенты мало внимания уделяют самостоятельным занятиям физическими упражнениями и еще

меньше занимаются беговой подготовкой. Обучающиеся часто не понимают необходимости в тех или иных упражнениях, которые "обуславливают направленность личности, выступая в роли общего интегратора всех частных целей, связанных с теми или иными видами деятельности" [1, с. 12]. Это становится особенно актуальным в обучающей и тренировочной деятельности, так как развитие определённых психофизических кондиций требует от игроков "понимания и осознания" той или иной поставленной перед ними задачи.

Таким образом, для более эффективной физической подготовки и развития навыков самостоятельной работы необходимо чётко формулировать задания для обучающихся. Задания должны быть максимально понятными и доступными для выполнения. Игроки должны не только понимать "как выполнить", но и осознавать "особое значение" конкретно поставленной задачи, которая дифференцируется по специфике направленности и результатам. Это "обуславливает развитие способности к продуктивности, осознанное проектирование своей деятельности и способов своего саморазвития, самосовершенствования" [2, с. 27].

Соответственно, в тренировочном процессе (мини-футбол) необходимым стало изучить условия физического развития игроков с целью дальнейшего их самосовершенствования. С этой целью были организованы две различные игры с малыми командами, позволяющие изучить не только игровые условия но и уровень физического развития с целью организации более эффективного взаимодействия игроков на игровом поле.

В учебно-тренировочном процессе применялись малосторонние игры как часть регулярных тренировочных программ в различных формах в зависимости от задач. В данном случае задача была - изучить уровень физической подготовки игроков (выносливости). Выносливость рассматривается автором как основополагающее психофизическое качество, необходимое не только в спортивной жизни человека, но и в социально-профессиональной деятельности, что обуславливает повышение работоспособности и производительности труда. С этой целью использовались игры "с малыми сторонами", чтобы меньшее количество поля и меньшее количество участников позволяли игроку вступать в постоянный контакт с мячом и проявлять хорошие технические навыки, такие как пас, дриблинг и удары ногами, а также бег без мяча и сотрудничество с другими игроками. Удалось выяснить, что игры "три на три" обусловили проявление большей выносливости игроков, по сравнению с участием в играх "шесть на шесть". Для этого использовался интервальный тест на выносливость Yo-Yo, разработанный датчанином Йенгсом Бенгсбо. Этот тест представляет собой интервальный бег между фишками туда - обратно, расположенными на удалении 20 метров друг от друга. Старт по команде, а время, которое отводится для выполнения теста, постепенно сокращается. Целью данного теста является определение "уровня интенсивности" для каждого игрока и диагностики показаний ЧСС, что позволяет определить индивидуальные особенности каждого в аэробном и анаэробном режиме.

В исследовании приняли участие 36 игроков, которые были разделены случайным образом на две группы по 18 игроков в каждой. Группа А выполняла игровую ситуацию "три на три", группа В выполняла ситуацию "шесть на шесть". Тестирование каждой группы проводилось отдельно. Время между отдыхом и основным бегом составляло 10 секунд. Необходимо было пройти отрезки за определённое время, начиная с маленького уровня и, соответственно, переходя на уровень выше, по мере выполнения задания.

Следующий уровень предполагал увеличение количества отрезков и сокращения времени что, безусловно, позволяет диагностировать скорость бега игрока. Финальной точкой считался момент, когда игрок "сходит с дистанции" и, соответственно, не успевает проходить отрезки за определённое время.

Тестирование проводилось 3 раза за год. Вначале года (сентябрь), в середине (декабрь) и в конце (август). Исследование скоростных способностей игроков представлено в таблице ниже:

Таблица 1

Исследование скоростных способностей игроков

Месяц	Показатели	Уровень	Группа А	Группа Б
	Скорость 19-20 км/ч., дистанция > 2320 м. кол-во сорокаметровых отрезков >58	Отлично	11.1%	11.1%
	Скорость 18-19 км/ч., дистанция >2000 м. кол-во сорокаметровых отрезков >50	Оч. хорошо	33.3%	33.3%

Сентябрь	Скорость 17-18 км/ч, дистанция >1680 м. кол-во сорокаметровых отрезков >42	Хорошо	33.3%	27.8%
	Скорость 16-17 км/ч, дистанция >1360 м. кол-во сорокаметровых отрезков: >34	Плохо	16.7%	22.2%
	Скорость 15-16 км/ч, дистанция >1040 м. кол-во сорокаметровых отрезков >26	Оч.плохо	5.6%	5.6%
Декабрь	Скорость 19-20 км/ч., дистанция >2000 м. кол-во сорокаметровых отрезков >50	Отлично	11.1%	11.1%
	Скорость 18-19 км/ч., дистанция >2000 м. кол-во сорокаметровых отрезков >50	Оч. хорошо	38.9%	33.3%
	Скорость 17-18 км/ч дистанция >1680 м. кол-во сорокаметровых отрезков >42	Хорошо	50%	33.3%
	Скорость 16-17 км/ч, дистанция >1360 м. кол-во сорокаметровых отрезков >34	Плохо	0%	16.7%
	Скорость 15-16 км/ч дистанция >1040 м. кол-во сорокаметровых отрезков >26	Оч.плохо	0%	5.6%
Август	Скорость 19-20 км/ч., дистанция >2000 м. кол-во сорокаметровых отрезков >50	Отлично	16.7%	11.1%
	Скорость 18-19 км/ч., дистанция >2000 м. кол-во сорокаметровых отрезков >50	Оч. хорошо	50%	33.3%
	Скорость 17-18 км/ч дистанция >1680 м. кол-во сорокаметровых отрезков >42	Хорошо	33.3%	38.9%
	Скорость 16-17 км/ч. дистанция >1360 м. кол-во сорокаметровых отрезков >34	Плохо	0%	16.7%
	Скорость 15-16 км/ч, дистанция >1040 м. кол-во сорокаметровых отрезков >26	Оч. плохо	0%	0%

Из вышеприведённой таблицы видно, что тренировочная игра "три на три" способствует развитию выносливости игроков больше, чем игра "шесть на шесть". Так, в начале года (сентябрь) игроки показывали приблизительно одинаковый уровень подготовки в обеих группах. В декабре в группе А можно увидеть прирост игроков, которые показали результаты "очень хорошо и хорошо", где проводились игры "три на три". В группе Б прирост можно увидеть гораздо меньше среди игроков, которые показали уровень "очень хорошо и хорошо" - 6% против 22% в группе А. Также можно увидеть, что количество тех, кто показал в декабре результат "плохо и очень плохо" в группе А не стало, между тем, в группе Б количество игроков с такими результатами осталось практически таким же. В августе можно увидеть явный прирост игроков из группы А, которые показали "отличный и очень хороший результат" - этот показатель вырос на 17%, против группы Б - у них этот показатель не изменился. Однако, тех, кто "очень плохо" выполнил тест на выносливость тоже не оказалось. Стоит также отметить, что игры "три на три" являются лучшим условием развития физической подготовки (выносливости), чем игры "шесть на шесть". Соответственно, они больше ориентированы для целенаправленного развития и совершенствования технических действий, хотя, игра "шесть на шесть" ближе к реальным условиям.

Физическое воспитание - целенаправленный процесс формирования и развития специальных умений и навыков, которые позволяют развивать и совершенствовать навыки и умения игроков. Таким образом, игра "три на три" является условием физического воспитания игроков и оказывает влияние на физическую работоспособность футболистов.

Стоит отметить, что полученные результаты вписываются в современную концепцию организации физического воспитания студенческой молодежи, что способствует развитию интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями [3, с.95].

Выводы:

1. Физическое воспитание - многогранный процесс формирования, развития и совершенствования умений и навыков игроков. Это специально созданные условия, которые обуславливают развитие физической подготовки.

2. Тренировочная футбольная игра "три на три" является условием, которое позволяет изучать не только выносливость игроков, но и технические навыки, сплочённость команды. Это является

важным для юношеского футбола, где одной из главных целей является сплочение команды и улучшение взаимодействия между игроками.

3. Изучение физических возможностей игроков позволяет лучше понять поставленные перед ними задачи, соответственно, определить индивидуальную траекторию развития для каждого.

4. Игра "три на три" позволяет также выявлять будущих "элитных игроков" и "действующих лидеров", так как меньшие размеры поля и достаточно малое количество играющих "вынуждают" футболистов чаще вступать в контакт с мячом и друг с другом.

Список литературы

1. Бабина, А.А. Изучение ценностных ориентаций обучающихся в образовательном процессе // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 1 (203). - С.12-16.

2. Бабина, А.А. Ценностно-смысловые основы современного образовательного процесса: постановка проблемы // Актуальные проблемы социологии молодёжи, культуры, образования и управления: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, памяти профессора В.Т. Шапка. - Екатеринбург УРФУ им. Б.Н. Ельцина. - 2014. - Том III. - С. 25-27.

3. Парфёнов, А.С., Мышкин А.И., Старовойтов Ю.Н. Мини футбол в вузе // Наука 2020. - 2019. - № 2 (27). - С.92-96.

УДК 613.2.038

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СТРЕССОВОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Федорова Галина Васильевна¹
Шиншина Светлана Ивановна¹
Алешин Евгений Васильевич¹

¹Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк, Россия

Аннотация: В данной работе рассматриваются основные вопросы организации потребления студентов, учитывая проживание в экокризисном регионе и последствий стрессиндуцированного статуса. Основными задачами являются создание более эффективных систем потребления. Работа сконцентрирована на нормировании углеводов, витаминов, также жиров и белков, различных веществ в дневном меню, также важность придерживания потребительских режимов.

Ключевые слова: Потребление, стрессиндуцированный, системы, нормирование.

PHYSIOLOGICAL AND HYGIENIC ASPECTS OF CATERING FOR STUDENTS IN A PERIOD OF STRESS INSTABILITY

Fedorova Galina V.¹
Shinshina Svetlana I.¹
Alyoshin Evgeny V.¹

¹Donetsky State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Annotation: This paper examines the main issues of organizing students' consumption, taking into account living in an ecocrisis region and the consequences of stress-induced status. The main objectives are to create more efficient consumption systems. The work is focused on the rationing of carbohydrates, vitamins, fats and proteins, various substances in the daily menu, as well as the importance of adhering to consumer regimes.

Key words: Consumption, stress-induced, systems, rationing.

Актуальность. Проблема заключается в восстановлении метаболических путей студентов. Решение проблемы – использование целевых и функциональных продуктов, богатых нутриентами, активных веществ, биокорркторов и нутрицевтиков. Задачи выстраиваются следующим образом: потребленная калорийность и состав для нормального метаболизма, применяя бады, регулировка веса, корректирование соотношения мышц и жира, гормональная стабильность, направленные на качественную жизнь.

Цель. Обоснование коррекции системы потребления в студенческой среде.

Методы и организация исследования. В Донецком государственном медицинском университете на кафедре физического воспитания было проведено опрос и анкетирование студентов по вопросам организации питания в котором приняло участие более 240 студентов 1-3 курсов (от 17 до 22 лет).

Результаты. Проблемы утомления, стабилизации стрессоустойчивости и многие другие решаются путем нормализации потребления. Его изменения влекут за собой часто снижение здоровья, появления соматических проблем.

При понижении стрессоустойчивости, следует изменить количество и качество потребления. Самостоятельные и дистанционные занятия требуют полного насыщения организма, в идеале снижая при этом жир. Студент нуждается и в минералах, витаминных составах, при этом потребность в них при такой работе возрастает до 2-х раз. Нутриологическое состояние также нуждается в микро- и макронутриентах.

Анализ полученных данных показал различные отклонения в пищевом потреблении; энергетический дисбаланс рациона, недостаточное насыщение эссенциальными нутриентами. Анкетирование выявило закономерность в структуре и периодичности домашнего потребления, при дистанционном обучении, не обеспечивает физиологические потребности студентов в поддержании метаболического фона, уменьшается двигательная активность на -42%, увеличивается потребления в пищу мучных и кондитерских изделий на -18%, потребление кофе на-15% табакокурение и алкоголь на-11% [4].

Создание системы потребления студентов основывается на калорийности и энергозатратах. Пища должна покрывать ежедневный энергетический расход. При ее недостатке количестве, это способствует окислению собственных веществ, что приводит к похудению, снижению сил, иммунитета, и другие нарушения. Для расчета необходимости потребления в виде калорийности по отношению к отдельно взятому продукту.

Насыщение белком - важная функция, управляющая дыханием, сокращением мышц, выработкой антител. Белки являются пластическим материалом. Для полноценного функционирования активным студентам нужно от 60% состава аминокислот животного типа [1].

Жиры доставляют энергию и помогают многим другим функциям. Наиболее значимая из них – обменная, между средой и клеткой. Энергетические возможности также многим обязаны жирам. Большое их количество замедляет клеточное поглощение глюкозы, корректируя степень сахара в крови, чье снижение негативно воздействует на нервную систему. Соотношение белка к жиру для активного студента во время потребления должно быть 1,0:0,8 или 1,0:0,7. Насыщенные витаминами А и Д жиры животных должны быть в составе более 80%, а растительного типа с наличием полиненасыщенных кислот, витамина Е, и др. на уровне до 20%.

Главная ценность углеводов создание энергии, при этом должна быть на уровне не менее 50%. Их возможности обширны – стабилизируют гликогена в мышцах и печени, помогают в его воспроизведении, влияют на постоянство степени сахара в крови. Их взаимосвязь с жиром крайне сильна, при недостатке углеводов при интенсивной работе, сахар образуется из жира. Обратная их связь состоит в накоплении углеводов и преобразовании их в жир, обусловленная низкой степенью накопления первых.

Биологическая активность витаминов как низкомолекулярных органических соединений, проявляется во время потребления дальше небольших дозировок и способствует регулировке функционирования многих составляющих. Малое же их количество негативно влияет на общее здоровье, ведет к болезненным расстройствам узкого и общего типа [2].

В виду особенности действия витаминов, они особенно важны из-за психофизических перегрузок которым подвержена студенческая молодежь, а также прогрессивно активности возникающих напряжений в обменных системах. Однако нельзя такое сказать о переизбытке витаминов, он очень опасен, особенно во время неконтролируемого приема, что приведет к снижению здоровья [5].

Стоит сказать и о неотъемлемой роли минеральных веществ в меню потребления. Они не ограничиваются строительной ролью ткани, клетки и др., активно помогают гормонам и ферментной среде. К примеру роль фосфорного соединения велика в обменных системах, углеводном, жировом и др. работе нервной системы и работе мышц, и многое другое. В итоге увеличивается составной фосфор-кератинин, частично увеличивает гликоген, что приводит к запасам энергии и ее стабильному пополнению, и все это даже при одноразовом потреблении.

Немаловажно упомянуть о балансе кислотно-щелочных соединений в клеточно-тканевых позициях, которое основывается на равномерном расположении щелочных и кислых систем. Кислые системы, то-есть хлор и фосфор, находятся в продуктах: сыре, мясе, твороге, яйцах, рыбе, свином сале и зерновых, щелочные же (железо, натрий, кальций, магний и калий) – в овощах, молоке и фруктах [3].

Выводы. Ведущим и наиболее доступным гигиеническим средством, которое обеспечивает укрепление здоровья студентов, является стабилизация и повышение стрессоустойчивости, которая способствует эффективному восстановлению физической работоспособности и восстановлению организма, рациональный и сбалансированный суточный режим питания, специализированное питание, психогигиена и пр.

Список литературы

1. Алешин, Е. В. Некоторые особенности питания студентов–спортсменов, проживающих в условиях локального военного конфликта / Е. В. Алешин, В. И. Сидоров // Гигиенические аспекты восстановления в физкультурно–спортивной деятельности : Материалы II Международной научно–практической конференции, посвященной 10–летию науки и технологии РФ, Челябинск , 15 мая 2024 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 16-18. – EDN RCTOER.
2. Антонова А.А. Особенности питания студентов медицинского вуза / А.А. Антонова, Г.А. Яманова, И.С. Бурлакова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. - № 4 (106). – С. 2.
3. Денисова Г.С. Пути совершенствования организации рационального питания студентов / Г.С. Денисова, Л.А. Березуцкая // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. - № 1 (4). – С. 73-84.
4. Сидоров, В. И. Необходимость коррекции образовательно-методической направленности учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студенток мотивации к систематическим занятиям / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 286-289. – EDN WBXIDU.
5. Сидоров, В. И. Структура и уровни развития психофизических качеств студентов-спортсменов как основа прогнозирования эффективности спортивной деятельности / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 24–25 мая 2024 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2024. – С. 190-194. – EDN JOGLKN.
6. Сухова Е.В. Характеристика питания современных студентов / Е.В. Сухова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. - № 12-2. – С. 289-296.

УДК 796.035

ЗДОРОВЬЕ, СБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ 17-18 ЛЕТ УЛЬЯНОВСКОГО ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Фролов Евгений Владимирович

Ульяновский фармацевтический колледж, г. Ульяновск, Россия

Аннотация: В статье представлена методика формирования целостной системы ЗОЖ у студентов основанная на валеолого-педагогическом сопровождении учащихся на занятиях физической культурой. В работе рассматривается методика валеолого-педагогического сопровождения уроков физической культурой в среднем профессиональном учебном заведении. Обосновывается целесообразность и эффективность методики формирования здорового образа жизни у студентов 17-18 лет в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, методика.

HEALTH, HEALTH-SAVING ENVIRONMENT AND MOTOR ACTIVITY OF 17-18 YEAR-OLD STUDENTS OF ULYANOVSK PHARMACEUTICAL COLLEGE

Frolov Evgeny V.

Ulyanovsk Pharmaceutical College, Ulyanovsk, Russia

Abstract: The article presents a methodology for the formation of an integrated system of healthy lifestyle in students based on valeological and pedagogical support for students in physical education classes. The paper considers the methodology of valeological and pedagogical support for physical education lessons in a secondary vocational educational institution. The feasibility and effectiveness of the methodology for the formation of a healthy lifestyle in 17-18 year old students in the process of physical education classes are substantiated.

Key words: physical education, healthy lifestyle, methodology.

Заболеваемость учащейся молодежи является важным показателем здоровья одной из важной оценкой показателей здоровья студентов и эффективности мер по его сохранению и улучшению. Также очевидно, что в сложной системе факторов, влияющих на здоровье, важную роль играет уровень физической активности, и образ жизни современной молодежи.

Основным направлением развития системы профессионального образования становится решение проблемы здоровья молодежи, с целью воспитания и развития личности, которая будет свободно работать, обладать научными знаниями о мире и человеке, готовой к творческой и трудовой деятельности. Важнейшими задачами образовательных учреждений в настоящее время являются: развитие умственных способностей, формирование нравственных чувств, и забота о физическом благополучии молодежи. Все эти цели соответствуют основным направлениям проекта реформы профессиональной системы образования, где особое внимание уделяется здоровью студентов [1].

Учебные заведения различных уровней стремятся к тому, чтобы способствовать творческому развитию личности и помогать ей становится, и развиваться, развивая ее интеллектуальные и физические способности, а также помогая в социальном самоопределении. Для достижения этого необходимо создать благоприятную атмосферу в учебном заведении, обеспечить комфорт для студентов и педагогов, а также организовать системную работу по формированию здорового образа жизни.

В свою очередь, здоровье сберегающая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здорового образа жизни всех участников образовательного процесса – с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни [2].

Таким образом, изучение отношения современной молодежи к основам здорового образа жизни и физической культуре как неотъемлемой слагаемой формирования его является актуальным, так как содержит важную информацию для работников образовательных учебных заведений, родителей и преподавателей.

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить методику формирования целостной системы ЗОЖ у студентов 1-2 курса фармацевтического колледжа.

Задача исследования. Разработать и экспериментально обосновать целесообразность и эффективность методики формирования здорового образа жизни у студентов 17-18 лет в процессе занятий физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика «Формирования здорового образа жизни у студентов 17-18 лет в процессе занятий физической культурой» включала комплекс мероприятий, которые позволяют привлекать максимальное количество занимающихся 1 и 2 курса к дополнительным занятиям физической культурой и спортом. Ежедневные учебно-тренировочные занятия секционного характера по различным направлениям (баскетбол, волейбол, бадминтон, легкая атлетика, занятия на коньках), в которых занимаются более 55% учащейся молодежи; еженедельные спортивно-массовые мероприятия; ежегодное участие в районных и городских спартакиадах по различным видам спортивной деятельности; участие в олимпиаде по физической культуре; месячник здорового образа жизни в рамках предмета физическая культура.

Необходимо выделить, то, что созданная нами педагогическая методика формирования здорового образа жизни в ходе уроков физической культурой у студентов фармацевтического колледжа считается логическим результатом эмпирических исследований трудностей формирования здорового образа жизни учащихся 17-18 лет, реализованной в предыдущей стадии исследования этого препятствия.

Педагогическая методика состоит из двух *компонентов*:

1 - программный (либо обширный) - из него состоят ведущие положения (цели, задачи, принципы, направления, этапы, средства осуществления методики);

2 - операциональный (либо научно-технический) – содержит в себе обширное заполнение главных направлений и компонентов методики.

Сущность педагогической методики состоит в валеолого-педагогическом сопровождении занятий физической культурой.

Рассмотрим два выделенных аспекта детальнее.

Программный аспект методики. Главная задача методики состоит в совершенствовании различных характеристик здорового образа жизни у студентов колледжа. Опираясь на результатах изучения затруднительного положения в формировании здорового образа жизни в данном возрасте, были обнаружены главные трудности в этой области, разрешение каковых обязано представить в принадлежности главных задач (ценностей) в ходе формирования и введения в практику методики валеолого-педагогического сопровождения учащихся на занятиях физической культурой.

Педагогическая методика здорового образа жизни в ходе уроков физической культуры у студентов 17-18 лет содержит в себе совокупность педагогических основ и способов, нацеленных для увеличения общевалеологической и физкультурно-валеологической компетентности. Ключевыми принципами функционирования методики считаются основы индивидуализации, модернизации, вариабельности педагогического приема, оптимальности работы, преподавательского партнерства, стимулирования рефлексии, инициативности и ответственности учащихся.

Результаты педагогического эксперимента показателей элементов здорового образа жизни, по 7 показателям у учащихся фармацевтического колледжа в возрасте 17-18 лет экспериментальной и контрольной группы показали следующее. У студентов экспериментальной группы после принятия в эксперименте значительно улучшились показатели всех элементов здорового образа жизни. В 5-ти показателях из 7-ти перемены случились на достоверном уровне значимости.

Так, у учащихся экспериментальной группы, занимавшихся на уроках физической культурой по разработанной нами педагогической методике с валеолого-педагогическим сопровождением на значимом уровне достоверности улучшились значения показателей: «Двигательная активность» в начале эксперимента результаты опроса школьников показали в среднем 7,1 балла, то в конце исследования показатель улучшился до 7,8 балла прирост составил 9,85%, а в контрольной группе прирост был лишь 5,55%; в элементе «Обеспечения безопасности здоровья» прирост результата к концу эксперимента в экспериментальной группе составил 15,87%, в контрольной 7,81%.

На высоком уровне достоверности у учащихся экспериментальной группы возросли значения показателей: следования принципам «Правильное питание» на 18,10%; и «Отказа от зависимостей» на 12,16%. Благодаря затраченным усилиям, нам удалось нормализовать такие параметры, как: «Соблюдение режима» прирост составил 32,69% и «Полноценный отдых» прирост составил 21,87%. Результаты в контрольной группе по данным показателям составил 25,49% и 10,76% по результатам «Полноценный отдых». Итоговый результат такого показателя как «Соблюдение гигиены» претерпел значительных перемен на 14,28%, однако он первоначально был в достаточно высокой степени выраженности.

Выводы. Следовательно, в результате педагогического эксперимента включающего в учебный процесс физической культуры разработанную педагогическую методику, направленную на развитие положительных изменений в здоровом образе жизни у студентов фармацевтического колледжа которые способствовали улучшению элементов здорового образа жизни, которые указывают на успешную реализацию практических задач, установленных на предыдущем этапе апробации педагогической методики.

Таким образом, было подтверждено, что внедрение методики валеолого-педагогического сопровождения уроков физической культурой в среднем профессиональном учебном заведении способствует улучшению результатов, свидетельствующих о развитии всех компонентов здорового образа жизни. По результатам исследования у студентов 17-18 лет из контрольной группы не было замечено значительных изменений в течении указанного промежутка времени.

Литература

- 1.Третьякова, Н. В. Теоретические аспекты управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях: монография. Екатеринбург: 2013. 128 с.
2. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2009. 336 с.

УДК 371.72 612.823.2

СИСТЕМОКВАНТЫ ДОМИНАНТЫ СИЛЫ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

Хромина Светлана Ивановна

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Исследование заключалось в оценке сформированности системоквантов доминанты увеличения или уменьшения силы у студентов различных форм обучения в период сессии, способом внушения. Результаты исследования зафиксировали доминанта силы, сформировавшуюся у студентов очной формы обучения, в период сессии через внушение системоквантов, увеличения физической нагрузки, в сравнении с аналогичным исследованием у студентов заочной формы обучения.

Ключевые слова: доминанта силы, студенты, системоквант, внушение, увеличение силы, физическая нагрузка

SYSTEMQUANTS ARE THE DOMINANT FORCES OF STUDENTS OF VARIOUS FORMS OF EDUCATION

Khromina Svetlana I.

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Annotation. The study consisted in assessing the formation of dominant systemquants of increasing or decreasing strength in students of various forms of education during the session, using the method of suggestion. The results of the study recorded the dominant force formed in full-time students during the session through the suggestion of systemic factors, increased physical activity, in comparison with a similar study in part-time students.

Keywords: dominant of power, students, systemquant, suggestion, increase in strength, physical activity

Вопросы работоспособности студентов различных форм обучения находятся в зоне пристального внимания при организации учебного процесса в вузе. Что нужно сделать для снижения стресса при обучении студентов? Как снизить психо-эмоциональную напряженность сессионного этапа обучения. Каково влияние преподавателя на успешность обучения и сдачу экзамена? Какой очаг возбуждения, на этапе подготовки и сдачи экзаменов, оказывает свое доминирующее влияние?

В период предсессионной и сессионной напряженности студенты в значительной мере подвержены стрессовому влиянию [1; 2]. Рассматривая в сравнении регламент учебной деятельности студентов очной и заочной форм обучения, можно предположить сразу, что студенты очной формы обучения находятся в более выгодном положении. На этом построена система квантов жизнедеятельности человека, предложенная академиком К.В. Судаковым [3], основанная в свою очередь на общей теории функциональных систем П.К. Анохина [1]. Потребность в виде психологического настроя, для выполнения конкретного физического действия, рассматривается как отрезок жизнедеятельности – квант действия, от возникновения потребности до ее удовлетворения [3, 6]. На результат проявления силового качества, оказывает влияние доминанта направленная на достижение оптимального результата, А.А. Ухтомским [4, 5]. Достижение конечного результата складывается из соподчиненных системоквантов, предложенных К.В. Судаковым [3], каждая из которых преследует свою цель, так называемые промежуточные доминанты функциональной системы академика П.К. Анохина [1]. Складываясь в систему квантования происходит достижение общей поставленной цели – формирование доминанты движения, по Ухтомскому [5, 6]. Каждый квант функциональной системы для достижения цели, обеспечен нейронной системой с нисходящей эфферентацией исполнительных механизмов [6]. Результатом действия функциональной системы П.К. Анохина, с опережающим отражением действительности, представлена конечная цель, состоящая из промежуточных системоквантов функциональных систем предложенных К.В. Судаковым [3].

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе Тюменского индустриального университета с обучающимися, очной и заочной формы обучения. Студенты были разделены на 4 группы, где первая – юноши очной формы обучения, вторая - юноши заочной формы обучения. Третью группу представили девушки очной формы, четвертую - девушки заочной формы обучения. Во всех четырех группах исследования проводились по одному методу, в три серии отжиманий от пола. Первая серия отжиманий предлагалась преподавателем к выполнению без установки, по желанию. Через 10 мин, после восстановления, преподавателем давалась установка с внушением увеличения силы, отжаться максимальное количество раз. Спустя 20 минут восстановления студенты приступали к третьей серии отжиманий, с установкой на снижение проявления силы. О достоверности различий судили по t - критерию Стьюдента. Достоверными считались данные при $P < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Внушение системоквантов увеличения физических нагрузок, которые разработал академик К.В. Судаков, показало, что юноши-очники, после образования доминанты силы, внушением, достоверно увеличили количество отжиманий на 32% ($P < 0,05$), а после внушения расслабления, уменьшили на 40,32%, У юношей-заочников нервная система не смогла сформировать доминанту увеличения силы, достоверных увеличений отжиманий не было, что говорит об истощении нервных центров и сильной усталости. Но установка на расслабление у юношей-заочников преобладала и достоверно составила 31,33% ($P < 0,05$), хотя была на 10% менее выраженной, чем у очников.

Таблица 1

Результаты системоквантования силы юношей очной и заочной форм обучения

	Серии отжиманий		
	без внушения	с внушением	
	1 произвольно, по желанию	2 на увеличение силы	3 на ослабление силы
Юноши ОФО (n = 63), средний возраст – 19,3			
Среднее арифметическое	24,40	32,2*	19,22*
Ср. арифметическое увеличение/уменьшение кол-ва отжиманий (%)		+ 32,00%	- 40,32%
Сигма (δ)	10,2160	15,4345	8,4400
Ошибка ср. арифметической	1,2871	1,9446	1,0633
t - студента = t (эмп)	3,3476 (P<0,05)*		5,8586(P<0,05)*
Юноши ЗФО (n = 206), средний возраст - 22,3 года			
Среднее арифметическое	26,2	25,46	18,01**
Ср. арифметическое увеличение отжиманий в %		- 2,94%	- 31,33%
Сигма (δ)	6,5812	7,8959	8,9198
Ошибка ср. арифметической	0,4585	0,5501	0,6215
t - студента = t (эмп)	1,077 (P>0,05)		10,641(p<0,05)**

Примечание: * - достоверно, при (P<0,05)

Проявления силы у юношей (таблица 1) с установкой на произвольные отжимания показало преимущественное положение у студентов ЗФО на 1,83 раза, по среднему результату. Показатели отжиманий после установки на увеличение силы у юношей ОФО, были достоверно выше на 32% от исходных значений, тогда, как юноши ЗФО отжались на 2,94% слабее, но без достоверных отличий, что свидетельствует о выраженном проявлении стрессового фактора на фоне продолжительного нервно-эмоционального напряжения. После установки на внушение ослабления силы, с визуализацией образа «Мешок с опилками», юноши ОФО отреагировали достоверно эффективней, чем юноши ЗФО. Их результат квантования силы под действием доминанты внушения, по сравнению с контрольными отжиманиями был на 40,32% ниже, чем у юношей ЗФО, которые смогли отжаться достоверно меньше, на 31,33% от исходного уровня.

Аналогичная динамика прослеживалась и у девушек-заочниц, также, как и у юношей-заочников. У девушек ЗФО было не достаточно силы формировать доминанту на улучшение результата отжиманий, под действием установки преподавателя, но достоверных данных не отмечалось. У девушек-заочниц хорошо формировалась доминанта с внушением ослабления силы, что говорило об усталости организма, и потребности в отдыхе, как и у юношей-заочников.

Таблица 2

Результаты системоквантования силы девушек очной и заочной форм обучения

	Серии отжиманий		
	без внушения	с внушением	
	1 произвольные, по желанию	2 на увеличение силы	3 на ослабление силы
3. Девушки ОФО (n = 38), средний возраст – 20,0 лет			
Среднее арифметическое	9,89	14,24***	6,26***
Среднее арифметическое увеличение отжиманий в %		+ 43,8%	- 36,7%
Сигма (δ)	4,9300	7,3177	4,2407
Ошибка ср. арифметической	0,7997	1,1871	0,6879
t - студента = t (эмп)	3,0336 (P<0,05) ***		3,4425 (P<0,05) ***
Девушки ЗФО (n = 46), средний возраст – 20,6 лет			
Среднее арифметическое	11,78	12,65****	9,09****
Среднее арифметическое увеличение отжиманий в %		+7,38%	- 22,88%

Сигма (δ)	6,1993	7,7015	5,4686
Ошибка ср. арифметической	0,9140	1,1355	0,8063
t - студента = t (эмп)	0,5965(P>0,05)		2,2117(P<0,05)****

Примечание: * - **** достоверно, при (P<0,05)

Из таблицы 2 следует, что результаты на проявление произвольной силы без установки, через отжимания у девушек ЗФО, (по средней арифметической) составили 11,78 раза, что на 1,89 раза больше девушек ОФО. После внушения увеличения силы, девушки очной формы обучения, показали результат выше от исходного на 43,88%, в отличие от девушек заочной формы обучения, где прирост составил лишь 7,38%, при этом достоверные проявления квантования доминанты силы зафиксированы у студенток ОФО, что связано с менее выраженными проявлениями стресса. После проведения третьей серии отжиманий с мотивационной установкой на снижение проявления силы, девушки обеих форм обучения отреагировали уменьшением кол-ва отжиманий с достоверными отличиями от исходного показателя, но студентки ОФО на 36,7% эффективнее, чем девушки ЗФО (22,8%), что также свидетельствует о более выраженном стрессе у девушек ЗФО, которые наименьшим образом поддаются внушению.

Вывод. С точки зрения физиологии, полученные результаты свидетельствуют о преобладающем влиянии доминанты напряжения всех функциональных систем, включая мышечную, в период подготовки к сессии, в большей степени у студентов заочной формы обучения. Это связано с явлениями хронического стресса и усталости из-за перемежающихся нагрузок, связанных с работой и учебной.

Список литературы

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968. – 546 с.
2. Ананьев В.Н. Механизмы влияния силы воли спортсмена на доминирующие мотивации и рефлекс цели / В.Н. Ананьев, Е.Т. Семизоров, О.В. Ананьева, С.И. Хромина, Н.Я. Прокопьев. – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. - 2024. - №1. – С. 23-24;
3. Судаков К.В. Квантование жизнедеятельности // Успехи соврем. биол. - 1992 г. - Т. 112. - №4. – С.512.
4. Ухтомский А.А. Доминанта. // А.А. Ухтомский серия: Психология. СПб Питер 2020 г. - 512 с. – Текст непосредственный;
5. Ухтомский А.А. Доминанта: физиология поведения. //А.А. Ухтомский Серия: Медицинский бестселлер. М.: АСТ, 2020 г. - 320 с. – Текст непосредственный;
6. Фудин Н.А., Вагин Ю.Е. Анализ спортивной деятельности с позиции теории функциональных систем. // Сеченовский вестник. 2016. № 3(25). С. 34–45.

УДК 615.8:611.731:616.711-053.2

ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОГО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ДЕТЕЙ

Чечетин Дмитрий Арифович¹

Бондаренко Алла Евгеньевна²

Дрозд Екатерина Александровна³

¹Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека, г. Гомель, Республика Беларусь

²Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

³Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель, Республика Беларусь

Аннотация: В трудах отечественных и зарубежных авторов хорошо изучены процессы нарушения костно-мышечного взаимоотношения (КМВ) позвоночного столба у детей, однако, несмотря на достаточно глубокую теоретическую разработанность данной проблемы, она, судя по значительному числу детей, имеющих данную патологию, остаётся нерешённой в настоящее время. В статье представлены результаты применения передовых технологий адаптивной физической культуры (АФК) в коррекции нарушений КМВ позвоночного столба у детей. Полученные результаты исследования позволяют утверждать, что, благодаря правильному проведению современных методов коррекции, возможно, перевести функциональные нарушения КМВ позвоночного столба в физиологическое положение и не допустить структурных изменений в костно-мышечной системе у детей.

Ключевые слова: дети, позвоночный столб, передовые технологии, адаптивная физическая культура, физические упражнения, компьютерная оптическая топография, критерий Уилкоксона.

ADVANCED TECHNOLOGIES FOR ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN CORRECTION OF SPINAL MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN CHILDREN

Chechetin Dmitry A.¹

Bondarenko Alla Ye.²

Drozd Ekaterina A.³

¹Republican Research Center for Radiation Medicine and Human Ecology, Gomel, Republic of Belarus

²Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

³Gomel State Medical University, Gomel, Republic of Belarus

Annotation: In the works of domestic and foreign authors, the processes of violation of the musculoskeletal relationship (MSR) of the spinal column of children are well studied, however, despite the rather deep theoretical development of this problem, it, judging by the significant number of children with this pathology, remains unresolved at present. The article presents the results of the application of advanced technologies of adaptive physical culture (APC) in the correction of spinal MSR disorders of children. The results of the study allow us to assert that, thanks to the correct implementation of modern correction methods, it is possible to transfer functional disorders of the MSR of the spinal column to a physiological position and prevent structural changes in the musculoskeletal system of children.

Key words: children, spinal column, advanced technology, adaptive physical education, exercise, computerized optical topography, Wilcoxon criterion.

Актуальность. В настоящее время нарушения КМВ позвоночного столба являются одними из самых распространённых патологий в детском возрасте. К ним относятся: приобретённая мышечная кривошея, нарушения осанки, сколиоз и различные виды вертеброгенных дорсопатий, которые имеют тенденцию к прогрессированию и достигают наивысшей степени патологии к окончанию роста детского организма. У таких детей развиваются комплексы неполноценности и психологические страдания вследствие больших косметических дефектов [1].

Наиболее эффективными формами коррекции нарушений КМВ позвоночного столба у детей являются передовые технологии АФК, позволяющие, за относительно короткий промежуток времени, выправить положение головы, восстановить симметричность крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, величину изгибов позвоночника и изменить угол наклона таза. Регулярное применение передовых технологий АФК позволяет восстановить архитектонику позвоночного столба у детей [2].

Цель – обосновать эффективность применения передовых технологий АФК в коррекции нарушений КМВ позвоночного столба у детей.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в Государственном учреждении «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», в котором приняли участие дети в возрасте 8-15 лет средних общеобразовательных школ г. Гомеля.

Дети прошли обследование на диагностическом аппарате компьютерной оптической топографии, с использованием системы DIERS formetric 3D. Данный диагностический метод позволяет мгновенно регистрировать трёхмерную форму исследования поверхности тела в виде линий равного уровня. Анатомические ориентиры, по которым вычисляются показатели, определяющие деформацию позвоночника, находятся автоматически. Высокая информативность данного обследования, при отсутствии лучевой нагрузки на детский организм, определяет целесообразность применения этого метода для контроля эффективности передовых технологий АФК в коррекции нарушений КМВ позвоночного столба у детей [5].

Из 114 детей, которые прошли обследование (61 мальчика и 53 девочек), у 77 детей (43 мальчиков и 34 девочек) были выявлены нарушения КМВ позвоночного столба, что составило 67% (у мальчиков – 70%, у девочек – 64%).

После установления нарушений КМВ позвоночного столба у детей была проведена коррекция с помощью передовых технологий АФК.

Занятия проводились 5 раз в неделю, кроме выходных дней, продолжительностью 45 мин, на протяжении 1,5 лет и включали:

- мышечно-суставную гимнастику (продолжительностью 20 мин, по понедельникам и четвергам);

- стретчинг (10 мин, после мышечно-суставной гимнастики);
- упражнения на фитболах (10 мин, после стретчинга);
- аутогенную тренировку (5 мин, после упражнений на фитболах);
- пневматическую механотерапию (продолжительностью 30 мин, по вторникам и пятницам);
- статические напряжения мышц туловища и конечностей (10 мин, после пневматической механотерапии);
- расслабление скелетной мускулатуры туловища и конечностей (5 мин, после статического напряжения мышц);
- аквагимнастику (продолжительностью 45 мин, по средам).

Мышечно-суставная гимнастика применялась для развития силы мышц, улучшения трофики межпозвоночных структур и стереотипа двигательного акта, максимально приближённого к физиологическому состоянию.

Стретчинг способствовал улучшению подвижности в суставах, эластичности сухожилий и связок, снимал мышечное напряжение, служил хорошим способом нормализации мышечного тонуса.

Упражнения на фитболах позволили включить в работу глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерной осевой нагрузки на позвоночник, обеспечивающих силовую выносливость мышц туловища. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшилась микродинамика в межпозвоночных дисках, что способствовала коррекции лордозов и кифозов.

Аутогенная тренировка помогала восстановить динамическое равновесие системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма детей, возникающего после выполнения физических упражнений. Основными элементами этой методики проведения являлись: тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание, которые сопровождалось аутогенным погружением, позволяя привести детей к нормализации состояния после выполнения физических упражнений. Аутогенная тренировка положительно повлияла на общий психоэмоциональный тонус детей, являясь успокаивающим средством с общим седативным эффектом.

Во время проведения мышечно-суставной гимнастики особое внимание уделялось местам соединения костей: (межпозвоночным, плечевым, грудино-ключичным, грудино-рёберным, крестцово-копчиковым и тазобедренным суставам), так как именно на них ложится вся тяжесть по удержанию в физиологическом положении позвоночного столба у детей.

Пневматическая механотерапия способствовала задействовать глубокие мышцы спины, что на обычных механизированных тренажёрах выполнить невозможно, а также устранила мышечные дисбалансы. Во время выполнения упражнений нагрузка увеличивалась или уменьшалась в малых величинах (от 100 грамм), поэтому перетренированность у детей была чрезвычайно мала. Также пневматические тренажёры обладали уникальной способностью предотвращать травмы у детей во время занятий, поскольку они не поднимали тяжести, а преодолевали сопротивление сжатого воздуха, выполняя одновременно и динамические упражнения, и статические напряжения.

Статические напряжения позволили интенсивно включить в работу глубокие мышцы спины, груди, брюшного пресса и конечностей, вплоть до мельчайших волокон, поскольку при выполнении динамических упражнений задействовать эти мышцы невозможно.

Расслабление скелетной мускулатуры туловища и конечностей было направлено на восстановление мышечного баланса, при котором напряжённые мышцы расслаблялись, а расслабленные мышцы, наоборот, сокращались и, таким образом, нормализовывалась работа мышц, удерживающих позвоночник детей в анатомо-физиологическом положении.

Аквагимнастика обеспечивала силу, выносливость и нормальную работу мышц шеи, груди, спины, брюшного пресса и конечностей. Применялась ходьба по дну бассейна, приседания с погружением под воду, дыхательные упражнения, плавание различными видами (брасом, кролем на груди и кролем на спине). Также выполнялись упражнения на вытяжение позвоночника в положении лёжа на спине и на животе. Во время выполнения физических упражнений более слабые мышцы подвергались большей нагрузке и тренировались интенсивнее более сильных мышц, что помогло сформировать у детей правильный мышечный корсет [4].

Дозировка каждой формы АФК подбиралась исходя из индивидуальных особенностей детей, в которой учитывалось функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности к выполнению физических упражнений.

Проведённые занятия отличались от обычных уроков в школе по физической культуре специально подобранными формами АФК, которые нравились детям тем, что никто их не оценивал, и они всё выполняли добровольно, в зависимости от физической, эмоциональной и психологической подготовленности.

Статистический анализ результатов исследования проводился с помощью прикладных компьютерных программ MS Excel и пакета STATISTICA 12.0 StatSoft Inc. (USA). В сравнительном анализе использовался критерий Уилкоксона. Данные представлены в виде медианы и интерквартильного размаха $Me (Q_1; Q_3)$. При сравнении результатов статистически значимыми считали различия при $p < 0,050$ [3].

Результаты. Сравнительный анализ, характеризующий показатели КМВ позвоночного столба у детей до и после курса АФК, представлен в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей КМВ позвоночного столба у детей до и после проведения курса АФК (критерий Уилкоксона)

№ п/п	Показатели КМВ позвоночного столба	Группа детей (n=77)		p
		до курса АФК	после курса АФК	
1.	Шейный лордоз (°)	42,0 (39,0-48,0)	38,5 (33,0-39,0)	0,038
2.	Грудной кифоз (°)	43,0 (36,0-49,0)	38,0 (27,0-41,0)	0,039
3.	Поясничный лордоз (°)	46,5 (39,0-48,0)	43,0 (36,0-45,0)	0,074
4.	Боковое отклонение оси позвоночника (мм)	4,5 (1,9-5,3)	2,0 (1,3-2,2)	0,032
5.	Перекас таза (мм)	3,5 (3,0-4,1)	2,0 (0,5-2,5)	0,041

Как показано в таблице 1, после проведения курса передовых технологий АФК, наблюдается улучшение коррекции нарушений КМВ позвоночного столба у детей по следующим показателям ($p < 0,050$): шейный лордоз ($p = 0,038$), грудной кифоз ($p = 0,039$), боковое отклонение оси позвоночника ($p = 0,032$) и перекас таза ($p = 0,041$). В поясничном лордозе ($p = 0,074$) отмечено улучшение на уровне тенденции, однако статистически значимым положительным показателем не является ($p > 0,050$).

Выводы. Анализируя результаты исследования детей после проведения передовых технологий АФК в коррекции нарушений КМВ позвоночного столба, можно сделать следующее заключение:

1. Компьютерная оптическая топография, с использованием системы DIERS formetric 3D, которая не несёт абсолютно никакой лучевой нагрузки на детский организм, даёт возможность, в динамике, объективно оценить функциональную составляющую двигательного стереотипа, а также оптимизировать выбор адекватной физической нагрузки в коррекции нарушений КМВ позвоночного столба у детей.

2. Для обеспечения максимального результата необходимо определять уровень физического развития детей, а также индивидуальный контроль над их самочувствием до, во время и после выполнения физических упражнений, измеряя функциональные показатели.

3. Применение передовых технологий АФК, в которых использовался метод строго регламентированных физических упражнений, определённым образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечило необходимое воздействие на каждый сегмент позвоночного столба, что подтверждено результатами исследования.

Список литературы

1. Антонова, А. А. Динамика состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / А. А. Антонова, Г. А. Яманова, В. Г. Сердюков, М. Р. Магомедова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 7-2 (97). – С. 52-56.
2. Даниленко, Л. А. Коррекция статических нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста / Л. А. Даниленко, М. В. Артамонова, А. А. Гайдук // Гений ортопедии. Научно-теоретический и практический журнал. – Курган. – 2011. – № 3. – С. 157-158.
3. Реброва, О. Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О. Ю. Реброва. – М.: Медиа Сфера, 2002. – 312 с.
4. Чечетин, Д. А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением костно-мышечного взаимоотношения позвоночного столба / Д. А. Чечетин // Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – 2020. – № 2 (24). – С. 65-71.
5. Шитоев, И. Д. Эволюция оптической диагностики деформаций позвоночника. Методы и перспективы развития (обзор литературы) / И. Д. Шитоев, С. В. Муравьев, Ю. В. Каракулова, В. И. Печерский, В. Н. Никитин, Г. З. Клоян // Гений ортопедии. – 2022. – Т. 28, № 5. – С. 734-744.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Шаргина Марина Геннадьевна

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье дается понятие «здорового образа жизни» и приводится его составляющая, а именно: сбалансированность питания; занятия физкультурой; отказ от вредных привычек и т.п. Занятия физической культурой являются основным критерием достижения здорового образа жизни человеком.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; человек; укрепление здоровья; физическая культура; спорт.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG CITIZENS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Shargina Marina G.

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Annotation: The article gives the concept of a "healthy lifestyle" and provides its component, namely: balanced nutrition; physical education; rejection of bad habits, etc. Physical education is the main criterion for achieving a healthy lifestyle by a person.

Keywords: healthy lifestyle; person; health promotion; physical culture; sport.

Современное общество «утяжелено» множеством факторов, влияющих на образ жизни человека [2]. Это экологическое, психологическое, политическое и военное воздействие. Нельзя забывать и об экологии и техногенных рисках, воздействующих на человека извне и постоянно[3].

Исходя из этого, можно сказать, что формирование мировоззрения здорового образа жизни у граждан РФ является весьма актуальной задачей.

Формирование ЗОЖ – это важнейшая проблема России в настоящее время и ее необходимо решить, как можно скорее[5]. Это вызвано тем, что существует прямая зависимость между потребностью государства в сильном и здоровом населении с одной стороны, и ухудшения здоровья граждан России с другой[1]. Однако, лекарства для решения данной проблемы еще не найдено. Нет конкретной схемы лечения, адаптированной под наши внешние условия.

Укрепление здоровья человека – это система комплексных мер со стороны государства, муниципальной власти, средств массовой информации и самого человека. Со стороны самого человека – здоровый образ жизни – это первый шаг в улучшении своего здоровья[4].

Составляющие здорового образа жизни представлены на рис. 1.

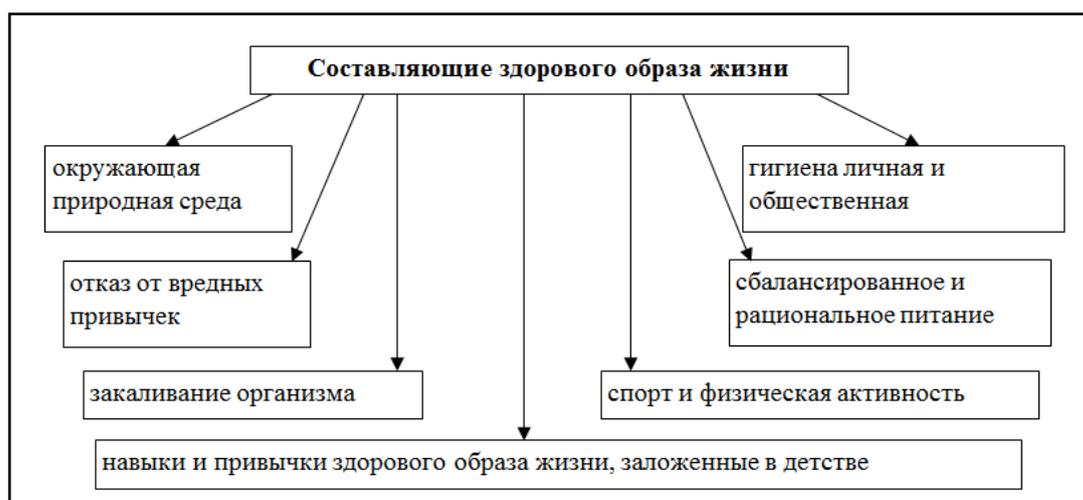


Рис.1. Составляющие здорового образа жизни

Понятие здорового образа жизни отсутствует в правовом законодательстве. Если говорить в общем, то оно относится к социальной категории, т.к. человек – существо социальное. Формирование здорового образа жизни человека в социальном обществе идет несколькими путями.

Первый путь – социальный. Здесь идет воздействие на человека со стороны средств массовой информации с целью пропаганды здоровья и профилактики заболеваний.

Второй путь – инфраструктурный. Здесь уже влияние на здоровый образ жизни определяется внутренними условиями, как наличие материальных средств, проведение свободного времени и т.п.

Третий путь – личностный. Это уже самоконтроль и саморазвитие самого человека в сторону здорового образа жизни. Выявление идеала, который соответствует всем желаемым требованиям – один из примеров саморазвития человека.

Средства достижения здорового образа жизни представлены на рис.2.

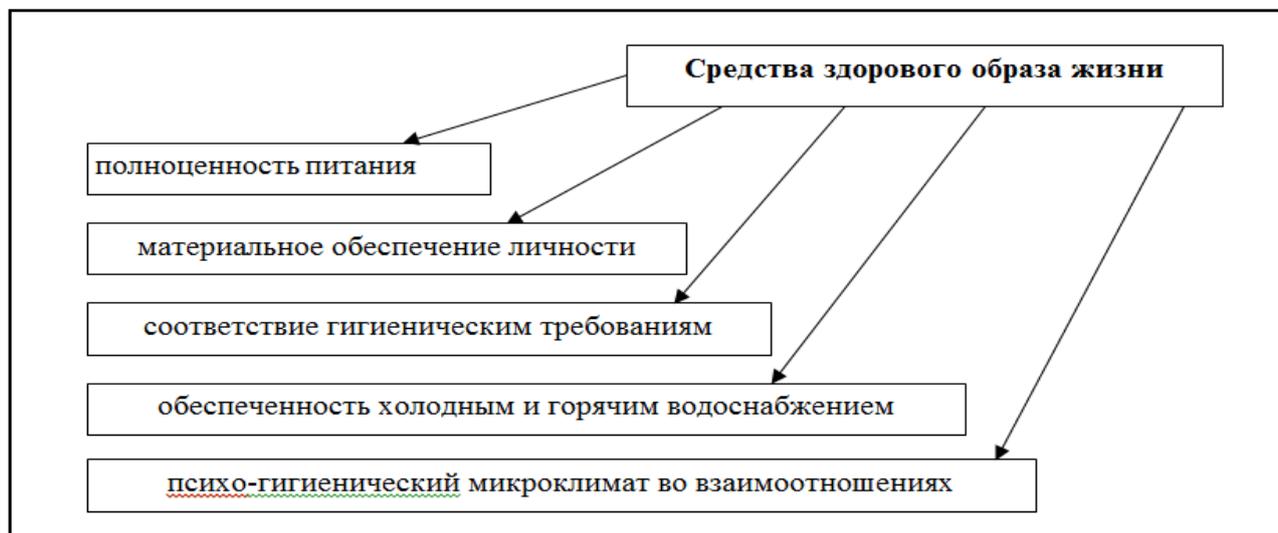


Рис. 2. Средства достижения здорового образа жизни

Для достижения полноценного здорового образа жизни, на первый план выходит физическая культура. Заниматься физической культурой для достижения здорового образа жизни необходимо ежедневно. Прежде всего, это утренняя гимнастика с целью повышения работоспособности после ночного отдыха. Помимо утренней гимнастики, в течение рабочего дня, необходимы физкультминутки для снятия усталости и физического напряжения. Ну, и, в обязательном порядке, выступают физические упражнения в свободное от работы время два-три раза в неделю. Соблюдение этих правил подвигает человека к здоровому образу жизни. в качестве дополнительных факторов в укреплении своего здоровья, можно использовать, например, закаливание.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Здоровый образ жизни в России находится далеко не на первом месте.
2. Составляющие здорового образа жизни включают в себя: сбалансированность питания; занятия физической культурой; отказ от вредных привычек и т.д.
3. Занятия физической культурой являются основным критерием достижения здорового образа жизни человеком.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: Гардарики, 2007 – 218 с.
2. Здоровье и физическая культура студента: учеб. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003 – 352 с.
3. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В.С. Мерлин; под. ред. Е.А. Климова. – М.: Изд-во МПСИ. –Воронеж: НПО «МОДЭК», 2005 – 544 с.
4. Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. А.В. Родионова. – М.: Academia, 2010 – 368 с.
5. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. Образования / Р. И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006 – 352 с.

Аннотация: Силовая подготовка способствует положительной динамике показателей физического развития, состояния здоровья, мотивационной сферы и учебной деятельности обучающихся. Однако применение нагрузок предельной интенсивности небезопасно для здоровья студентов, посещающих занятия физической культурой в вузе. Целью исследования явилось теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности развития силовых способностей у студентов на основе индивидуальных метаболических профилей. Достоверно положительная динамика силовых способностей свидетельствует об эффективности учета данных морфотипа, особенностей углеводного обмена и уровней свободных форм тестостерона и трийодтиронина при планировании тренировочного процесса студентов.

Ключевые слова. силовая подготовка, студенты, физическая нагрузка, дозирование, метаболизм.

STUDENTS' INDIVIDUALLY ORIENTED STRENGTH TRAINING

Sharovarova Marina A.¹

Kolunin Evgeny T.¹

¹University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: Strength training contributes to the positive dynamics of students' fit, health, motivation and learning activities. However, the use of extreme intensity loads is not safe for the health of students attending physical education classes at the university. The aim of the study is to theoretically and experimentally prove the effectiveness of increasing strength in students based on individual metabolic profiles. Reliable positive dynamics of strength abilities shows the effectiveness of taking into account the data of morphotype, features of carbohydrate metabolism and levels of free forms of testosterone and triiodothyronine in planning the training process of students.

Key words: physical education, strength training, students, physical activity, dosing, metabolism.

Актуальность. Современные исследования в области физического воспитания студентов свидетельствуют о том, что силовая подготовка способствует положительной динамике показателей физического развития, состояния здоровья, мотивационной сферы и учебной деятельности обучающихся [4]. Наиболее фундаментальные труды о планировании тренировочного процесса, направленного на развитие этого, одного из важнейших физических качеств, в отечественном образовательном пространстве написаны Верхошанским Ю.В., Бондарчуком А.П. и Воробьевым А.Н [1]. Как известно, согласно принципу специфичности – для развития силы необходимо применение околопредельных и предельных нагрузок, что несет в себе риски для здоровья занимающихся физической культурой.

В связи с этим, современными учеными и исследователями разрабатываются новые актуальные подходы к планированию силовой подготовки студентов, такие как: использование нетрадиционных средств, периодизация нагрузки с учетом учебного расписания студентов, сочетание силовых упражнений с упражнениями циклического характера и др. (Шкляев В.В., Хоменко Р.В., Токарь Е.В., Самсоненко И.В., Паишев С.А.).

В то же время, вектор современного образования, и физического воспитания в частности, направлен не только на повышение уровня физической подготовленности будущих специалистов, но и на учет их физкультурно-спортивных интересов и индивидуальных показателей здоровья, что осложняет применение унифицированных планов и методик [2, 3].

В связи с этим, **целью** нашего исследования явилось теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности развития силовых способностей у студентов на основе индивидуальных метаболических профилей.

Методы и организация исследования. В проводимом с сентября 2022 по июнь 2023 года исследовании приняли участие 35 студентов Тюменского государственного университета (23 юноши и 12 девушек в возрасте от 17 до 22 лет). Индивидуальные метаболические профили составлялись на основе результатов анализов лабораторного исследования крови по четырем показателям: уровень глюкозы, инсулина и свободных форм тестостерона и трийодтиронина. Забор материала и его анализ выполнялись на базе клиничко-диагностических лабораторий, интерпретация результатов проводилась врачом. Также учитывались данные соматоскопического обследования по определению морфотипа

участников исследования, проводимого в кабинете функциональной диагностики института физической культуры Тюменского государственного университета.

Динамика уровня силовых способностей отслеживалась по результатам педагогического тестирования, включавшего выполнение трех физических упражнений:

- упражнение «тяга верхнего блока»;
- упражнение «жим ногами в тренажере»;
- упражнение «жим штанги лежа на горизонтальной скамье» (только юноши).

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась в рамках учебно-тренировочных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт: элективные курсы по видам спорта». Занятия проходили в тренажерном зале МФСЦ «Олимпия» им. В.Н. Зуева, оснащенный кардиозоной, свободными весами (гантели, штанги), изолирующими и многосуставными тренажерами.

Результаты. Выявленные в ходе педагогического тестирования показатели 1ПМ (одного повторного максимума) участников исследования в начале педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования силовых способностей у студентов до начала педагогического эксперимента ($\bar{M} \pm m$)

	Юноши (n=23)	Девушки (n=12)
1ПМ в упражнении «тяга верхнего блока», кг	101,8 ± 4,1	54,4 ± 2,31
1ПМ в упражнении «жим ногами в тренажере», кг	86,2 ± 5,38	42,7 ± 4,78
1ПМ в упражнении «жим штанги лежа на горизонтальной скамье», кг	58,5 ± 3,13	

Полученные данные позволили конкретизировать индивидуальные тренировочные планы, в то время как интенсивность и характер нагрузки, методы развития физических качеств, частота и продолжительность занятий планировались на основе метаболических профилей занимающихся, а также с учетом их личных мотивов и целей, побуждающих к занятиям физической культурой, среди которых: развитие функциональных возможностей; развитие скелетной мускулатуры; снижение содержания жирового компонента в теле.

Данные конституционных особенностей, как одного из наиболее генетически детерминированных показателей физического развития при планировании тренировочных программ явились критерием частоты занятий (рис. 1).

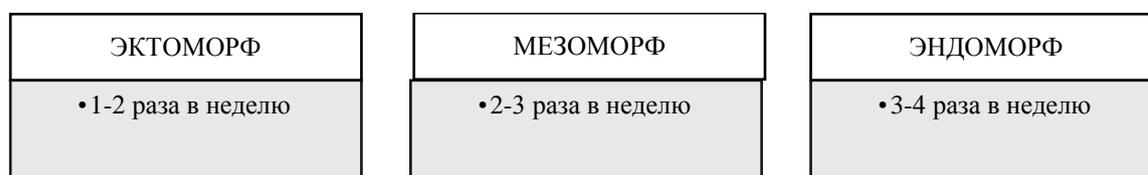


Рис. 1. Алгоритм учета морфотипа при планировании тренировочного процесса

Согласно общей физиологии конституциональные особенности в значительной мере определяют свойства нервной и эндокринной систем, обмена веществ, структуру и функций внутренних органов, а также склонности к доминированию анаболических и катаболических реакций в организме (Дорохов Р. Н., Лысова Н.Ф., Ткачук, М.Г.). В связи с этим, тип конституции позволяет в определенной степени прогнозировать скорость восстановительных процессов – одного из важнейших параметров при развитии силовых способностей [1].

Данные исследований индекса инсулинорезистентности Нома-IR (расчетного показателя на основе величины глюкозы и инсулина) в медицинской практике используются для определения особенностей углеводного обмена. Повышение индекса Нома-IR выше нормы свидетельствует о его нарушении, сопровождающемся осложнением поставки главного энергетического субстрата - глюкозы в клетки организма, а также потерей чувствительности к основному анаболическому гормону -инсулину.

Согласно современным исследованиям (Lagace J.C., Raquin J., Соколов Е.И., Речкалов А.В., Демидова Т.Ю.), наиболее оптимальной стратегией в случае повышения Нома-IR выше 2,7 является синтез нагрузок, направленных на прирост мышечной и снижение жировой массы, что реализовывалось применением комбинированного переменного-интервального метода с чередованием нагрузок аэробного и силового характера (рис. 2).



Рис. 2 Алгоритма учета особенностей углеводного обмена при планировании тренировочного процесса

Данные исследований уровней анаболических и энергетических гормонов легли в основу выбора характера упражнений и продолжительности занятий. Как показывают современные результаты изучения влияния физической нагрузки на уровни основных естественных анаболиков в организме человека, наибольшей эффективностью по отношению к восприимчивости клеток к инсулину и острой реакции уровня тестостерона характеризуются тренировки с отягощением (Kremer W., Rogol A., Речкалов А.В., Белая Ж.Е., Соколов Е.И.) (рис. 3). При снижении базальных уровней гормонов, наиболее эффективными являются силовые тренировки непредельной и околопредельной интенсивности (70-80% от 1ПМ), состоящие из базовых многосуставных упражнений.



Рис. 3. Алгоритма учета уровней инсулина и свободного тестостерона при планировании тренировочного процесса

Исследование уровней свободного трийодтиронина в ответ на изменение продолжительного тренировочного воздействия (Королев Д.С., Корнякова В.В., Mastorakos G., Ciloglu F.), свидетельствуют о предположительном истощении гормонального пула щитовидной железы и компенсаторных механизмов организма, в связи с чем, при пониженном уровне гормона продолжительность тренировочного занятия лимитировалась 40 минутами (рис. 4).



Рис. 4. Алгоритма учета уровня свободного трийодтиронина при планировании тренировочного процесса

По окончании педагогического эксперимента его участники прошли повторное педагогическое тестирование для выявления динамики развития силовых способностей (таблица 2).

Таблица 2

Динамика результатов тестирования силовых способностей у студентов ($\bar{M} \pm m$)

	Юноши (n=23)			Девушки (n=12)		
	до	после	Δ	до	после	Δ
1ПМ в упражнении «тяга верхнего блока», кг	101,8 ± 4,1	119 ± 4,55	17,2	54,4 ± 2,31	69,25 ± 2,17	14,8
P	< 0,05			< 0,05		
1ПМ в упражнении «жим»	86,2 ± 5,38	116,5 ± 7,7	30,4	42,7 ± 4,78	63 ± 4,42	20,3

ногами в тренажере», кг						
P	< 0,05			< 0,05		
1ПМ в упражнении «жим штанги лежа на горизонтальной скамье», кг	58,5 ± 3,13	71 ± 3,15	12,5			
P	< 0,05					

Как показывают данные таблицы 2, силовые показатели юношей и девушек за период проведения педагогического эксперимента достоверно улучшились ($P < 0,05$).

Так, в частности, результаты одноповторного максимума в упражнении «тяга верхнего блока» у юношей увеличились в среднем на 17,2 кг, а у девушек на 14,8 кг. В упражнении «жим ногами в тренажере» одноповторный максимум был увеличен юношами – на 30,4 кг, девушками – на 20,3 кг. Прирост 1ПМ в упражнении «жим штанги лежа на горизонтальной скамье» у юношей составил 12,5 кг.

Полученные позитивные изменения силовых способностей у студентов на наш взгляд обусловлены эффективностью предлагаемой нами технологии планирования тренировочных занятий опирающейся на учет индивидуальных особенностей занимающихся:

- учет конституционных особенностей позволил избежать состояний недовосстановления к началу следующего тренировочного занятия;

- учет особенностей углеводного обмена позволил регулировать нагрузку у занимающихся с учетом необходимости использования их организмом основных энергетических субстратов согласно физиологическим нормам (глюкоза как основной источник энергии, инсулин как естественный эндогенный анаболик);

- учет уровней анаболических гормонов позволил определить наиболее эффективные типы упражнений и интенсивность нагрузки;

- учет тиреоидного статуса позволил избежать состояния перетренированности и истощения пула щитовидной железы, контролирующей энергетический обмен организма.

Несмотря на то, что среди целей, обозначенных студентами, не обозначено развитие конкретно силовых способностей, их положительная динамика должна свидетельствовать о гармоничном всестороннем физическом развитии занимающихся за счет тесной связи между пятью основными физическими качествами, а также по средством эффекта положительного переноса.

Выводы

Проведенное исследование показало эффективность предлагаемой нами технологии индивидуально ориентированной силовой подготовки студентов учитывающей морфофункциональные, биохимические показатели и метаболический профиль занимающихся. На наш взгляд, учет особенностей метаболизма занимающихся в сочетании с учетом их личных мотивов и интересов, побуждающих к занятиям физической культурой, позволяют снизить риски развития неблагоприятных состояний организма, повысить эффективность тренирующих воздействий, а также подкрепить мотивацию студентов за счет достижения ими поставленных целей.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский.— 2-е изд., стер. — Москва: Спорт, 2019 — 184 с.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. — 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2010. — 272 с.
3. Манжелей И. В. Физкультурные компетенции бакалавров: содержание и условия формирования / И. В. Манжелей, С. Н. Чернякова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 2. – С. 49-60.
4. Шкляев В.В. Силовая подготовка в физическом воспитании студентов / В.В. Шютяев, Р.В. Хоменко // Человек. Спорт. Медицина, 2006. – № 3 (58). С 143-145.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шиншина Светлана Ивановна¹

Федорова Галина Васильевна¹

Сидоров Виталий Игоревич¹

¹Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького,
г. Донецк, Россия

Аннотация: Дистанционное обучение предполагает снижение двигательной активности студентов, что приводит к значительному снижению физиологических возможностей организма, и, как следствие, ухудшение умственной работоспособности. Эти предпосылки отрицательно сказываются на соматическом состоянии здоровья, нормальном функционировании систем организма, и снижают показатели обучаемости, что приводит к проблемам в интеллектуальном и эмоциональном состоянии организма студентов.

Ключевые слова: Дистанционное обучение, двигательная активность, обучаемость, интеллектуальное развитие, гиподинамия.

THE NEED FOR INDIVIDUAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Shinshina Svetlana I.¹

Fedorova Galina V.¹

Sidorov Vitaly I.¹

¹Donetsky State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Annotation: Distance learning involves a decrease in students' motor activity, which leads to a significant decrease in the physiological capabilities of the body, and, as a result, a deterioration in mental performance. These prerequisites negatively affect the somatic state of health, the normal functioning of the body's systems, and reduce learning rates, which leads to problems in the intellectual and emotional state of the students' body.

Key words: Distance learning, motor activity, learning ability, intellectual development, physical inactivity.

Актуальность. Военные действия на территории Донецкой Народной Республики продолжаются значительный период времени, вследствие чего большинство населения находится в состоянии хронического психолого-социального стресса и проживания в экокризисном регионе, которые характеризуются обострением соматических и хронических заболеваний практически всех жизненно-важных систем организма (нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, иммунная, и. т. д). Вынужденный уход студентов на дистанционное обучение существенно от 10 до 50% снизил двигательную активность, значительно понизил стрессоустойчивость и саморегуляцию организма.

Гиподинамия – основная проблема, отрицательно влияющая на функции и системы организма, препятствующая нормальной переносимости умственной и эмоциональной нагрузки. Проявление физической активности выступает основным средством повышения работоспособности профилактикой гиподинамии.

Доступность, регулярность выполнения, достаточный объем, разнообразие подходов при удаленном обучении должны содействовать укреплению соматического здоровья и повышению функциональной работоспособности, мотивировать к самостоятельным занятиям и здоровому образу жизни (ЗОЖ), учитывая специфичность быта и способность к обучаемости студентов.

Обратить особое внимание, при неспособности современной вузовской программы физического воспитания, реализовать в достаточной мере в дистанционном формате, требований к всеобъемлющему развитию личности студента. Слабо организованные занятия на информационных платформах не выполняют свою основную функцию и способствуют уменьшению количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В медицинском университете разработана концепция организационно-педагогического обеспечения прогресса студентов, занимающихся разными видами активностей.

Индивидуальная работа со студентами-студентами, которые достаточно много времени проводят на тренировочных занятиях и учебно-тренировочных сборах, предполагает опережающие формирование социальных качеств и черт личности, общественной направленности, как совокупности социально-значимых целей, идеалов, ориентации и мотивов поведения: самостоятельности, инициативности, творческой и познавательной активности, интеллектуальных

качеств; целеустремленности, общественной инициативы, ответственности, объективной самооценки и требовательности к себе.

Применение самостоятельных нагрузок способствует пропорциональному прогрессу, сохранению и преумножению здоровья; росту функциональной и двигательной подготовки; формирует мотивацию [1].

Цель. Структурирование вузовской подготовки с целью выявления ее недостатков и поиск оптимального выхода.

Методы и организация исследования. Исследование строилось на использовании следующих методов: анализ научной и методической литературы, сравнительный анализ, анкетирование, опрос, качественный и количественный анализ данных. Исследование проводилось со студентами 1-3 курса ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького». Минздрава России.

Изучалась особенность организации, приверженность принципам здорового образа жизни (ЗОЖ) в период дистанционного обучения (анкетирование, дневники самоконтроля, объективные показатели физического и функционального состояния). Опрошено более 640 студентов (возраст – 17-20 лет).

Результаты. Целесообразно приступать к разработке программы по физическому воспитанию, только после детального изучения интересов студентов и их мотивации во время вебинаров и самостоятельных занятий [2]. Проведенное анкетирование по изучению отношения студентов-медиков к занятиям физической культурой показали следующие результаты: положительно к занятиям относятся 80% юношей и 65% девушек. Занятия по физическому воспитанию не нравятся 5% юношей и 12% девушек.

Также исследование определило основные факторы негативно сказывающихся на мотивации студентов-медиков к занятиям по физическому воспитанию: отсутствие свободного времени – 45%; значительная усталость после учебных занятий – 35%; другое – 20%.

Среди факторов, мотивирующих студентов заниматься индивидуально, выделяется маркетинговая привлекательность и осведомленность - 55%, также – возможность проявить себя в состязаниях - 11%, на третьем – влияние мнения родителей - 8% и другие.

Все это говорит о необходимости пересмотра программы по физическому воспитанию в учебных заведениях в сторону его индивидуализации, учитывая интересы студентов и их мотивацию при выборе направленности физической культуре [5]. Для этого, при проведении дистанционных занятий в формате вебинаров, следует уделять внимание не только технике, характеристике и нагрузке двигательных действий, но и мотивировать студентов к саморазвитию и самопознанию, через индивидуальное выполнение различных комплексов упражнений в учебное и свободное время [4]. Давать дополнительные задания на создание ими собственных комплексов занятий, программ функционального развития с четко поставленной целью занятий и путями их достижения.

Далее студентам предоставляется возможность выбора средств, привязанных к конкретной цели. Если взять за основу как низкий, так и высокий, исходные уровни физической подготовленности, то следует использовать наиболее простые в исполнении и доступные физические упражнения, универсально воздействующие на организм: упражнения из легкой атлетики (бег, специальные беговые упражнения, различные виды прыжков); гимнастические упражнения. Они развивают и оказывают положительное воздействие практически на все двигательные функции организма, что еще сопряжено с высокой эмоциональной составляющей таких занятий.

Последний этап – периодическое прохождение медицинского осмотра и сбор показателей комплексной оценки функционального состояния физической подготовленности (вес тела, окружность талии, бедра; показатели пульса (сразу после сна, в покое, во время и после нагрузки)), и другие виды физической работы. Все эти данные следует фиксировать в индивидуальных дневниках самоконтроля [3]. В процессе физкультурно-спортивной деятельности проявляются как сильные, так и слабые стороны качеств студентов. На начальной стадии работы студентов она хорошо помогает выполнять диагностические функции в определении степени умственной зрелости студентов. На более поздних этапах работы физкультурно-спортивная деятельность сохраняет свои диагностические возможности, позволяет развивать те общественно - значимые качества личности, которые отсутствуют у студентов или требуют своего совершенствования.

Интеллектуальные качества, сформированные обучаемым под непосредственным педагогическим руководством преподавателей университета, затем приобретают способности к реализации (профессиональной, научной, организационной и т.д.).

Выводы. Задачи повышения физической работоспособности, укрепления здоровья, формирования представления у студентов о собственном теле, возможны при дистанционном обучении путем проведения вебинаров и самостоятельных занятий по физическому воспитанию. В это время у студентов формируется сознательное отношение к своему здоровью, режиму двигательной активности, практические навыки.

Список литературы

1. Добровольская, Н.А. «Оптимизация физического состояния студентов путем самостоятельных тренировок». Учебное пособие. – Донецк: РМК МО Украины. 1995. -138с
2. Кудрицкий, В.Н. Унификация физических нагрузок на организм занимающихся в процессе направленного физического воспитания / В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев //Материалы Международной научно-практической конференции, Брест, 21-23 октября 2005г. «Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества»: Брест., «Издательство БГУ им. А.С. Пушкина». Брест.- 2005, С. 7-10
3. Муляр А.В. Физическая культура. Учебник для вузов. / А.Б. Муляр, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – М.: Юрайт, 2013 – 424с.
4. Сидоров, В. И. Необходимость коррекции образовательно-методической направленности учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студенток мотивации к систематическим занятиям / В. И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 286-289.
5. Спивак, Ю. П. Оптимизация в организации самостоятельных занятий по физической культуре при вынужденном дистанционном обучении / Ю. П. Спивак, В. И. Сидоров, Е. В. Алешин // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт : Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 07 февраля 2024 года. – Саратов: Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А., 2024. – С. 623-627.

УДК 796.02

ПОЛЬЗА ТРЕНАЖЁРА ПРАВИЛО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Шустов Никита Сергеевич

Майкопского государственного технологического университета,
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.

Основные выводы. 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 тренажера 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, гибкость, мышцы, связки, восстановление, физическая подготовка, реабилитация.

BENEFITS OF THE PRAVILO TRAINING MACHINE FOR HUMAN HEALTH

Shustov Nikita S.

Maikop State Technological University, Maikop, Russia

Abstract: The Pravilo trainer is an innovative system for stretching and strengthening muscles. The article analyzes scientific research and practical aspects of using the Pravilo trainer, covering its history, principles of operation and health benefits. The key advantages of the device are considered, including increased flexibility, muscle strengthening and accelerated recovery from injuries.

Main conclusions. Based on the analysis, the following conclusions can be made:

1. The Pravilo exercise machine has a complex effect on the body, including developing flexibility, strengthening muscles and improving blood circulation.
2. Modern research confirms the effectiveness of the exercise machine in the treatment and prevention of musculoskeletal diseases.
3. Pravilo is becoming increasingly popular in medical practice and the sports community, requiring further study and standardization.
4. The Pravilo exercise machine is a promising tool for health improvement and rehabilitation, which deserves attention and further study. Its unique capabilities make it a valuable addition to traditional methods of treatment and prevention.

Key words: Pravilo trainer, health, flexibility, muscles, ligaments, recovery, physical training; rehabilitation.

Актуальность. 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. Д.п.н., профессор В.Г.Свечкарёв из МГТУ, посвятил свою 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 данной статьи – восполнить этот пробел, подробно рассмотрев преимущества использования тренажёра правИло на основе научных данных и практического опыта.

Основная часть. Современная история тренажёра правИло начинается с идеи Сергея Зайцева, который впервые предложил концепцию использования подвесной системы для растяжки и укрепления мышц. Профессор 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 особенно важно для профилактики травм и поддержания правильной осанки. Для более полного понимания принципов действия тренажера правИло обратимся к исследованиям профессора Колосовой О.С., чьи труды посвящены влиянию растяжек на восстановление после травм. Колосова О.С. доказала, что систематическое использование правИло способствует более быстрому восстановлению тканей и уменьшению рисков повторных повреждений [1].

Исследования Свечкарёва В.Г. и Колосовой О.С. 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 значительно увеличить амплитуду движений в суставах, что особенно важно для таких видов спорта, как гимнастика, танцы и акробатика. Исследования Свечкарёва В.Г. 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].



Рис. 2 Олимпийский Чемпион по тяжелой атлетике Дмитрий Берестов во время тренировки на тренажёре правИло

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.

Профессор В.Г. Свечкарёв подчёркивает важность именно комплексного подхода к восстановлению, включая использование правИло вместе с вибрационно-ударным массажем даосским веником и другими физиотерапевтическими процедурами. Такой подход хорошо показал высокую эффективность и безопасность, а также удалось значительно сократить период восстановления [2].

Доктор медицинских наук, профессор О.С. Колосова в своей работе также 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. Эти выводы подтверждаются другими исследователями и практикующими мастерами, а также все пациенты отмечают значительные улучшения после курса занятий на правИло.

Наши рекомендации. Необходимо разработать стандартные протоколы и методические рекомендации для использования тренажёра в физической и реабилитации. Включить использование тренажёр правИло в программы физиотерапии и реабилитации для расширения возможностей восстановления, лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Применение тренажёра правИло в практике оздоровления и физической подготовки имеет множество преимуществ, подтверждённых научными исследованиями В.Г.Свечкарёва, О.С.Колосовой и других учёных. Этот метод позволяет значительно повысить гибкость, укрепить мышцы и ускорить восстановление после травм, что делает его незаменимым инструментом в современном мире. Важно отметить, что для достижения максимального эффекта необходимо следовать рекомендациям специалистов и тренерам интегрировать занятия на тренажёре правИло в общий режим тренировок и восстановительных мероприятий.

Выводы. Таким образом, тренажёр ПравИло является мощным инструментом для улучшения здоровья и физической подготовки, и его популярность продолжает расти благодаря доказанной эффективности и безопасности.

Список литературы

1. Колосова, О.С. Эффективность тренажера «ПравИло», функциональные исследования // О.С. Колосова, доступ к статье по ссылке <http://www.slavianin.ru/edinoborstva/stati/vsyo-ob-effektivnom-trenazhere-pravilo.html>.
2. Свечкарёв, В.Г. Образ жизни современного человека и тренажёр "правИло" / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин // В сборнике: Философия образования, психология и педагогика: теоретические и практические аспекты современных исследований. Сборник статей XIX Международной научно-практической конференции аспирантов. 2016. С. 460-466.
3. Свечкарёв, В.Г. Особенности применения тренажера "правИло" / В.Г. Свечкарёв, В.А. Чебыкин // Молодой исследователь: вызовы, поиски и перспективы развития российского образования: Сборник материалов XX Международной научно-практической конференции аспирантов и молодых исследователей. – Москва: 2017. – С. 464-468.
4. Свечкарёв В.Г. Тренажер "правИло" и современный образ жизни / В.Г. Свечкарёв // В сборнике: Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». 2017. С. 258-261.
5. Современный подход к повышению специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов / Ю.Л. Тушер, С.В. Богуцкий, Д.Н. Черногоров, Р.Д. Кислов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, No 1. – С. 58-62.

УДК 316.4

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ Г. ТЮМЕНИ)

Юдашкина Валентина Владимировна

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В последнее время уделяется большое внимание здоровому образу жизни молодых людей: увеличивается количество часов физкультуры в школе и высших учебных заведениях, открываются спортивные центры, строятся спортивные площадки. Целью данной статьи было дать анализ спортивной активности молодёжных сообществ города Тюмени. Проведённое анкетирование позволило определить отношение молодых людей к здоровому образу жизни и к занятиям спортом. В заключении были предложены меры для повышения спортивной активности молодёжи.

Ключевые слова: молодёжь, спортивная активность, участие, здоровый образ жизни.

THE ROLE OF SPORTS IN THE LIFE OF YOUNG PEOPLE (ON THE EXAMPLE OF STUDENTS IN TYUMEN)

Iudashkina Valentina V.

Industrial University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract. Recently, much attention has been paid to the healthy lifestyle of young people: the number of physical education hours in schools and higher educational institutions is increasing, sports centers are opening, sports grounds are being built. The purpose of this article was to analyze the sports activity of the youth communities of the city of Tyumen. The conducted survey made it possible to determine the attitude of young people to a healthy lifestyle and to sports. In conclusion, measures were proposed to increase the sports activity of young people.

Keywords: youth, sports activity, participation, healthy lifestyle.

Введение. Молодёжь является одной из самых активных групп сообщества и её социальная активность позволяет молодым людям продемонстрировать свои способности, принимать участие в общественной, социальной, волонтерской, творческой и спортивной жизни общества, а также проявлять активную позицию, неравнодушное участие к происходящему в обществе. Социальная активность, по мнению Л. Л. Мехришвили и Н. А. Ткачевой, помогает молодёжи стать участником социума, принимать важные решения, касающиеся проблем молодёжи, развивать свои компетенции [3], поэтому тема, затронутая в данной статье, является актуальной.

Последние исследования О. Е. Яцевич, Л. Н. Шабатуры показали, что современная молодёжь осознает ценность здоровья [4], уделяет значительное внимание своему внешнему виду, многие занимаются спортом, следят за своим здоровьем. Для успешного осуществления своей спортивной активности молодежи необходимо наличие такой среды, где молодёжь может раскрыть свои ресурсы, реализовать свои идеи, попробовать себя в различных видах деятельности [5]. Речь идёт о наличии в городе открытых спортивных площадок, стадионов, спортивных клубов, бассейнов, а также желании молодёжи заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Методика исследования. В ходе работы над статьёй в сентябре-октябре 2024 года было проведено анкетирование обучающихся Тюменского индустриального университета с целью выявления отношения молодых людей к спортивной активности и здоровому образу жизни. Всего было опрошено 54 респондента 1-4 курсов, из них 41 респондент мужского пола и 13 – женского пола. Возраст опрошиваемых составил 17-23 года, при этом большинство - это молодые люди в возрасте 18 (30%) и 19 (42%) лет.

Результаты. Респондентам был задан вопрос о том, что они включают в определение здорового образа жизни. Результаты опроса отражены в таблице № 1.

Таблица 1

Что молодые люди понимают под здоровым образом жизни

Варианты ответов	%
Правильно питаться	83.3%
Заниматься спортом	75.9%
Не употреблять запрещённых веществ	70.4%
Соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать и вставать)	70.4%
Не курить	59.3%
Много гулять	48.1%
Не употреблять алкогольные напитки	39,3%
Регулярно посещать доктора	38.9%

Анализ анкетирования показал, 60,3 % опрошиваемых считают, что они ведут здоровый образ жизни. Самыми популярными ответами молодых людей на вопрос «Что для Вас значит здоровый образ жизни?» стали «правильное питание» (83,3%) и «занятия спортом» (75,9%). Варианты ответов «не употреблять запрещённых веществ» и «соблюдать режим дня» стали третьими по популярности, так ответили 70,4% опрошиваемых. Необходимо отметить, что молодые люди более лояльно относятся к курению (59,3%) и употреблению алкогольных напитков (39,3%), чем к приёму запрещённых веществ (70,4%), хотя последние исследования доказывают, что эти вредные привычки одинаково вредны для здоровья [1], [2]. Самым непопулярным ответом оказался вариант ответа «регулярно посещать доктора», что говорит о том, что большинство молодых людей не осознает важность профилактических медицинских осмотров.

Большое влияние на образ жизни человека оказывает его ближайшее окружение, семья и друзья. Поэтому следующий вопрос анкетирования был «Ведут ли здоровый образ жизни члены Вашей семьи?», положительный ответ дали 66,7% респондентов, отрицательный 20,3%, также 13% затруднились дать ответ. У 48% молодых людей спортом занимаются родители и у 52% – нет. Некоторые отметили, что ходят на тренировки вместе с мамой/папой, 3 человека сказали, что их

тренером является отец. Таким образом, можно сделать вывод, семья является примером здорового образа жизни молодёжи.

75,9% опрошенных занимаются спортом, 24,1% – нет. Молодые люди предпочитают игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей), такой ответ выбрали 20,8% респондентов. Плаванием занимается 7,4% опрашиваемых, 15,2% ходят в спортивный зал на фитнес или на тренажеры.

Что касается частоты занятий спортом, то 48% респондентов занимаются спортом 2-3 раза в неделю, 37% 1 раз в неделю, более 3 раз в неделю – 15%.

Большое значение в популяризации спорта и здорового образа жизни играют массовые спортивные и соревнования, что также было отражено в анкете. Студентам были заданы вопросы:

- участвовали ли Вы в спортивных мероприятиях (соревнованиях, праздниках, мастер-классах);
- в качестве кого (участник, организатор, координатор, волонтер) Вы принимали участие;
- по какой причине Вы принимали участие в спортивных мероприятиях;
- довольны ли они своим участием;
- что могли бы предложить по организации спортивных мероприятий.

85% опрашиваемых принимали участие в спортивных мероприятиях таких как спортивные праздники, соревнования, марафоны в качестве участников. Только двое из опрошенных выступали координаторами и организаторами мероприятий.

Добровольно принимали участие 55% опрашиваемых, по указанию тренера/преподавателя 45%. При этом, 75% респондентов отметили, что участвовать в спортивных мероприятиях им понравилось, они хорошо провели время, познакомились с новыми людьми, получили призы/грамоты за участие. К недостаткам студенты отнесли организацию мероприятий, принуждение к участию, 3 человек выбрали вариант – «было скучно».

Варианты ответов на вопрос «что является для Вас препятствием для занятий спортом» можно увидеть в Таблице 2. (см. Таблицу 2.).

Таблица 2

Причины по которым молодые люди не занимаются спортом

Варианты ответов	%
Дорого	65,7%
Нет времени на спорт	60,2%
Далеко от дома	50,3%
Лень	34,2%
Нет компании	9,3%
Проблемы со здоровьем	1,9%

Основной причиной, препятствующей занятиям спортом, является дороговизна тренировок. Многие обучающиеся отметили, что в некоторых российских городах занятия спортом для молодёжи являются бесплатными, в Тюмени этого, к сожалению, нет. На втором месте по популярности стал ответ – «нет времени», так как помимо учебы в университете многие молодые люди подрабатывают. Ответ «далеко от дома» говорит о том, что в городе слабо развита спортивная инфраструктура, не хватает спортзалов, фитнес центров, бассейнов. 34,2% респондентов выбрали ответ «лень». Только один человек не может заниматься спортом из-за проблем со здоровьем.

Также респонденты отметили, что если будут созданы соответствующие условия (снизиться цена тренировок, появятся спортивные клубы ближе к дому), то 96% будут заниматься спортом из них 67% – постоянно, 31% – хоть и не регулярно, но стали бы.

Выводы. Таким образом, данное исследование подтвердило тот факт, что спорт играет большую роль в жизни молодёжи, которая старается вести здоровый образ жизни, правильно питаться. Несмотря на это, были выявлены слабые места в спортивной активности молодёжи – дороговизна тренировок, удалённость спортивных клубов и центров от дома. Изучив степень влияния спорта на молодёжное сообщество, авторы предлагают следующие шаги для улучшения спортивной активности:

- создавать бесплатные спортивные секции;
- увеличить количество спортивных площадок, спортивных залов, бассейнов;
- организовывать больше спортивных мероприятий и мероприятий по продвижению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Андреева О. П., Меткина О.С. Женщина и никотин / О. П. Андреева, О.С. Меткина // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 145.
2. Бурков П. С., Попов А.В. Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни студентов / П. С. Бурков, А.В. Попов // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 200.
3. Мехришвили Л. Л. Формирование нового отношения жителей крупного города к здоровью / Л. Л. Мехришвили, Н. А. Ткачева // Россия реформирующаяся. - 2020. – № 18. – С. 444-465. – DOI 10.19181/ezheg.2020.20444.
4. Шабатура Л.Н., Яцевич О. Е., Омелаенко Н. В. [и др.]. Науки на страже здоровья: от истории к современности: монография / Л. Н. Шабатура, О. Е. Яцевич, Н. В. Омелаенко [и др.]. – Тюмень: ТИУ. - 2024. – 192 с.
5. Юдашкина В. В. Социальная активность молодежи Г. Тюмени / В. В. Юдашкина // Регионология. – 2017. – Т. 25. – № 2(99). – С. 249-261.

УДК 377.5

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПО В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Юхименко Мария Константиновна

Шебекинский техникум промышленности и транспорта, г. Шебекино, Россия

Аннотация: Статья акцентирует внимание на важности физической активности для студентов среднего профессионального образования в условиях современного образа жизни, который характерен малоподвижностью. Основная мысль текста заключается в том, что недостаток физической активности у студентов ведет к серьезным проблемам со здоровьем, таким как ожирение, сердечно-сосудистые и другие заболевания. Эти проблемы, в свою очередь, вызваны увеличением времени, проведенного за партой и компьютером, что подчеркивает необходимость интеграции физической культуры в повседневную жизнь студентов.

Ключевые слова: физическая культура, обучающиеся, здоровье, образование.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF THE MODERN EDUCATIONAL SYSTEM

Yukhimenko Maria K.

Shebekinsky College of Industry and Transport, Shebekino, Russia

Annotation: The article focuses on the importance of physical activity for students of secondary vocational education in the conditions of a modern lifestyle, which is characterized by sedentary activity. The main idea of the text is that the lack of physical activity in students leads to serious health problems such as obesity, cardiovascular and other diseases. These problems, in turn, are caused by an increase in time spent at the desk and computer, which emphasizes the need to integrate physical education into the daily lives of students.

Keywords: physical education, students, health, education.

Физическое занятие является важнейшей составляющей в жизни современного студента. Однако количество физической активности человека, живущего в век технологий, значительно уменьшилось, данный фактор ведёт за собой негативные последствия.

В настоящее время студенты среднего профессионального образования находятся за партой по 6-8 часов в день, а в тенденции современной дистанционной учебы, это время, в основном, проводится за компьютером. В связи, с чем подростку просто необходимо включить в свой образ жизнедеятельности различного рода физические активности и упражнения. Так как кроме учебных занятий студенту необходимо каждый день заниматься такими видами деятельности как: домашние задания, подготовка к сдаче экзаменов, курсовые и научные работы, проекты, презентации и т.д. Именно поэтому подросткам и их родителям следует обратить внимание на повышение физической активности для поддержания нормального функционирования организма и активной мозговой деятельности, что в целом способствует сохранению здорового образа жизни современного студента.

Не секрет, что организм человека—это целостная структура, в связи, с чем такой фактор как малоподвижность влияет на все основные функциональные системы организма подростка. Ослабевают опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, иммунная и другие не менее важные системы организма человека. Отмечается увеличение численности студентов, страдающих различными заболеваниями, из чего вытекает факт, что уменьшение физической активности является одной из важнейших проблем человечества. У большей части студентов отмечается малоподвижный образ

жизни, что влияет на снижение двигательного потенциала. Все двигательные действия, выполняющиеся в ходе дня, способны восполнить лишь малую часть дневной двигательной активности. Так от показателя двигательной активности зависит состояние кардиореспираторной системы организма, опорно-двигательного аппарата, физическое развитие и физическая подготовленность. Двигательные движения влияют на весь организм, повышая его функциональную способность и увеличивая адаптационные возможности, как на отдельных органах, так и на всей системе.

Физические упражнения (тренировка) приводят к развитию функциональной адаптации. Физическая активность с учетом социально-бытовых условий, экологии и других факторов изменяет реактивность, приспособляемость организма [1].

Физическая культура и спорт является одним из важнейших факторов, способствующих укреплению здоровья. Физическая культура нужна всем во всех ее периодах. Так у человека улучшаются морфологические показатели, улучшается способность к работе и сохраняются здоровья. Важно отметить, что даже у молодых организмов могут развиваться крупные заболевания, такие как ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет и др.

Ожирение, или по-иному еще именуют это заболевание как избыточный вес, появляется чаще всего из-за малой подвижности, это осуществляется по причине того, что калории, которые поступают с пищей, не могут полноценно расходоваться и преобразовываться в энергию, а, таким образом, осуществляется накопление в виде жировых отложений.

Второе по распространению, но самое серьезное заболевание - неисполнение сердечной деятельности, которое может привести к задачам сердца, например, к ишемии или повышенному давлению артериального давления. Не менее серьезное заболевание – диабет.

«Диабет возникает в большинстве случаев из-за малоподвижности, не так быстро расщепляется сахар, остается в организме, что очень сильно влияет на желудочно-кишечную железу и, соответственно, на инсулиновые гормоны» [2].

Систематическое занятие спортом и физической культурой помогает людям всех возрастов эффективно использовать свое свободное время и способствует отказу от таких социальных и биологических вредных привычек, такие как курение и употребление алкоголя.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностей, мировоззрения, социальных и моральных опытов. Общественные нормы, ценности здорового бытия, принимаются обучающимся в качестве личности, которая важна, но не всегда отвечает ценностям, которые выработаны общественными сознаниями.

Чтобы выяснить значимость физической культуры для обучающихся СПО, было решено провести опрос. Для его осуществления была собрана группа из 140 человек и составлена анкета с вопросами.

Вопросы поставлены таким образом, чтобы узнать, насколько студенты заняты учебой, не редко ли они занимаются физической культурой, посещают ли они определенные секции или проводят малоподвижный образ жизни.

– 61 % обучающихся — ведут малоподвижный образ жизни (не включая физическую культуру), это связано с отсутствием времени, либо же сильной усталостью в завершении рабочего дня, и ряда прочих причин. Стоит отметить, что некоторые из опрошенных имеют медицинские противопоказания физических нагрузок;

– 23 % студентов — посещают различные секции, такие как волейбол, настольный теннис, плавание, либо же тренажерный зал;

– 16 % студентов — помимо физической культуры, в личное время проводят вечерние пробежки, упражнения на турниках или утреннюю зарядку, для поддержания своего здоровья.

Среди студентов, имеющих проблемы со здоровьем, было проведено исследование, по выявлению конкретных заболеваний. Вследствие чего были получены следующие результаты:

– заболевания сердечно-сосудистой системы (36,3 %),

– опорно-двигательного аппарата (13 %)

– пищеварительной системы (17,7 %),

– офтальмологические заболевания (18,0 %),

– органов дыхания (8,7 %).

Полученные данные по состоянию здоровья собраны, потому что все эти особенности должны учитываться при работе в индивидуальном порядке, поскольку если следить правилам и учитывать особую нагрузку из-за болезни, можно вести активный образ жизни.

Физическая культура – это важнейший компонент здоровья людей. Необходимо вести активную жизнь, чтобы повысить выносливость и иммунитет, поддерживать множество систем жизнедеятельности людей.

Но в современном мире темп жизни настолько ускорился, что не остается времени на спорт, если бы физической культуры как дисциплины не было в образовательных учреждениях, то здоровье студентов было бы на очень низком уровне. Даже сейчас по последним данным весьма увеличился процент студентов с подготовительной или специальной медицинской группой.

Для более активной жизни студентов необходимо развивать больше секций, можно подобрать ряд занятий для тех, кто имеет противопоказания, внедрить оздоровительные методики, например, пилатес и йога, тогда и здоровье учащихся будет крепче.

Занятия по системе пилатес нацелены не на наращивание мышечной массы, а на гармоничное развитие мышц. Таким образом, сочетание динамических и статических видов физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является наилучшим методом физической тренировки для выработки силы, выносливости и координации движений [3].

Список литературы

1. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. - М.: Медицинское информационное агентство, 2016. - 12 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ В. А. Епифанов.- М. Медицина, 2019. -304 с.
3. Зыкун, Ж. А., Конон А.И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. —/ Молодой ученый. — 2016. — № 18 (122). — С. 200-205.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ: АНАЛИЗ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ГОРОДА ТЮМЕНЬ

Яцевич Ольга Евгеньевна

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В данной статье рассматривается спортивно-оздоровительная инфраструктура города Тюмени, а так же актуальные проблемы, связанные с физической культурой и здоровьем подрастающего поколения; предлагаются пути решения этих проблем через улучшение имеющейся инфраструктуры и внедрение новых программ и мероприятий.

Особое внимание уделяется необходимости создания благоприятных условий для занятий спортом и активного образа жизни, а также вопросам финансирования и поддержки со стороны государства и местных властей.

Ключевые слова: здоровье, спортивно-оздоровительная инфраструктура, национальные проекты.

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH: ANALYSING THE SPORTS AND RECREATIONAL INFRASTRUCTURE OF THE CITY OF TYUMEN

Iatsevich Olga. E.

Industrial university of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: This article examines the sports and recreational infrastructure of Tyumen city as well as current problems related to physical education and health of the younger generation; it proposes ways to solve these problems by improving the existing infrastructure and introducing new programmes and activities. Special attention is paid to the need to create favourable conditions for sports and active lifestyle, as well as to the issues of funding and support from the state and local authorities.

Key words: health, sports and recreational infrastructure, national projects.

Тема здоровья не теряет своей *актуальности* с Античности, что подтверждает количество научных публикаций и проектов, которые поддерживаются на государственном и региональном уровнях. В 2022 году исследователями Тюменского индустриального университета был зарегистрирован ряд научных проектов, которые были поддержаны университетом и зарегистрированы на платформе ЕГИСУ НИОКТР.

Научным отделом нашего университета было одобрено инициативное исследование, предложенное преподавателями кафедры иностранных языков под общей тематикой: «Отношение студентов ТИУ к здоровью: социально-гуманитарный аспект», в рамках которого было проведено ряд

социологических опросов, подтверждающий важность здоровья и смежных тем среди молодых людей.

Цель нашего исследования затрагивает оценку спортивных площадок города Тюмени глазами обучающихся Тюменского индустриального университета. *Задачей исследования* является опрос молодых людей, обучающихся Тюменского индустриального университета, на предмет оценивания имеющейся спортивно-оздоровительной инфраструктуры города, с внесением предложений.

Исследование охватывают февраль 2024 года; через прямую ссылку обучающиеся получили вопросы посредством онлайн-платформы *survio*, Анкетирование было анонимным и проходило во внеурочное время что позволило избежать давления со стороны исследователей.

Объектом исследования являются обучающиеся Тюменского индустриального университета.

Предметом исследования послужило мнение студентов 1-3 курса Тюменского индустриального университета о спортивно-оздоровительной инфраструктуре города.

Под спортивно-оздоровительной инфраструктурой следует понимать комплекс спортивных площадок, велодорожек, бассейнов, природных водоёмов, парковых зон, лесных массивов, оборудованных специальными спортивными приспособлениями, разметкой, (что всё может содействовать поддержанию здорового образа жизни).

Поскольку тема актуально, а молодое поколение – это тот звеньевой ресурс, обеспечивающий будущее нашей страны, то и становление личности должно происходить в условиях, способствующих сбережению здоровья.

Учёные нашего университета заложили хороший научный фундамент для развития этой важной темы: Наймушина А.Г [1, с. 16] [2, с. 45-41], Субботин В.Я. [3, с. 24-26], Бабина А.А. [4, с. 294-298], Ключникова Е.А. [5, с. 393-398] и другие [6].

Большое внимание здоровью нации уделяется государством, что особенно подчеркнул в своём послании президент РФ Владимир Владимирович Путин и анонсировал новый проект «Семья». Красной нитью в его послании можно было проследить взаимосвязанную цепочку: здоровье – будущее – достойный уровень жизни – счастливая семья.

В исследовании приняли участие обучающиеся 1-3 курсов, в количестве 49 человек, территориально проживающие в разных районах города Тюмени.

Из рисунка 1 видно, что большая часть респондентов проживает на территории Центрального административного округа (42,9 %), что можно объяснить проживанием большей части опрошиваемых в студенческих общежитиях, находящихся в непосредственной близости с учебным заведением; второе место занимает Восточный АО, так называемый спальный район, в котором, в большинстве своём, проживают обучающиеся, приехавшие на учёбу с Севера; Калининский и Ленинский АО в основном представлен местными резидентами; и всего 5,7% обучающихся проживают вне указанных ранее районов, в основном расположенных по Московскому и Тобольскому трактам.

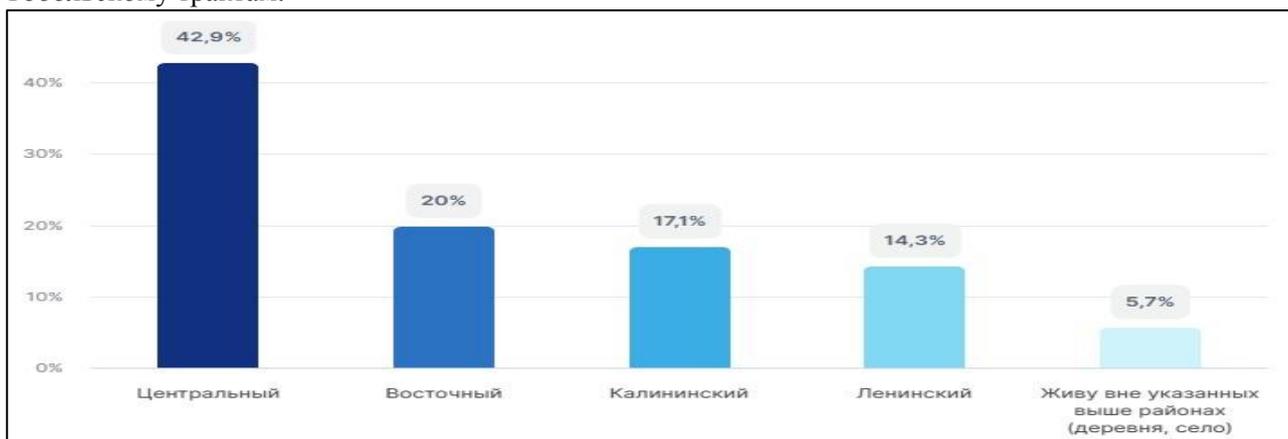


Рис. 1. Территориальное проживание респондентов

Следует подчеркнуть, что на данный момент на территории города Тюмень функционирует 170 спортивных площадок, по данным Государственного автономного учреждения Тюменской области «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий».

Самые крупные спортивные комплексы Тюменской области известны далеко за пределами Тюмени и даже Тюменской области (Биатлонный центр, Дворец спорта, Жемчужина Сибири, Легкоатлетический манеж, Центр Дзюдо, СК «Геолог» и др.).

Помимо крупных спортивных сооружений, большое внимание уделяется созданию модульных спортивных раздевалок и хоккейных кортов, футбольных площадок в непосредственных местах жительства, в основном расположенных по соседству с образовательными учреждениями (сквер Гимназистов на улице Холодильной, в непосредственной близости с гимназией №12; Сквер имени Александра Моисеенко во дворе Государственной медицинской академии; Комсомольский сквер во дворе общеобразовательной школы 30 и др.). Хорошее местоположение различных спортивных возможностей сосредоточено в районе Мыс, который находится в лесополосе, с возможностью доступа к водоёму. В этом районе можно заняться плаванием в СК «Гагаринский», покататься на велосипеде, взять на прокат или приехать со своими лыжами и покататься в Гагаринском парке, на хоккейном корте поиграть в хоккей. Любители водных процедур по достоинству оценят горячий источник «Волна»).

Несмотря на развивающуюся спортивную инфраструктуру города, 5,7% сетует на недостаточное количество велодорожек, спортивных площадок, беговых дорожек и других спортивных возможностей (см. рисунок 2).

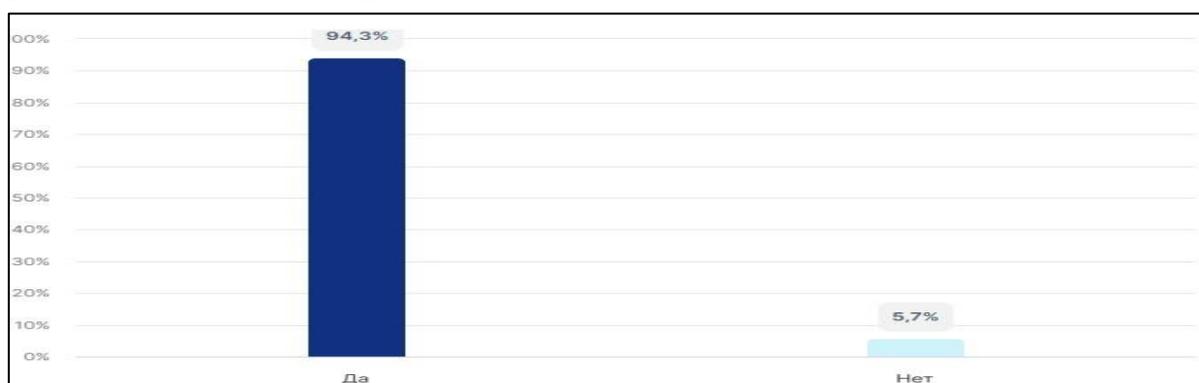


Рис. 2. Количество спортивных площадок

Среди молодых людей есть те, кто любит поиграть в футбол. По данным ресурса 2 ГИС, на территории города Тюмени функционирует 60 футбольных площадок. Однако состояние не всех площадок оценивается респондентами хорошо (см. рисунок 3). Неудовлетворительным состояние общедоступных мест для игры в мяч считают 11,4 % опрошенных; 28,6 % считают такие площадки удовлетворительными; такое же количество заявляет, что площадки находятся в хорошем состоянии и 31,4% оценивают вышеназванные площадки на «отлично».

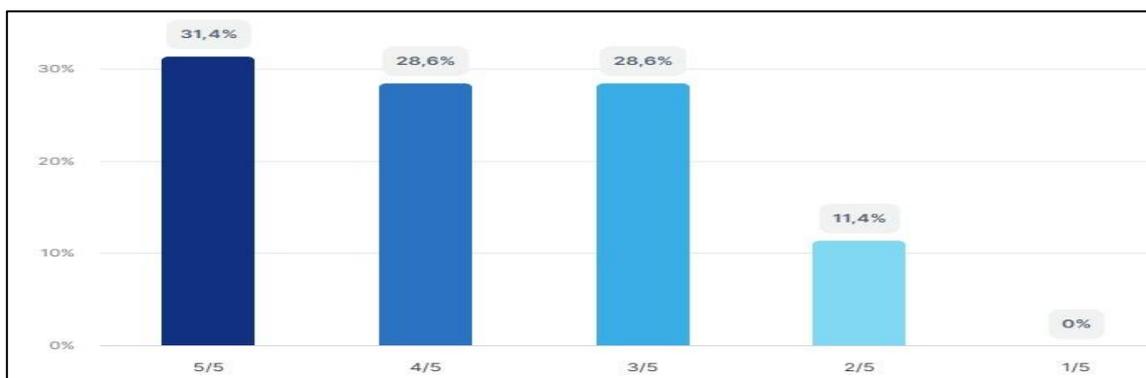


Рис. 3. Оценка состояния футбольных площадок

Сайт «Мой портал» выложил на своей странице подборку бесплатных воркаут возможностей заняться лёгкой атлетикой (Гагаринский парк, Затюменский, Гилевская роща – находятся в экозонах; Контора пароходства и Набережная территориально расположены в Центральном административном

округе города Тюмени). Данные спортивные площадки играют ключевую роль и находятся в отличном техническом состоянии, что подтверждает каждый, кто хотя бы раз посещал эти места.

Однако не все легкоатлетические площадки, находящиеся в непосредственной близости от мест своего проживания или обучения, наши обучающиеся считают свободными от нареканий, 8,6% считают, что такие площадки находятся в неудовлетворительном состоянии; 31,4 % дают оценку таким площадкам как «хорошие», 22,9 % оценивают их на «троечку» (см. рисунок 4).

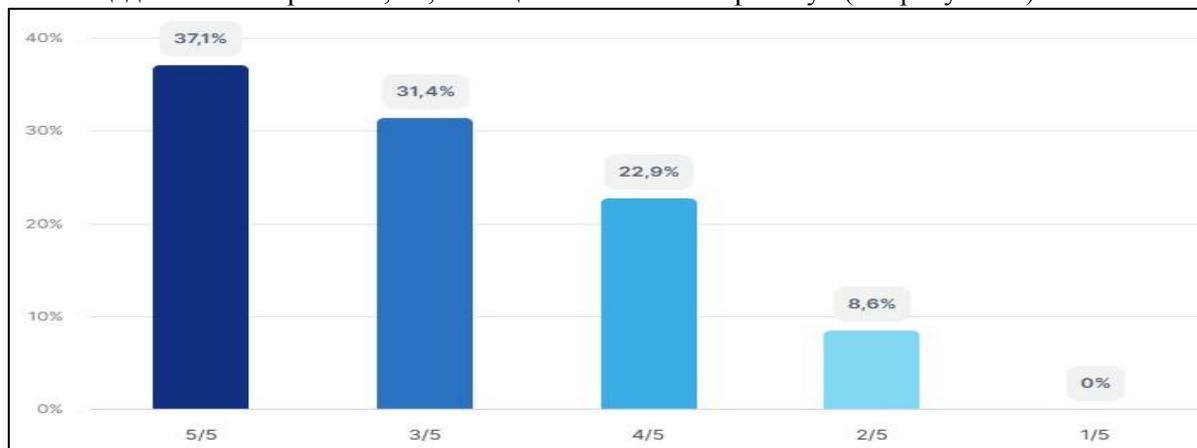


Рис. 4 Оценка состояния легкоатлетических площадок

Согласно ресурсу 2 ГИС, на территории горда Тюмени насчитывается 22 площадки для скейта. 11,4% респондентов считают, что такой вид спорта является совершенно бесполезным и не стоит того, чтобы в него вкладывали инвестиции. Однако, большая доля опрошенных 74,3 % уверены, что такие площадки необходимы (см. рисунок 5).

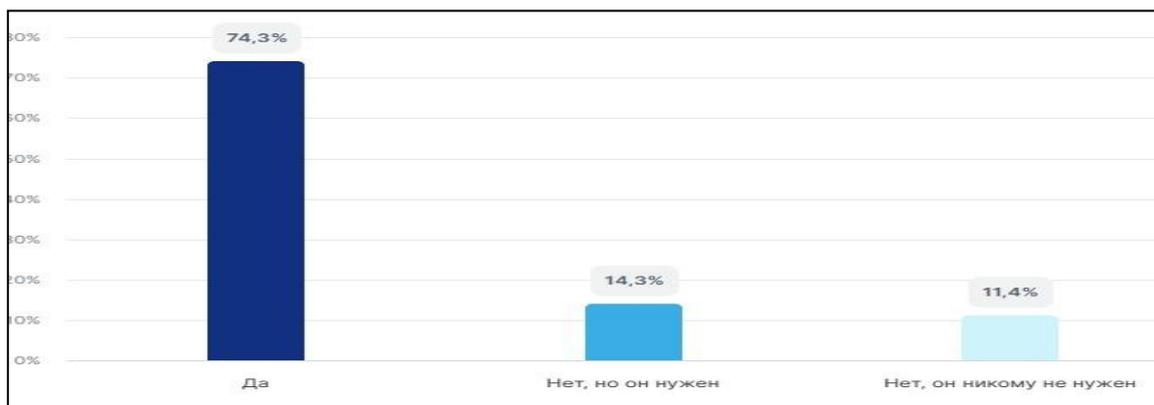


Рис. 5. Оценка необходимости наличия скейтпарков

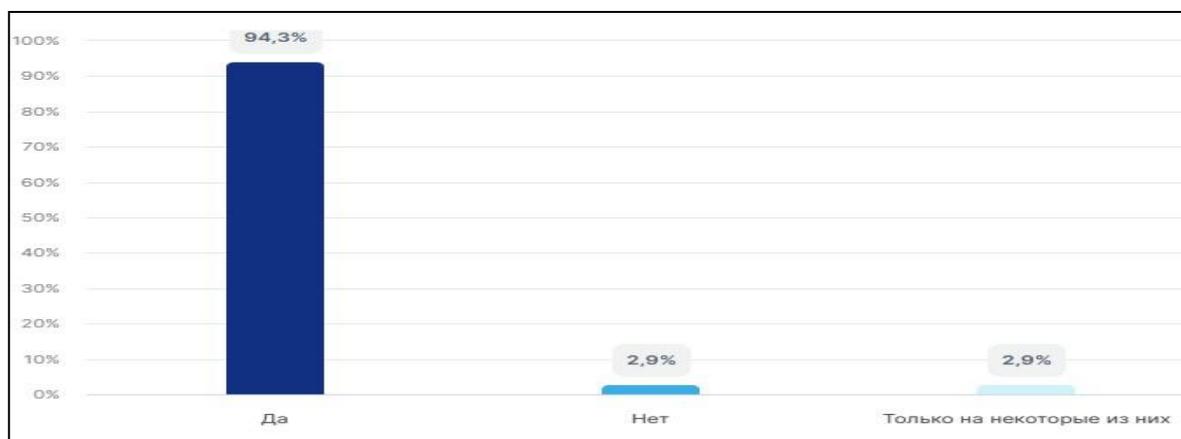


Рис. 6. Оценка доступности спортивных площадок по месту жительства

Рисунок 6 иллюстрирует доступность спортивных площадок по месту жительства. Ответ «Да» свидетельствует о свободном доступе на такие площадки. При этом 97,1 процент заявляют об ухоженном состоянии площадок, 2,9% акцентирует их непрезентабельный, технически небезопасный и неухоженный вид.

Выводы

Анализ анкетных данных показал, что спортивно-оздоровительная инфраструктура города Тюмени находится в неплохом техническом состоянии. Вышедшие из строя спортивные сооружения заменяются на новые, более хорошего качества.

На местах возведения новых жилищных комплексов «вырастают» новые тематические спортивные площадки, часто с мягким покрытием, что купирует травмоопасность. Часто можно наблюдать оснащение мест для занятий спортом уличными тренажерами, работающими по принципу «спортивный зал во дворе».

Региональная инфраструктура не стоит на месте, молодёжь с энтузиазмом реагирует на появление новых спортплощадок и старается ими пользоваться, что особо заметно в тёплое время года.

Для развития спортивно-оздоровительной инфраструктуры нашего города можно воспользоваться опытом более крупных регионов, стран (например Республика Беларусь).

Можно организовывать конкурс проектов спортивных площадок и привлекать для их реализации крупных инвесторов, НКО, которые смогут внести вклад в реализацию национальных проектов.

Библиографический список

1. Наймушина А. Г. Условия формирования здоровьесохраняющего поведения студентов / А. Г. Наймушина, А. М. Дуров. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 16.
2. Наймушина А. Г. Приверженность к здоровьесозидающему поведению у обучающихся инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина. // Вестник Биомедицина и социология. – 2022. – Т. 7. – № 4. – С. 45-51.
3. Субботин В. Я. Факторы посещения фитнес-центров жителями крупного города / В. Я. Субботин, Н. В. Казакова, М. С. Жулева. // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 24-26.
4. Ивлев В. Г. Изучение двигательной активности студентов Тюменского индустриального университета / В. Г. Ивлев, А. А. Бабина. // Проблемы инженерного и социально-экономического образования в техническом вузе в условиях модернизации высшего образования: материалы XXII Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Отв. редактор С. Д. Погорелова. – Тюмень, 2023. – С. 294-298.
5. Ключникова Е. А. Особенности формирования привычек, влияющих на здоровье / Е. А. Ключникова. // Гуманитаризация инженерного образования: методологические основы и практика - 2022: материалы III Международной научно-практической конференции. В 2 т. – Тюмень, 2022. – С. 393-398.
6. Шабатура Л.Н., Яцевич О. Е., Омелаенко Н. В. [и др.]. Науки на страже здоровья : от истории к современности : мо нография / Л. Н. Шабатура, О. Е. Яцевич, Н. В. Омелаенко [и др.]. – Тюмень : ТИУ, 2024. – 192 с.

III. МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК 796.412.24

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ «ШКОЛЫ» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Артемьева Жанна Сергеевна¹

Сизова Татьяна Викторовна²

Курашова Евгения Анатольевна¹

¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

²Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в статье рассматривается проблема поиска методических подходов к укреплению здоровья дошкольников в условиях интенсификации начальной подготовки в художественной гимнастике. Методом экспертной оценки выявлены ошибки, связанные с низким уровнем сформированности навыков гимнастической «школы». В педагогическом эксперименте доказана эффективность применения упражнений с

предметами для комплексного решения задач оздоровления, физической и технической подготовки гимнасток 5-6 лет.

Ключевые слова: базовые навыки, упражнения с предметами, правильная осанка, пространственная точность, художественная гимнастика.

FORMATION OF GYMNASTIC "SCHOOL" SKILLS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Artemieva Zhanna S.¹

Sizova Tatyana V.²

Kurashova Evgeniya A.¹

¹National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

²Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, St. Petersburg, Russia

Abstract: the article deals with the problem of finding methodological approaches to improving the health of preschoolers in conditions of intensification of initial training in rhythmic gymnastics. The method of expert assessment revealed errors associated with a low level of formation of the skills of the gymnastic "school". In a pedagogical experiment, the effectiveness of using exercises with objects for a comprehensive solution of the problems of health improvement, physical and technical training of gymnasts aged 5-6 years has been proven.

Keywords: basic skills, exercises with objects, correct posture, spatial accuracy, rhythmic gymnastics.

Этап начальной подготовки (НП) в художественной гимнастике в настоящее время требует комплексного решения педагогических задач. Неоспоримым является приоритет сохранения и укрепления здоровья дошкольниц, их гармоничного физического развития [5, с. 13]. Вместе с тем сохраняется тенденция нескольких последних десятилетий, проявляющаяся в омоложении спорта высших достижений. Спортсменки младшего школьного возраста должны исполнять на соревнованиях до 4 комбинаций с предметами, что предполагает начало обучения двигательным действиям с предметами в дошкольный период. При этом одним из основных требований к исполнению соревновательных программ, начиная с этапа НП, является эстетичность и соблюдение гимнастического стиля в каждом двигательном действии [1, с. 4; 6, с. 7].

Поэтому не вызывает сомнения необходимость формирования базовых навыков гимнастической «школы», начиная с самого раннего возраста. Наблюдаемый низкий уровень начальной технической подготовленности в упражнениях без предмета приводит к демонстрации юными гимнастками некорректных с эстетической точки зрения поз и телодвижений, к снижению их зрелищности и в итоге – к низкой соревновательной результативности спортсменок. Обозначенные противоречия, сложившиеся в современной практике художественной гимнастики, сопровождаются отсутствием в специальной литературе описания методических подходов к сопряженному решению задач начальной беспредметной и предметной подготовки дошкольниц с применением здоровьесберегающих технологий [3, с. 10]. Одним из наиболее перспективных решений данной проблемной ситуации, требующей специального исследования, видится возможность использования упражнений с предметами не только в качестве средств собственно технической предметной подготовки, но и для формирования навыков гимнастической «школы» [2, с. 10].

В качестве цели исследования выступали разработка и научное обоснование методики формирования навыков гимнастической «школы» посредством упражнений с предметами художественной гимнастики на этапе НП.

В ходе исследования были получены следующие результаты. Методом анализа и обобщения данных специальной литературы определено, что одной из основных задач технической беспредметной подготовки является формирование пространственной точности в позах и телодвижениях (так называемого «чувства линии»), наряду с такими базовыми навыками «гимнастической школы» на этапе НП как навык правильной осанки и навык высоких полупальцев [1, с. 20; 4, с. 6]. Значимость работы в этом направлении уже с начинающими спортсменками 5-6 лет признает абсолютное большинство опрошенных специалистов по художественной гимнастике. Формирование умения точно располагать звенья тела в пространстве, с их точки зрения, будет способствовать как росту исполнительского мастерства гимнасток в целом, так и повышению его эстетической составляющей, в частности. Однако как показал опрос, тренеры затрудняются в подборе средств для наиболее эффективного формирования базовых навыков гимнастической «школы». Лишь незначительное число респондентов (10%) используют комплексы упражнений

специальной физической подготовки с предметом и партерные упражнения с предметом (20%). Это свидетельствует о том, что многие педагоги на данный момент недооценивают оптимальность именно сопряжённого характера решения задач технической предметной и беспредметной подготовки гимнасток дошкольного возраста.

Выявлению методических особенностей формирования навыков гимнастической «школы» в практике уроков НП были посвящены педагогические наблюдения, проведенные на базе специализированных спортивных школ г. Санкт-Петербурга. Установлено, что тренеры уделяют недостаточное количество времени в рамках учебно-тренировочных занятий НП для коррекции положений тела гимнасток в пространстве (21% от времени всего занятия), формированию «чувства линии». При подборе средств слабо учитывается образный характер мышления и низкий уровень развития волевой сферы личности девочек 5-6 лет. В доле всех средств игровые задания с использованием музыкального сопровождения составляют лишь 16%.

По результатам проведения экспертной оценки качества исполнения соревновательных комбинаций без предмета у гимнасток 6-7 лет выявлен низкий уровень сформированности базовых навыков гимнастической «школы». По цифровым данным таблицы 1 видно, что с ростом спортивной квалификации исполнительское мастерство повышается незначительно: присутствуют ошибки, касающиеся проявления именно навыков гимнастической «школы». Наиболее распространённой и весомой ошибкой среди гимнасток 6-7 лет является неточное положение рук и ног в движениях и позах (средняя суммарная сбавка по 2 юношескому разряду 0,9 балла; по 1 юношескому разряду - 0,8 балла). Также к часто встречающимся недочётам в технике исполнения телодвижений относятся: согнутые ноги, «поднятые» плечи и «недостаточная высота подъёма на носки».

Результаты предварительных исследований позволили разработать экспериментальную методику формирования базовых навыков гимнастической «школы» посредством упражнений с предметами на этапе начальной подготовки. Комплексы средств распределялись по принципу основной направленности: 1) физической и 2) технической подготовки.

Комплексы упражнений с предметами, решающие задачи физической подготовки обеспечивают:

– развитие силы мышц ног, туловища, рук; развитие гибкости в суставах позвоночника (для создания физической основы навыка высоких полупальцев и правильной осанки, фиксации точного положения рук в пространстве);

– развитие координационных способностей по точному отмериванию и воспроизведению пространственных параметров двигательных действий (для создания благоприятных двигательных предпосылок к формированию пространственной точности в движениях и позах)

Таблица 1

Ошибки, связанные с нарушением гимнастического стиля при выполнении соревновательных комбинаций без предмета у гимнасток 6-7 лет (n=25)

Характер ошибок, связанных с несоблюдением компонентов гимнастического стиля	Величина экспертной сбавки, балл	
	2 юношеский разряд	1 юношеский разряд
1. Неточное положение рук и ног в пространстве	0,9	0,8
2. Согнутые ноги	0,8	0,4
3. Расслабленные руки	0,6	0,2
4. «Поднятые» плечи	0,6	0,5
5. Сутулая спина	0,2	0,08
6. Опущенная голова	0,2	0,2
7. «Недостаточная высота подъёма на носки»	0,5	0,4
Суммарная сбавка $X_{cp} \pm S_x$, балл	3,8 \pm 0,3	2,6 \pm 0,2

Комплекс музыкально-двигательных игр образного характера с предметами решал задачи технической подготовки по формированию базовых навыков гимнастической «школы», а именно: а) пространственной точности в статических и динамических упражнениях; б) правильной осанки; в) высоких полупальцев.

Итоги апробации разработанной методики в тренировочном процессе гимнасток 5-6 лет, занимавшихся на баз спортивной школы Петроградского района г. Санкт-Петербурга, свидетельствуют о ее эффективности. После проведения педагогического эксперимента спортсменки экспериментальной группы (ЭГ) по сравнению с гимнастками контрольной группы (КГ) существенно улучшили показатели развития физических способностей и качества исполнения двигательных действий телом в гимнастическом стиле ($P \leq 0,05$). Средняя экспертная оценка уровня овладения навыками гимнастической «школы» в ЭГ статистически значимо выше ($5,17 \pm 0,09$) экспертной оценки в КГ ($4,7 \pm 0,07$) ($P \leq 0,05$).

Выводы. Оптимизация процесса НП в художественной гимнастике возможна при условии решения задач оздоровления, физической и технической подготовки дошкольников сопряженным методом посредством упражнений с предметами. Их применение в рамках учебно-тренировочных занятий позволяет не только формировать правильную осанку, но также, с одной стороны, добиваться эстетически верного положения звеньев тела в движениях и позах, а с другой, осваивать технику базовых элементов с предметами. Тем самым достигается качественное обучение двигательным действиям с предметами и без предметов в более сжатые сроки.

Список литературы

1. Артемьева, Ж. С. Начальное обучение упражнениям без предмета в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие / Ж. С. Артемьева; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2008. – 77с.
2. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. рекоменд. / Ю. А. Архипова, Л.А. Карпенко. СПб., 2001. - 24 с.
3. Власова, О. П. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособие / О. П. Власова, Г. Н. Пшеничникова. – Омск : СибГУФК, 2013. – 33 с. - ISBN 6008.
4. Двейрина, О. А. Состояние проблемы определения места и структуры координационной подготовки спортсмена в системе многолетнего тренировочного процесса. Монография / О.А. Двейрина. – М.: Спорт. 2023. – 164 с.
5. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
6. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова; Е. С. Крючек; Е. Н. Медведева; Р. Н. Терехина - Москва : Спорт, 2015. – 120 с.

УДК 5.8.4

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО -КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ 12-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАРНЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ветошкина Елена Александровна¹
Колиненко Елена Александровна¹
Подгорная Эльмира Владимировна²
Королёва Арина Сергеевна³

¹Хабаровский краевой институт развития образования
им. К.Д. Ушинского, г. Хабаровск, Россия

²МБОУ "СШ №4 п.Ключи", Камчатский край, Россия

³Дальневосточная государственная академия
физической культуры, г. Хабаровск, Россия

Аннотация: в статье представлены результаты педагогического эксперимента по совершенствованию двигательных-координационных способностей самбистов 12-14 лет. Включение в учебно-тренировочный процесс парных акробатических упражнений оказывает положительное влияние на развитие физических способностей и способствуют повышению технической подготовленности.

Ключевые слова: дети школьного возраста, двигательные-координационные способности, физические качества, парные акробатические упражнения, самбо.

IMPROVEMENT OF MOTOR-COORDINATION ABILITIES OF 12-14 YEARS OLD SAMBISTS ON THE BASIS OF USING PAIRED ACROBATIC EXERCISES

Vetoshkina Elena Alexandrovna¹
Kolinenko Elena Alexandrovna¹
Podgornaya Elmira Vladimirovna²
Koroleva Arina Sergeevna³

¹Khabarovsk Regional Institute for the Development of Education
named after K.D. Ushinsky, Khabarovsk, Russia

²Secondary school № 4 in Klyuchi, Kamchatka region, Russia

³Far Eastern State Academy of Physical Culture,
Khabarovsk, Russia

Annotation: the article presents the results of the pedagogical experiment on improvement of motor-coordination abilities of sambo wrestlers of 12-14 years old. The inclusion of paired acrobatic exercises in the training process has a positive effect on the development of physical abilities and contribute to the improvement of technical readiness.

Key words: primary school children, motor coordination abilities, physical qualities, pair acrobatic exercises, sambo.

Достижение высоких спортивных результатов в самбо в условиях постоянно растущей конкуренции требует непрерывного совершенствования средств и методов подготовки спортсменов.

В связи с этим проблема научного обоснования рациональных средств специальной координационной подготовки юных борцов представляет значительный интерес для специалистов, работающих в этом виде спорта, и является актуальной задачей подготовки спортивного резерва.

По мнению специалистов, высокий уровень развития двигательно-координационных способностей является своеобразным фундаментом, на котором можно формировать и совершенствовать технико-техническую подготовленность самбистов [2, с.171; 3, с.64]. Ключевой проблемой, которую приходится решать в ходе подготовки самбистов, является выбор соответствующих средств, способствующих улучшению двигательно-координационных способностей [4, с.324].

Анализ научно-методической литературы по единоборствам и самбо, в частности, показывает, что акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств двигательно-координационной подготовки борцов, а выполнение акробатических упражнений в парах способствует формированию специфического навыка управления моторикой в совместной работе с партнером и в соответствии с требованиями меняющейся обстановки поединка [1].

Цель исследования - совершенствование учебно-тренировочного процесса самбистов 12-14 лет.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование было организовано на базе КГАУ спортивная школа «Краевой центр единоборств» в г. Хабаровске. До начала эксперимента были организованы 2 группы испытуемых (мальчиков) по 12 человек в каждой, занимающиеся самбо на этапе спортивной специализации, имеющие 2 юношеский и 3 юношеский разряды, весовые категории от 38 до 45 кг и от 50 кг до 59 кг, относительно однородные по своему составу и уровню физической подготовленности. С помощью жеребьевки одна группа была определена как контрольная, а другая – как экспериментальная.

Тренировочные занятия в экспериментальных группах проводились 5 раз в неделю по 2 часа в соответствии с рабочей программой спортивной подготовки по самбо. Занятие условно делилось на 3 части – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части общая разминка в обеих группах была одинаковая по содержанию, также одинаковой по содержанию была заключительная часть тренировки. В специальной разминке спортсмены обеих групп выполняли индивидуальные акробатические упражнения (кувырки, перекаты), далее борцы в контрольной группе выполняли общеразвивающие упражнения, а в экспериментальной группе общеразвивающие упражнения в парах. Рисунки этих упражнений представлены на слайде.

Основная часть тренировочного занятия условно делилась на три части. В первой трети занятия спортсмены изучали и совершенствовали основные технические приемы самбо в соответствии с рабочей программой спортивной подготовки: упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и др.).

Вторая треть основной части была посвящена целенаправленному развитию двигательно-координационной подготовки. Контрольная группа выполняла упражнения с использованием традиционных средств и методов развития координационных способностей, которые включали упражнения с самбистским поясом (скакалкой), с манекеном, с мячами, имитационные упражнения,

простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушинный бой», «борьба с набивными мячами»).

В экспериментальной группе в это время выполнялись комплексы акробатических упражнения в парах, рисунки которых представлены на слайде.

На этапе начального освоения парных акробатических упражнений, интенсивность их выполнения была преимущественно низкой и средней. По мере освоения средств парной акробатики для развития специфических координационных способностей постепенно повышались требования к точности, скорости и к экономичности их выполнения. После овладения упражнениями в относительно стандартных условиях спортсмены переходили к их применению в вариативных условиях (например, выполняли комбинации 3-4 упражнений). Координационная сложность выполнения упражнений возрастала постепенно. Нагрузка также регулировалась интервалами отдыха.

Разработанные комплексы акробатических упражнений в парах состояли из 4-5 упражнений, которые выполнялись юными самбистами повторно и обновлялись частично через 2 недели. Для повышения мотивации один раз в неделю проводились соревнования по выполнению нескольких выполняемых последовательно (связки) акробатических упражнений.

В конце основной части контрольная и экспериментальная группа занимались общей физической подготовкой, развивая силовые, скоростно-силовые способности, общую выносливость и гибкость.

Результаты исследования. Изучение показателей физической подготовленности борцов экспериментальных групп проводилось на основе анализа средних значений результатов в тестах: три кувырка вперед (с), челночный бег 3×10 м (с), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см), прыжок в длину с места (см), бег на 30 м (с), проба Ромберга (с), подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз.

Анализируя исходные результаты физической подготовленности участников эксперимента, следует отметить, что все исследуемые показатели не имели достоверных статистических различий, что свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной групп.

Анализ показателей физической подготовленности борцов после проведения эксперимента показал, что в обеих группах произошли положительные изменения по всем тестируемым показателям, но прирост результатов у борцов экспериментальной группы оказался выше, чем у контрольной группы, что характеризует эффективность разработанного содержания учебно-тренировочного процесса.

Достоверные изменения результатов отмечены в обеих группах в тестах «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», «Три кувырка вперед», пробе Ромберга; «Челночный бег 3×10 м». Полученные результаты указывают на взаимосвязь средств развития двигательно-координационных способностей с такими физическими качествами как гибкость и сила.

В тесте, характеризующем скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), динамика результатов в обеих группах оказалась статистически недостоверна, что свидетельствует о незначительном воздействии парных акробатических упражнений на этот показатель.

Для оценки влияния применения акробатических упражнений в парах был проведен анализ разницы межгрупповых показателей физической подготовленности занимающихся после эксперимента (таблица 1).

Таблица 1

Разница межгрупповых показателей физической подготовленности занимающихся после эксперимента

№	Тест	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	Разница показателей Ед.	Достоверность различий	
		M±m	M±m		t	P
1.	Три кувырка вперед, с	4,69±0,07	4,79±0,1	0,1	0,82	> 0,05
2.	Челночный бег 3×10 м, с	8,86±0,1	9,0±0,06	0,14	1,20	> 0,05
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	7,0±0,4	7,1±0,4	0,1	0,18	> 0,05
4.	Прыжок в длину с места, см	177,1±1,4	178,2±1,0	1,1	0,58	> 0,05
5.	Бег на 30 м, с	5,53±0,1	5,61±0,1	0,08	0,57	> 0,05
6.	Проба Ромберга, с	49,6±0,06	49,8±0,08	0,2	2,0	> 0,05

8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5,5±0,4	5,9±0,4	0,4	0,71	> 0,05
----	---	---------	---------	-----	------	--------

При анализе разницы межгрупповых показателей физической подготовленности участников эксперимента было выявлено, что статистически значимые различия оказались в тестах, характеризующих проявление двигательно-координационных способностей, что свидетельствует об эффективности экспериментального содержания учебно-тренировочного процесса.

Оценка технической подготовленности участников эксперимента была проведена экспертной группой в составе 3-х человек во время проведения учебно-тренировочных схваток. Учебно-тренировочные схватки проводились по круговой системе. Каждый спортсмен провел по 4 учебно-тренировочные схватки. Борцы обеих экспериментальных групп были распределены на 2 весовые категории от 38 до 45 кг и от 50 кг до 59 кг по 5 человек в каждой. Пары формировались методом жеребьевки по принципу один борец экспериментальной - один борец контрольной группы.

Продолжительность учебно-тренировочной схватки составляла 4 минуты. Итоговая оценка технических действий спортсменов определялась средним арифметическим значением экспертной группы. Максимальное количество баллов в схватке равно 10.

Анализ динамики технической подготовленности самбистов участников эксперимента показал, что в обеих группах произошли достоверные положительные изменения.

Средний результат в контрольной группе до эксперимента составил 9,2 балла, после эксперимента он увеличился на 148,9% и составил 22,9 баллов.

Средний результат в экспериментальной группе до эксперимента составил 11,2 балла, а после эксперимента - 31,0 балл, то есть увеличился на 176,2% .

Анализ внутригрупповых результатов технической подготовленности после эксперимента показал, что в контрольной группе 2 спортсмена показали результат менее 18 баллов, остальные результаты варьируются в пределах 22-27 баллов от максимально возможных. В экспериментальной группе все спортсмены показали результаты от 24 до 36 баллов.

Анализ разницы межгрупповых показателей технической подготовленности после эксперимента показал, что значительные и достоверно значимые отличия в результатах учебно-тренировочных схваток, что позволяет сделать вывод о более эффективном содержании тренировочного процесса (таблица 2).

Таблица 2

Разница межгрупповых показателей технической подготовленности занимающихся после эксперимента

№	Показатель	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	Разница показателей	Достоверность различий	
		M±m	M±m		Ед.	t
1.	Оценка технических действий, кол-во баллов	22,9±1,0	31,0±1,3	8,1	4,94	< 0,05

Выводы. Экспериментально установлено, что комплексы общеразвивающих упражнений в парах, которые выполнялись во время подготовительной части (в специальной разминке) и парных акробатических упражнений в основной части тренировочного занятия оказали положительное воздействие на физическую и техническую подготовленность самбистов.

Полученные результаты указывают на взаимосвязь средств развития двигательно-координационных способностей с такими физическими качествами как гибкость и сила. В тесте, характеризующем скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), динамика результатов в обеих группах оказалась статистически недостоверна, что свидетельствует о незначительном воздействии парных акробатических упражнений на этот показатель.

Процесс формирования двигательно-координационных способностей юных самбистов, путём включения в общий состав средств подготовки упражнений парной акробатики, является эффективным, так как позволяет научить спортсменов управлять своей деятельностью в зависимости от изменяющихся условий противоборства, формировать определённый стиль поведения. Достоверное улучшение формируемых способностей, относительно участников контрольной группы, приводит к повышению эффективности выполнения технических приёмов.

Список литературы

1. Анцыперов В.В., Филиппов М.В., Иванова Т.А. Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. ;URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19021> (дата обращения: 09.11.2024).

2. Куванов В.А., Алексеев М.В., Купреев М.В. Двигательно-координационная подготовка юных борцов вольного стиля // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 171–174.

3. Миниханов В.А. Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 2. С. 63–70.

4. Паршин С.В. Комплексное развитие координационных и силовых способностей начинающих самбистов на этапе начальной подготовки // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60–4, С. 323–327.

УДК 796.332

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТНЫХ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Воробьев Николай Сергеевич¹

Павлов Григорий Иванович¹

¹Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема точности ударных действий футболистов. Предпринята попытка совершенствования технологии формирования точностных ударных двигательных действий в учебно-тренировочном процессе футболистов 10-12 лет, групп тренировочного этапа спортивной подготовки посредством применения комплексов специальных упражнения направленного воздействия на формирование способности к дифференцированию пространственных и силовых параметров ударных действий.

Ключевые слова: футболисты, футбол, точность удара, спортивная подготовка, тренировочный процесс, координационные способности.

IMPROVEMENT OF PRECISION OF FOOTBALL PLAYERS' KICKING ACTIONS AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS PREPARATION

Vorobyev Nikolay S.¹

Pavlov Grigory I.¹

¹Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov, Vladimir, Russia.

Annotation. The article deals with the problem of accuracy of football players' kicking actions. The attempt to improve the technology of formation of accurate kicking motor actions in the educational and training process of football players of 10-12 years old, groups of training stage of sports training through the use of complexes of special exercises of directed impact on the formation of the ability to differentiate spatial and force parameters of kicking actions.

Keywords: football players, football, kicking accuracy, sports training, training process, coordination abilities.

Актуальность. Футбол, как спортивная игра, представляет собой сложный с точки зрения физической подготовки вид спорта, так как требует от игроков разных по физическим кондициям, коллективного взаимодействия. Футбольная игра предполагает, что каждый футболист способен быстро перемещаться по полю, мгновенно менять статическое положение на необходимое двигательное действие, оперативно принимать решения, вовремя останавливаться, обладать высокой прыгучестью, подвижностью в суставах, ловкостью, силой отдельных групп мышц, выносливостью [2].

Вместе с тем, одной из ведущих способностей футболиста, от которой в значительной мере зависит результат игры, и которой должны обладать игроки, выступает точность удара. Данная способность развивается на базе высокого уровня физической подготовленности, особенно такого качества, как ловкость.

В тренировочном процессе футболистов целевая точность развивается путем включения в содержание специальной физической подготовки упражнений, способствующих формированию умения дифференцировать удары по мячу по силовым, временным и пространственным параметрам [1,5].

Анализ литературных источников позволяет сделать заключение, что для

эффективной игровой деятельности футболисту необходима не только хорошая базовая общефизическая подготовка, но и специальная, в содержание которой включалось должное количество тренировочных средств, способствующих формированию и совершенствованию точности ударных действий, что и определило актуальность данного исследования [4].

Цель исследования заключалась в совершенствовании методики развития точности ударных действий юных футболистов 10-12 лет.

Методы и организация исследования. В процессе подготовки, организации и проведения исследования анализировались и обобщались доступные научно-методические источники, материалы научных исследований; осуществлялась разработка технологии экспериментальной программы; проводились тестовые контрольные испытания; педагогический эксперимент. Полученные результаты подвергались обработке общепринятыми методами математической статистики.

Основной базой исследования служила малая арены спортивного комплекса «Торпедо». г. Владимира. В исследовании были задействованы футболисты, осуществляющие тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки - мальчики 10-12 лет: экспериментальная группа - воспитанники Региональной физкультурно-спортивной общественной организации Футбольная школа «Спартак Юниор» в количестве 10 человек, и контрольная группа – спортсмены ГБУ ДО Владимирской области "Спортивная школа по футболу" - 10 человек. Данный возрастной период выбран нами так как считается, что возраст мальчиков 10-12 лет наиболее благоприятен для развития способности к выполнению движений сложной координации [8].

В педагогическом эксперименте определялась эффективность комплекса упражнений, разработанного для направленного воздействия на формирование точности ударных действий юных футболистов 10-12 лет. Практическая часть экспериментальной работы осуществлялась в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла (сентябрь 2023 года - март 2024 года). Для формирования способностей дифференцирования пространственных и силовых параметров ударных двигательных действий были составлены три комплекса, включающие серии из пяти специальных упражнений, способствующих, на наш взгляд, совершенствованию каждого из перечисленных параметров. Упражнения каждого из комплексов отличались по содержанию и направленности.

Первый комплекс содержал упражнения, направленные на формирование биомеханических составляющих ударных действий. Второй комплекс включал удары заданной силы по неподвижному мячу разными способами и с разных позиций. В упражнениях третьего комплекса футболисты выполняли удары разной силы и разными способами по катящемуся мячу с разных сторон и в разных направлениях, с разбега и после ведения.

Футболисты контрольной группы осуществляли тренировочный процесс в соответствии с Образовательной программой дополнительного образования Спортивной школы по футболу г. Владимира. В тренировку экспериментальной группы дополнительно включался разработанный комплекс.

Каждый комплекс специальных упражнений последовательно включался по дням в основную часть каждой тренировки недельного тренировочного цикла как в техническую подготовку, так и специальную физическую в объеме 20% по отношению к общему объему тренировочных нагрузок.

Приложением № 4 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» - «Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» определены контрольные упражнения по технической подготовке, направленные на оценку способности к точному воспроизведению заданного ударного действия: удар на точность по воротам и передача мяча в «коридор» [7].

В данных тестовых испытаниях футболисту необходимо продемонстрировать высокий уровень развития способностей к дифференцированию силовых и пространственных параметров движения, являющихся одними из важных компонентов координационных способностей. Дополнительно к этим тестовым

упражнениям были включены и другие: удар на заданную дальность; на точность и силу удара и «меткий удар».

Качество усвоения технических параметров ударов по мячу оценивалось в заданной игровой ситуации. Сформированность точности ударных действий оценивалось при выполнении указанных выше тестовых упражнений.

По окончании практической части педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование.

Результаты. В результате математической обработки исходных данных были выявлены некоторые различия между двумя группами, участвующими в исследованиях, с несколько лучшими средне-групповыми показателями в экспериментальной, носящие достоверный характер в двух из пяти тестовых

испытаниях: в точности удара по воротам ($P < 0,05$) и в меткости удара ($P < 0,01$). Так же у футболистов экспериментальной группы отмечалась более высокая результативность и в остальных тестах, однако различия были незначительны ($P > 0,05$) (таблица 1).

Результаты обработки результатов экспериментальных исследований после окончания эксперимента оказались неоднозначными. Так, в обеих группах улучшились все исследуемые показатели, но в разной степени. Значимое улучшение произошло в каждой из групп лишь в двух из пяти, но в разных параметрах. В контрольной группе по выполнению удара на точность по воротам и по меткости удара ($P < 0,05-0,01$), в другой - по точности и силе удара и ($P < 0,05$) (таблицы 2,3).

Таблица 1

Сравнение средне-групповых показателей точности ударных действий у футболистов 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (n=10)

Показатели	контрольная группа $M_k \pm m_k$	экспериментальная группа $M_3 \pm m_3$	t (2,23)	P
удар на дальность (раз)	$3,6 \pm 0,32$	$4,0 \pm 0,42$	0,75	$>0,05$
точность удара по воротам (раз)	$3,2 \pm 0,21$	$4,6 \pm 0,32$	3,7	$<0,05$
точность и сила удара (раз)	$1,7 \pm 0,21$	$2,2 \pm 0,32$	1,3	$>0,05$
меткий удар (раз)	$2,9 \pm 0,32$	$4,7 \pm 0,21$	4,7	$<0,01$
передача мяча в «коридор» (раз)	$3,3 \pm 0,32$	$4,3 \pm 0,42$	1,9	$>0,05$

В контрольной группе средне-групповые результаты выполнения тестов улучшились незначительно: «удар на дальность» на 0,5 раза; «точность удара по воротам» на 0,6 раза; «меткий удар» на 0,3 раза ($P > 0,05$). Результат в тесте

«передача мяча в «коридор» стал выше на 1,1 раза; в тесте «точность и сила удара» показатель стал эффективнее на 1,6 раза, что подтверждается высокими значениями критерия достоверности различий Стьюдента (таблица 2). ($P < 0,01$ и $P < 0,05$ соответственно).

Таблица 2

Изменение средне-групповых показателей точности ударных действий у футболистов 10-12 лет в контрольной группе за период эксперимента (n = 10)

Показатели	В начале эксперимента $M_k \pm m_k$	В конце эксперимента $M_3 \pm m_3$	t (2,23)	P
удар на дальность (раз)	$3,6 \pm 0,32$	$4,1 \pm 0,21$	1,3	$>0,05$
точность удара по воротам (раз)	$3,2 \pm 0,21$	$3,8 \pm 0,21$	0,3	$>0,05$
точность и сила удара (раз)	$1,7 \pm 0,21$	$3,3 \pm 0,32$	4,2	$<0,01$
меткий удар (раз)	$2,9 \pm 0,32$	$3,2 \pm 0,32$	0,7	$>0,05$
передача мяча в «коридор» (раз)	$3,3 \pm 0,32$	$4,4 \pm 0,21$	2,9	$<0,05$

У футболистов экспериментальной группы средне-групповые показатели в тестовых испытаниях также улучшились: «точность удара по воротам» на 0,7 раза; «меткий удар» на 0,3 раза; «передача мяча в «коридор» на 1,3 раза. В этих упражнениях результативность в показателях обеих группах оказалась почти равнозначной. Вместе с тем, в тесте «удар на дальность» результат улучшился достоверно значительнее - на 1,9 раза, о чем свидетельствует высокое значение критерия достоверности различий Стьюдента ($P < 0,01$). Кроме того, в тестовом упражнении «точность и сила удара» среднестатистический результат оказался

чуть ниже критического значения достоверности Стьюдента ($t=2,1$ при $P \geq 0,05$)

(таблица 3).

Таблица 3

Изменение средне-групповых показателей точности ударных действий футболистов 10-12 лет в экспериментальной группе за период эксперимента (n = 10)

Показатели	В начале эксперимента $M_k \pm m_k$	В конце эксперимента $M_3 \pm m_3$	t (2,23)	P
удар на дальность (раз)	4,0 ± 0,42	5,9 ± 0,53	2,8	<0,05
точность удара по воротам (раз)	4,6 ± 0,32	5,3 ± 0,42	1,3	>0,05
точность и сила удара (раз)	2,2 ± 0,32	4,3 ± 0,42	2,1	>0,05
меткий удар (раз)	4,7 ± 0,21	5,0 ± 0,21	1,0	>0,05
передача мяча в «коридор» (раз)	4,3 ± 0,42	5,6 ± 0,32	2,5	<0,05

Сравнительный анализ средне-групповых показателей точности ударных действий контрольной и экспериментальной групп после эксперимента показал, что несмотря на относительно малое количественное улучшение исследуемых параметров точности ударных действий футболистов внутри групп, достоверно значимые различия были выявлены в экспериментальной группе в четырех из пяти показателей: «удар на дальность»; «точность удара по воротам»; «меткий удар»; «передача мяча в «коридор»». Не противоречат этому и высокие значения критерия достоверности различий Стьюдента ($P < 0,01$). Не выявлено различий лишь в показателе «точность и сила удара». Здесь улучшение оказалось в малой степени - всего на 0,3 раза в обеих группах ($P > 0,05$) (таблица 4).

Таблица 4

Сравнение средне-групповых показателей точности ударных действий у футболистов 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (n=10)

Показатели	контрольная группа $M_k \pm m_k$	экспериментальная группа $M_3 \pm m_3$	t (2,23)	P
удар на дальность (раз)	4,1 ± 0,21	5,9 ± 0,53	3.2	<0,01
точность удара по воротам (раз)	3,8 ± 0,21	5,3 ± 0,42	3.2	<0,01
точность и сила удара (раз)	3,3 ± 0,32	4,3 ± 0,42	1.9	>0,05
меткий удар (раз)	3,2 ± 0,32	5,0 ± 0,21	4.7	<0,01
передача мяча в «коридор» (раз)	4,4 ± 0,21	5,6 ± 0,32	3.2	<0,01

Заключение. Проблема развития и совершенствования точности выполнения сложных спортивных двигательных действий актуальна для всех современных видов спорта. Особую значимость эта проблема приобретает в спортивных играх, так как результат соревнований в значительной степени зависит именно от точности выполнения двигательных действий каждым игроком. Ударные действия в футболе предполагают раз/витые способности дифференцирования их параметров по силе, во времени и в пространстве. В научной и научно-методической литературе имеется значительное количество публикаций, каждая из которых предлагает свою технологию в решении данной проблемы [1,3,6].

Разработанные экспериментальные комплексы физических упражнений, направленных на формирование у юных футболистов 10-12 лет способностей различать параметры ударных действий по силе и в пространстве показали определенную эффективность в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В четырех показателях контрольных испытаний из пяти в этой группе выявлены достоверно лучшие результаты. Следует отметить, что такое положение скорее всего связано с тем, что в этом возрастном диапазоне детям еще затруднено понимание биомеханических основ техники ударов по мячу. От тренера в значительной степени зависит качество освоения ударных действий юными футболистами.

Список литературы

1. Афоньшин В.Е., Полевщиков М.М., Рожнецев В.В. Технология тренировки передач в спортивных играх // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2014. - №1(107). - С. 10-13.
2. Закамский А.В., Полевщиков М.М., Рожнецев В.В. Оценка точности двигательных действий спортсмена игровых видов спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2012. - № 3 (85). - С. 86-90.

3. Мифтахов, А.Ф. Исследование точности движений и ее совершенствование путем использования физических упражнений / А.Ф. Мифтахов. - Текст: электронный // NovaInfo. -2020. - № 115 - С. 71-72 — URL: <https://novainfo.ru/article/17803> (дата обращения: 04.11.2024).

4. Немцев О. Б. Биомеханическая структура точностных двигательных действий: Дис. ... д-ра пед. наук: 01.02.08, 13.00.04: Майкоп. – 2005. 329 с. РГБ ОД, 71:05-13/166

5. Полевщиков М.М., Роженцов В.В., Палагина Н.И. // Методика оценки точности двигательных действий спортсмена игровых видов спорта Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-2. – С. 363-367; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35634> (дата обращения: 04.11.2024).

6. Слепцова Г. Н. Иванов В. Э. Развитие точности двигательных действий футболистов при выполнении технических приемов//Современное педагогическое образование. - 2022. - №5. - С. 89-91.

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.10.2023 № 723 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000" <https://rg.ru/documents/2023/11/21/minsport-prikaz723-site-dok.html>

8. Тхорев, В.И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / Тхорев В.И., Аршинник С.П. // Физ. культура, спорт - наука и практика. - 2010. - № 1. - С. 40-45

УДК 796/799

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 5-6 ЛЕТ

Гуськов Максим Витальевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлен процесс развития координационных способностей посредством специально организованной предметной деятельности, дана оценка уровня координационных способностей у детей 5-6 лет занимающихся мини-футболом.

Ключевые слова: координационные способности, мини-футбол, футболисты, спортивные предметы, дошкольный возраст.

DIAGNOSIS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN FOOTBALL PLAYERS AGED 5-6 YEARS

Guskov Maxim V.

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The article presents the process of developing coordination abilities through specially organized subject activities, the assessment of the level of coordination abilities in children 5-6 years old engaged in mini-football is given.

Key words: coordination abilities, mini-football, football players, sports subjects, preschool age.

Введение. В последние годы учёными (Т.А. Кузьменко, В.А. Талай) [2;7] в сфере физической культуры и спорта было проведено немало различных исследований на тему развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники [1].

Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности[4,5].

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных. Немалая часть работ посвящена развитию КС в процессе физического воспитания, в них большое внимание уделяется упражнениям и подвижным играм с предметами. Так Н.А. Салькова [6], отмечает, что игровые упражнения с предметами являются средством гармонично развивающегося ребёнка, они способствуют развитию глазомера, меткости, хорошей координации движений, ритмичности, согласованности движений.

Цель исследования – опытно-экспериментальное обоснование средств и методов развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, занимающихся мини-футболом.

Методы и организация исследования: педагогические контрольные испытания, опрос, опытно-экспериментальная работа, методы математической статистики.

В исследовании принимало участие 36 детей дошкольного возраста, занимающихся мини-футболом.

Для определения показателей развития координационных способностей, проводились контрольные испытания:

- 1) Тест «челночный бег 3x5» (В.И. Лях), для оценки общего уровня развития КС.
- 2) Тест «падающая гимнастическая палка» (П.Хиртц), для оценки способности к реакции.
- 3) Тест «бег к цветным мячам» (П. Хиртц), для оценки способности к ориентированию в пространстве.
- 4) Тест «перешагивание через гимнастическую палку» (К.Момирович), для оценки способности к согласованию двигательных действий.
- 5) Тест «удар по мячу в цель» (В.И. Лях), тест для оценки кинестетического дифференцирования
- 6) Тест «стойка на одной ноге» (В.И. Лях), тест для оценки способности к равновесию.
- 7) Тест: «спринт в заданном темпе» (В.И. Лях), тест для оценки способности к ритму.
- 8) Тест: бег с обеганием стоек и ведением мяча, тест для оценки способности к перестроению и приспособлению двигательных действий (М.В. Гуськов)

Результаты исследования и их обсуждения.

Проанализировав литературу нами, были подобраны тесты по разным видам координационных способностей.

Тесты подбирались исходя из показателей надежности, которые были проанализированы специалистами Лях В.И. и Витковски З. Опираясь на сопоставительные показатели, представленные в книгах Ляха В.И. [3] нами был определен исходный уровень координационных способностей футболистов 5-6 лет занимающихся мини-футболом.

Таблица 1

Сопоставительные показатели

Контрольное упражнение/уровень	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
«челночный бег 3x10» (сек.)	>3,10	3,11-3,34	3,35-3,49	3,50-3,74	3,75<
«бег к цветным мячам» (сек.)	>11,40	11,40-12,39	12,40-13,39	13,40-14,39	14,40<
«удар по мячу в цель» (кол-во раз)	>13	12-10	9-7	6-4	3<
«падающая гимнастическая палка» (сек.)	>1,8	1,7-1,6	1,5-1,4	1,3-1,2	1,1<
«перешагивание через гимнастическую палку» (сек.)	>19,99	20,00-24,99	25,00-29,99	30,00-34,99	35,00<
«стойка на одной ноге»	120-100	100-90	90-70	70-50	40<
«спринт в заданном темпе»	>0,9	1,0-1,5	1,6-2,0	2,0-2,5	2,5<

Ниже представлена общая таблица с исходными данными по всем тестам. Исходя из таблицы можно сделать вывод, что в основном уровень КС у детей находится на «низкий» или «ниже среднем» уровне.

Таблица 2

Общий уровень среднегрупповых показателей

Исходный уровень	Контрольное упражнение	М±m	Уровень
	«челночный бег»	3,5±2,55	Ниже среднего
	«бег к цветным мячам»	13,51±2,35	Ниже среднего
	«удар по мячу в цель»	4,29±1,41	Низкий
	«падающая гимнастическая палка»	1,32±2,13	Ниже среднего
	«перешагивание через гимнастическую палку»	97,2±1,90	Низкий
	«стойка на одной ноге»	46,14±2,21	Ниже среднего
	«спринт в заданном темпе»	1,32±2,13	Ниже среднего

Таким образом, в результате проведенных тестов у детей, занимающихся мини-футболом, недостаточно развиты координационные способности, а значит будут возникать проблемы в технике с мячом.

Далее нами был проанализирован уровень координационных способностей по каждому тесту. Из таблицы видно, что у большинства детей уровень координационных способностей находится на низком уровне. Далее наша задача состояла в том, чтобы выявить у испытуемых, какой вид координационных способности у каждого ребёнка западает. Данные по каждому испытуемому представлены в таблице 3 и рисунке 1.

Таблица 3

Уровень координационных способностей футболистов 5-6 лет занимающихся мини-футболом

Контрольное упражнение/уровень	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
«челночный бег»	27%	6%	10%	10%	47%
«бег к цветным мячам»	6%	10%	30%	23%	33%
«удар по мячу в цель»	0%	0%	10%	27%	63%
«падающая гимнастическая палка»	7%	27%	6%	0%	60%
«перешагивание через гимнастическую палку»	10%	0%	20%	20%	50%
«стойка на одной ноге»	10%	10%	17%	23%	50%
«спринт в заданном темпе»	10%	0%	20%	20%	50%

№	ФИО	Тест для оценки общих координационных способностей	Тест для оценки способности ориентироваться в пространстве	Тест для оценки кинестетического дифференцирования (чувство мяча)	Тест для оценки способности к реакции	Тест для оценки способности к согласованию двигательных действий	Тест для оценки способности к равновесию	Тест для оценки способности к ритму
		Челночный бег 3x5	Бег к цветным мячам	Удар по мячу в цель(кол-во попаданий)	Падающая гимнастическая палка в (м.)	Перешагивание через гимнастическую палку в (с.) Правая	Стойка на одной ноге (с.)	Спринт в заданном темпе (с.)
		Уровень(балл)	Уровень(балл)	Уровень(балл)	Уровень(балл)	Уровень(балл)	Уровень(балл)	Уровень(балл)
1	Кирилл А.	высокий(5)	средний(3)	ниже среднего (2)	выше среднего(4)	высокий(5)	средний(3)	низкий(1)
2	Тимофей Б.	низкий(1)	ниже среднего (2)	низкий(1)	выше среднего(4)	ниже среднего (2)	1	низкий(1)
3	Арсений К.	средний(3)	выше среднего(4)	низкий(1)	выше среднего(4)	средний(3)	ниже среднего (2)	низкий(1)
4	Даниил К.	средний(3)	средний(3)	средний(3)	низкий(1)	ниже среднего (2)	средний(3)	низкий(1)
5	Матвей К.	высокий(5)	средний(3)	средний(3)	низкий(1)	высокий(5)	высокий(5)	выше среднего(4)
6	Иван К.		ниже среднего (2)					
7	Демид Т.	высокий(5)	выше среднего(4)	низкий(1)	низкий(1)	средний(3)	высокий(5)	выше среднего(4)
8	Михаил М.	высокий(5)				ниже среднего (2)	низкий(1)	средний(3)
9	Константин М.	выше среднего(4)	высокий(5)	низкий(1)	низкий(1)	высокий(5)	ниже среднего (2)	низкий(1)
10	Егор П.	низкий(1)	высокий(5)	ниже среднего (2)	высокий(5)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)
11	Роман С.	высокий(5)	средний(3)	низкий(1)	высокий(5)	ниже среднего (2)	средний(3)	низкий(1)
12	Михаил С.	высокий(5)	ниже среднего (2)	низкий(1)	выше среднего(4)	ниже среднего (2)	высокий(5)	ниже среднего (2)
13	Кирилл С.	ниже среднего (2)	средний(3)	низкий(1)	низкий(1)	ниже среднего (2)	ниже среднего (2)	средний(3)
14	Роман С.	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	средний(3)	низкий(1)
15	Амир Ш.	высокий(5)	ниже среднего (2)	ниже среднего (2)	низкий(1)	низкий(1)	средний(3)	выше среднего(4)
16	Григорий Ч.	ниже среднего (2)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	ниже среднего (2)
17	Артём Ч.	средний(3)	средний(3)	ниже среднего (2)	низкий(1)			
18	Амиров А.	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	ниже среднего (2)	ниже среднего (2)
19	Велижанин С.	низкий(1)	средний(3)	низкий(1)	выше среднего(4)	низкий(1)	ниже среднего (2)	низкий(1)
20	Егор В.	ниже среднего (2)	средний(3)	низкий(1)	низкий(1)	средний(3)	низкий(1)	выше среднего(4)
21	Альберт Г.	низкий(1)	средний(3)	ниже среднего (2)	выше среднего(4)	низкий(1)	выше среднего(4)	низкий(1)
22	Маихаил Л.	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	средний(3)
23	Лев Э.	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)			низкий(1)
24	Александр К.					низкий(1)	низкий(1)	средний(3)
25	Андрей К.							
26	Демид Л.	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	ниже среднего (2)	высокий(5)
27	Моисеев С.	низкий(1)	низкий(1)	средний(3)	низкий(1)	низкий(1)	средний(3)	низкий(1)
28	Лев Ш.	ниже среднего (2)	ниже среднего (2)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	ниже среднего (2)	низкий(1)
29	Андрей С.	низкий(1)	низкий(1)	ниже среднего (2)	низкий(1)			
30	Дмитрий П.	низкий(1)	низкий(1)		выше среднего(4)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)
31	Максим К.	низкий(1)	ниже среднего (2)	ниже среднего (2)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	ниже среднего (2)
32	Сергей Ж.	3	выше среднего(4)	ниже среднего (2)	низкий(1)	низкий(1)	ниже среднего (2)	ниже среднего (2)
33	Андрей Д.	5	ниже среднего (2)	низкий(1)	выше среднего(4)	средний(3)	низкий(1)	низкий(1)
34	Артём П.	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)	средний(3)	низкий(1)	низкий(1)	низкий(1)

Рис. 1 Уровень координационных способностей по каждому виду КС у футболистов 5-6 лет занимающихся мини-футболом

Исходя из таблицы и рисунка можно сделать вывод, что такой вид способности как «кинестетическое дифференцирование» требует особого внимания, так как у 23 детей преобладает низкий уровень у 8 футболистов ниже среднего, так же стоит обратить внимание на такой вид как «способность к реакции» здесь у 18 испытуемых наблюдается низкий уровень. Аналогичные показатели были выявлены у 15 футболистах в тестах «перешагивание через гимнастическую палку» и «спринт в заданном темпе» для оценки способности к согласованию двигательных действий и ритма. В тесте «челночный бег 3x5» у 14 детей выявлен низкий уровень, у 3 ниже среднего.

Детям с уровнем низкий и ниже среднего будут рекомендованы индивидуальные подобранные занятия, исходя из западающих видов координационных способностей, которые они смогут выполнять дома и в мобильном приложении.

Более того, для каждого ребенка, будут созданы группы по развитию разных видов координационных способностей, в которых дети смогут развивать тот вид координационных способностей, который у них находится на «низком» уровне. Для этого будут подбираться специальные упражнения, подвижные игры и тесты.

Литература

1. Гуськов М.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом/ Гуськов М.В., Стародубцева И.В., Манжелей И.В. // Теория и практика физической культуры. 2022. № 6. С. 23-25
2. Кузьменко, Т. А. Развиваем координацию у дошкольников / Т. А. Кузьменко, Е. Н. Игнатьева // Новое слово в науке: перспективы развития. 2016. № 2 (8). С. 86–89.
3. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / И.В. Лях // - Москва, "Спорт-Человек", 2019. С.128
4. Максимова А.В. Совершенствование координационных способностей у юных футболистов 7-9 лет на стадии начальной подготовки путем внедрения в тренировочный процесс элементов фитнес аэробики / А.В. Максимова, Г.В. Наполова // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 97-103.
5. Правдов, М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 5 (63). С. 83-87.
6. Салькова, Н.А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 3. С. 111-116
7. Талай, В.А. Формирование координационных способностей с использованием оздоровительной аэробики у детей старшего дошкольного возраста / В.А. Талай, К.В. Проровская // Вестник университета. 2014. № 5. С. 72-77.

УДК: 796.015.2

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТРИАТЛОНИСТОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Евдокимова Анастасия Валентиновна¹,
Симонова Екатерина Александровна¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены мнения разных авторов на развитие выносливости у спортсменов-любителей в циклических видах спорта, в частности триатлона, а также его положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Подобраны методики для диагностики работоспособности; дыхательной системы; аэробных возможностей организма; состояния адаптационных процессов у спортсменов и силовой выносливости. Разработана модель подготовительного микроцикла на шесть недель.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая подготовка, физическое состояние, триатлон, аэробная нагрузка, выносливость.

PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING IN MATURE AGE TRIATHLETES

Evdokimova Anastasiya V.¹
Simonova Yekaterina A.¹

¹ University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: V stat'ye predstavleny mneniya raznykh avtorov na razvitiye vynoslivosti u sportsmenov-lyubiteley v tsiklicheskiykh vidakh sporta, v chastnosti triatlona, a takzhe yego polozhitel'noye vliyaniye na serdechno-sosudistuyu i dykhatel'nuyu sistemy. Podbrany metodiki dlya diagnostiki rabotosposobnosti; dykhatel'noy sistemy; aerobnykh vozmozhnostey organizma; sostoyaniya adaptatsionnykh protsessov u sportsmenov i silovoy vynoslivosti. Razrabotana model' podgotovitel'nogo mikrotsikla na shest nedel.

Key words: zdorovyy obraz zhizni, fizicheskaya podgotovka, fizicheskoye sostoyaniye, triatlon, aerobnaya nagruzka, vynoslivost.

Актуальность. В наше время с активным ростом гиподинамии в России и в мире в целом очень важным встаёт вопрос пропаганды здорового образа жизни, для сохранения и развития здоровой нации. Развитие массового спорта в Российской Федерации оказывает огромный

благоприятный эффект на формирование человеческой личности путём положительного влияния на развитие у него физической выносливости и силы.

С возрастом человеческий организм претерпевает снижение своих физических возможностей. Это происходит как от общего уменьшения жизненных сил так и от снижения физической нагрузки в целом. Массовый спорт, в частности триатлон позволяет в компании таких же активных и небезразличных людей к своему здоровью не просто тренировать выносливость, но и делать своё тело более функциональным. Ведь наша активная зрелость, это вклад в нашу самостоятельную старость.

Цель работы: теоретически обосновать, а также подобрать средства и методы для развития выносливости у занимающихся спортсменами-любителями триатлоном в зрелом возрасте.

Методы и организация исследования: для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое моделирование.

В нашем исследовании для спортсменов-любителей занимающихся циклическими видами спорта были подобраны тесты, которые оценивают: работоспособность сердца под физической нагрузкой (Проба Руфье (Диксона)); дыхательную систему на вдохе (Проба Штанге) и выдохе (Пробы Генчи); аэробные возможности организма (Тест Купера); состояние адаптационных процессов у спортсменов (адаптационный потенциал по Р.М. Баевскому) и силовую выносливость из физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).

Для более эффективного тренировочного процесса в том числе формирования выносливости у спортсменов-любителей планируется внедрить комплекс упражнений для стабилизации стоп и специальные дыхательные практики по программе «Arpea Trainer» [6].

В своем исследовании мы поставили перед собой вопрос: «Для чего же нужна выносливость?» Под выносливостью опираясь на труды В.С. Фарфеля, мы понимаем способность организма эффективно выполнять работу продолжительное время, также противостоять утомлению без заметного снижения работоспособности [4]. Высокий уровень выносливости положительно воздействует на показатели сердечно-сосудистой системы и улучшает качество жизни.

По мнению специалистов, в области триатлона Чуносова А. Е., Ковылина М. М., Адельфинского А. С., Рыкова С. С. и др., спортсменам-любителям также, как и профессионалам необходимо качественно выстраивать свой тренировочный процесс, развивая как общую, так и специальную физическую подготовку, делая упор на формирование такого физического качества, как выносливость.

Триатлон (троеборье) – это олимпийский вид спорта, в программу которого включены три циклических вида дисциплин, а именно: плавание на открытой воде, езда на велосипеде и бег по шоссе. Базой для данного вида спорта является аэробная нагрузка, которая в свою очередь благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тем самым формируя такое физическое качество как выносливость.

В своём исследовании автор Рыков С. С. приводит неоспоримые аргументы о том, что для триатлона очень важно, что аэробная работоспособность не так специфична, как анаэробная. Это он объясняет тем, что наряду с внутримышечными факторами, такими как количество митохондрий, запасы гликогена в мышцах, имеют место и другие факторы – хорошее функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, печени, высокая кислородная ёмкость крови. Поэтому спортсмен с высокой аэробной работоспособностью может проявить ее не только в своем виде спорта, но и в других, требующих выносливости [3].

Таким образом у спортсменов занимающихся циклическими видами спорта, в частности триатлоном, постоянно тренируясь повышается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется общее физическое состояние, а значит растут показатели выносливости. Как правило, тренировки проходят в зоне средней интенсивности – именно она наиболее полезна для укрепления организма и способствует нормализации кровяного давления и веса. В дополнение к хорошему самочувствию спортсмен получает бонус в виде стройной, в меру мускулистой фигуры за счёт разноплановости тренировок. Ведь благодаря чередованию разных видов нагрузок тело триатлета развивается сбалансированно. Кроме того важным фактором поддержания достигнутой физической формы, в том числе выносливости организма, будет проверка её в соревновательный сезон, который приходится на летний период. Для того, чтобы спортсмен

подошёл к соревновательному сезону в оптимальной спортивной форме тренировать свою выносливость в межсезонье можно с помощью спортивного оборудования: беговой дорожки, велотренажёра и бассейна. Таким образом триатлонисты тренируются круглый год, имея возможность поддерживать своё здоровье и физическое состояние в отличной форме.

Также нами была разработана модель тренировочного процесса для развития выносливости спортсменов-любителей в триатлоне, которая состоит из представленного в таблице ниже подготовительного микроцикла, рассчитанного на 6 недель.

Таблица 1

<i>1 Учебно-тренировочное занятие с применением работы на велосипеде</i>			
Содержание	Методы	Объем	Интенсивность
Развитие специальной выносливости			
Подготовительная часть: Общие развивающие упражнения на суставы: кистевой, локтевой, плечевой, коленный, тазобедренный и голеностопный; мышцы верхнего плечевого пояса и ног.	Повторный	10 мин	Низкая 50-60% от max
Основная часть: Интенсивная тренировка на велостанке.	Непрерывный	70 мин	В 3 зоне энергообеспечения 75-85% от max
Заключительная часть: упражнения на растягивание мышц: бедра, голени, плеча, спины применяя миофасциальный ролле.	Изометрический	10 мин	Низкая 50-60% от max
<i>2 Учебно-тренировочное занятие с применением работы в бассейне</i>			
Развитие специальной выносливости и координационных способностей, совершенствование техники плавания			
Подготовительная часть: Общие развивающие упражнения на суставы: кистевой, локтевой, плечевой, коленный, тазобедренный и голеностопный; мышцы верхнего плечевого пояса и ног.	Повторный	5-7 мин	Низкая 50-60% от max
Основная часть: Свободное плавание	Равномерный	200 м	2 зона интенсивности 60-75% от max
И.п. – кроль на груди с фиксированной одной рукой впереди (25 метров), затем смена рук (25 метров). Обрато (50 метров) кроль на груди в полной координации на три гребка.	Интервальный	3 x 100 м	В 4 зоне энергообеспечения 80-90% от max
И.п. – кроль на груди, с фиксированными, вытянутыми руками впереди (с колобазкой) - (50 метров) работа ногами. Обрато (50 метров) кроль на груди, работа руками (колобазка в ногах, ноги зафиксированны).	Интервальный	3 x 100 м	
И.п. – лёжа на боку, с фиксированными одной рукой впереди, второй вдоль туловища, работа - кроль ногами (25 метров), затем смена рук (25 метров). Обрато (50 метров) кроль на груди в полной координации на три гребка, пронося расслабленную кисть над водой, локоть согнут.	Интервальный	3 x 100 м	
И.п. – кроль на груди в полной координации на три гребка (25 метров), кроль на груди в полной координации на 5-7 гребка с максимальным ускорением (25 метров). Обрато кроль на груди в полной координации на три гребка (25 метров), кроль на груди в полной координации на 5-7 гребка с максимальным ускорением (25 метров).	Интервальный	2 x 100 м	

И.п. – попеременное чередование кроль на груди с кроль на спине в полной координации на 5 гребков. Обрато (50 метров) кроль на груди на три гребка в полной координации.	Интервальный	2 x 100 м	
И.п. – руки брасом ноги кроль (25 метров), руки брасом ноги брасом (25 метров). Обрато (50 метров) кроль на спине.	Интервальный	2 x 100 м	
<i>3 Учебно-тренировочное занятие с применением беговой работы</i>			
Развитие общей выносливости, совершенствование техники			
Подготовительная часть: Разминочный бег	Равномерный	600-800 м	1 зона интенсивности 50-60% от max
СБУ: многоскоки, перебаты с пятки на носок, приставной шаг правым/ левым боком, скрестный шаг правым/ левым боком, прыжки с ноги на ногу, сгибание ног назад, бег с высоким подниманием бедра.	Сопряжённый	2x50 м	2 зона интенсивности 60-75% от max
ОФП: упражнение на мышцы живота и спины, сгибание разгибание рук, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с экспандером.	Повторный	15-20 мин	4 зона интенсивности 80-90% от max
Кроссовый бег	Равномерный	5 км	3 зона интенсивности 75-85% от max
Заключительная часть: упражнения на растягивание мышц: бедра, голени, плеча, спины применяя миофасциальный ролле.	Изометрический	15 мин	Низкая 50-60% от max
<i>4 Учебно-тренировочное занятие с применением работы на велосипеде</i>			
Развитие специальной выносливости			
Подготовительная часть: Общие развивающие упражнения на суставы: кистевой, локтевой, плечевой, коленный, тазобедренный и голеностопный; мышцы верхнего плечевого пояса и ног.	Повторный	10 мин	Низкая 50-60% от max
Основная часть: Работа с переменной скоростью на велостанке.	Интервальный	60 мин	В 2 зона интенсивности 60-75% от max + 4 зона 80-90% от max
Заключительная часть: упражнения на растягивание мышц: бедра, голени, плеча, спины применяя миофасциальный ролле.	Изометрический	10 мин	Низкая 50-60% от max
<i>5 Учебно-тренировочное занятие с применением беговой работы</i>			
Развитие общей выносливости и силы			
Подготовительная часть: Разминочный бег	Равномерный	600-800 м	1 зона интенсивности 50-60% от max
Силовые упражнения на ноги: выпады, подъём одной ногой на возвышенность от 50 см., приседания на одной ноге на тумбочку поочерёдно каждой ногой.	Повторный	25-30 мин	3 зона интенсивности 75-85% от max
Кроссовый бег	Равномерный	7-8 км	3 зона интенсивности 75-85% от max
Заключительная часть: упражнения на растягивание мышц: бедра, голени, плеча, спины применяя миофасциальный ролле.	Изометрический	15 мин	Низкая 50-60% от max

Выводы:

1. Изучая литературные источники по проблеме особенностей физической подготовки в триатлоне мы пришли к выводу, о том, что в результате разноплановости тренировок круглый год у

спортсменов формируется основное физическое качество выносливость, развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

2. Подобраны методики диагностики для спортсменов-любителей занимающихся циклическими видами спорта, которые оценивают: работоспособность сердца под физической нагрузкой; дыхательную систему; аэробные возможности организма; состояние адаптационных процессов у спортсменов и силовую выносливость.

3. В ходе нашего исследования был разработан 6-ти недельный подготовительный микроцикл, который включал работу с применением велотренажера, беговой работы и плавания в бассейне.

Список литературы

1. Адельфинский, А. С. «Железные» люди: истинное и сиюминутное в спорте на выносливость / А. С. Адельфинский // Человек. – 2023. – Т. 34, № 2. – С. 118-126.
2. Романович, В. А. Снижение выносливости у возрастных спортсменов / В. А. Романович // Проблемы педагогики. – 2020. – № 4(49). – С. 52-65.
3. Рыков, С. С. Особенности развития выносливости в современных циклических видах спорта (на примере триатлона) / С. С. Рыков // Культура - искусство - образование: Материалы XL научно-практической конференции научно-педагогических работников института, Челябинск, 01 февраля 2019 года / Составители Ю.В. Гушул С.Б. Синецкий. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2019. – С. 285-287.
4. Фарфель, В. С. Физиологические особенности работ различной мощности // В. С. Фарфель // Исследования по физиологии выносливости. – М.: ФиС. - 1949, т. 7, вып. 3. – С. 237-257.
5. Чуносков, А. Е. Основы методики воспитания специальной выносливости в триатлоне / А. Е. Чуносков, М. М. Ковылин // Экстремальная деятельность человека проблемы и перспективы подготовки специалистов: Тезисы докладов V Международной научно-практической конференции, Москва, 20–22 мая 2010 года / Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСИТ. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2010. – С. 107-113.
6. Приложение для тренировки задержки дыхания. - Режим доступа: <http://www.apnea-trainer.com>.

УДК 796.012+УДК 796.015

ВЕРБАЛЬНОЕ И ФОРМАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЗАДАЧИ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА

Загrevский Валерий Иннокентьевич^{1,2}

Загrevский Олег Иннокентьевич²

Лавшук Дмитрий Алексеевич^{1,2}

Галайчук Татьяна Валерьевна²

¹Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилёв, Беларусь

²Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Аннотация: Рассмотрено содержание основных компонентов терминологического аппарата оптимизации двигательных действий человека и их формализованное представление в математической форме. Показаны способы описания цели движения, ориентации звеньев тела спортсмена в упражнениях, выполняемых в условиях опоры, рассмотрены ограничения на силовые ресурсы биомеханической системы и кинематику движения.

Ключевые слова: соревновательные упражнения, техника построения движений, моделирование, оптимизация.

VERBAL AND FORMALIZED REPRESENTATION OF THE OPTIMIZATION PROBLEM IN HUMAN MOTOR ACTIONS

Zagrevskiy Valery I.^{1,2}

Zagrevskiy Oleg^{1,2}

Lavshuk Dmitry A.^{1,2}

Galaychuk Tatyana V.²

¹Mogilev State University, Mogilev, Belarus

²National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Annotation: The content of the main components of the terminological apparatus for optimizing human motor actions and their formalized representation in mathematical form are considered. Methods are shown to describe the purpose of movement, the orientation of the athlete's body parts in exercises performed under conditions of support, and limitations on the power resources of the biomechanical system and the kinematics of movement are considered.

Keywords: competitive exercises, technique of building movements, modeling, optimization.

Актуальность. Оптимизация проявляется в целенаправленной деятельности человека и заключается в достижении наилучших результатов при соответствующих условиях [5]. Для практической реализации поиска оптимальных решений вербальное [4] (лат. *verbalis* – словесный) определение понятия оптимизации, соотносимое ко многим сторонам деятельности человека, требует формализации и создания специальных математических методов.

Математические основы оптимизации были заложены уже в 18 веке (вариационное исчисление, численные методы и др.). Однако их практическое применение было крайне ограничено ввиду необходимости проведения большой вычислительной работы. С появлением средств компьютерной техники ситуация изменилась в сторону положительного решения проблемы и в настоящее время многие из практических задач оптимизации не регламентированы ручной обработкой вычислительных процессов и жесткими временными рамками их реализации.

Использование математического аппарата оптимизации в корректной форме требует выделения следующих компонентов структурного состава постановки оптимизационной задачи [5]:

1. Цель оптимизации и наличие объекта оптимизации.
2. Выбор и задание параметров оптимизируемого объекта осуществляется при наличии у объекта оптимизации требуемых ресурсов и степеней свободы в виде управляющих воздействий.
3. Возможность количественной оценки оптимизируемой величины.
4. Учет ограничений, накладываемых на функционирование объекта оптимизации.

Оптимизационные формы построения движений человека исследованы в единичных случаях [1, 2, 3], что и определяет дальнейшую разработку и актуальность темы исследования.

Цель – сформулировать задачу оптимизации движений человека в вербальной и формальной формах.

Методы исследования – системно-структурный подход моделирования двигательных действий человека.

Результаты исследования – рассмотрены, обобщены и конкретизированы применительно к технике спортивных упражнений компоненты структурного состава постановки оптимизационной задачи, раскрываемые в 4-х аспектах оптимизации движений человека:

1. Цель оптимизации характеризует качественную сторону процесса оптимизации и должна содержать экстремальное значение лишь одной величины. Два критерия оптимизации и более – ошибка в формулировке цели оптимизации, так как практически их экстремумы могут не соответствовать друг другу. Корректным является введение целевой функции в виде однокритериального экстремума (функционал), который обычно отражает численное значение качественной стороны результата моделирования (оптимизации) системы.

В учебно-тренировочном процессе спортсмена цель оптимизации двигательного действия формулируется в словесной (вербальной) форме или как реализация двигательной задачи в определенной фазе движения или как достижение требуемого результата по пространственно-временным характеристикам в целевом упражнении.

В спортивных упражнениях цель оптимизации принимает математическую форму одной из кинематических или динамических характеристик движений человека. Так, например, кинематические параметры движения характеризуются пространственными, временными и пространственно-временными характеристиками, величину которых необходимо минимизировать. При этом учитывается, что максимизация, если это требуется по условию задачи, – минимизация со знаком минус: «-».

2. *Выбор и задание параметров оптимизируемого объекта* диктуются антропометрическими характеристиками биосистемы или геометрическими и масс-инерционными характеристиками объекта моделирования. В качестве объекта моделирования техники спортивных упражнений выступает опорно-двигательный аппарат тела человека, представляемый в процессе компьютерного моделирования многозвенной неразветвленной или разветвленной биомеханической системой, совершающей движения в условиях опоры или в безопорном состоянии.

За параметры модельного представления биомеханической системы принимаются 4 показателя звеньев модели [3]: 1 – длина звена, 2 – координаты центра масс звена, 3 – масса звена, 4 – центральный момент инерции звена. Численные значения параметров модели получают одним из двух способов [3]: 1 – по среднестатистическим данным геометрии масс тела человека, 2 – по экспериментальным данным масс-инерционных характеристик звеньев биомеханической системы.

Положение звеньев модели биомеханической системы в пространственной системе координат оценивается по двум показателям: 1 – положению звена в инерциальной системе отсчета, определяемому по декартовым координатам или центра масс звена, или шарниров, связывающих звено с другими сегментами кинематической цепи; 2 – ориентации звена (угол наклона звена к числовой оси Ox , Oy декартовой системы координат).

3. *Формирование функционала в численной форме* позволяет дать количественную оценку эффективности различных по параметрам управляющих воздействий и выбрать среди них оптимальный вариант. Управляющие воздействия со стороны опорно-двигательного аппарата тела человека могут быть сформированы в математической форме заданием управления на кинематическом и динамическом уровнях.

Кинематический уровень задания управления (сгибательно-разгибательные движения в суставах) реализуется в модели движений биомеханической системы, построенной в форме уравнений Лагранжа второго рода [3].

Динамический уровень задания управления (управляющие моменты мышечных сил) реализуется в модели движений биомеханической системы, построенной в форме уравнений Гамильтона [3].

Каждому из уровней задания управления соответствует своя математическая модель синтеза двигательных действий. При кинематическом осуществлении управления управляющие воздействия вводятся в левую часть уравнений движения (дифференциальный оператор Лагранжа). При динамическом способе формирования управления управляющие воздействия вводятся в правую часть уравнений движения и математическая модель строится в форму уравнений Гамильтона.

4. *Учет ограничений* на моделируемую биосистему осуществляется наложением ограничений на определенные показатели моделируемой системы. Например, для биомеханической системы это могут быть ограничения: на силовые ресурсы спортсмена в отдельных суставах в виде управляющих моментов мышечных сил, которые соответствуют его максимальным и минимальным значениям; на амплитуду сгибательно-разгибательных движений в суставах; на длительность выполнения отдельных фаз движений и т.д. и т.п.

В области технической подготовки спортсмена задача оптимизации техники спортивных упражнений рассматривается как одна из педагогических задач совершенствования индивидуального технического мастерства спортсмена с учетом его антропометрического профиля и силового потенциала. Принимая во внимание общую трактовку задачи оптимизации сформулируем ее применительно к двигательной деятельности человека, в частности, в проблеме совершенствования техники спортивных упражнений.

Вербальная форма задачи оптимизации двигательных действий человека: минимизировать целевую функцию, характеризующую качество движений биосистемы на некотором множестве ее аргументов, с ограничениями, накладываемыми на вектор аргументов функции в виде равенств и неравенств (условная оптимизация) или без наложения ограничений (безусловная оптимизация).

Формализованное представление: минимизировать целевую функцию $f(x)$, характеризующую качество двигательных действий человека, на некотором множестве N -мерного векторного аргумента $x = (x_1, x_2, \dots, x_n)$ с ограничениями, накладываемыми на вектор аргументов функции в виде системы равенств и неравенств (условная оптимизация – с ограничениями) или без наложения ограничений (безусловная оптимизация – без ограничений).

Выводы, относящиеся к результатам и достижению цели исследования:

1. Определены особенности постановки и реализации оптимизационных задач безотносительно области деятельности человека.
2. Конкретизированы структурные компоненты задачи оптимизации двигательных действий человека.
3. Сформулирована в вербальной и формальной формах общая схема постановки задачи оптимизации двигательных действий человека.

Список литературы

1. Загrevский, В.И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ: монография / В.И. Загrevский, Д.А. Лавшук, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2000. – 190 с.
2. Загrevский, В.И. Технология поиска оптимальной техники гимнастических упражнений в имитационном математическом моделировании движений человека / В.И. Загrevский, Д.А. Лавшук, О.И. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 68-71.

3. Загrevский, В.И. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем человека / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский, Д.А. Лавшук. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2018. – 296 с.

4. Казаринова, М. С. Концептуальные основы оптимизации вербальных и невербальных возможностей деловой коммуникации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Филология. Журналистика. – 2015. Т. 15, вып. 4. – С. 25-29.

5. Рейзлин, В.И. Численные методы оптимизации: учебное пособие / В.И. Рейзлин: Томский политехнический университет. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2011. – 105 с.

УДК: 797.212.4

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ТИПОВ ГРЕБКА КРОЛЕМ НА ГРУДИ ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ

Зайцев Иван Сергеевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Статья посвящена изучению типов гребка кролем на груди; представлены результаты опытно-экспериментального исследования совершенствования гребка на основе антропометрических данных пловцов.

Ключевые слова: плавание, спорт, кроль на груди, техника гребка, антропометрия, тренировка, спортивное совершенствование.

RESULTS OF STUDYING THE TYPES OF STROKE OF FREESTYLE FOR 12-14 YEAR OLD SWIMMERS

Zaitsev Ivan S.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article is devoted to the study of freestyle stroke types; the results of experimental research of stroke improvement on the basis of anthropometric data of swimmers are presented.

Keywords: swimming, sport, freestyle, stroke technique, anthropometry, training, sports improvement.

Актуальность. Спортивные достижения высокого уровня относят к общественному достоянию. Они являются не только показателем одарённости и упорства спортсмена, но и отражают общественно-экономическую ситуацию изменений в стране и в мире в целом, характерную тем, или иным социальным формациям.

В наше время, миссия государства в сфере физической культуры и спорта заключается в развитии страны как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт и спорт высших достижений.

Техническая подготовка спортсменов в различных видах спорта, по мнению специалистов, имеет большое значение. В частности, изучение техники плавания с учетом анатомо-морфологических особенностей, влияющих на технику гребковых движений, является одним из ключевых направлений научных исследований (Авдиенко В.Б., Давыдов В.Ю., Платонов В.Н.).

Индивидуальные анатомо-морфологические особенности строения организма спортсмена напрямую влияют на технику двигательных действий в плавании. Лишь при их учёте в тренировочном процессе, можно прогнозировать высокие достижения пловца. Спортивная подготовка обязана основываться в первую очередь на биологических возможностях атлета в представляемой деятельности (Булгакова Н.Ж.).

Цель исследования: разработать, теоретически и экспериментально обосновать совокупность средств, методов и условий совершенствования техники гребка кролем на груди пловцов 12-14 лет.

Организация исследования. В исследовании приняли участие спортсмены 12-14 лет этапа спортивной специализации, имеющие 2-й и 3-й разряды, тренирующиеся в фитнес клубе Geosport. Общее число обследованных составило 16 человек. Исследование проводилось в период с сентября 2022 года по июнь 2024 года. Опытное-экспериментальное исследование проводилось с сентября 2023 года по май 2024 года и включало в себя: изучение антропометрии пловцов, длины шага и результативности гребка способом кроль на груди.

Результаты исследования.

Для коррекции и совершенствования техники гребка кролем на груди, основываясь на анализе литературных источников [1-5] и современных тенденций техник гребка, сложившихся различными по своим анатомо-морфологическим показателям выдающимися пловцами, нами была уточнена

классификация техник гребка стиля «кроль на груди», согласно которой антропометрические данные служат ориентиром в выборе варианта техники гребка. Классификация техник гребка способом «кроль на груди» представлена в таблице 1.

Таблица 1

Классификация техник гребка способом кроль на груди

Тип гребка	Анатомо-морфологические особенности.
1) S образная подводная часть гребка и полусогнутая в локте надводная	Средняя длина конечностей, среднее или короткое плечо, длинное предплечье, большие и средние обхватные значения.
2) S образная подводная часть гребка и пронос с высоким, согнутым локтем	Длинные, пропорциональные конечности, средние и низкие обхватные значения.
3) Прямая подводная часть гребка и прямая надводная	Короткие, пропорциональные конечности, большие и средние обхватные значения.
4) Прямая подводная часть гребка и полусогнутая в локте через сторону надводная	Средняя или низкая длина конечностей, длинное плечо, среднее или короткое предплечье, средние или низкие обхватные значения.
5) Прямая подводная часть гребка и пронос с высоким, согнутым локтем	Длинные или средние конечности, длинное плечо, короткое предплечье, средние и низкие обхватные значения.
6) Ступающий кроль (может включать в себя различные типы гребка)	Большой обхват грудной клетки, (склонность к «поддельфиниванию», мощная работа ног) короткие или средние конечности, средние и низкие обхватные значения.

Стоит отметить, что чёткие границы между типами гребка установить попросту невозможно, из-за относительно близких по своим значениям антропометрических показателей, всегда стоит опираться на чувство воды спортсмена, искать его точки опоры. Однако данная классификация способствует более точному и удобному поиску индивидуальной техники гребка исходя из биологических особенностей атлета, предлагая ему общую картину движения под и над водой.

Для оценивания эффективности разработанной классификации фиксировался прирост в показателях длины шага, результативности гребка пловцов (рис.1) и прохождении дистанции 100 м кроль на груди на время (рис.2).



Рис. 1. Изменения длины шага и результативности гребка у исследуемых (%)

За время проведения исследования в ходе тестирования положительные изменения длины шага и результативности гребка установлены у 100% спортсменов.

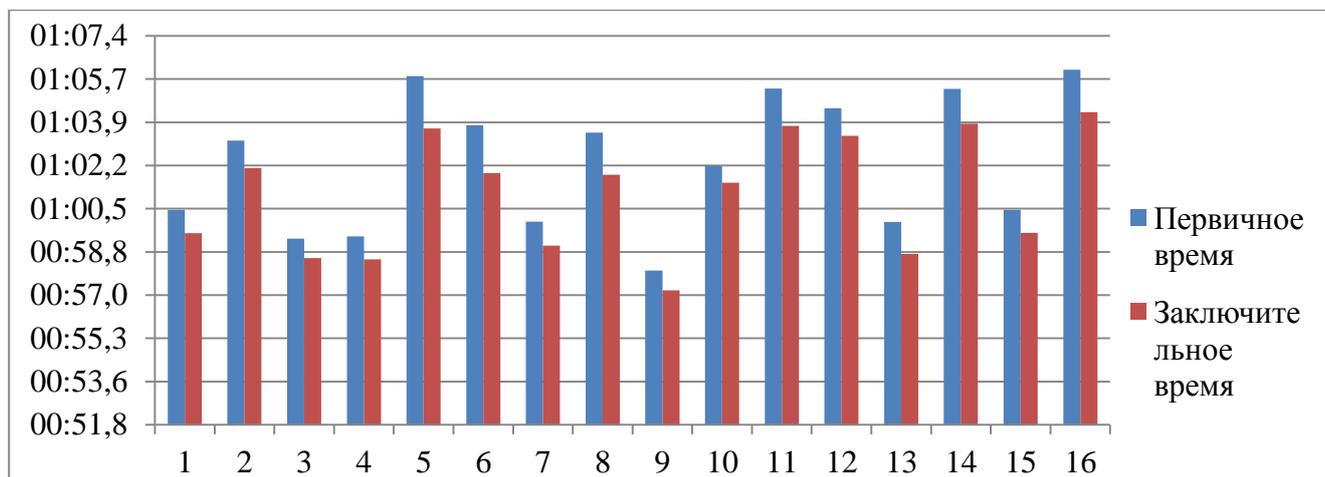


Рис. 2. Прирост результатов прохождения дистанции 100 м кроль на груди на время (мин)

В ходе проведения исследования в процессе тестирования преодоления 100 м кролем на груди на скорость положительные изменения установлены у 100% спортсменов. В среднем время преодоления дистанции в группе уменьшилось на 1,2 с.

Выводы. Для повышения уровня спортивной подготовки юным пловцам необходимо обеспечить построение тренировочного процесса с учётом их антропометрических особенностей, это позволит поднять качественный уровень результатов, достигнутых за счёт верно подобранной техники гребка, а не только за счёт увеличения темпа и наращивания мышечной силы. По результатам проведённого исследования установлен положительный прирост результатов во всех тестах у всех спортсменов. Показатели длины шага группы пловцов 12-14 лет увеличились в среднем на 18,3%, а результативность гребка на 15,1%. Скорость преодоления дистанции 100 метров кролем на груди улучшилась у всех спортсменов (100%). В среднем время преодоления дистанции в группе уменьшилось на 1,2 с.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж., Определение пригодности к спортивному плаванию на основе исследования динамики развития некоторых функциональных показателей / Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, Ю.Л. Войтенко, Т.В. Грачева // Теория и практика физ. культуры, 1983, No 7. - С. 24 - 26.
2. Булгакова Н.Ж., Время упреждения, надёжность и точность как критерии оценки методов прогнозирования спортивной перспективности / Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, В.З. Дырко, А.Ю. Черкасов // Теория и практика физ. культуры, 1984, No 5. - С. 20 - 22.
3. Булгакова Н.Ж., Соотношение темпов биологического развития и прироста, основных морфофункциональных показателей юных пловцов / Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, Н.Ю. Радыгина // Теория и практика физ. культуры. 1985, No11. - С.27 - 31.
4. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера / В.Ю. Давыдов // Автореф. дис. докт. биол. наук – М.: МГУ, 2002. – 40с.
5. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): Монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко // – Москва: Советский спорт, 2014. – 384 с.

УДК 612

МОНИТОРИНГОВАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ОЦЕНИВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ДИНАМИКИ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Звягина Екатерина Владимировна

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. В статье отражено теоретическое и методическое обоснование, позволяющее проводить сбор, оценку информации о динамике состояний юных спортсменов, которые могут определять развитие спортивных достижений, мастерства, а также стать критериями эффективности тренерской работы.

Ключевые слова: мониторинг, спортсмены, функциональное состояние, адаптивность

IMPORTANCE OF THE ASSESSMENT AND MONITORING OF ATHLETES' DYNAMICS

Zvyagina Ekaterina. V.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article reflects theoretical and methodological rationale, allowing to collect, assess information about the dynamics of young athletes' condition, which can determine the development of sports achievements, skills, as well as become criteria for the effectiveness of coaching work.

Keywords: monitoring, athletes, functional status, adaptation

В условиях возрастания физических, умственных, эмоциональных и социальных требований к спортсменам, а также в связи с постоянным ростом нагрузок на организм, отдельные аспекты проблемы, относящиеся к параметрам динамики состояний, определения работоспособности спортсменов, в том числе юношеского периода совершенствования, не теряет актуальности. Для квалифицированного контроля за спортсменом рекомендуется: медицинские обследования, анализ результатов физиологических и физических тестов для оценки профессионального роста, использование специализированных устройств и программ для дистанционной оценки показателей здоровья, физиологических параметров и спортивных достижений, консультации с тренером, физиологом, врачом и другими специалистами для анализа данных и разработки оптимальной программы тренировок, изучение и анализ новейших научных исследований в области спортивной физиологии, нейрофизиологии и других соответствующих областей для применения современных методов контроля и управления спортивной деятельностью. Данный комплексный подход возможен в рамках реализации дистанционного мониторинга с учетом достижений современной информационной науки и физиологии (возрастной, спортивной, нейрофизиологии).

Показателем того, насколько успешно реализуется Стратегия-2030, является положительная динамика морфофизиологических компонентов статуса, которые занимаются физической культурой и спортом. Динамичное развитие спортивных мероприятий и их отдельных видов осуществляется по нескольким направлениям: оптимизации, а также дифференциации. На сегодняшний день в спортивной практике наблюдается тенденция к увеличению количества дисциплин и спортивных стилей, которые предназначены для юных спортсменов. В том числе это происходит за счет использования цифровых технологий. В последние годы наблюдается стремительный рост использования дистанционных технологий в процессе проведения тренировочного и соревновательного процесса, а также отслеживания состояния спортсмена и его эффективности; учета индивидуальных особенностей.

Для достижения данной *цели*, необходимо провести теоретическое и методическое обоснование дистанционного мониторинга состояния юных спортсменов.

Для проведения исследований был выбран **метод** анализа открытых литературных источников в национальной библиографической базе данных научного цитирования. В условиях выстраивания работы с длительным контролем и анализом выбраны наиболее удобные, информативные методы, без внедрения, применимы для анализа индивидуальных, групповых количественных показателей и качественных результатов, то есть уровней факторного воздействия (учебная, спортивная нагрузка) на изменение состояний спортсменов.

Результаты исследования: В России не существует единого методического информационного ресурса, доступного для исследователей, охватывающего все аспекты в области физкультуры и спорта. Несмотря на это, существует множество разрозненных программ, предназначенных для выполнения определенных задач по сбору, обработке и предоставлению информации о спортсменах. Для того чтобы использовать результаты, полученные в результате исследований необходимо создание единой информационной системы.

Таким образом, ключевой задачей в сфере информационных технологий становится разработка единого цифрового контура физической культуры и спорта, электронного паспорта спортсмена и информационных систем физической культуры и спорта в каждом регионе, а также и дальнейшая интеграция их с информационными системами спортивной медицины, науки, образования. С помощью этой задачи можно будет проводить статистические наблюдения за различными формами физкультурно-спортивной деятельности, которые используются в различных сферах жизнедеятельности человека, включая его работу и проживание. Это позволит выявить потребности людей с ограниченными возможностями здоровья, а также в период действия ограничительных мер.

Обратим внимание, что в процессе мониторинга должны быть охвачены все основные модульные направления, которые направлены на контроль за юными спортсменами: информационные, нейродинамические, психологические, энергетические. Для того чтобы проводить мониторинг, связанный с решением определенной задачи, необходимо использовать методы, которые применимы для оценки высших психических функций, адаптационный потенциал, силы нервной системы, скорость реакции и т.д.

Прямой дистанционный мониторинг начинается с помощью создания ссылок, в том числе цифровых (QR-код), которые направляются на страницы сбора информации (анкеты). В зависимости от тренеров (наставников) и их деятельности, количество вопросов и информационная насыщенность могут варьироваться. Но в любом случае необходимо получить согласие на участие в мониторинге, основываясь на Федеральном законе «О персональных данных». В данном модуле можно встретить несколько персонализированных блоков, которые могут быть обязательными или необязательными для заполнения: ФИО, дата и место рождения; вид спорта (спортивная квалификация), достижения, болезни и т.д. Далее участник мониторинга может на некоторое время приостановить заполнение формы и вносить необходимые данные по мере их оценки.

Модули, которые будут рассмотрены в следующем цикле, направлены на изучение и контроль за функциональным состоянием юного спортсмена. Каждая методика имеет свою собственную ссылку и может использовать ее для формирования отчета о прохождении, который будет доступен исследователю или быть примененной в общем модуле. Выбор способа будет зависеть от того, какую роль играет исследователь (тренер, наставник и т.д.)

Учёный получит подготовленный отчет, который после прохождения ряда фильтров будет выгружен в доступные многофункциональные программы (Excel), что позволит ему проводить анализ полученной информации в различных вариациях и синхронизации.

В конце нужно заполнить персональную страницу обратной связи, чтобы отслеживать динамику своих параметров.

Необходимо отслеживать и применять своевременную выгрузку результатов, в том числе субъективных параметров, для того чтобы эффективно выстроить процесс тренировочной деятельности, его корректировать с учетом мероприятий восстановительного характера, при этом используя методы, которые способствуют эффективному использованию ресурсов организма. При дистанционном мониторинге возможно провести анализ функционального состояния, используя при этом синергетический подход. Нейродинамический модуль оценивает состояние нервной системы юного спортсмена, психолого-педагогический модуль коррелирует с оценками физического развития качеств юного спортсмена, в том числе с учётом соревновательной деятельности, энергетический модуль решает проблему перетренированности и контроля объемов тренировочных, учебных, социальных нагрузок различной направленности.

В условиях эргономики времени, которая предполагает использование в качестве инструмента для контроля развития и использования ресурсов спортсмена и тренера, дистанционный мониторинг является наиболее эффективным способом управления процессом становления и использования индивидуальных возможностей, что напрямую или косвенно влияет на выполнение предстоящих задач. Уровень активности мозга и его способность к выполнению различных видов деятельности определяет функциональное состояние организма. Оно может быть различным в зависимости от времени суток, предшествующего периода активности, наличия мотивационных процессов и т.д. Это состояние является общим уровнем активности организма, который влияет на работоспособность, а также позволяет принимать стратегические и игровые решения.

Инновационные разработки, которые были предложены для использования в целях совершенствования физической подготовки населения, могут повысить уровень физической активности граждан и обеспечить доступность спортивных занятий, а также их рекреационную направленность среди различных групп населения. Понимание физиологической стоимости позволяет выделить в данных направлениях зоны, которые имеют отношение к мощности, интенсивности нагрузки и скорости утомления, а также функциональные возможности, которые поддерживают общую физическую подготовку. С учетом длительности хронометража тренировочного и соревновательного периода удаленная оценка соматометрических (рост, масса, окружность грудной клетки и др.), соматоскопических (степень развития подкожной клетчатки, мускулатуры), физиометрических (артериальное давление, жизненная емкость легких, силовой показатель), когнитивно-психологических (концентрация, распределение, устойчивость внимания,

аутогенная тренировка) параметров могут претерпевать определенные изменения, которые необходимо контролировать.

Список литературы

1. Анализ частоты сердечных сокращений у хоккеистов молодежной команды во время соревновательной деятельности с использованием системы "Polar Team Pro" / А. С. Павлов, Н. Н. Урюпин, Д. В. Александров, А. А. Володин // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 1. – С. 45-49.
2. Дудин, С. А. киберсистема дистанционного мониторинга состояния здоровья человека / С. А. Дудин, Г. И. Занданова, А. С. Цыбиков // Естественные и технические науки. – 2021. – № 8(159). – С. 34-39. – DOI 10.25633/ETN.2021.08.03.
3. Иорданская, Ф.А. Цифровые технологии в мониторинге тренировочных и дистанционных процессов подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 31-44.
4. Исмаилов, О.М., Мирзахалилов С.С., Холдарова Г.Н. Методы применения алгоритмов искусственного интеллекта в мониторинге здоровья спортсменов во время тренировок и соревнований // SAI. 2023. № Special Issue 3. – С. 697-701
5. Модель дистанционного персонифицированного мониторинга, научно-методического анализа подготовленности и комплексного сопровождения спортсменов / С. П. Левушкин, М. В. Жийяр, В. Г. Медведев, О. Ф. Жуков // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – № 1. – С. 20-28.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ: МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Зобенко Наталья Сергеевна¹

Стародубцева Ирина Викторовна¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты анкетирования, направленного на изучение проблемы эффективности тренировочного процесса по художественной гимнастике по мнению родителей. В исследовании приняли участие 166 респондентов. Для изучения проблемы нами была разработана анкета, включающая в себя 19 вопросов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, тренировочный процесс, эффективность, родители, гимнастики.

PROBLEMS OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF THE RHYTHMIC GYMNASTICS TRAINING PROCESS: PARENTS' OPINION

Zobenko Natalia S.¹

Starodubtseva Irina V.,¹

¹University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The article presents the results of a questionnaire aimed at studying the problem of the effectiveness of the rhythmic gymnastics training process in the opinion of parents. 166 respondents participated in the study. To study the problem, we have developed a questionnaire that includes 19 questions.

Keywords: rhythmic gymnastics, training process, efficiency, parents, gymnasts.

Актуальность. Художественная гимнастика – один из самых популярных видов спорта в большинстве регионов нашей страны. Значительная часть гимнасток поступает в спортивную секцию в период дошкольного-младшего школьного возраста. Данный период характеризуется особым вниманием со стороны родителей, проявляющих неподдельный интерес к организации спортивной деятельности. Инициатива родителей может способствовать повышению эффективности тренировочного процесса, но только при условии сотрудничества с тренером. В.С. Марченков утверждает, что организованный тандем во взаимодействии обеих сторон, позволяет объединить усилия и двигаться в одном направлении с максимальной эффективностью [2]. Безусловно, у тренера и родителей должно быть одинаковое видение процесса развития ребенка. Однако исследовательских данных о представлениях родителей нам обнаружить не удалось.

Целью нашего исследования стало изучение мнения родителей об эффективности тренировочного процесса их детей, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы и организация исследования. В процессе исследования был использован комплекс методов: опрос на основе разработанного нами опросника, включающего 19 вопросов как открытого,

так и закрытого формата. Опросник был создан в Гугл форме и представлен для заполнения родителям гимнасток [1]; анализ литературных источников; методы математической статистики.

Исследование было организовано в январе 2024 года на базе спортивных школ и клубов города Тюмени. В опросе приняли участие 166 респондентов - мужчины и женщины в возрасте от 24 до 51 года. Среди респондентов, прошедших анкетирование, преобладают женщины (96,4%). Родители детей дошкольного возраста составили 15,7 % от общего числа опрошенных; младшего школьного - 51,8%; подросткового - 32,5%.

Результаты исследования и обсуждение. В процессе исследования было установлено, что в числе главных результатов тренировочной деятельности родители видят: формирование личности ребёнка, развитие у него физических кондиций, укрепление здоровья. Достижение высоких спортивных результатов только 42% родителей считают важным для своего ребёнка (рис. 1).

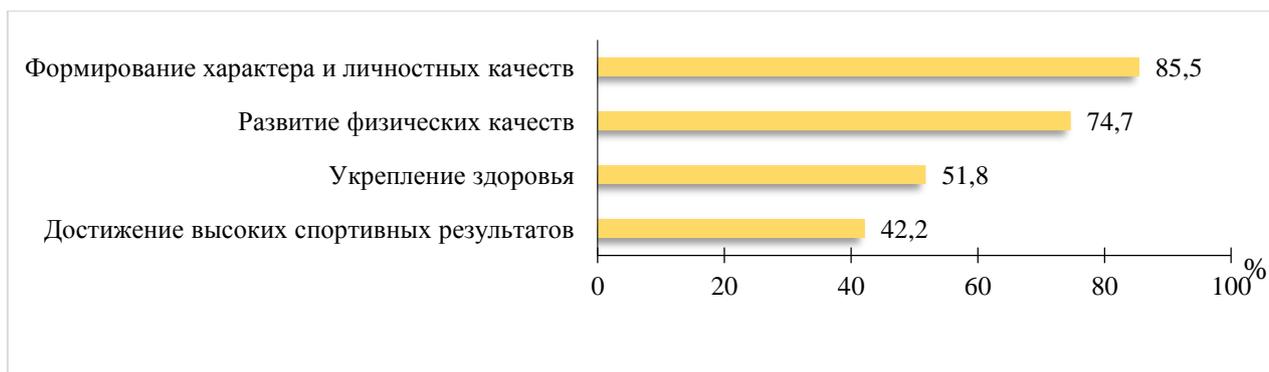


Рис. 1. Приоритетные цели занятий художественной гимнастикой, выделяемые родителями (%)

Значительное число родителей (50,6%) считает, что эти цели полностью реализуются, а 46,4% респондентов отмечает, что в учебно-тренировочный процесс необходимо внести коррективы для того, чтобы он стал более эффективным. При этом число пожеланий, высказанных родителями, зависит от возраста их детей.

В частности, многие родители гимнасток дошкольного возраста хотели бы изменить время тренировок и их продолжительность (рис. 2).

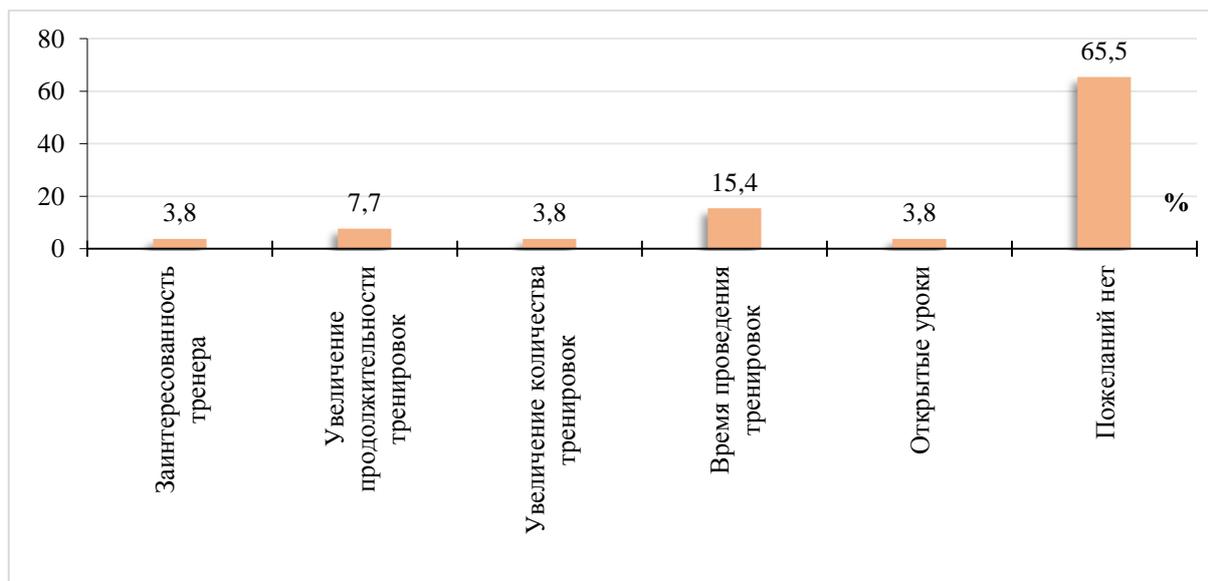


Рис. 2. Пожелания родителей гимнасток дошкольного возраста (%)

Родители гимнасток младшего школьного возраста, с одной стороны, меньше других респондентов озадачены вопросами повышения эффективности тренировочного процесса, с другой стороны, выделяют больше моментов, нуждающихся в коррекции, нежели родители младших

школьников. 4,6% родителей считает, что результативность возрастёт, если просто увеличить число тренировок (рис. 3). Кроме того, родители обеспокоены тем, что не видят прогресса в тренировочной деятельности (3,9%); недовольны отношением тренера к своим воспитанникам, говорят об излишней грубости и нетактичности в процессе занятий (2,9%); готовы водить своих детей на персональные занятия для большей продуктивности (1,9%); утверждают, что ремонт спортивной школы повысит показатели и детей, и тренеров (1,9%).

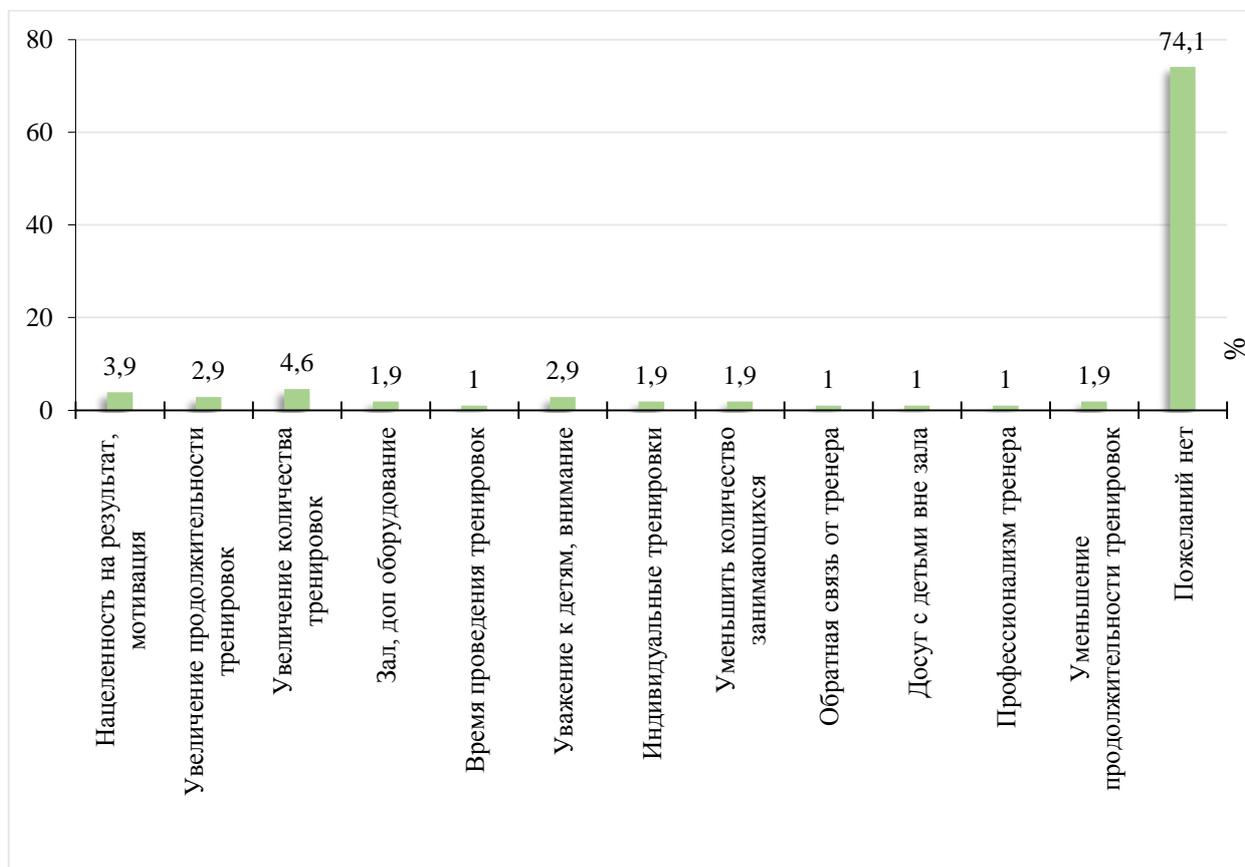


Рис. 3. Пожелания родителей гимнасток младшего школьного возраста (%)

В группе родителей гимнасток подросткового возраста обнаруживается самое большое число родителей, имеющих предложения по совершенствованию учебно-тренировочного процесса. Представители данной группы отмечают, что детям не хватает дополнительных занятий по хореографии (8,1%), а также мотивации, времени тренировок, дополнительного оборудования и др. (рис. 4).

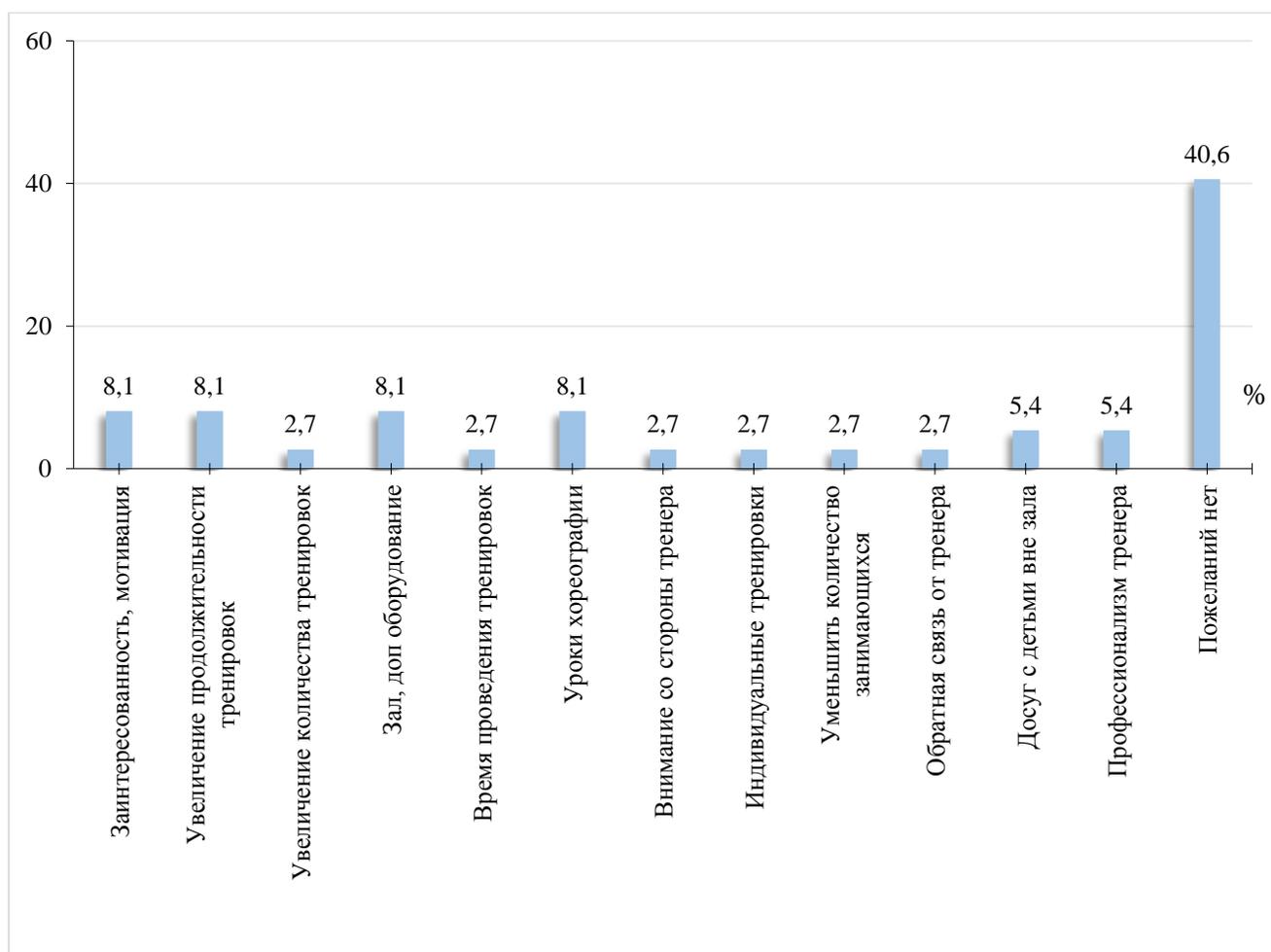


Рис. 4. Пожелания родителей гимнасток подросткового возраста (%)

Выводы. В результате проведенного исследования было установлено, что родители девочек, занимающихся художественной гимнастикой, по-разному определяют показатели эффективности занятий для своих детей и обозначают различные препятствия на пути повышения результативности учебно-тренировочного процесса. Это во многом определяется как их индивидуальными потребностями, так и стажем тренировочной деятельности их ребёнка. Больше всего предложений по совершенствованию учебно-тренировочного процесса высказывают родители гимнасток подросткового возраста.

Список литературы

1. Зобенко Н.С. Изучение проблемы сотрудничества родителей и тренера в процессе спортивной подготовки девочек, занимающихся художественной гимнастикой / Н.С. Зобенко, И.В. Стародубцева // Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2024. – С. 44-49.
2. Марченков, В.С. Организация взаимодействия тренеров по большому теннису с родителями спортсменов / В.С. Марченков, Г.К. Калугина // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. - 2021. – С. 150-152.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ И ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

**Золотухин Максим Николаевич¹
Базилевич Марина Владимировна¹
Шелягин Дмитрий Сергеевич¹**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Этап начальной подготовки спортсменов является фундаментальной основой для дальнейшей успешной спортивной деятельности. Важное значение в этот момент приобретает научно-методическое обоснование спортивной ориентации и отбора с целью недопущения массового оттока детей, а также некачественной подготовки спортивного резерва. В статье проанализированы показатели физической подготовленности футболистов и хоккеистов на начальном этапе подготовки на основе результатов, полученных с помощью аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом».

Ключевые слова: физическая подготовленность, футболисты, хоккеисты, этап начальной подготовки, физические качества.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AND HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

**Zolotukhin Maxim N.¹
Bazilevich Marina V.¹
Shelyagin Dmitry S.¹**

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation: The stage of initial training of athletes is the fundamental basis for the further successful sports activities. At this point, scientific and methodological justification of sports orientation and selection becomes very important in order to prevent a mass flow of children as well as poor quality training of the sports reserve. The article analyses the football and hockey players indicators at the initial stage of training, which are based on the results obtained using the hardware and software complex "Become a Champion".

Keywords: physical training, football players, hockey players, the stage of initial training, physical qualities, hardware and software complex, «Become a Champion».

Актуальность исследования. В настоящее время уделяется повышенное внимание спортивных ученых и специалистов решению вопросов спортивной ориентации и отбора детей для занятий различными видами спорта, что подтверждается и Концепцией подготовки спортивного резерва в РФ, где отмечена необходимость улучшения качества начального отбора спортивно-одаренных детей к 2025 году [3].

Этап начальной подготовки спортсменов является фундаментальной основой для дальнейшей успешной спортивной деятельности. В это период решается комплекс задач, направленный на укрепление здоровья, освоение жизненно важных двигательных действий, разностороннюю физическую подготовленность юных спортсменов. Важное значение в этот момент приобретает научно-методическое обоснование спортивной ориентации и отбора с целью недопущения массового оттока детей, а также некачественной подготовки спортивного резерва [4].

Физическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта оказывает значительное влияние на повышение уровня функциональных возможностей организма и создает благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки [1].

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности футболистов и хоккеистов г. Тюмени на начальном этапе обучения.

Методы и организация исследования. Изучение уровня физической подготовленности юных спортсменов было осуществлено на основе результатов, полученных с помощью комплексной системы оценки спортивной одаренности «Стань чемпионом» [4]. Данный аппаратно-программный комплекс позволяет не только определить предрасположенность ребенка к занятиям тем или иным видом спорта, но и способен помочь тренеру выявить сильные и слабые стороны юного спортсмена, в том числе и его физической подготовленности.

Были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Исследование было организовано в марте – апреле 2024 года на базе Института физической культуры Тюменского государственного университета. В исследовании приняли участие 46 юношей 9-11 лет, занимающиеся футболом и хоккеем в группах начальной подготовки спортивных школ г. Тюмени. Оценка физической подготовленности осуществлялась по 7 тестам, включенным в аппаратно-программный комплекс.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены результаты тестирования физической подготовленности юных футболистов и хоккеистов.

Таблица 1

Физическая подготовленность футболистов и хоккеистов на начальном этапе подготовки

Тесты	Вид спорта	X±σ	Уровень показателей (%)		
			Высокий	Средний	Низкий
Выкруты прямыми руками назад и вперёд (см)	футбол	78,5±2,7	0	40	60
	хоккей	68,6±2,3	8	54	38
Наклон вперёд из положения стоя, см	футбол	3,5±0,6	5	40	55
	хоккей	7,8±1,0	50	27	23
Челночный бег 3×10 м., с	футбол	8,9±0,2	30	25	45
	хоккей	9,7±0,1	0	12	88
Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	футбол	26,5±1,0	40	55	5
	хоккей	24,2±0,9	15	62	23
Прыжок в длину с места, см.	футбол	152,5±3,9	25	35	40
	хоккей	142,8±3,2	4	42	54
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	футбол	16,4±2,3	20	65	15
	хоккей	17,5±1,5	38	50	12
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами в течении 15с, баллы	футбол	1±0,1	100	0	0
	хоккей	1,3±0,1	96	4	0

Так можно отметить, что в контрольном испытании «Выкруты прямыми руками назад и вперёд» средний показатель в группе футболистов составил 78,5 см. При этом у 60% юных спортсменов результаты соответствуют низкому уровню, у 40% - среднему.

Среднегрупповой показатель хоккеистов почти на 10 см меньше. У 54% хоккеистов средний уровень подвижности плечевого сустава, у 8% - высокий (Рис.1). Такие результаты возможны из-за специфических особенностей игровой деятельности в хоккее, где необходимо спортсмену маневрировать в большом диапазоне с клюшкой.

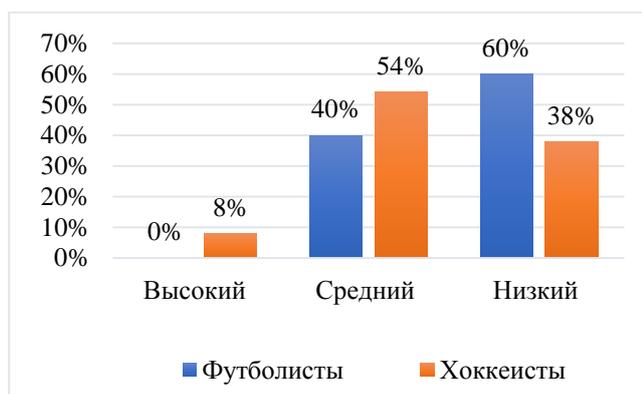


Рис.1. Уровень подвижности плечевого сустава юных футболистов и хоккеистов

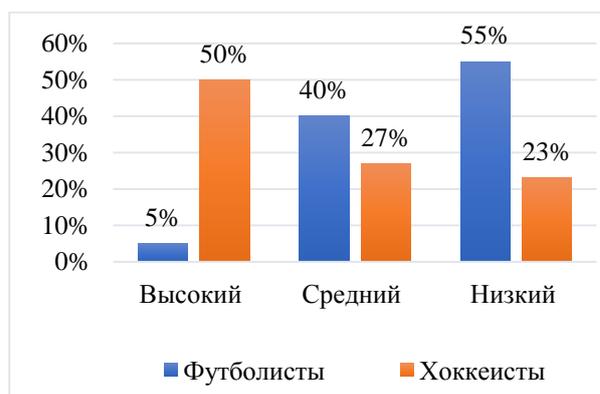


Рис.2. Уровень развития гибкости позвоночного столба юных футболистов и хоккеистов

В испытании «Наклон вперёд из положения стоя», который характеризует гибкость позвоночного столба, 55% футболистов имеют результаты, соответствующие низкому уровню, всего 5% - высокому (Рис.2). Средний показатель в группе составил 3,5 см.

В группе юных хоккеистов показатель на 4,3 см лучше, половина спортсменов показали высокий результат. Однако, детским тренерам следует помнить, что для развития гибкости и подвижности суставов не стоит пренебрегать разминкой, а также включать специальные упражнения в основную часть занятия.

Анализируя результаты выполнения контрольного испытания «Челночный бег 3×10м» среднегрупповой показатель футболистов 8,9с, что на 0,8 с лучше, чем у хоккеистов. Стоит отметить что только 30% футболистов имеют высокий уровень координационных способностей, а 88% хоккеистов – низкий (Рис.3). Высокий уровень координационных способностей игроков позволяет им быстрее овладевать новыми двигательными навыками, проявлять необходимую вариативность движений.

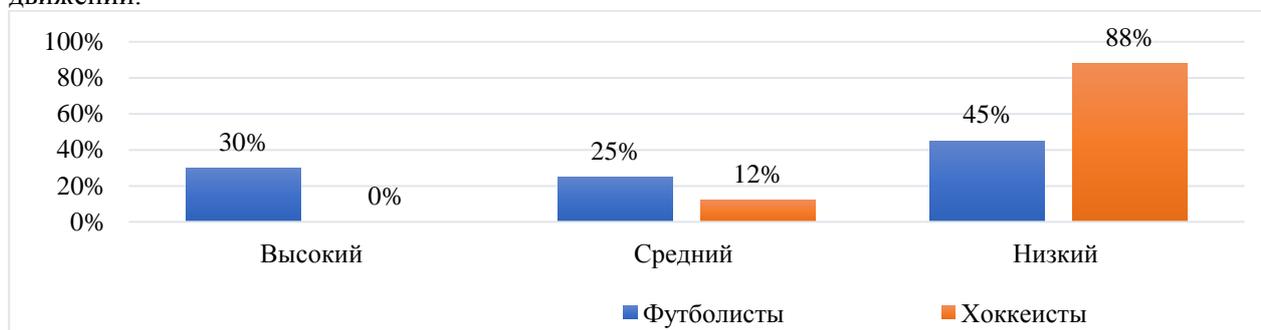


Рис.3. Уровень развития координационных способностей юных футболистов и хоккеистов

В контрольном испытании «Прыжок вверх с места со взмахом рук» групповой результат на 2,3см выше чем у хоккеистов и составил 26,5 см. Важно отметить что 40% футболистов показали высокий уровень развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей (Рис.4). Футболистам в ходе игровых ситуаций приходится часто выполнять вертикальные прыжки для обработки и ударов головой мяча.

В испытании «Прыжок в длину с места» среднегрупповой показатель футболистов 152,5 см, а хоккеистов на 9,7см меньше. Однако, стоит отметить, что больше трети футболистов и половина хоккеистов имеют результаты, соответствующие низкому уровню, что характеризует недостаточную способность спортсменов к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма (Рис.5). Показатели скоростно-силовых способностей спортсменов очень важны в игровых видах спорта, поскольку от этого зависит успех выполнения многих игровых действий, например, мгновенные ускорения, сильные и резкие удары по воротам. Следует уделить внимание развитию этого качества спортсменов так как наиболее значительный прирост результатов приходится на начальный этап подготовки.

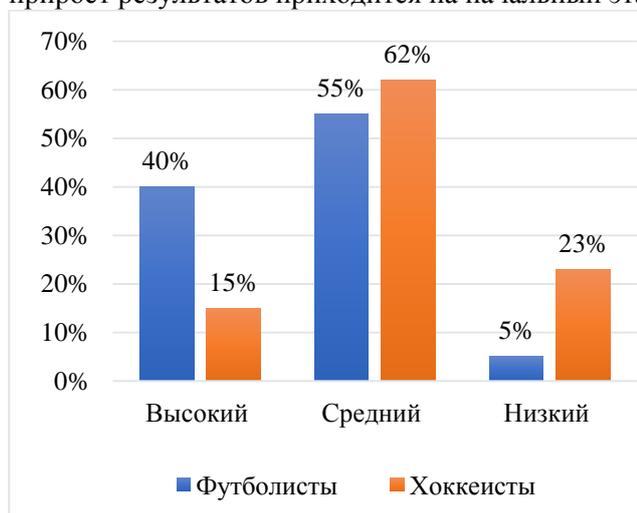


Рис. 4. Уровень развития скоростно-силовых способностей в тесте «Прыжок вверх с места со взмахом рук» юных футболистов и хоккеистов

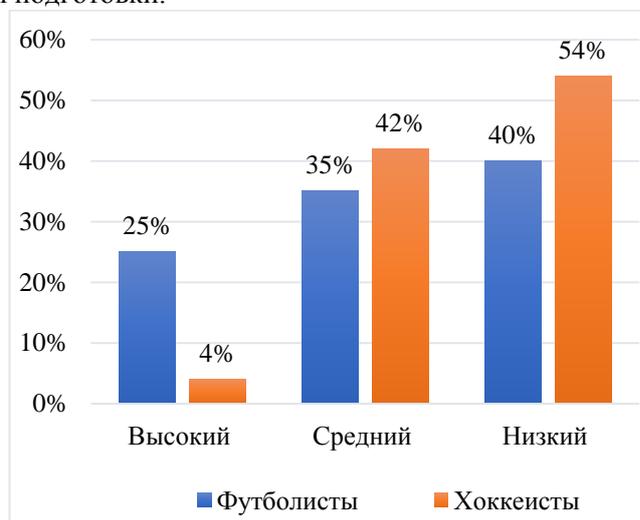


Рис. 5. Уровень развития скоростно-силовых способностей в тесте «Прыжок в длину с места» юных футболистов и хоккеистов

В контрольном упражнении для оценки силы мышц верхнего плечевого пояса «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у хоккеистов, показатели выше на 1,1 раза. Высокий уровень подготовленности имеют 38% спортсменов, что на 18% больше, чем в группе футболистов(Рис.6).

Анализируя показатели спортсменов в упражнении «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами в течении 15с», которое позволяет оценить способность к равновесию, можно отметить что все футболисты и 96% хоккеистов показали высокий уровень развития этой способности (Рис.7).

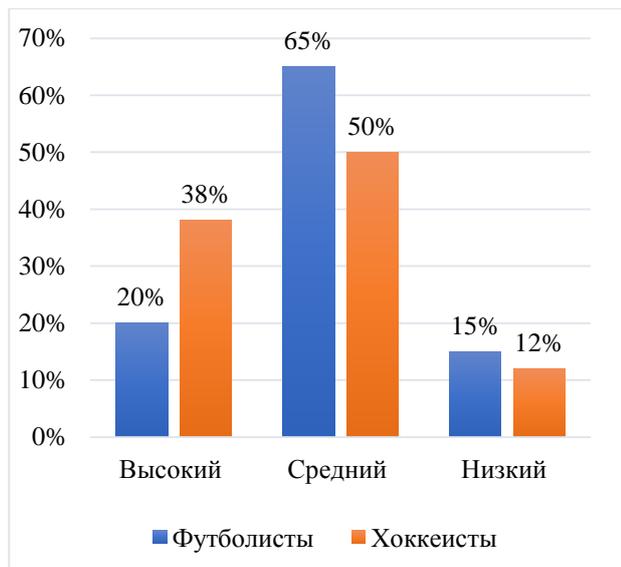


Рис.6. Уровень развития силы мышц верхнего плечевого пояса юных футболистов и хоккеистов

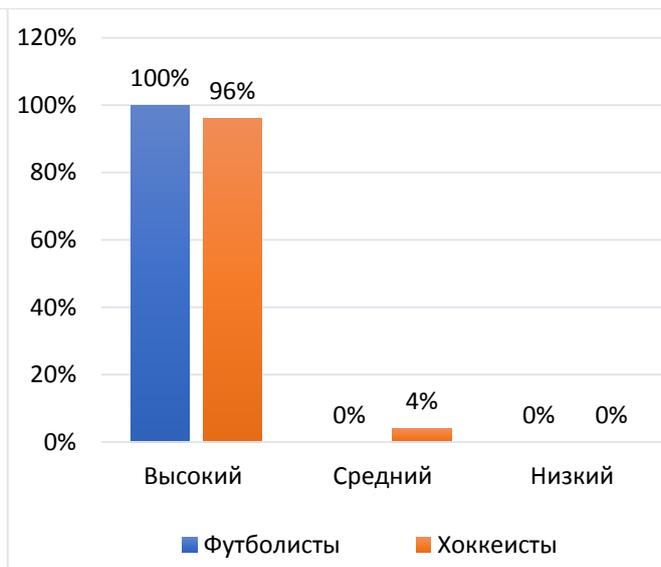


Рис.7. Уровень развития способности к равновесию юных футболистов и хоккеистов

Выводы. В результате сравнительного анализа физической подготовленности юных спортсменов было установлено что у футболистов лучше развиты координационные и скоростно-силовые способности, а у хоккеистов подвижность в плечевых суставах, гибкость позвоночного столба и сила мышц верхнего плечевого пояса.

Так как физическая подготовка спортсменов игровых видов спорта является важным компонентом на всех этапах обучения, детскому тренеру следует уделять значительное внимание ее контролю, регулярно оценивая ее показатели, а так же осуществлять планирование тренировочного процесса с учетом возрастных, анатомо-физиологических изменений юных спортсменов с целью избегания ошибок в подборе и дозировании средств физической подготовки.

Список литературы

1. Базилевич, М.В. Оценка физической подготовленности волейболистов г. Тюмени / М.В. Базилевич, Т.Г. Котова, Е.Э Котова // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень, 2022. С. 125-130.
2. Гуськов, М.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом / М.В. Гуськов, И.В. Стародубцева, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. 2022. №6. С. 23-25.
3. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва Российской Федерации до 2025 года: Распоряжение Правительства Рос. Федерации от 17.10.2018 г. 2245-р. URL:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71985098/>
4. Савельев, Д.А. Некоторые аспекты реализации проекта аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом» в Тульской области / Савельев, Д.А // В сборнике: Физическая культура и спорт в Тульской области: состояние, проблемы и перспективы развития. Материалы региональной научно-практической конференции. Тула, 2024. С. 96-98.

**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ****Ильина Дарья Викторовна¹
Черкасов Владимир Валентинович¹**¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ результатов мониторинга физической подготовленности и состояния функциональных систем организма лыжников 14-15 лет. По результатам исследования при достаточном уровне общей физической подготовленности у лыжниц женского пола установлены низкие показатели жизненной емкости легких и жизненного индекса.

Ключевые слова: контроль, физическая подготовленность, лыжники 14-15 лет, нормы физической подготовленности, функциональные показатели.

**MONITORING OF PHYSICAL CONDITIONING AND FUNCTIONAL SYSTEMS OF 14-15 YEAR
OLD CROSS-COUNTRY SKIERS****Ilyina Daria V.¹
Cherkasov Vladimir V.¹**¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article analyzes the results of monitoring of physical fitness and the state of functional systems of the organism of 14-15 years old skiers. According to the results of the research at a sufficient level of general physical fitness in female skiers low indices of vital capacity of lungs and vital index are established.

Key words: monitoring, physical fitness, skiers of 14-15 years old, physical fitness norms, functional indices.

В последнее время такой вид спорта, как лыжные гонки, потерпел много изменений. Увеличилось количество соревнований, добавились соревновательные дисциплины. Одно из важнейших преобразований - уравнилась длина соревновательных дистанций для мужчин и женщин. Для зрелищности и популяризации лыжных гонок, спортсмены вынуждены успешно выступать во всех дисциплинах, тем самым становиться «универсалами». Данная тенденция ставит специалистов перед необходимостью смены подходов к планированию средств и методов физической подготовки. Данные изменения затрагивают не только спорт высших достижений, но и юных спортсменов на первых этапах спортивной подготовки.

Развитие двигательных способностей спортсменов происходит во взаимосвязи с формированием органов и систем организма за счет адаптационных процессов, что имеет особую актуальность в препубертатный и пубертатный периоды возрастного развития, которые характеризуются наличием сенситивных периодов, благоприятных для целенаправленного педагогического воздействия [3].

Управление процессом спортивной подготовки должно осуществляться на основе комплексного контроля реакций организма спортсменов к тренировочным нагрузкам, что позволяет эффективно планировать тренировки, подбирая оптимальные средства и методы, соответствующие возрасту и индивидуальным особенностям спортсменов [5].

В лыжных гонках успех в соревновательной деятельности во многом зависит от состояния опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма, что обуславливает необходимость в разработке эффективных методик физической подготовки, которые будут направлены на гармоничное развитие физических и функциональных возможностей организма спортсменов.

Цель исследования: определить уровень физической и функциональной подготовленности лыжников 14-15 лет.

Исследование проводилось на базе ОСШОР Л.Н. Носковой по лыжным гонкам и биатлону в г. Тюмени. В исследовании приняли участие 16 спортсменов 14-15 лет: 8 - мужского пола и 8 - женского пола. Все испытуемые имеют спортивные разряды по лыжным гонкам на уровне I-го спортивного разряда и кандидата в мастера спорта. Тренировочный процесс осуществлялся в рамках регламентированного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» объемом тренировочной нагрузки для этапа спортивной специализации [4].

В качестве методов исследования использовались анализ литературных источников, методы контрольных упражнений, методы функциональной диагностики, методы математической

статистики.

Для определения уровня физической подготовленности были выбраны нормативы общей и специальной физической подготовки, соответствующие этапу спортивной специализации (период обучения на этапе спортивной подготовки свыше двух лет) и этапу совершенствования спортивного мастерства [4].

Результаты физической подготовленности лыжников-гонщиков представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности лыжников-гонщиков 14-15 лет (м=8, ж=8)

	Тесты	пол	X±m	выше нормы	норма	ниже нормы
1	Бег на 100 м	м	13,8±0,09	100	0	0
		ж	15,1±0,1	100	0	0
2	Бег на 1000 м, с	м	224,2±2	100	0	0
		ж	242,7±3,3	87,5	12,5	0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	м	197,6±2,6	100	0	0
		ж	170,6±2,6	100	0	0
4	Бег на лыжах 3 км классическим стилем, с	м	496,1±7,4	100	0	0
		ж	556,1±9,8	100	0	0
5	Бег на лыжах 3 км свободным стилем, с	м	440,6±3,3	100	0	0
		ж	501,1±10,6	100	0	0
6	Бег на 2000 м, с	ж	520,7±4	0	25	75
7	Бег на 3000 м, с	м	595,7±4,6	0	12,5	87,5

Как видно из таблицы, все испытуемые мужского пола (100%) имеют показатели выше нормы в тестах физической подготовки для этапа спортивной специализации: в беге на 100 м., беге на 1000 м, прыжке в длину с места, беге на лыжах 3 км классическим и свободным стилями. При этом в беге на 3000 м., характеризующем общую выносливость на этапе спортивного мастерства, норматив выполнил только 1(12,5%) спортсмен, у 7 (87,5%) лыжников показатель ниже нормы.

Аналогичные результаты были показаны лыжницами, у которых во всех тестах показатели также выше нормы, за исключением одного результата в беге на 1000 м, который соответствует нормативному уровню.

В показателях общей выносливости для этапа спортивного мастерства (бег на 2000 м) с требованиями норматива справились 2(25 %) лыжницы; у остальных 75% результаты ниже нормы.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне физической подготовленности лыжников, характерной для этапа спортивной специализации, но еще не достаточной их готовности для перехода на этап спортивного совершенствования.

Для получения более объективной картины об уровне физической подготовленности, показатели лыжников были сопоставлены с нормами ВФСК ГТО четвертой ступени (14-15 лет) [1].

Как показало сравнение, все результаты лыжников, укладываются в установленные нормативы, при этом до 75% показателей соответствует нормам серебряного и бронзового знаков ГТО, что, в целом соотносится с результатами аналогичных исследований [2].

Результаты функциональных показателей лыжников-гонщиков представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты функциональной подготовленности лыжников-гонщиков 14-15 лет (м=8, ж=8)

	Тесты	пол	X	σ	m
1	ЖЕЛ, мл	м	3237	168,5	63,6
		ж	2487,5	216,7	81,9
2	Кистевая динамометрия, кг	м	33,2	2,12	0,8
		ж	28,8	2,85	1
3	Жизненный индекс, усл. ед.	м	55,1	3,27	1,2
		ж	44,3	4,4	1,6
4	Силовой индекс, усл. ед.	м	57,5	7,98	3
		ж	52,3	4,85	1,8

Полное соответствие показателей функциональной диагностики возрастным нормам у юношей наблюдается в тесте «Кистевая динамометрия», где у 4(50%) испытуемых результаты выше нормативных. При этом в показателях силового индекса только 1 (12,5%) результат соответствует норме (рис.1).

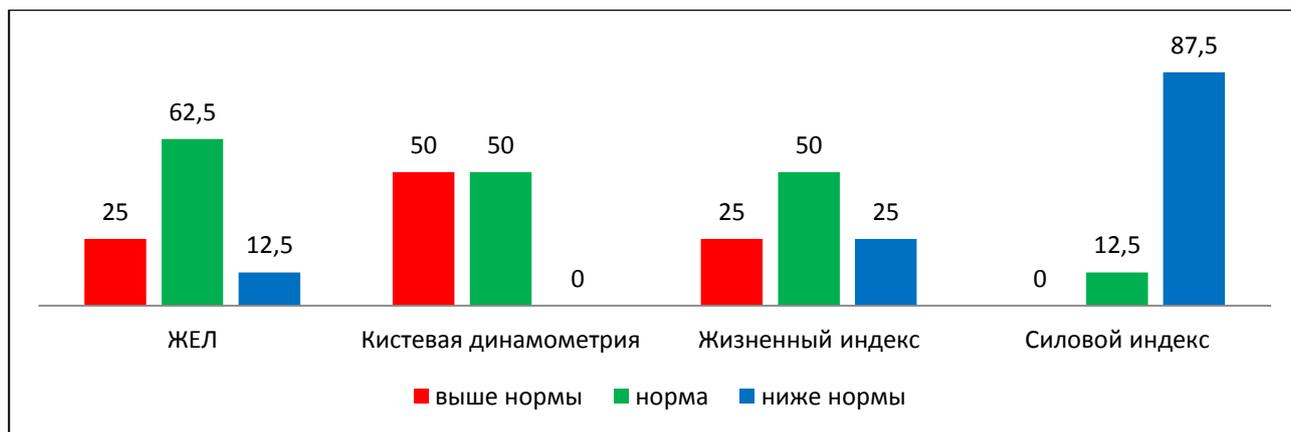


Рис.1. Уровень показателей функциональной диагностики у лыжников 14-15 лет (%)

Значения ниже нормы также установлены в показателях жизненной емкости и жизненном индексе - от 12,5 до 25% соответственно. Остальные результаты в этих тестах соответствуют значениям «норма» (50-62,5%) и «выше нормы» (25%).

У лыжниц показатели ниже нормы отмечены во всех тестах: от 2 (25%) в кистевой динамометрии до 6 (75%) в жизненной емкости легких.

В рамках нормы: 2 (25%) результата в показателях ЖЕЛ и кистевой динамометрии; 3 (37,5%) - в жизненном индексе; 5 (62,5%) - в силовом индексе. Результаты выше нормы зафиксированы у 5 (50%) испытуемых в тесте «Кистевая динамометрия» (рис.2).

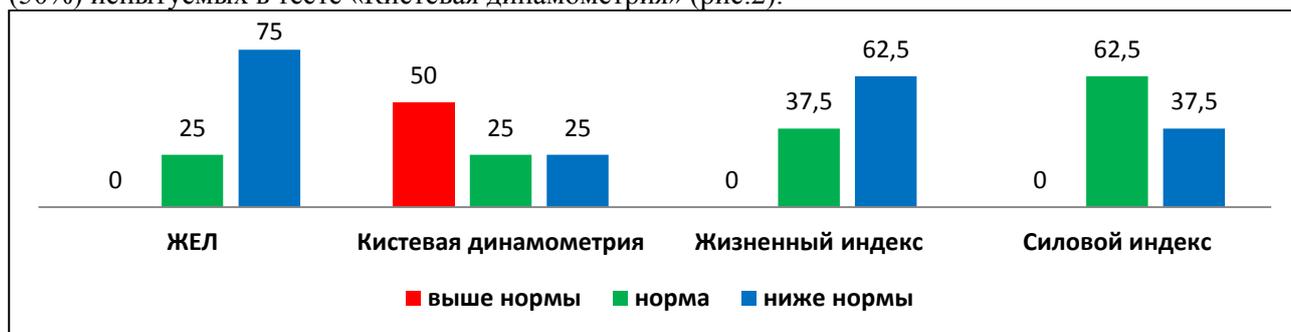


Рис.2. Уровень показателей функциональной диагностики у лыжниц 14-15 лет (%)

Заключение. Таким образом, по результатам исследования установлено, что высокий уровень физической подготовленности для этапа спортивной специализации был продемонстрирован в тестах, характеризующих скорость, скоростно-силовые способности и специальную выносливость. Наиболее проблемными для испытуемых были нормативы на общую выносливость этапа спортивного совершенствования. Значительное количество ниженормативных показателей ЖЕЛ и жизненного индекса у лыжниц женского пола может свидетельствовать об слабых резервных возможностях респираторной системы и низком функциональном состоянии дыхательного аппарата. В связи с этим, представляется целесообразным коррекция тренировочной программы физической подготовки лыжников на основе дифференцированного подхода с учетом выявленных недостатков.

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 05.10.2024)
2. Ильина, Д. В. Оценка физической подготовленности лыжников 14-15 лет / Д. В. Ильина, В. В. Черкасов // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации : Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 24–25 ноября 2022 года. – Тюмень: Вектор-Бук, 2022. – С. 176-180.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н.Платонов. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью Издательство "Спорт", 2019. – 656 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. N 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/405491717/?ysclid=m3576ty0m7763033995> (дата обращения: 05.10.2024)

5. Хромин, Е. В. Управление качеством детско-юношеского спорта на муниципальном уровне на основе мониторинга физической подготовленности занимающихся / Е. В. Хромин, Е. Т. Колунин, В. В. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 3-5.

УДК 796.418.6

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАЗОВЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У БАТУТИСТОК 11-12 ЛЕТ

Кайгородова Дарья Олеговна¹
Черкасов Владимир Валентинович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты технической подготовленности девочек 11-12 лет, занимающихся прыжками на батуте на основании выполнения трех акробатических элементов, являющимися базовыми для данного вида спорта. Методика, включающая специальные упражнения и задания, направленные на формирование технических элементов при сопряженном развитии ведущих физических качеств позволили снизить количество допускаемых ошибок и повысить показатели специальной физической подготовленности спортсменок-батутисток.

Ключевые слова: техническая подготовка, специальная физическая подготовленность, сложнокоординационный вид спорта, прыжки на батуте, методика, акробатические элементы.

METHODOLOGY OF IMPROVING BASIC ACROBATIC ELEMENTS IN TRAMPOLINISTS 11-12 YEARS OLD

Kaigorodova Daria O.¹
Cherkasov Vladimir V.¹

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The paper presents the results of technical training of 11-12 years old girls engaged in trampoline jumping on the basis of performance of three acrobatic elements, which are basic for this sport. The methodology, including special exercises and tasks aimed at the formation of technical elements with the conjugate development of the leading physical qualities allowed to reduce the number of errors and increase the indicators of special physical fitness of trampoline athletes.

Key words: technical training, special physical fitness, complex-coordination sport, trampolining, methodology, acrobatic elements.

На первых этапах спортивной подготовки формирование техники двигательных действий входит в число основных компонентов тренировочного процесса. Базовая техническая подготовка обеспечивает прочный фундамент для дальнейшего совершенствования технических элементов в избранном виде спорта при различных состояниях организма и условиях соревновательной деятельности. Особую значимость техническая подготовка имеет в сложнокоординационных видах спорта, в число которых входят прыжки на батуте, где результат соревновательной деятельности напрямую зависят от качества выполнения технических элементов, ее соответствия эталонному образцу [2].

В соответствии с законом единства и взаимосвязи двигательных умений и физических качеств, освоение техники двигательного действия невозможно без достаточного уровня развития двигательных способностей, в той или иной степени задействованных при выполнении технического элемента.

В предпубертатный и пубертатные периоды физическая подготовка должна носить комплексный характер, обеспечивая полноценное развитие всех физических качеств юных спортсменов. В то же время, исходя из принципа максимализации и гармонизации, основное внимание в процессе физической подготовки должно быть уделено развитию наиболее значимых для соревновательной деятельности двигательных способностей, при достаточном развитии остальных физических качеств [3].

Совершенствование техники с сопряженным развитием двигательных способностей дает возможность спортсменкам достичь более высоких спортивных результатов, что может являться мотивирующим фактором для занятий спортом на высоком уровне; улучшение в технике помогут снизить риск получения травм, обеспечивая более контролируемое и безопасное выполнение упражнений.

Цель исследования - определить эффективность разработанного комплекса средств технической и специальной физической подготовки девочек 11-12 лет, занимающихся прыжками на батуте.

В качестве методов исследования использовались анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод рейтинговой оценки, контрольные испытания, опытно-экспериментальное исследование, методы математической статистики.

Исследование проводилось с сентября 2023 года по май 2024 года на базе муниципального автономного учреждения спортивной школы №1 г. Тюмени. В исследовании приняли участие 13 девочек 11-12 лет, занимающихся прыжками на батуте. Спортсменки имеют 1 юношеский разряд, стаж занятий составляет от 4 до 5 лет.

В технической подготовке юных спортсменок основной акцент был сделан на совершенствовании базовых акробатических элементов сальто вперёд, сальто назад и винт назад. В процессе занятий использовались словесные методы, методы обеспечения наглядности и методы упражнения.

- Словесные методы. Осуществлялось объяснение и разбор каждого элемента по фазам; при выполнении элементов и подводящих упражнений производился разбор и анализ ошибок, объяснение в каких моментах они были допущены и способах их устранения (метод срочной информации).
- Наглядные методы. Использовалась непосредственная и опосредованная демонстрация техники исполнения элементов и упражнений. Осуществлялся разбор ошибок с применением видеоматериала; моделирование техники выполнения элемента на гибком манекене человека (совместно с тренером и самостоятельно).
- Методы упражнения. Для обучения техническим элементам использовались расчлененный и целостный методы. Упражнения выполнялись с применением метода основных опорных точек, методических приемов облегчения условий выполнения упражнения [1; 5].

Для отработки элементов и устранения ошибок была осуществлена групповая форма организации деятельности. В соответствии с установленными ошибками спортсменки были дифференцированы на подгруппы, где им были предложены специальные упражнения, выполняемые в доступной форме.

Распределение основных тренировочных средств в недельном микроцикле представлено в таблице 1.

Таблица 1

Планирование средств технической и специальной физической подготовки батутисток 11-12 лет в недельном микроцикле

п/п №	Средства	Дози-ровка	Дни недели					
			Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
1	Прыжки и отскоки с места и с разбега различными вариациями	10 раз	+	+	+	+	+	+
2	Прыжки вверх толчком двумя ногами с места	10 раз	+	+	+	+	+	+
3	Прыжки на спину на батуте	10 раз	+		+		+	
4	Перевероты на батуте	10 раз	+		+		+	
5	С разбега толчком кувырок вперёд на возвышенность	5 раз		+		+		+
6	С разбега сальто вперёд на спину на горку матов	5 раз		+		+		+
7	Сальто вперёд в группировке на горку матов	5 раз		+		+		+
8	Сальто вперёд с батута в поролоновую яму	5 раз	+		+		+	
9	Сальто вперёд с гимнастического мостика	7 раз		+		+		+
10	Из положения лежа на спине выполнение группировки	15 раз	+	+	+	+	+	+
11	Перекаты назад в группировке из упора присев	10 раз	+	+			+	+
12	Прыжок вверх из полуприседа	10 раз	+	+			+	+
13	Кувырок назад	5 раз	+	+	+	+	+	+
14	Прыжки вверх с рондата в высокий отскок без группировки и с группировкой	10 раз	+	+		+	+	
15	Прыжок вверх-назад на горку матов	10 раз		+		+		+
16	Сальто назад на батуте при помощи лонжи	10 раз	+		+		+	
17	Сальто назад с гимнастического мостика при помощи лонжи	10 раз		+		+		+
18	Сальто назад с батута в поролоновую яму	10 раз	+		+		+	

19	Повороты корпуса с махом руками	15 раз	+	+			+	+
20	Повороты на 360	10 раз	+	+	+	+	+	+
21	Поднимание ног вверх с поворотом таза	10 раз	+	+			+	+
22	Сальто назад прогнувшись на живот с двойного мини трампа	10 раз	+		+		+	
23	Сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 с двойного мини трампа	10 раз	+		+		+	
24	Винт назад в поролоновую яму при помощи лонжи	5 раз		+		+		+
25	Винт назад на акробатической дорожке при помощи лонжи	5 раз		+		+		+

На констатирующем этапе исследования по результатам выполнения акробатических упражнений у спортсменок было выявлено достаточное количество грубых и существенных ошибок, повлекшее за собой снижение оценки за технику выполнения (таблица 2).

Таблица 2

Результаты технической подготовленности батутисток 11-12 лет на этапах исследования (n=13)

п/п №	Контрольные упражнения	Этап	Статистические показатели			Кол-во ошибок	Ошибки (%)		
			X	σ	m		грубые	существенные	незначительные
1	Сальто вперед	до	4,12	0,3	0,08	36	42	25	33
		после	4,46	0,34	0,09	25	24	56	20
2	Сальто назад	до	4,09	0,39	0,11	35	43	28	29
		после	4,37	0,36	0,10	24	38	29	33
3	Винт назад	до	3,93	0,39	0,11	34	64	23	13
		после	4,26	0,35	0,10	29	42	31	27

При итоговом тестировании отмечено снижение в среднем на 25% общего числа ошибок и на 30% грубых ошибок, что может свидетельствовать об эффективности предложенных средств технической и специальной физической подготовки.

Качество выполнения технических элементов взаимосвязано с уровнем развития физических способностей, участвующих в двигательном действии. Нормативные требования к уровню специальной физической подготовленности батутисток прописаны в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» и являются ориентировочной основой при планировании тренировочного процесса. В этой связи данные показатели были использованы для оценки специальной физической подготовленности юных батутисток. Соответствие нормам определялось исходя из требований к уровню специальной физической подготовки для этапа спортивной специализации.

Результаты в тестах, характеризующих наиболее значимые для прыжков на батуте физические качества, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты специальной физической подготовленности батутисток 11-12 лет на итоговом этапе исследования (n=13)

п/п №	Контрольные упражнения	Этап	Статистические показатели			Соответствие нормативам (%)		
			$X \pm m$	t	p	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
1	Напрыгивание на возвышение 30 см за 30 сек (кол-во)	до	15,69±0,51	2,8	≤0,05	0	77	23
		после	17,84±0,62			8	92	0
2	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (см)	до	32,46±0,78	1,6	≥0,05	23	77	0
		после	30,76±0,76			46	54	0

3	Продольный шпагат на полу (см)	до	4,61±0,71	0,5	≥0,05	54	46	0
		после	4,15±0,6			77	23	0
4	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (кол-во)	до	15,76±0,52	2,4	≤0,05	8	84	8
		после	17,46±0,5			15	85	0
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (кол-во)	до	11,23±0,55	2,2	≤0,05	100	0	0
		после	12,84±0,52			100	0	0

За время исследования наиболее существенные изменения отмечены в тестах, характеризующих силовые способности, где все результаты улучшились на достоверном уровне различий ($p \leq 0,05$). Прирост показателей скоростно-силовых способностей составил 13,7%; силовая выносливость верхнего плечевого пояса и мышц пресса выросла на 14,3% и 10,7% соответственно. В тестах, характеризующих гибкость и подвижность суставов, результаты выросли от 5,2% в тесте «Мост» до 9,9% в продольном шпагате ($p \geq 0,05$).

Сравнение результатов исходного и итогового тестирования с нормативными требованиями Стандарта показало, что отмеченные выше положительные изменения в развитии физических качеств к окончанию исследования способствовали достижению нормативных значений всеми испытуемыми, а их результаты «выше нормы» по сравнению с исходным тестированием выросли на 14%.

Таким образом, по результатам исследования установлено, что использование комплекса упражнений, разработанного с учётом мониторинга технической подготовленности и уровня развития физических кондиций юных батутисток 10-12 лет, позволило улучшить их показатели технической и специальной физической подготовленности, что в свою очередь привело к значительному росту результатов в технике выполнения акробатических элементов.

Список литературы

1. Бронский, Е. В. Методика обучения базовым двигательным действиям в прыжках на батуте посредством основных опорных точек / Е. В. Бронский, Е. П. Бронская, О. Е. Кириченко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы XI Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 10 ноября 2022 года / Под редакцией Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2022. – С. 127-134.
2. Караваева, И.В. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте / И.В. Караваева, А.Н. Москаленко, Н.Н. Пилюк // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – С. 16-20.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью Издательство "Спорт", 2019. – 656 с.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 878 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте" [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212050061?ysclid=m2rf667tjl835786208> (дата обращения 30.10.2024)
5. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – Москва : Советский спорт, 2011. – 202 с.

УДК 7.79.796

ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАРЬЕРИСТОК (100 М С БАРЬЕРАМИ)

Каховская Алина Вячеславовна¹

Трофимович Иван Иванович¹

¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

Аннотация: в статье проведен сравнительный анализ соревновательных результатов у высококвалифицированных бегуний на 100 м с барьерами из Республики Беларусь, Российской Федерации и Соединённых Штатов Америки. Установленный в ходе исследования уровень соревновательных результатов у спортсменок из Республики Беларусь (наиболее низкий из всех исследуемых групп) способствует дальнейшему изучению выявленной проблемы и поиска путей ее решения.

Ключевые слова: бег с барьерами; высококвалифицированные спортсменки; спорт; соревновательные показатели; лёгкая атлетика.

RESEARCH OF COMPETITIVE RESULTS IN HIGHLY QUALIFIED 100 M HURDLES RUNNERS

Kahovska Alina. V.¹
Trafimovich Ivan. I.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Belarus

Abstract: the article provides a comparative analysis of the competitive results of highly qualified 100 m hurdlers runners from the Republic of Belarus, the Russian Federation and the United States of America. The level of competitive results established during the study among female athletes from the Republic of Belarus (the lowest of all the studied groups) contributes to further study of the identified problem and the search for ways to solve it.

Key words: hurdles; highly qualified athletes; sport; competitive results; track and field.

Актуальность. Бег на 100 метров с барьерами – исключительно женский спринтерский вид лёгкой атлетики, соревнования в которых проводятся только на открытых стадионах [1].

Бег с барьерами как соревновательная дисциплина зародилась в Англии в 1830-х годах. В то время в забегах принимали участие мужчины, бегая на дистанцию 100 ярдов, на которой были установлены деревянные барьеры. У женщин бег с барьерами был включен в программу I Всемирных игр женщин 1922 г, а в программе Олимпийских игр данный вид появился в 1932 г (в то время как дисциплина 80 м с барьерами). И лишь на играх XX Олимпиады 1972 г соревнования в беге с барьерами у женщин начали проводиться на дистанции 100 м, где результаты и рекорды фиксируются до настоящего времени [2].

Согласно правил соревнований старт в данной дисциплине производится из низкой позиции (со стартовых колодок). После выполнения старта и стартового разгона спортсменки последовательно преодолевают 10 барьеров, расставленных по дистанции на расстоянии 8,50 м (расстояние от стартовой линии до первого барьера – 13 м, от последнего барьера до финишной линии 10,50 м), высота которых составляет 0,84 м. Спортсмен, пересекший финишную линию первым, объявляется победителем (при условии соблюдения правил соревнований).

Данная дистанция требует от спортсменов хорошо развитых спринтерских качеств, специальной скоростной выносливости и оптимального владения техникой барьерного бега. Одними из лучших бегуний на данной дистанции являются спортсменки из Соединённых Штатов Америки (США), [3], поэтому весьма актуальным будет определение уровня соревновательных показателей у лучших спортсменок из США и сравнение его с показателями быстрее бегущих спортсменок из России (РФ) и Беларуси (РБ).

Цель исследования – провести сравнительный анализ соревновательных показателей у высококвалифицированных бегуний на 100 м с барьерами из США, Беларуси и России.

Методы исследования. Для достижения цели нашего исследования использовались методы статистического анализа протоколов соревнований (анализировались результаты чемпионатов страны с 2014 по 2024 г, за исключением 2020 года, где соревнования не проводились из-за пандемии) [4-6], а для обработки полученных данных применялись методы математической статистики. Таким образом, были выделены самые высокие и низкие средние показатели у финалисток в беге на 100 м с барьерами чемпионатов США, РБ, РФ (7-8 участниц), а также рассчитана разница между средними показателями соревновательных результатов между исследуемыми группами (таблица 1).

Таблица 1

Соревновательные результаты бегуний на 100 м с барьерами за весь период исследования

Год	Бег 110 м с/б (с)		
	РБ	РФ	США
2014	13,65	13,25	12,78
2015	13,37	13,20	12,64
2016	13,63	13,58	12,56
2017	14,17	13,32	12,79
2018	14,22	13,44	12,83
2019	13,90	13,58	12,70
2021	13,93	13,75	12,65
2022	13,67	13,56	12,60
2023	13,62	13,12	12,53

2024	13,71	13,39	12,43
Средние показатели	13,79	13,42	12,65
Разница величин	1,14	0,37	0,77
Разница в %	8,27	2,68	5,74
Между группами	РБ/США	РБ/РФ	РФ/США

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённый анализ соревновательных показателей у бегуний на 100 м с барьерами позволил установить наиболее низкие показатели, которые составили – 14,22 с у спортсменок из Республики Беларусь (финал чемпионата 2018 г), 13,75 с у легкоатлеток из Российской Федерации (соревнования 2021 г), 12,83 с у бегуний из США (финал 2018 г). Наиболее высокие показатели можно отметить в финале соревнований чемпионата РБ 2015 г, где его участницы показали средний результат в 13,37 с, на соревнованиях 2023 г, где спортсменки из РФ достигли показателя в 13,13 с, а также в финале чемпионата США 2024 г, где спортсменки показали результат 12,43 с. Средние показатели в исследуемых группах за весь период исследования достигли результатов в 13,79 с у спортсменок из РБ, 13,42 с у легкоатлеток из РФ и 12,65 с у бегуний из США. Разница между исследуемыми группами бегуний из Беларуси и США составила 8,27 % или 1,14 с, между спортсменками из Беларуси и России – 2,68 % или 0,37 с, а между спринтерами из России и США – 5,74 % или 0,77 с.

Выводы. Таким образом, можно утверждать, что у спортсменок из США наблюдается наиболее высокий средний соревновательный результат за весь период исследования – 12,65 с (данный показатель превышает норматив Мастера спорта международного класса Республики Беларусь на 0,39 с) [7] среди всех исследуемых нами групп. Уровень соревновательных показателей спортсменок из Российской Федерации (13,42 с) позволил им расположиться на второй позиции, в то время как результат бегуний из Республики Беларусь (13,79 с) является наиболее низким среди всех участниц исследования. Следует отметить, что выявленная в нашем исследовании особенность, свидетельствует о необходимости дальнейшего изучения и поиска путей её решения.

Список литературы

1. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 70 с.
2. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.] ; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск : БГУФК, 2021. – 562 с.
3. Мировая лёгкая атлетика. URL: <https://worldathletics.org/records/all-time-toplists/hurdles/100-metres-hurdles/all/women/senior> (дата обращения 09.11.2024)
4. Белорусская федерация лёгкой атлетки. URL: <https://bfla.eu>. (дата обращения: 08.11.2024.)
5. Всероссийская федерация лёгкой атлетки. URL: <https://rusathletics.info>. (дата обращения: 08.11.2024.)
6. The Home of USA Track & Field. URL: <https://www.usatf.org>. (дата обращения: 08.11.2024.)
7. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2018 гг. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2018 – 336 с.

УДК 796

АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17-19 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Кирсанов Сергей Сергеевич¹

Насонов Владимир Владимирович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Оценка специальной физической подготовленности на двух этапах исследования выявила положительную динамику роста силовых и скоросто-силовых способностей волейболистов 17-19 лет, на этапе спортивной специализации. Проведенный анализ, обосновывает значимость построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных возрастных особенностей спортсменов, что повышает эффективность игроков всех амплуа.

Ключевые слова: волейболисты, специальная физическая подготовленность, этап спортивной специализации.

ANALYSIS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15-17 YEARS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Kirsanov Sergey S.¹

Annotation. The assessment of special physical fitness at two stages of the study revealed a positive dynamics of growth in strength and speed-strength abilities of volleyball players aged 17-19 years, at the stage of sports specialization. The conducted analysis substantiates the importance of building a training process taking into account the individual age characteristics of athletes, which increases the effectiveness of players of all roles.

Keywords: volleyball players, special physical fitness, stage of sports specialization.

Актуальность. Физическая подготовка спортсменов определяется рядом факторов, связанных с особенностями волейбольного спорта, при этом, большое значение имеет развитие силовых и скоростно-силовых способностей, особенно на этапе спортивной специализации [3, 6].

Специфика спорта, позволяет выявить влияние силовой подготовки на динамику выполнения игровых действий, таких как атака, блокирование, защита и подача. Тем самым, специальная физическая подготовка в волейболе играет важную роль, и ее главная цель - достижение максимального мышечного усилия в кратчайшие сроки при сохранении координации и правильной техники выполнения упражнений и игровых действий [1, 5].

Эффективный анализ развития силовых способностей способен обеспечить индивидуализацию тренировочного процесса, что, в свою очередь, способствует оптимизации спортивных результатов. Для достижения спортивных результатов необходимо не только правильно определять текущий уровень физической подготовки спортсменов, но и прогнозировать их спортивный потенциал на основе системного анализа данных [2, 4, 7].

Таким образом, исследование силовых способностей у волейболистов данной возрастной категории приобретает особую значимость в условиях современного спортивного процесса, где усиливается конкуренция на российском, международном уровнях.

Цель исследования – оценить динамику специальной физической подготовленности волейболистов 17-19 лет, на этапе спортивной специализации, в течении тренировочно-соревновательного сезона.

Методы и организация исследования. Исследование проходило с сентября 2023 года по сентябрь 2024 года на базе ВК «Тюмень-2» города Тюмени. В тестировании приняли участие 13 юношей 17-19 лет, занимающиеся на этапе спортивной специализации.

Результаты исследования. Результаты тестирования специальной физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня развития силовых способностей волейболистов 17–19 лет в начале и в конце исследования

Тест	М – средняя арифметическая		t - критерий	Уровень значимости Р	% прироста W
	«До»	«После»			
Выпрыгивание вверх с места за 1 мин., кол-во раз	51,68±2,2	53,09±2,0	0,47	P≤0,05	2,6%
Тест на «прыгучесть», проба Абалакова, см.	33,9±1,8	35,86±1,9	0,75	P≤0,05	5,4%
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, кг	89,4±1,1	91,26±1,7	0,92	P≤0,05	5,9%
Приседания со штангой в тренажере Смита, кг.	96,68±2,6	98,41±2,2	0,51	P≤0,05	6%
Спрыгивание с тумбы, см.	31,53±1,5	33,87±1,6	1,07	P≤0,05	6,9%

В таблице 1 и на рисунке 1, в конце педагогического эксперимента показатели силовой подготовленности волейболистов имеют положительную динамику изменения. Так в тесте «Выпрыгивание вверх с места за 1 мин» результат в конце эксперимента стал лучше на 1,41 кол-во раз. В испытании «Тест на «прыгучесть», проба Абалакова» у спортсменов показатель стал выше на 1,9см. В тестировании «Жим штанги лежа на горизонтальной скамье» в среднем значении результат стал лучше на 1,8кг. В испытании «Приседания со штангой в тренажере Смита» более высокий

результат мы можем наблюдать в конце педагогического эксперимента, показатель стал выше на 1,8кг. В последнем тесте «Спрыгивание с тумбы» в среднем значении результат стал лучше на 2,3см.

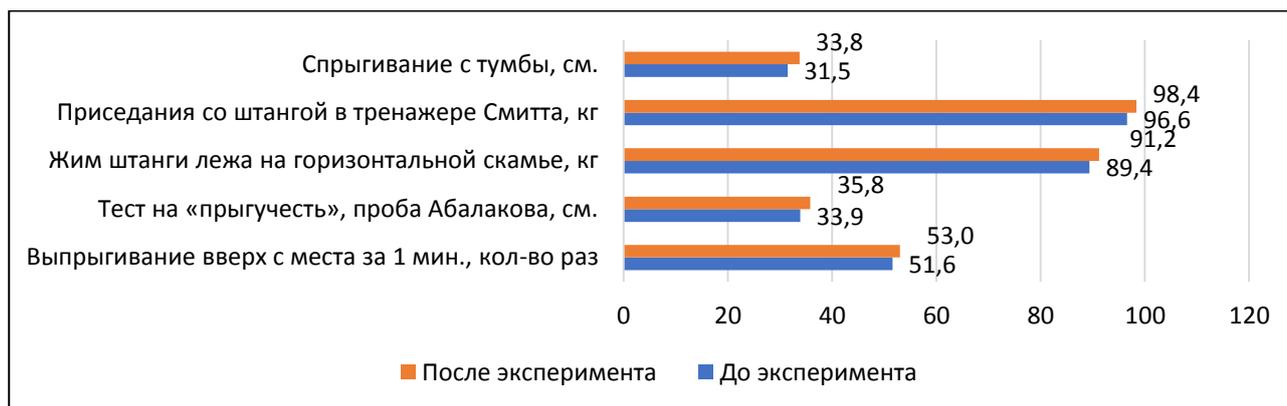


Рис.1. Сравнительный анализ уровня развития силовых способностей у волейболистов 17–19 лет в начале и в конце исследования

На рисунке 1 отображен сравнительный анализ процентного соотношения изменения показателей развития силовых способностей у волейболистов 17–19 лет. Прирост в тесте «Выпрыгивание вверх с места за 1 мин» у исследуемых волейболистов составил 2,6%. Во втором тесте «Тест на «прыгучесть», проба Абалакова» прирост показателя у спортсменов в конце эксперимента составил 5,4%. Проведенный нами тест «Жим штанги лежа на горизонтальной скамье» показал, что результаты прироста у волейболистов 17–19 лет составили 5,9%. В испытании «Приседания со штангой в тренажере Смита» у волейболистов прирост составил 6%, и в тесте «Спрыгивание с тумбы» мы можем наблюдать самый высокий процент прироста, он составил 6,9%.

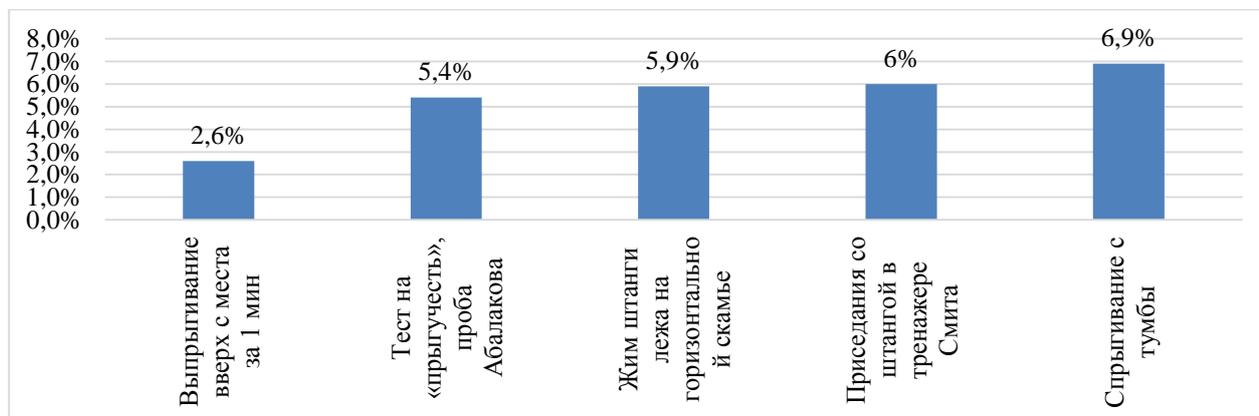


Рис. 2. Процентный прирост показателей силовых способностей у волейболистов 17–19 лет после исследования

Сравнивая все показатели процентного прироста у волейболистов 17–19 лет, можно сделать следующий вывод. Самый высокий процент прироста у всех спортсменов был выявлен в тестах «Спрыгивание с тумбы» и «Приседания со штангой в тренажере Смита». Результаты статистических анализов показывают, что подобранный нами комплекс является эффективным средством для развития силовых способностей у волейболистов, что в свою очередь подтверждает рабочую гипотезу нашего исследования, прирост показателей уровня развития силовых способностей у исследуемых волейболистов составил от 2,6% до 6,9%.

Выводы. Исходный уровень развития силовых способностей у спортсменов 17-19 лет, занимающихся волейболом, на этапе спортивной специализации позволил выявить, что исследуемые волейболисты на начало педагогического эксперимента имеют средний уровень.

Полученные результаты повторного тестирования в конце педагогического эксперимента позволили нам проследить динамику изменения показателей. Наибольший рост показателей отмечен в тестах: «Приседание со штангой в тренажере Смита», «Спрыгивание с тумбы», прирост составил

6% и 6,9% соответственно. Что свидетельствует о том, что тренировочный процесс волейболистов 17-19 лет, на этапе спортивной специализации, требует применения средств и методов с учетом возрастных особенностей.

Список литературы

1. Булькина, Л. В. Выявление ведущих физических качеств волейболистов и исследование уровня их развития у волейболистов различной квалификации / Л.В. Булькина, А.С. Ананьин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 61-63
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1988 – 331 с.
3. Михайлов, К.И. Применение технических средств для развития физических качеств волейболистов / К.И. Михайлов, Е.Ю. Ковыршина// материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017 С. 162-167
4. Рязанов, А. А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов / А. А. Рязанов, М. Ю. Богданов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24, № 178. – С. 53-59.
5. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 14-15 лет / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, А. И. Коняева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 1. – С. 68-75.
6. Хромин, Е. В. Управление качеством детско-юношеского спорта на муниципальном уровне на основе мониторинга физической подготовленности занимающихся / Е. В. Хромин, Е. Т. Колунин, В. В. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 3-5.
7. Шилов О. С. Оценка прыжковой подготовленности спортсмена/ О.С. Шилов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 8. С. 10–12.

УДК: 796.853.262

АНАЛИЗ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ У ДЕВОЧЕК 9 – 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЗДУШНОЙ АКРОБАТИКОЙ

**Козлов Алексей Владимирович¹
Макаридин Дмитрий Николаевич¹**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье представлен анализ результатов выполнения акробатических элементов девочками 9 – 10 лет, занимающихся воздушной акробатикой; выявлены типичные ошибки выполнения; разработан комплекс упражнений по спортивной гимнастике, направленный на исправление техники выполнения.

Ключевые слова: акробатические элементы, комплекс упражнений по спортивной гимнастике, типичные ошибки, воздушная акробатика, девочки 9 – 10 лет.

ANALYSIS OF TYPICAL MISTAKES IN PERFORMING ACROBATIC ELEMENTS IN GIRLS AGED 9-10 ENGAGED IN AIR ACROBATICS

**Kozlov Aleksey V.¹
Makaridin Dmitry N.¹**

¹TyumenStateUniversity, Tyumen, Russia

Abstract:The article presents an analysis of the results of performing acrobatic elements by girls aged 9–10 years engaged in aerial acrobatics; typical errors in performance are identified; a set of exercises in artistic gymnastics aimed at correcting the technique of performance is developed.

Key words:acrobatic elements, a set of exercises in artistic gymnastics, typical mistakes, aerial acrobatics, girls 9-10 years old.

Введение. Воздушная акробатика является одним из гимнастических видов спорта, который включает в себя выполнение программы на подвесных и вертикальных, стоящих на опоре, снарядах: воздушное кольцо, воздушные полотна, спортивный пилон, гамак.

Соревновательная программа состоит из выполнения элементов на снаряде под музыкальное сопровождение, и партера, где участник показывает хореографию и акробатические упражнения.

Данный вид спорта специфичен тем, что спортсмены должны уметь выполнять сложнокоординационные упражнения в воздухе, когда снаряд постоянно находится не в статичном положении. Например: при выполнении элементов на воздушном кольце, оно должно постоянно

вращаться вокруг своей оси, а спортсмен за ограниченное количество времени обязан выполнить программу, состоящую из балансов, затяжек, упражнений на гибкость, обрывов и сходов.

Все упражнения на снарядах, требуют высокую мобильность суставов, где большинство элементов на гибкость имеют минусовой градус, для того чтобы программа выглядела изящно и грациозно [2].

Логично предположить, что выполнение акробатических элементов в партере, заимствованы из других видов спорта, где базой является – спортивная гимнастика. В спортивной гимнастике нет минусовых шпагатов, упражнения на гибкость не нарушают физиологическое строение тела, и в подготовке основной упор идёт на осанку, координацию и взрывную силу [1].

Поэтому, исходя из профессиональной подготовки, при выполнении акробатических элементов в партере, у воздушных гимнасток, мы можем видеть отличие в технике выполнения, сравнивая с занимающимися спортивной гимнастикой.

Чаще всего, при выполнении акробатических элементов у спортсменок, занимающихся воздушной акробатикой, встречаются типичные ошибки. Но, исходя из того, что у девочек в этом спорте высокая мобильность суставов, исправить типичные ошибки очень сложно. На это уходят годы, чтобы дойти до основного звена техники при выполнении элемента [3].

На сегодняшний день в научно-методической литературе недостаточно представлены методики работ над ошибками при выполнении базовых элементов спортсменами, занимающимися другими видами гимнастики. Поэтому, разработка методики предотвращения типичных ошибок, при выполнении акробатических элементов, является актуальной.

Цель исследования: разработать комплекс гимнастических упражнений, направленный на предотвращение типичных ошибок, при выполнении акробатических элементов, для девочек 9 – 10 лет, занимающихся воздушной акробатикой.

Исследование проходило с мая 2024 года по 26 октября 2024 года, на базе спортивного клуба ЦСГ «Champion». Тренировки проводились 3 раза в неделю – 12 раз в месяц. В исследовании приняли участие 12 девочек 9 – 10 лет, занимающихся воздушной акробатикой.

Для исследования использовались анализ научно-методической литературы, метод педагогического наблюдения, тестирования, методы математической статистики.

Для определения технической подготовленности при выполнении акробатических упражнений в партере и правильности подбора методики и средств обучения, гимнастки выполняют акробатические упражнения, после чего тренер-преподаватель выявляет типичные ошибки в исполнении, и в дальнейшем корректирует программу обучения.

Для проведения исследования были использованы три элемента, которые используются в соревновательном упражнении на воздушной акробатике:

- Фляк назад;
- Темповой переворот на одну;
- Темповой переворот на две.

Этапы правильного выполнения фляка назад:

1. И.п. – ноги вместе, руки вперёд, наклон 45 градусов.
2. Толчок – мах руками вниз, присед, мах руками вверх, толчок, голова ровно.
3. Прогиб в грудном отделе.
4. Ноги вместе, хлёт в приземление.
5. Закрытие в грудном отделе.
6. Приземление в И.п. (курбет).

На каждый этап выполнения фляка назад, было заложено в среднем по 3 ошибки, которые противоположны правильному выполнению. То есть при выполнении элемента, спортсмен может совершить 18 типичных ошибок.

Этапы правильного выполнения темпового переворота на одну:

1. Вальсет – прыжок в длину для разгона с приземлением на одну, руки махом вверх.
2. Шаг с выпадом со сгибанием колена под углом 90 градусов, закрытие в грудном отделе.
3. Постановка рук, максимально далеко от толчковой ноги.
4. Махом одной, толчком другой соединение ног вместе наверху.
5. В момент соединения ног, толчок руками.
6. Фаза полёта – наклон головы назад, прогиб в грудном отделе, ноги вместе руки вверх.

7. Фаза приземления – постановка одной под себя на пол, вторая вперёд, голова наклонена назад, прогиб в грудном отделе, руки вверх.

На каждый этап выполнения темпового переворота на одну, было заложено в среднем по 3 ошибки, кроме 6 и 7 этапа, на них было заложено по 4 ошибки, которые противоположны правильному выполнению. То есть при выполнении элемента, спортсмен может совершить 23 типичные ошибки.

Этапы правильного выполнения темпового переворота на две:

1. Вальсет – прыжок в длину для разгона с приземлением на одну, руки махом вверх.
2. Шаг с выпадом со сгибанием колена под углом 90 градусов, закрытие в грудном отделе.

3. Постановка рук, максимально далеко от толчковой ноги.

4. Махом одной, толчком другой соединение ног вместе наверху.

5. В момент соединения ног, толчок руками.

6. Фаза полёта – наклон головы назад, прогиб в грудном отделе, ноги вместе руки вверх.

7. Фаза приземления – постановка ног под себя на пол, голова наклонена назад, прогиб в грудном отделе, руки вверх.

На каждый этап выполнения темпового переворота на две, было заложено в среднем по 3 ошибки, кроме 6 и 7 этапа, на них было заложено по 4 ошибки, которые противоположны правильному выполнению. То есть при выполнении элемента, спортсмен может совершить 23 типичные ошибки.

Таблица 1

Комплекс упражнений по спортивной гимнастике, для предотвращения типичных ошибок при выполнении акробатических элементов

Элемент	№	Упражнение	Кол-во	Методические указания
Фляк назад	1	Курбет со стойки на руках на гимнастическом бревне, с отбивом вверх	30 п	Не наклонять голову назад; не прогибаться в пояснице; ноги вместе - прямые
	2	И.п. - сед на гимнастическом кубе, прыжок назад в положение лёжа из положения, с махом рук в отягощении	30 п	Согнуться в грудном отделе; не наклонять голову назад; ноги вместе; руки прямо
	3	Прыжки на гимнастическом кубе в группировку с отягощением на ноги	1 мин	Поднимать колени к груди; толчок прямыми ногами вместе
	4	И.п. - стоя, руки вниз с гантелями, махи вверх с подъёмом на носки	30 п	Согнуться в грудном отделе; руки прямо; ноги вместе
Темповой переворот на одну	1	Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках с подскоком	30 п	Руки прямо; смотреть на руки; толчок руками, когда ноги вместе
	2	Соскок с гимнастического куба на мат, на одну, с отягощением	30 п	Руки вверх; одна нога вперёд - прямо
	3	Переворот с шага через гимнастический мост, на одну	20 п	Сильный мах одной, толчок другой; голова наклонена назад; руки вверх
	4	Переворот с шага с гимнастического куба на одну ногу с отягощением	20 п	Сильный мах одной, толчок другой; голова наклонена назад; руки вверх
Темповой переворот на две	1	Подъём разгибом со стойки на голове, с гимнастического куба	20 п	Ноги вместе; постановка головы между темечком и лбом; приземление руки вверх, голова наклонена назад
	2	Темповой переворот с вальсета, с отталкиванием от гимнастического моста через препятствие	20 п	Сильный мах одной, толчок другой; голова наклонена назад; руки вверх; длинный выпад
	3	Соскок с куба на гимнастический мост на две, толчком встать в стойку на руках на куб, упасть на	20 п	Ноги прямо-вместе; руки вверх; ноги не сгибать; голова наклонена назад

		спину		
	4	В стойке на руках у стены толчки	30 п	Ноги вместе; голова не наклоняется назад; руки на ширине плеч

Результаты исследования:

Таблица 2

Среднее количество типичных ошибок при выполнении спортсменом фляка назад, в течении 6 месяцев подготовки

№	Контрольная группа	X	Экспериментальная группа	X
1	16	13,6	15	9
2	15		13	
3	14		10	
4	15		8	
5	12		5	
6	10		3	

Таблица 3

Среднее количество типичных ошибок при выполнении спортсменом темпового переворота на одну, в течении 6 месяцев подготовки

№	Контрольная группа	X	Экспериментальная группа	X
1	22	18,6	20	13
2	20		18	
3	20		15	
4	18		12	
5	17		8	
6	15		5	

Таблица 4

Среднее количество типичных ошибок при выполнении спортсменом темпового переворота на две, в течении 6 месяцев подготовки

№	Контрольная группа	X	Экспериментальная группа	X
1	20	16,6	18	11
2	19		16	
3	17		13	
4	16		10	
5	13		7	
6	13		2	

По результатам исследования мы видим, что у экспериментальной группы, в сравнении с контрольной, в течении полугодичного цикла, уже на втором месяце обучения, количество ошибок при выполнении элементов уменьшилось.

Вывод:

Согласно результатам ежемесячного тестирования, было зафиксировано, что показатели у экспериментальной группы значительно выросли. Данные указывают на то, что комплекс упражнений по спортивной гимнастике положительно воздействовал на испытуемых. А у контрольной группы, которая продолжала заниматься по тем же методам, результаты выросли только у нескольких спортсменов, у которых физические качества были более развиты.

Список литературы

1. Акулова, Ю.О. Влияние профилирующих упражнений на уровень специальной физической подготовленности гимнастов / Ю.О. Акулова, В.С. Шерин // Сб. статей Олимпийская идея сегодня: материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. - 2016. - С. 3 -8.
2. Гавердовский, Ю. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике / Ю. Гавердовский // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – № 4. – С. 56-74.
3. Мураткызы, С. Необходимость постановки правильной техники приземления в художественной гимнастике / С. Мураткызы, Т. А. Сагиев // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : Материалы IV Международной научно-практической конференции, Омск, 27–28 апреля 2023 года / Редколлегия: Л.Ю. Павлютина, О.О. Фаина, Х.Х. Альжанов. – Омск: Омский государственный технический университет, 2023. – С. 138-140.

УДК 796

**РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫМ КОМПЛЕКСОМ
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИМНАСТИКОЙ И
ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Колунин Евгений Тимофеевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты диагностики программно-аппаратным комплексом «Стань Чемпионом» детей, занимающихся дзюдо, спортивной борьбой, спортивной и художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Выявлены особенности их функционального и психофизиологического состояния. Проведена оценка физической подготовленности.

Ключевые слова: стань чемпионом, этап начальной подготовки, гимнастика, спортивные единоборства, функциональное состояние, психофизиологические особенности, физическая подготовленность

**DIAGNOSTIC RESULTS OF THE HARDWARE AND SOFTWARE COMPLEX "BECOME
A CHAMPION" FOR CHILDREN ENGAGED IN GYMNASTICS AND MARTIAL ARTS AT THE
INITIAL TRAINING STAGE**

Kolunin Eugene T.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article presents the results of diagnostics by the hardware and software complex "Become a Champion" of children engaged in judo, wrestling, sports and rhythmic gymnastics at the stage of initial training. The features of their functional and psychophysiological state are revealed. An assessment of physical fitness was carried out.

Keywords: become a champion, initial training stage, gymnastics, martial arts, functional state, psychophysiological features, physical fitness.

Введение. Для качественного планирования и эффективной организации тренировочного процесса детей, на начальном этапе спортивной подготовки тренеру важно учитывать наряду с нормативными требованиями Федеральных стандартов и программ спортивной подготовки в избранном виде спорта, еще и текущее физическое состояние и физическую подготовленность занимающихся [1,2,3].

Федеральный экспериментальный проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» реализуется в нашей стране при поддержке Министерства спорта Российской Федерации на протяжении уже нескольких лет. В рамках проекта используется отечественный программно-аппаратный комплекс для тестирования детей в целях определения их способностей к занятиям спортом. Результаты

диагностики занимающихся спортом детей на программно-аппаратном комплексе позволяют выявлять их сильные и слабые стороны, а также разрабатывать индивидуальные программы подготовки будущего спортсмена [5].

В связи с этим целью работы стало – провести анализ результатов диагностики программно-аппаратным комплексом «Стань Чемпионом» детей, занимающихся гимнастикой и единоборствами на этапе начальной подготовки в муниципальных спортивных школах города Тюмени.

Методы и организация исследования.

Исследование проведено с применением методик программно-аппаратного комплекса «Стань Чемпионом»: соматоскопии, антропометрии, плантографии, спирометрии, педагогического тестирования, функциональных и психофизиологических исследований. На основании анализа более 150 показателей, полученных в ходе тестирования, компьютерной программой были сформированы сведения о текущем физическом состоянии ребенка и рекомендации наиболее подходящего для него вида спорта.

Диагностика детей проходила на базе института физической культуры Тюменского государственного университета в период с марта по июнь 2024 года. В исследовании принимали участие воспитанники спортивных школ г.Тюмени занимающиеся дзюдо, спортивной борьбой, спортивной и художественной гимнастикой (таблица 1).

Таблица 1

Поло-возрастной состав обследованных на аппаратно-программном комплексе «Стань Чемпионом»

№ п/п	Вид спорта	Учреждение	Тренер-преподаватель	Кол-во человек	Возраст занимающихся (лет)
1.	Спортивная борьба	МАУ ДО СШ № 3	Митасов Д.И.	15М	7-11
2.	Дзюдо	МАУ ДО СШ «Тура»	Пахомов Д.В.	12М	10-11
3.	Спортивная гимнастика	МАУ ДО СШ №1	Остаф Н.Б.	20М	7-9
4.	Художественная гимнастика	МАУ ДО СШ "Водник"	Мингазова Ю.З.	24Д	6-10
Итого				71	

Анализ заключений программно-аппаратного комплекса показал эффективность осуществляемого тренерами спортивного отбора детей (рис. 1).

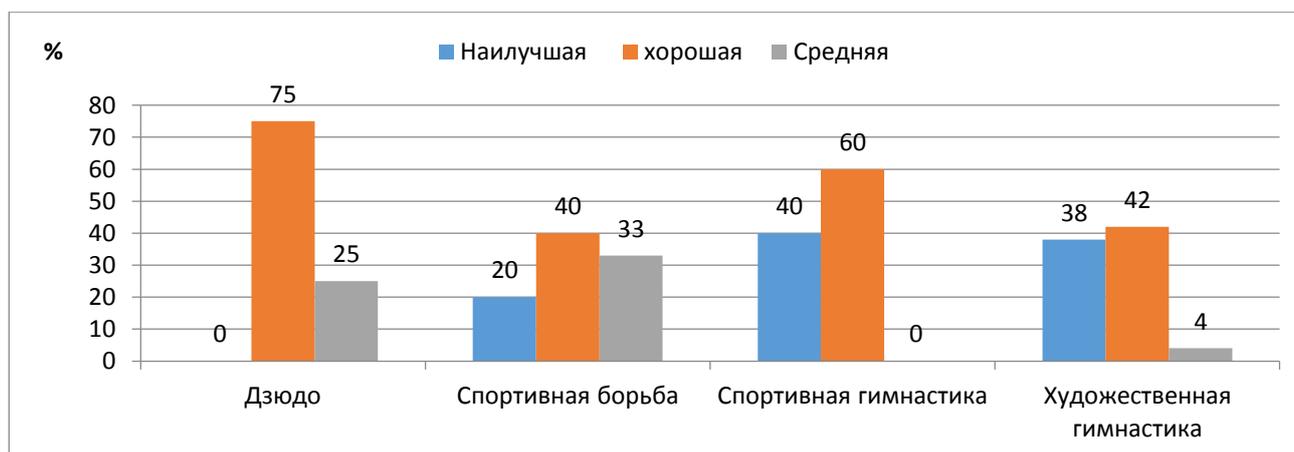


Рис. 1. Результаты оценки склонности детей к занятиям избранным видом спорта программно-аппаратным комплексом «Стань Чемпионом»

Наилучшую склонность к занятиям избранным видом спорта имеют 40% мальчиков занимающихся спортивной гимнастикой, 38% девочек занимающихся художественной гимнастикой и лишь 20% мальчиков занимающихся спортивной борьбой. Обращает на себя внимание факт отсутствия в группе дзюдоистов мальчиков имеющих наилучшую склонность к занятиям данным видом спорта.

Изучая вегетативную регуляцию сердечно-сосудистой системы у обследованных нами детей нам удалось установить, что наиболее распространенным является III тип (рис. 2).

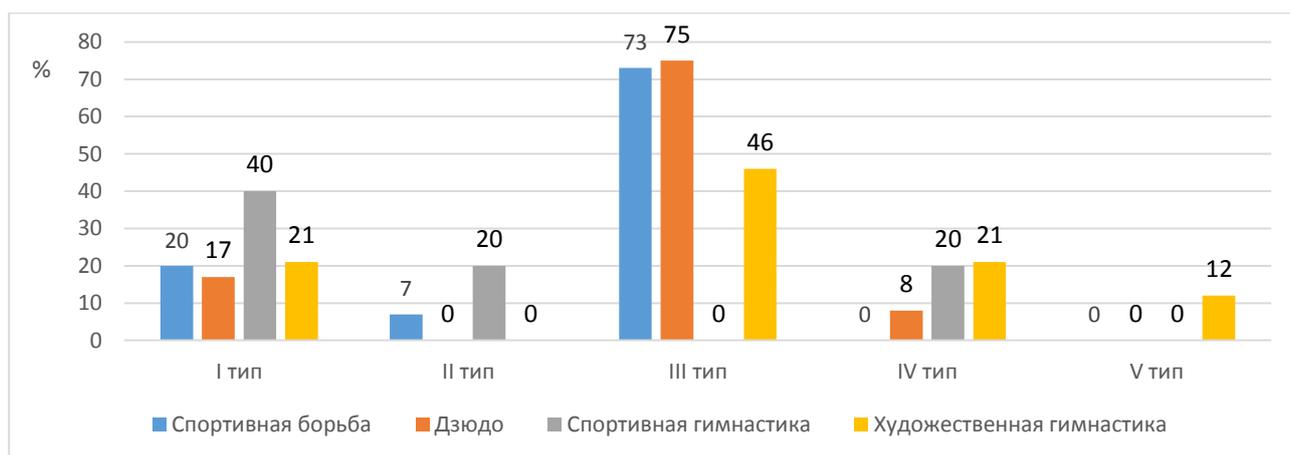


Рис. 2. Типы вегетативной регуляции работы сердечно-сосудистой системы у воспитанников спортивных школ г. Тюмени

Данный тип характеризуется оптимальным состоянием функциональных систем организма, это свидетельствует о том, что организм эффективно справляется с различными типами нагрузки, как с физической, так и психоэмоциональной и обладает хорошей стойкостью к болезням.

Исследование показало наличие в группах от 17 до 40% спортсменов с I типом вегетативной регуляции работы сердечно-сосудистой системы. Что косвенно может свидетельствовать о наличии у данных детей умеренного напряжения и сниженного функционального состояния, а также неслаженной работы систем организма. Такое состояние может быть вызвано выраженным переутомлением и привести к истощению ресурсов организма, развитию состояния перенапряжения [4,5].

Обращает на себя внимание тот факт, что показатели жизненной емкости легких в пределах нормативных значений находятся лишь у 25% дзюдоистов, 13% занимающихся спортивной борьбой и 4% девочек, занимающихся художественной гимнастикой (рис. 3).

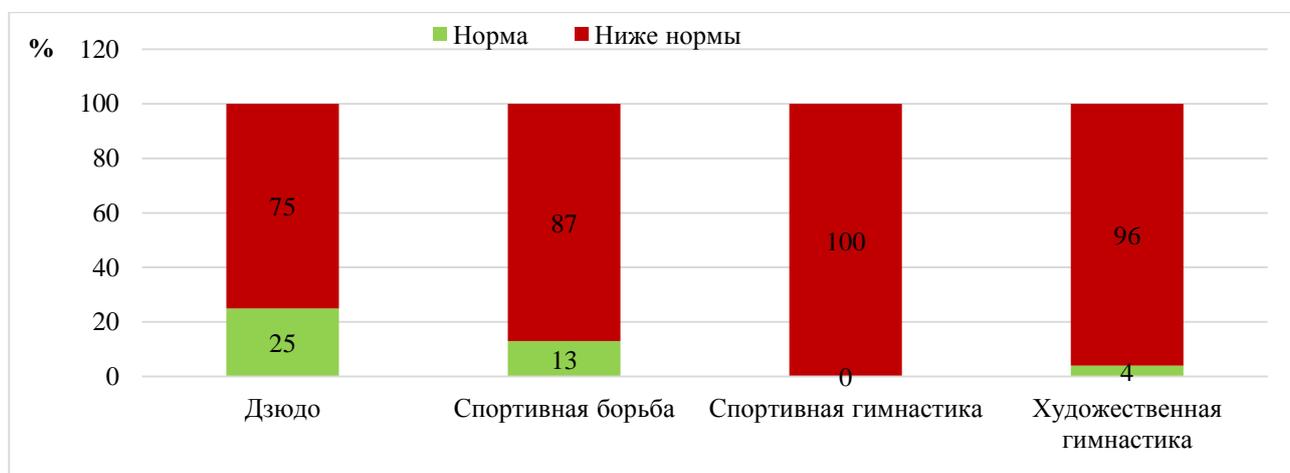


Рис. 3. Должная жизненная емкость легких воспитанников спортивных школ г.Тюмени

Результаты оценки жизненной емкости легких воспитанников спортивных школ г.Тюмени свидетельствуют о недостаточности использования в тренировочном процессе упражнений на развитие функциональных возможностей дыхательной системы и аэробной системы энергообеспечения занимающихся.

Психофизиологическое исследование показало, что подавляющее большинство спортсменов имеют среднюю скорость зрительно-моторной реакции, что свидетельствует о средней подвижности нервных процессов это позволяет детям достаточно быстро переключаться на разные виды деятельности (рис. 4.)

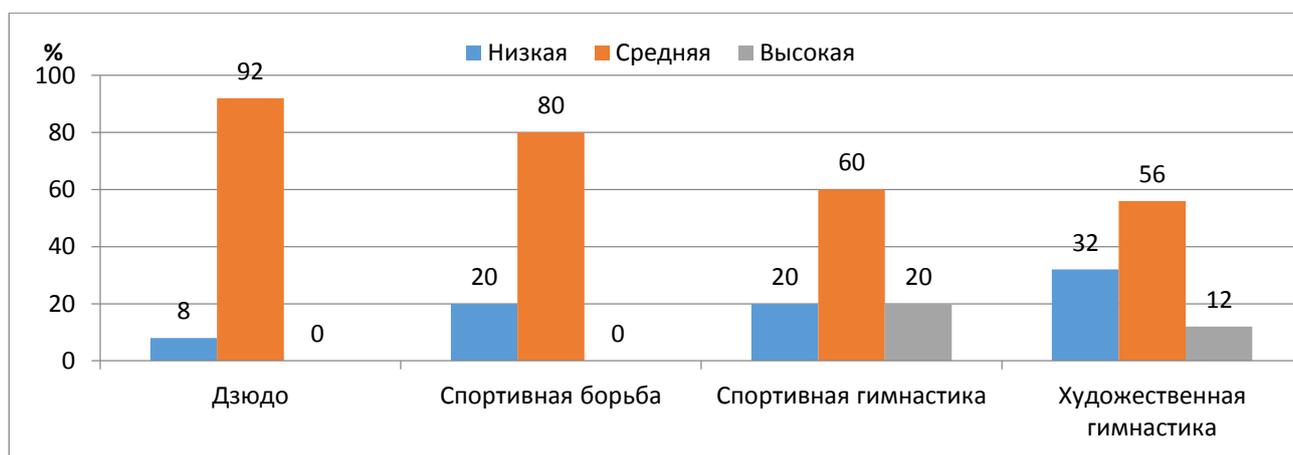


Рис. 4. Скорость простой зрительно-моторной реакции у воспитанников спортивных школ г. Тюмени

В тоже время, в обследованных нами группах выявлены дети с низкой подвижностью нервных процессов, не позволяющие им быстро переключаться на разные виды деятельности.

Изучение скорости реакции на движущийся объект показало преобладание процессов возбуждения у занимающихся на этапе начальной подготовки в спортивных школах г.Тюмени (рис. 5).

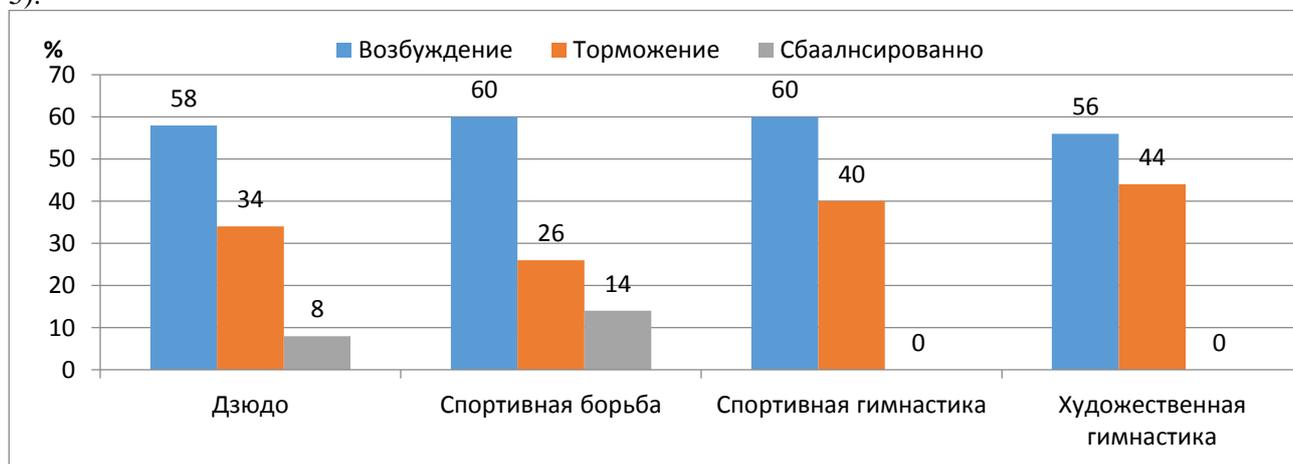


Рис. 5. Результаты исследования реакции на движущийся объект у воспитанников спортивных школ г. Тюмени

Дети, имеющие преобладание процессов возбуждения легко включаются в деятельность, энергичны, активны, стремятся к быстрому выполнению каких-либо заданий им сложно выполнять монотонную работу и проявлять терпение [4,5].

Исследование показало слабый тип нервной системы у большинства обследованных (рис. 6).

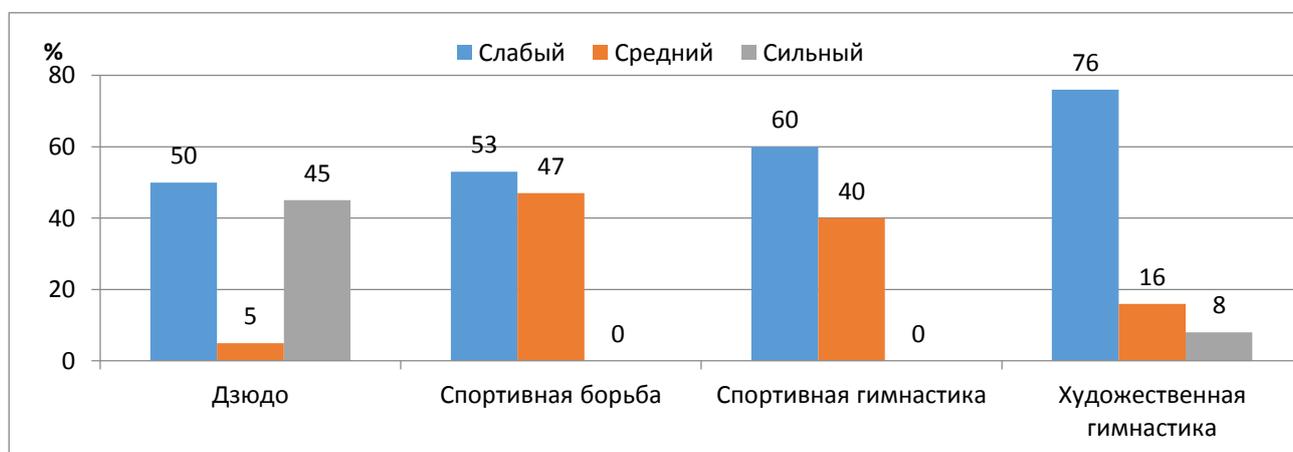


Рис. 6. Типы нервной системы у воспитанников спортивных школ г. Тюмени

Слабый тип нервной системы характеризуется тем, что ребёнок улавливает слабые раздражители у него наблюдается высокая скорость реакции, он успешно осваивает сложную технику. Спортсмены с этим типом нервной системой обладают высоким артистизмом, хорошо «чувствуют» музыку [4,5].

Следует отметить высокую долю детей со средним типом нервной системы позволяющий демонстрировать им высокую работоспособность и упорство в работе, выдерживать интенсивные нагрузки, однако после них ребёнку может требоваться большее время на восстановление.

Спортивное тестирование показало, что большинство детей, занимающихся спортивной борьбой, спортивной и художественной гимнастикой имеют высокие и средние результаты в тестах оценивающих физические способности. В то время как дети, занимающиеся дзюдо в большинстве своем демонстрируют низкие результаты.

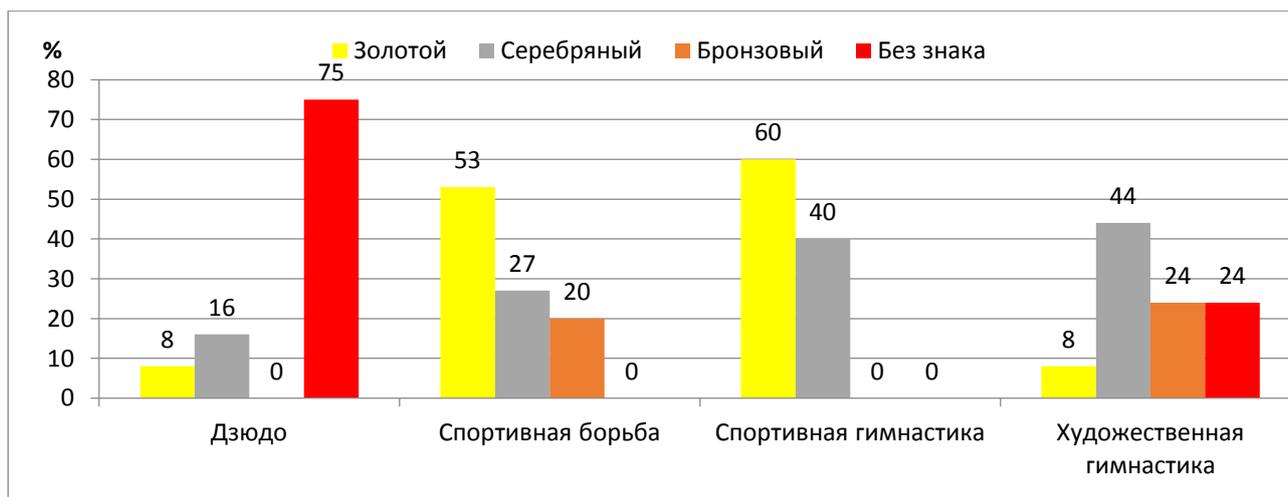


Рис. 7. Результаты выполнения нормативов Тюмени

Как показывают данные рисунка 7, лучше всех с нормативными требованиями ВФСК ГТО справились мальчики, занимающиеся спортивной гимнастикой и спортивной борьбой.

Обращает на себя внимание и требует отдельной оценки факт, что 24% девочек занимающихся художественной гимнастикой и 75% мальчиков занимающихся дзюдо не могут выполнить нормативы на какой либо знак отличия.

Выводы.

Проведенное исследование программно-аппаратным комплексом «Стань Чемпионом» физического состояния воспитанников спортивных школ г.Тюмени занимающихся на этапе начальной подготовки дзюдо, спортивной борьбой, спортивной и художественной гимнастикой показало:

- высокое качество спортивного отбора детей для занятий спортивной и художественной гимнастикой;
- оптимальное вегетативное регулирование сердечно-сосудистой системы у большинства занимающихся;
- низкие функциональные возможности дыхательной системы у подавляющего большинства детей;
- преобладание в тренировочных группах детей со слабым типом нервной системы, имеющих среднюю подвижность нервных процессов и высокий уровень возбуждения;
- низкий уровень физической подготовленности детей занимающихся дзюдо.

Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
2. Колунин Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т.Колунин. // Теория и практика физической культуры - 2015. - №12 - С. 22-25.
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва: Астрель, 2003. - 863 с.
4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2017. – 656с.

5. Райков В.К. Актуальные вопросы подготовки единоборцев в современных условиях: учебное пособие / В.К. Райков, О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. – Красноярск: Издательство Красноярского государственного университета, 2023. – 214с.

УДК 796.82

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Куванов Виктор Анатольевич

Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данном исследовании систематизированы теоретические сведения о волевой подготовке борцов вольного стиля. Разработана и апробирована методика целенаправленной волевой подготовки юных борцов, включающая целенаправленное воздействие на следующие компоненты волевых качеств: решительность, уверенность, настойчивость, целеустремленность и самообладание.

Ключевые слова: спортивная борьба, вольная борьба, психологическая подготовка, воспитание волевых качеств.

METHODS OF EDUCATION OF STRONG-WILLED QUALITIES OF YOUNG FREESTYLE WRESTLERS

Kuvanov Viktor A.

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, Russia

Annotation: This study systematizes theoretical information about the volitional training of freestyle wrestlers. A method of purposeful volitional training of young wrestlers has been developed and tested, including a targeted effect on the following components of volitional qualities: determination, confidence, perseverance, purposefulness and self-control.

Key words: wrestling, freestyle wrestling, psychological training, education of strong-willed qualities.

Настоящее исследование посвящено методике воспитания волевых качеств у юных борцов. Актуальность темы, касающейся волевой подготовки для педагогики спорта несомненна. О необходимости воспитания воли у спортсменов в учебно-тренировочном процессе говорится многими авторами, однако о конкретных педагогических приёмах воспитания волевых качеств сведений встречается довольно мало [1, 2].

Объект исследования – воспитание волевых качеств юных борцов с использованием специальной программы волевой подготовки.

Предмет исследования – психологическая подготовка юных борцов.

Гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики повысит уровень волевых качеств юных борцов.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать методику воспитания волевых качеств юных борцов вольного стиля.

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

Исследование проводилось в КШВСМ г. Санкт-Петербурга. В экспериментальном исследовании принимали участие 20 борцов 14-15 лет, имеющих 2-3 разряд. Они были поделены на две группы – экспериментальную и контрольную, по 10 человек в каждой. Борцы контрольной группы тренировались и проходили психологическую подготовку по традиционной методике. Борцам экспериментальной группы была предложена экспериментальной программа волевой подготовки. Через шесть месяцев после начала занятий у борцов обеих групп были повторно протестированы волевые качества. Результаты начального и конечного тестирования были подвергнуты статистическому и сравнительному анализу.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для исследования уровня развития у юных борцов уверенности и решительности было использована специально разработанная методика. Результаты тестирования юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования уверенности и решительности у борцов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента (n=10)

Экспериментальная группа	Уровень развития уверенности и решительности (балл)		Контрольная группа	Уровень развития уверенности и решительности (балл)	
	до	после		до	после
	Среднее (m)x	7,8		12,2	Среднее (m)x
δ	0,9	1,5	δ	1,4	1,1
m	0,3	0,5	m	0,4	0,3

Как показывают данные, приведённые в таблице, среднее значение уровня проявления уверенности и решительности в начале эксперимента в контрольной группе было несколько более высоким, чем в экспериментальной. Несмотря на это в конце эксперимента в экспериментальной группе уровень проявления уверенности и решительности оказался значительно более высоким, чем в контрольной группе, средние значения 12,2 и 10,1 соответственно. ($P < 0,05$)

В конце эксперимента в экспериментальной группе 3 спортсмена получили оценку «уверенный и решительный», 7 спортсменов – оценку «весьма уверенный и решительный». В контрольной группе в конце эксперимента 6 спортсменов получили оценку «уверенный и решительный», 4 спортсмена – оценку «весьма уверенный и решительный».

Таким образом, качественный анализ оценок, сравнение средних и проверка достоверности различий говорят о том, что уровень проявления уверенности и решительности в экспериментальной группе возрос более значительно, чем в контрольной.

Также исследовалась уверенность на неосознанном уровне. Для её исследования применялось выполнение физического усилия на кистевом динамометре в условиях неизвестности. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования уверенности на неосознанном уровне у борцов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента (n=10)

Экспериментальная группа	Коэффициент уверенности		Контрольная группа	Коэффициент уверенности	
	до	после		до	после
	Среднее (m)x	0,7		0,93	Среднее (m)x
δ	0,07	0,13	δ	0,07	0,08
m	0,02	0,04	m	0,02	0,29

Как показывают данные, приведённые в таблице, многие юные борцы показали низкий уровень уверенности на неосознанном уровне при выполнении неизвестного физического действия. Оценку “неуверенный” получили 5 спортсменов в экспериментальной группе и 4 спортсмена в контрольной. Остальные спортсмены, участвующие в исследовании, получили в начале эксперимента оценку “уверенный”. В конце эксперимента в экспериментальной группе 8 спортсменов получили оценку “уверенный”, 2 спортсмена – оценку “весьма уверенный”. В контрольной группе в конце эксперимента 2 спортсмена получили оценку “неуверенный”, 8 спортсменов получили оценку “уверенный”. Таким образом, мы видим, что в контрольной группе в конце эксперимента выявлены спортсмены, проявляющие неуверенность при выполнении незнакомого физического упражнения, тогда как в экспериментальной группе таких спортсменов не было выявлено.

Сравнение средних значений в данном тесте показало следующее. В начале эксперимента разница между группами была недостоверной. Средние значения 0,70 в экспериментальной группе и 0,72 в контрольной. В конце эксперимента в экспериментальной группе средний результат возрос до 0,93, в контрольной – до 0,79. $P = 0,53\%$. Достоверность разницы по критерию Вилкасона хорошая. Между начальным и конечным результатом в экспериментальной группе разница достоверна, в контрольной группе разница недостоверна.

Таким образом, мы видим, что без специальной подготовки уверенность и решительность у юных борцов формируется гораздо медленнее, чем в тех случаях, когда используются специальные методики.

Педагогическое наблюдение также показывает, что юные борцы экспериментальной группы стали за период эксперимента более уверенными и решительными. У спортсменов наблюдалось

более стабильное, чем до эксперимента эмоциональное состояние перед соревнованиями и спаррингами, также юные борцы стали более уверенно пользоваться в схватке теми техническими действиями, которыми они владеют.

Для исследования настойчивости применялось сгибание-разгибание рук в упоре лёжа до отказа. При этом фиксировалось, когда наступало утомление, и когда спортсмен прекращал выполнение упражнения. Оценка настойчивости складывалась из двух показателей: величины волевого усилия в процентах по отношению к общему результату и общего показателя в выполнении задания. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования настойчивости у борцов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента (n=10)

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Показатель настойчивости, %			Показатель настойчивости, %	
	до	после		до	после
Среднее (m)x	23,3	29,7	Среднее (m)x	23,7	27,2
δ	5,8	3,0	δ	6,0	4,4
m	1,9	1,0	m	2,0	1,4

В начале эксперимента разница между группами по критерию Вилкасона была недостоверной $P=88,62\%$. Средние результаты по группам отличались очень незначительно. В экспериментальной группе в начале эксперимента отличные оценки за тест получили 2 спортсмена, хорошие оценки – 3 спортсмена, удовлетворительные оценки – 4 спортсмена и оценку “плохо” 1 спортсмен. В контрольной группе в начале эксперимента отличные оценки за тест получили также 2 спортсмена, хорошие оценки – также 3 спортсмена, удовлетворительные оценки – также 4 спортсмена и оценку “плохо” также 1 спортсмен.

В конце эксперимента в экспериментальной группе отличные оценки за тест получили 4 спортсмена, хорошие оценки – 6 спортсменов. В контрольной группе в конце эксперимента отличные оценки за тест получили 3 спортсмена, хорошие оценки – 5 спортсменов, удовлетворительные оценки – 2 спортсмена.

Хотя сравнение средних значений по критерию Вилкасона показало, что степень отличия была недостоверной, можно констатировать, что прирост исследуемого показателя в экспериментальной группе был значительно большим, чем в контрольной. Это говорит о том, что целенаправленное развитие настойчивости даёт положительные результаты.

Педагогическое наблюдение также показало, что юные спортсмены экспериментальной группы стали в большей степени проявлять настойчивость в учебно-тренировочном процессе. Это проявлялось в том, что юные спортсмены стали проявлять настойчивость в овладении техническими приёмами, всегда старались выполнить требования тренера до конца, довести технический приём до совершенства, выполняя упражнения физической подготовки, старались выполнить всю программу, несмотря на утомление.

Для исследования самообладания мы использовали способность управлять своим эмоциональным состоянием с помощью элементов аутогенной тренировки. В начале занимающиеся измеряют у себя частоту сердечных сокращений в обычном фоновом состоянии в течении 20 секунд. Затем они выполняют расслабляющую или мобилизующую аутогенную тренировку и измеряют пульс после неё.

Как показывают данные, приведённые в таблицах, в начале эксперимента уровень самообладания в экспериментальной группе был на много ниже, чем в контрольной.

Таблица 4

Результаты исследования изменения ЧСС при расслабляющей аутогенной тренировке у борцов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента (n=10)

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Снижение ЧСС по сравнению с исходным (уд./мин)			Снижение ЧСС по сравнению с исходным (уд./мин)	
	до	после		до	после
Среднее (m)x	2,7	8,1	Среднее (m)x	5,1	6,4
δ	2,0	1,7	δ	2,5	1,9
m	0,68	0,56	m	0,86	0,65

Так, в тестировании при расслабляющей аутогенной тренировке 3 спортсмена экспериментальной группы получили оценку «плохо» и 7 спортсменов оценку «удовлетворительно». В контрольной группе все спортсмены получили оценку «удовлетворительно». Среднее значение снижения ЧСС по группам – 2,7 и 5,1 уд./мин. соответственно. Разница между средними значениями групп по критерию Вилкасона удовлетворительная, $P=4,06\%$.

Таблица 5

Результаты исследования изменения ЧСС при мобилизующей аутогенной тренировке у борцов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента (n=10)

Экспериментальная группа	Снижение ЧСС по сравнению с исходным (уд./мин)		Контрольная группа	Снижение ЧСС по сравнению с исходным (уд./мин)	
	до	после		до	после
	Среднее (m)x	3,2		8,6	Среднее (m)x
δ	1,4	2,4	δ	1,8	1,9
m	0,46	0,83	m	0,62	0,65

В тестировании при мобилизующей аутогенной тренировке все спортсмены экспериментальной и контрольной группы получили оценку «удовлетворительно». Среднее значение повышения ЧСС по группам – 3,2 (ЭГ) и 5,1 (КГ) уд./мин. Разница между средними показателями групп по критерию Вилкасона удовлетворительная, $P=2,31\%$.

В конце эксперимента после применения методики целенаправленного развития волевых качеств в экспериментальной группе, показатели характеризующие самообладание значительно изменились.

Так, в тестировании при расслабляющей аутогенной тренировке 4 спортсмена экспериментальной группы получили оценку «хорошо» и 6 спортсменов оценку «удовлетворительно». В контрольной группе 1 спортсмен получил оценку «хорошо» и 9 спортсменов оценку «удовлетворительно». Среднее значение снижения ЧСС по группам – 8,1 и 6,4 уд./мин. соответственно. Разница между группами по критерию Вилкасона переходная с тенденцией недостаточности, $P=5,15\%$.

В тестировании при мобилизующей аутогенной тренировке все спортсмены в контрольной группе получили оценку «удовлетворительно», а в экспериментальной 3 спортсмена экспериментальной группы получили оценку «хорошо» и 7 спортсменов оценку «удовлетворительно». Среднее значение повышения ЧСС по группам 6,4 и 8,6 уд. мин. соответственно.

Разница между группами по критерию Вилкасона удовлетворительная, $P=4,99\%$.

Разница между начальными и конечными средними значениями внутри групп по критерию Вилкасона в экспериментальной группе достоверная, в контрольной группе не достоверная в тестировании и при расслабляющей и при мобилизующей тренировке.

Педагогическое наблюдение показывает, что умение владеть собой у спортсменов экспериментальной группы значительно возросло. Они стали более сдержанными в конфликтных ситуациях, более хладнокровными в спаррингах и соревновательных схватках.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Составление и апробация программы волевой подготовки борцов-юношей показали, что целенаправленная волевая подготовка позволяет значительно повысить уровень проявления волевых качеств юных спортсменов. Результаты тестирования проявления волевых качеств у борцов контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе наступили статистически значимые изменения в проявлении исследуемых качеств – решительности, уверенности, самообладания, целеустремлённости и настойчивости, тогда как в контрольной группе изменения были незначительными или отсутствовали совсем. Данные тестирования подтверждают и педагогические наблюдения, проводимые в процессе эксперимента. Юные борцы стали ответственнее относиться к заданиям тренера, к выполнению задач поставленных тренером, в достижении цели. Постоянно стремились улучшить результаты, повысили психологическую устойчивость к работе в условиях утомления.

Список литературы

1. Авакян, Г.А. Анализ соревновательной деятельности участников чемпионата России по дзюдо 2023 года. / Авакян А.Г., Левицкий А.Г., Апойко Р.Н. // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта:

сборник статей научно-практической конференции научно-педагогических работников Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафт, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. – С. 52-59.

2. Фёдоров, Г.П. Взаимосвязь силы хвата и реализации технико-тактических действий в греко-римской борьбе. / Фёдоров Г.П., Левицкий А.Г., Неробеев Н.Ю. // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта: сборник статей научно-практической конференции научно-педагогических работников Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафт, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. – С. 127-131.

УДК 796.422.12

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Кукалев Вадим Игоревич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются современные подходы к индивидуализации тренировочного процесса для развития скоростных качеств у легкоатлетов-спринтеров. Представлены результаты эксперимента, где сравнивались традиционные и инновационные методики подготовки, демонстрирующие преимущества применения персонализированных программ тренировок и восстановительных технологий.

Ключевые слова: легкая атлетика; тренировочный процесс; скоростные качества; индивидуализация тренировок.

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES IN TRACK-AND-FIELD SPRINTERS

Kukalev Vadim Igorevich

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article examines modern approaches to the individualization of the training process for developing speed qualities in track-and-field sprinters. The results of an experiment comparing traditional and innovative training methods are presented, demonstrating the advantages of personalized training programs and recovery technologies.

Keywords: track and field; training process; speed qualities; training individualization.

Актуальность. Спринтерский бег представляет собой не только испытания на максимальную скорость, но и демонстрацию сложной комбинации физической подготовки и психологической стойкости спортсменов. Этот тип легкоатлетической дисциплины привлекает внимание не только своей стремительной динамикой, но эстетикой, что создает особую связь между участниками и публикой. Высокие достижения в спринтерских дисциплинах зависят от взаимодействия врожденных способностей и интенсивных тренировок [1].

Генетические аспекты, такие как строение мышечных волокон и оптимальная работа сердечно-сосудистой системы, играют основополагающую роль в развитии спринтерских качеств. Однако эффективная подготовка базируется на комплексной системе, включающей не только физические нагрузки, но его восстановительные меры и предотвращения спортивных травм.

Последние годы инновационные технологии и подходы кардинально меняют подготовку атлетов. Современные методы позволяют глубже анализировать тренировочные нагрузки и отслеживать физическое состояние спортсменов, что ведет к повышению общей эффективности подготовки и минимизации рисков при утомлении и получения травм [4].

Не менее важным аспектом является тренировка психологической выносливости спортсменов, способность управлять своими эмоциями и быстро адаптироваться к изменениям во время соревнований становится важнейшим фактором для достижения успеха в спринтерских дистанциях. Здесь критически важно учесть, как физическую, так и психологическую подготовку спортсмена.

На этапе специализированной подготовки ключевой целью становятся достижение пика спортивной формы каждого атлета. Для этого тренеры и спортсмены должны постоянно улучшать технику бега, разрабатывать индивидуальные тактические схемы и уделять внимание развитию психологической устойчивости. Индивидуальный подход к каждому спортсмену это важная составляющая успеха, которая помогает раскрыть его потенциал и выйти на новые высоты в скоростном беге.

В ходе спортивной подготовки часто наблюдаются дисбалансы в применении тренировочных нагрузок [2]. Зачастую нагрузка оказывается чрезмерной, а планирование тренировок не учитывает персональных особенностей спортсменов, что может привести к негативным последствиям.

Одним из основных факторов риска является неконтролируемое повышение интенсивности тренировок, что провоцирует микротравмы и перенапряжение опорно-двигательной системы, а также оказывает негативное воздействие на вегетативные функции организма. В итоге это приводит к ухудшению спортивных результатов, снижению общей физической формы и возможным долгосрочным последствиям для здоровья спортсменов [5].

Для устранения этих проблем важно внедрить персонализированные методики тренировок, которые не только учитывают уровень физической подготовленности атлета, но также его физиологические особенности, предрасположенность к травмам и возможность дальнейшего прогресса.

Целью исследования является разработка конкретных рекомендаций по улучшению скоростных качеств спринтеров на основе детального анализа результатов констатирующего эксперимента, который оценивает текущее состояние спортсменов и эффективность применяемых тренировочных методик.

Методы и организация исследования. Исследование основывалось на всестороннем анализе научно-методической литературы и систематическом наблюдении за тренировочным процессом.

В исследовании приняли участие 20 легкоатлетов-спринтеров, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой. Основное различие между группами заключалось в подходах к организации тренировочного процесса. Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, включающей стандартные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Основное внимание уделялось выполнению спринтерских отрезков (60 м и 100 м) с постепенным увеличением интенсивности. В рамках тренировки также использовались прыжковые упражнения и упражнения на улучшение стартовой скорости. Экспериментальная группа, напротив, использовала инновационный подход к тренировкам. Здесь были внедрены следующие особенности:

- Индивидуализация нагрузок — каждому спортсмену в зависимости от его антропометрических данных и уровня физической подготовки подбиралась персонализированная программа тренировок.

- Анализ ритмо-темповой структуры бега — использовались специальные измерительные устройства для оценки ритма и темпа на каждом этапе забега, что позволило корректировать технику бега в реальном времени.

- В тренировочный процесс были интегрированы восстановительные методики, включая регулярные сеансы миофасциальной терапии и использования компрессионных технологий, направленные на уменьшение утомляемости и предотвращение травм.

Оценка результатов проводилась на основе серии тестов, направленных на выявление скоростно-силовых возможностей спортсменов: прыжки в длину с места, тройной прыжок и забеги на 30 м и 60 м с низкого старта.

Методы тестирования предоставили детализированные данные для оценки физической подготовленности каждого спортсмена. Полученные результаты позволили выявить как ключевые преимущества, так и области, требующие коррекции, что послужило основой для разработки индивидуализированных программ, направленных на повышение скоростных качеств на разных этапах тренировочного процесса

Результаты исследования.

В ходе проведения констатирующего эксперимента мы наблюдали данные, которые отражены в рисунках 1 и 2.

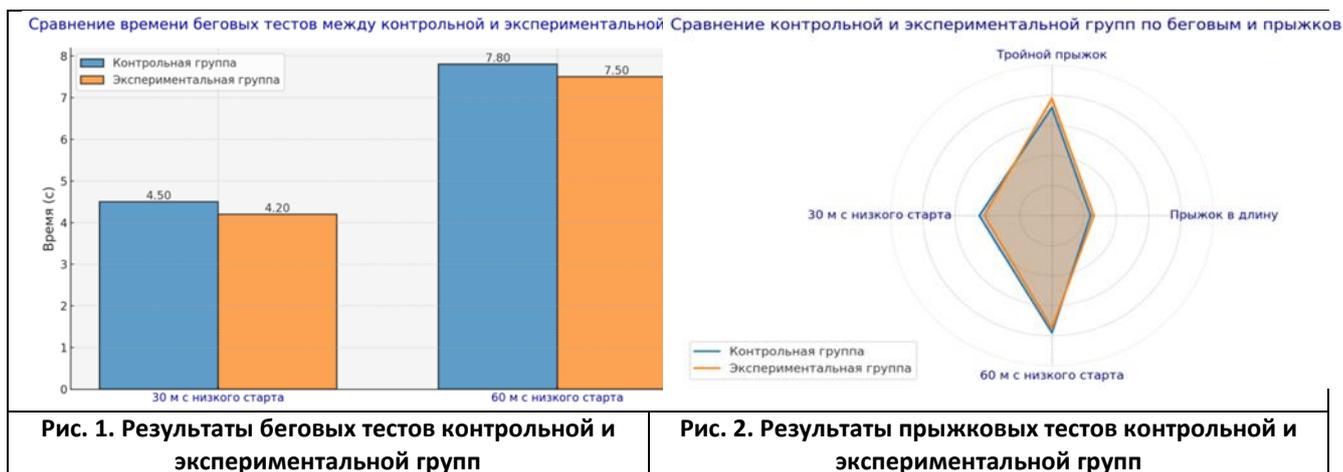


Рис. 1. Результаты беговых тестов контрольной и экспериментальной групп

Рис. 2. Результаты прыжковых тестов контрольной и экспериментальной групп

На первом графике представлены результаты беговых тестов на дистанции 30 м и 60 м с низкого старта для контрольной и экспериментальной групп. В контрольной группе среднее время прохождения дистанций составило 4.5 с на 30 м и 7.8 с на 60 м. В экспериментальной группе, которая использовала инновационные подходы к тренировкам, время оказалось меньшим: 4.2 с на 30 м и 7.5 с на 60 м.

Экспериментальная группа показала значительное улучшение результатов на обеих дистанциях, что может свидетельствовать о высокой эффективности применяемых тренировочных методик. Снижение времени прохождения дистанций указывает на улучшение скоростных качеств спортсменов, что подтверждает цель исследования — выявление эффективных подходов к развитию скоростных качеств спринтеров.

Второй график отражает результаты прыжковых тестов — прыжок в длину с места и тройной прыжок. Контрольная группа показала средний результат в прыжке в длину на уровне 2.4 м и тройном прыжке — 7.2 м. В экспериментальной группе результаты оказались выше: 2.6 м в прыжке в длину и 7.8 м в тройном прыжке.

Повышенные показатели в экспериментальной группе по прыжковым тестам демонстрируют рост скоростно-силовых качеств, что также подтверждает цель исследования по разработке рекомендаций для улучшения физических характеристик спортсменов. Эти результаты свидетельствуют о том, что применяемые в экспериментальной группе методики тренировки, включая специальные упражнения на мощность и восстановительные процедуры, дали ощутимый эффект.[3].

На основании анализа данных по беговым и прыжковым тестам можно сделать следующие выводы:

1. **Экспериментальная группа** продемонстрировала более значительные улучшения во всех тестах по сравнению с контрольной группой. Это указывает на эффективность применяемых методик, которые включали индивидуализированные подходы, динамическое изменение тренировочных нагрузок и применение восстановительных процедур.

2. **Беговые тесты** показали, что внедрение инновационных методик, таких как индивидуализация тренировочного процесса и использование технологий для мониторинга ритмо-темповой структуры бега, способствовало улучшению результатов на коротких дистанциях. Это подтверждает важность тщательного контроля тренировочных нагрузок и акцентирования внимания на восстановлении спортсменов.

3. **Прыжковые тесты** продемонстрировали улучшение скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе. Рекомендуется продолжить использование специальных прыжковых упражнений и включить в тренировочный процесс больше комплексных методик для усиления мощности и координации.

Выводы. На основе анализа научных материалов, педагогических наблюдений и результатов эксперимента были выработаны ключевые рекомендации для тренеров, направленные на улучшение скоростных характеристик спринтеров в процессе их подготовки.

Индивидуализация тренировочных программ: На основе полученных данных рекомендуется продолжать внедрение индивидуализированных тренировочных программ, адаптированных под антропометрические и физиологические характеристики каждого спортсмена. Это позволит более

эффективно развивать скоростные и силовые качества, учитывая особенности двигательной активности, адаптации к нагрузкам и предрасположенности к травмам. Важно также обеспечить постоянный мониторинг тренировочных нагрузок для своевременной коррекции тренировочных планов с целью предотвращения перегрузок и улучшения результатов [6].

Использование восстановительных технологий: Установлено, что интеграция современных восстановительных методик, таких как миофасциальная терапия и компрессионные технологии, оказывает положительное влияние на снижение уровня утомляемости и улучшение показателей восстановления после интенсивных нагрузок. Данные процедуры необходимо внедрить как постоянную часть тренировочного процесса, что способствует повышению функциональных возможностей спортсменов и снижению риска травматизма.

Технологический мониторинг ритмо-темповой структуры бега: Рекомендуется продолжать использование современных технологий для анализа ритмо-темповой структуры спринтерского бега. Эти системы позволяют не только отслеживать динамику показателей в реальном времени, но и выявлять узкие места в технике бега, что способствует точной коррекции двигательных навыков и повышению эффективности спринтерской подготовки. Кроме того, данные технологии могут использоваться для оценки степени готовности спортсменов к соревновательным нагрузкам и их адаптации к специфическим условиям соревнований.

Интеграция комплексных методик развития скоростно-силовых качеств: На основе анализа прыжковых тестов выявлена высокая эффективность комплексных методик, включающих специализированные прыжковые упражнения. Эти методики способствуют не только развитию взрывной силы, но и улучшению координации движений, что является важным компонентом в спринтерских дисциплинах. Рекомендуется внедрение регулярных комплексов упражнений на мощностные качества, адаптированных под конкретные этапы подготовки спортсменов.

Динамическое планирование тренировочного процесса: Результаты исследования подтверждают необходимость динамического изменения тренировочных нагрузок в зависимости от текущего состояния спортсменов. Это требует регулярного тестирования физических показателей и последующей адаптации тренировочных программ для обеспечения максимальной продуктивности и предотвращения синдрома перенапряжения.

Список литературы

1. Блохина, Г.В. Методы и средства совершенствования скоростно-силовой подготовки легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №6. – С. 45-48.
2. Гречко, В.И. Современные технологии тренировок в легкой атлетике // Вопросы спортивной подготовки. – 2019. – Вып. 3. – С. 22-29.
3. Захаров, И.И. Индивидуализация тренировочных процессов в легкой атлетике: теоретические и методические аспекты // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №5 (179). – С. 34-39.
4. Костюнина, Л.И. Средства и методы совершенствования стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов / Л.И. Костюнина, М.О. Маркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Вып.1. – С. 80-88.
5. Назаренко, Л.Д. Педагогические условия повышения результативности бега на короткие дистанции/ Л.Д. Назаренко, А.Н. Катенков, Е.А. Анисимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. ст. – 2016. – Вып.. 1. – С. 77-86.
6. Павлий, А.И. Методы и методики оценки физического развития и функционального состояния организма : учебное пособие / А.И. Павлий, С.А. Романченко, А.Ю. Галкина – Санкт-Петербург : Петербургский гос. ун-т путей сообщения Императора Александра I, 2018. – 134 с.

УДК 796.058.4 (796.332)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТРИКИ ПО УЧЁТУ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАК СПОСОБ УВЕЛИЧИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В ФУТБОЛЕ

Куликов Владислав Вячеславович¹

Чернякова Светлана Николаевна¹

¹Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Аннотация: В статье рассмотрена перспективность использования метрики «активно-выгодная позиция» при анализе соревновательной деятельности команд и учета в планировании содержания их тренировочного процесса. Выдвигается и обосновывается идея использования при анализе футбольных матчей не только показатели действий игрока на чужой половине поля, но и оборонительных функций. Авторы приходят к выводу, что методика сбора информации и объединение ее в единую полезную и максимально

информативную метрику позволит найти более эффективный путь к победе и увеличит вероятность получения результата в футболе.

Ключевые слова: футбол, статистический отчет, аналитические выводы, информативная метрика, технико-тактические действия футболистов.

USING TECHNICAL AND TACTICAL PERFORMANCE METRICS AS A WAY TO INCREASE THE PROBABILITY OF OBTAINING A RESULT IN FOOTBALL

Kulikov Vladislav V.¹

Chernyakova Svetlana N.¹

¹Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

Annotation: The article considers the prospects of using the metrics of “active-advantageous position” in analyzing the competitive activity of teams and taking it into account the content of their training process in the planning. The idea of using not only the indicators of a player’s actions on the opponent’s half of the field, but also the defensive functions in analyzing football matches is put forward and substantiated. The authors come to the conclusion that the method of collecting information and combining it into a single useful and maximally informative metrics will allow finding a more effective way to victory and increase the likelihood of obtaining a result in football.

Key words: football, statistical report, analytical conclusions, informative metrics, technical and tactical actions of football players.

На данный момент в мировом технологическом развитии наблюдается определённая компьютеризация и автоматизация труда. Министерства спорта Российской Федерации также поддерживает растущую потребность в инновационных ресурсах для проведения учебно-тренировочных занятий по подготовке спортсменов, в том числе и спортивного резерва. Данное направление развития и стало целью проведенного исследования.

Первопричиной сбора показателей и их анализ явилась попытка «просчитать победу» в футболе с вероятностью в 100 процентов. Первые записи о сборе информации о действиях футболистов во время матча датированы в 1910-х годах в Англии. Собрал и проанализировав огромное количество данных, учёные пришли к выводу, что в футболе больше все зависит от случайности [1]. Советский тренер П.П. Черепанов, который работал в Казахстане, а позже и в казанском «Рубине», помогал российскому тренеру К.Б. Бердыеву, и вследствие проведенных им научных исследований выяснил, что благодаря определённым действиям можно повысить свои шансы на победу в любом конкретном матче [2]. Эти действия он назвал «активно-выгодная позиция» (АВП), как показатель действий игрока на чужой половине поля. Используя эти наработки в период работы в футбольном клубе «Рубин», его команда успешно снижала угрозу от соперника, не давая играть через АВП, тем самым принося результат казанскому клубу. Посредством регистрации данных в любом формате, на бумажном или электронном носителе, сохраняются данные о совершенных приёмах игроков во время мероприятия, и что очень важно для объективности, учет действий обеих команд. Кодирование подобных эпизодов игр или тренировочных занятий может совершаться при помощи специальных программ, что требует определённого количества времени. Метрика АВП – это система качественных и количественных показателей, которая отражает действия команды не только в атаке, но и в обороне.

Советский тренер П.П. Черепанов пришел к выводу, что превосходство в этом компоненте может повысить вероятность победы до 90% [2]. В связи с научно-доказанной гипотезой, есть необходимость проведения аналитических мероприятий для повышения вероятности побеждать в будущем, а также для формирования показателей, которые требуют совершенствования.

Основоположником идеи был знаменитый советский футболист и тренер К.И. Бесков, который в своей книге «Игра нападающих» ввёл понятие «выгодная позиция». Согласно его высказываниям, этот компонент можно определить как «позицию, когда игрок имеет возможность действовать успешнее в атаке, чем партнер, который передал ему мяч». Позже П.П. Черепанов в своём научном труде усовершенствовал это понятие, назвав его АВП, и дополнил определение как «это действия, в которых игрок, получивший мяч, имеет возможность продолжить атаку, не снижая скорости и не нарушая ритма игры». Также в своей книге он привёл пример, проанализировав матчи Чемпионата Мира по футболу 2002-го года и Евро-2008 [2; 3].

Сейчас этой методикой пользуются многие специалисты, работающие в российском футболе. Тренеры, анализирующие матчи по методике учёта действий в АВП, могут добиться еще большего результата, внедрив эту систему в тренировочный процесс для улучшения показателей. Составляя

подобный отчёт можно объективно оценить уровень выступления своей команды как в отдельно взятой игре по сравнению с соперником, так и на протяжении сезона. Эти показатели отражают состояние команды.

Цель данной научной работы явилось доказательство эффективности использования «метрики АВП» для увеличения вероятности получения результата в футболе на разных уровнях.

Методы исследования: анализ литературных источников (были изучены труды отечественных и иностранных специалистов, а также записи видеоконференций для поиска методик сбора показателей игроков в матче), метод статистического анализа и компьютерная обработка данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистические отчёты стали популярны в 90-х годах 20-го века с открытием компании Opta. На данный момент в мире существует большое количество провайдеров данных для спорта и у каждого своя методика и принципы работы. Формирование статистических отчётов по матчу даёт тренеру или игроку информацию о том, что действительно происходило в матче, указывает на положительные моменты, а также на те области, которые являются проблемными. Подобные отчёты можно получать и пользоваться ими не только после своей игры, работая над более уязвимыми местами. С помощью статистических показателей можно и готовиться к предстоящей игре. Главное, правильно определять компоненты игры, на которые стоит обращать внимание.

На данный момент многие провайдеры погнались за количеством данных, не обращая внимание на качество и информативность этих компонентов игры. Для скаутинга это хорошие инструменты, но для аналитики требуются более точные показатели эффективности. Данная метрика применима ко всем уровням подготовки и без учёта возраста и пола.

Для нашего исследования мы воспользовались, как говорится, каноном в содержании метрики АВП, так как это сразу и выполняет задачу селекции на детско-юношеском уровне. Но нами были добавлены оборонительные функции игроков, так как современный футбол идет к тому, что на поле должны быть 11 универсалов, которые должны одинаково хорошо атаковать и обороняться. Каждому показателю присвоен балл, который получает игрок в случае успешного совершения действия. Показатели делятся на 3 типа: атаки без удара, действия, которые закончились ударами и голевым положением. В подобном формате и заполняется таблица аналитики АВП.

Для примера были обработаны результаты команд профессионального уровня из мужского и женского футбола, на основе которых и был произведён эксперимент по подсчёту технико-тактических данных (ТТД) по методике АВП для подтверждения тезиса о их решающем значении в любом матче. Исследование для анализа результативности команды по метрике АВП было проведено на основе игр первой части сезона 2023/2024 гг. команды футбольного клуба (ФК) «Краснодар» (рисунок 1), где было сыграно 18 игр. На графике видно, что краснодарцы превосходили соперников по метрике АВП в 12 матчах, из которых выиграли 8 (67%), а не проиграли 11 из 12 матчей (92%). Стоит отметить, что не менее важным является показатель эффективности команды, если она доводит атаку до удара. У «Краснодара» он в среднем за матч составляет 33%.



Рис. 1. Показатели действий игроков команды в АВП ФК «Краснодар» [4]

Также при изучении выступлений женского футбольного клуба (ЖФК) «Енисей» (рисунок 2) в сезоне 2023 года наблюдается подобная тенденция. Показатели метрики АВП отражают, что команда превосходила соперников в 8-ми матчах и выиграла в 5 играх (62%), и не проиграла в 6 матчах (75%).



Рис. 2. Показатели действий игроков команды в АВП для ЖФК «Енисей»

Полученные статистические результаты позволяют судить о перспективности использования метрики АВП при анализе соревновательной деятельности команд и учета в планировании содержания их тренировочного процесса.

Выводы. Таким образом, после анализа вступлений команд, играющих в высших дивизионах, можно проследить прямую корреляцию между действиями в активно-выгодную позицию и победой в матче. Основная идея работы заключается в предоставлении действительно важной статистики, на основании которой можно объективно оценить уровень игроков, команды, лиги. А поиск методик сбора информации и объединение этого в единую полезную и максимально информативную метрику – это будущее спортивной статистики.

Список литературы

1. Андерсон, К. Игра с числами. Virtuозные стратегии и тактики на футбольном поле / К. Андерсон. – М.: Эксмо, 2020. – 400 с.
2. Черепанов, П.П. Теория и практика в подготовке команды мастеров / П.П. Черепанов. – Казань: ЗАО «Мир без границ», 2012. – 252 с.
3. Бесков, К.И. Игра нападающих / К.И. Бесков. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 108 с.
4. Анализ выступлений ФК «Краснодар» [Электронный ресурс]. URL: https://t.me/soccersoul_ai/773 (дата обращения: 06.03.2024)

УДК 796:001.89

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИДЖИТАЛ-СПОРТ

Матяш Анатолий Валериевич¹

Манжелей Ирина Владимировна¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты изучения отношения студентов классических университетов к фиджитал-спорту. В рамках исследования выявлено, что девушки-студентки проявляют большую, чем юноши, сетевую социальную активность. Юноши больше знают о фиджитал-спорте, больше вовлечены в фиджитал-спорт, нежели девушки. Более 76% опрошенных респондентов считают, что фиджитал-спорт будет широко распространен в будущем.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, отношение студентов, вовлеченность, осведомленность.

RESEARCH IN STUDENT ENGAGEMENT IN PHYGITAL-SPORT

Matyash Anatoly V.¹

Mangeley Irina V.¹

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article presents the results of studying the attitude of students of classical universities to phygital-sports. As part of the study, it was revealed that female students show more network social activity than male ones. Boys know more about phygital-sports and are more involved in phygital-sports than girls. More than 76% of respondents believe that phygital-sports will be widespread in the future.

Keywords: phygital-sport, student attitude, engagement, awareness.

Фиджитал-спорт - это новый вид спорта, который официально признан в России 31 января 2023 года и является вариантом трансформации киберспорта, развивающегося в России уже более 30 лет (Е.Н. Скаржинская, Н.В. Масыгина, И.С. Миронов, М.А. Правдов, В.А. Плешаков и др.)

Фиджитал-спорт представляет собой функционально-цифровое двоеборье. Во время соревнований участники демонстрируют свою физическую подготовленность и навыки игры в цифровом пространстве [1,5].

На данный момент, в фиджитал-спорте развивается 21 дисциплина, каждая из которых относится к одной из пяти категорий: вызов «спорт»; вызов «тактика»; вызов «стратегия»; вызов «технологии»; вызов «скорость». В студенческой спортивной среде активно развиваются фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, Just Dance, CS + Лазертаг, гонки дронов, битва роботов. В настоящее время исследованием развития цифровых видов спорта с учетом возможных ожиданий, современной реальности и ближайших перспектив занимаются такие ученые, как М. О. Чарыева, В. А. Леднев, Н.В. Масыгина, М.А. Новоселов, В.А. Плешаков, Е. Н. Скаржинская, А.В. Попова,

Целью данного исследования стало изучение отношения студентов к функционально-цифровому двоеборью для выявления благоприятных условий и возможностей развития фиджитал-спорта.

Методология исследования [2] предполагает выявление условий и механизмов вовлечения студентов в занятия фиджитал-спортом.

Методы и организация исследования. В ходе исследования был организован онлайн опрос студентов по структурированной анкете, состоящей из 6 блоков вопросов. Анкета была сформирована в Яндекс-форме и предоставлена для добровольного прохождения студентам Тюменского государственного университета (ТюмГУ), Сибирского федерального университета (СФУ); Южно-Уральского государственного университета (ЮУрГУ) и других (случайных) вузов Урала и Сибири (ДрВ).

Результаты исследования и обсуждение. В опросе приняли участие 1201 студент в возрасте от 17 до 25 лет. Среди респондентов, добровольно заполнивших анкеты, преобладают девушки (70%). Анализ результатов исследования показал, что возраст студентов и уровень образования (бакалавриат, магистратура) не влияют на их осведомленность и интерес к новым видам функционально-цифрового спорта.

По результатам опроса активная игровая практика в онлайн-пространстве выявлена у 55,2 % юношей ТюмГУ, у 67,1 % юношей СФУ, 59% юношей ЮУрГУ и 82,8% юношей других вузов. В то время как средний показатель включенности в онлайн игры у девушек по этим же вузам составил 20% (рис.1).

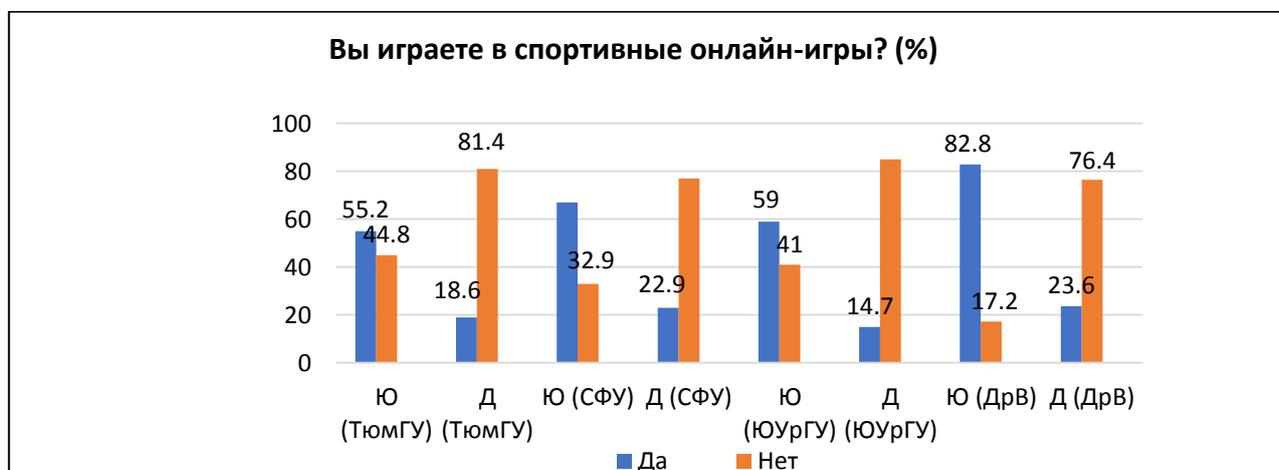


Рис. 1. Вовлеченность студентов в спортивные онлайн-игры (%)

Примечание: Ю – юноши; Д – девушки.

У девушек наблюдается более низкая, чем у юношей, осведомленность о явлении фиджитал-спорта. Так 75,6% студенток ТюмГУ, 81% ЮУрГУ и 51,1% девушек СФУ не знают, что такое фиджитал-спорт, в то время как у юношей этот показатель равен 62,6% - ТюмГУ, 61,1- ЮУрГУ, 22,9% -СФУ; 37,9% - другие вузы (рис.2).

Стоит отметить, что среди юношей более осведомленными о функционально-цифровом двоеборье являются студенты СФУ – 77,1% и студенты других вузов - 62,1%. Причем, 55% юношей и 51% девушек от общего количества хотели бы больше узнать о функционально-цифровом двоеборье (рис.2).

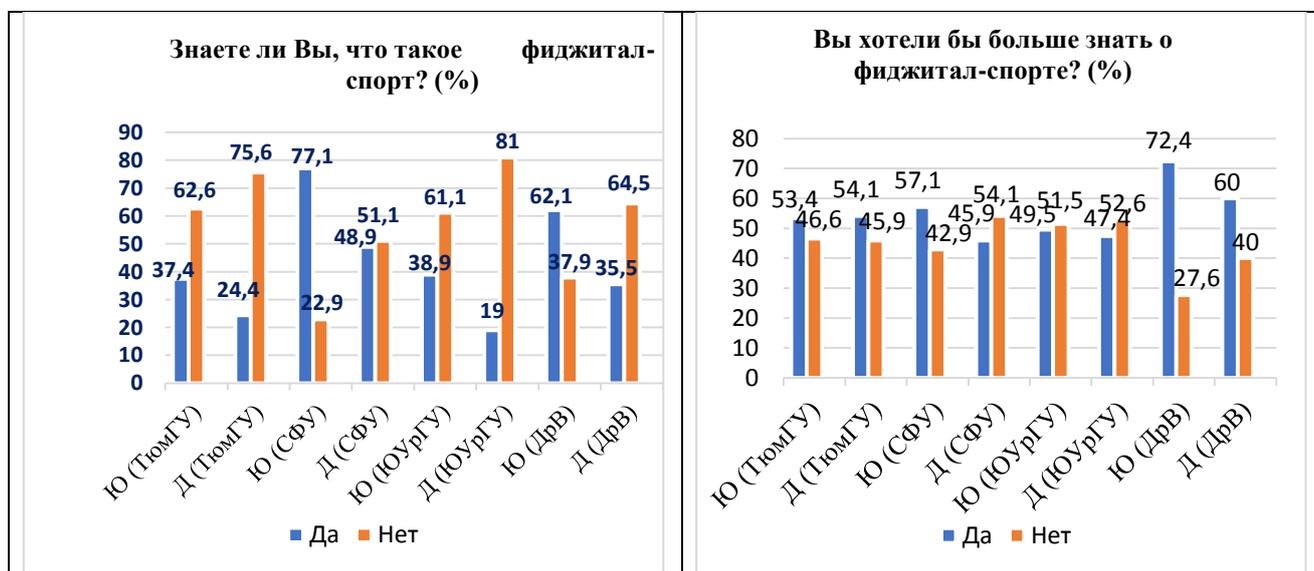


Рис. 2. Осведомленность студентов о фиджитал-спорте (%)

Изучение вовлеченности студентов в фиджитал-спорт показало, что результаты оказались ожидаемо низкими (рис.3). Самыми активными в плане вовлеченности в регулярные занятия фиджитал-спортом стали юноши СФУ (5,7%), Др.вузов (3,7%) и ТюмГУ (2,5%), которые занимаются функционально-цифровым двоеборьем 4 и более раз в неделю.

Всего 6% юношей, а также 2 % девушек занимаются фиджитал-спортом 2 и более раз в неделю. Около 5% студентов занимаются фиджитал-спортом периодически. При этом 57% юношей и 70% девушек фиджитал-спорт не интересует.

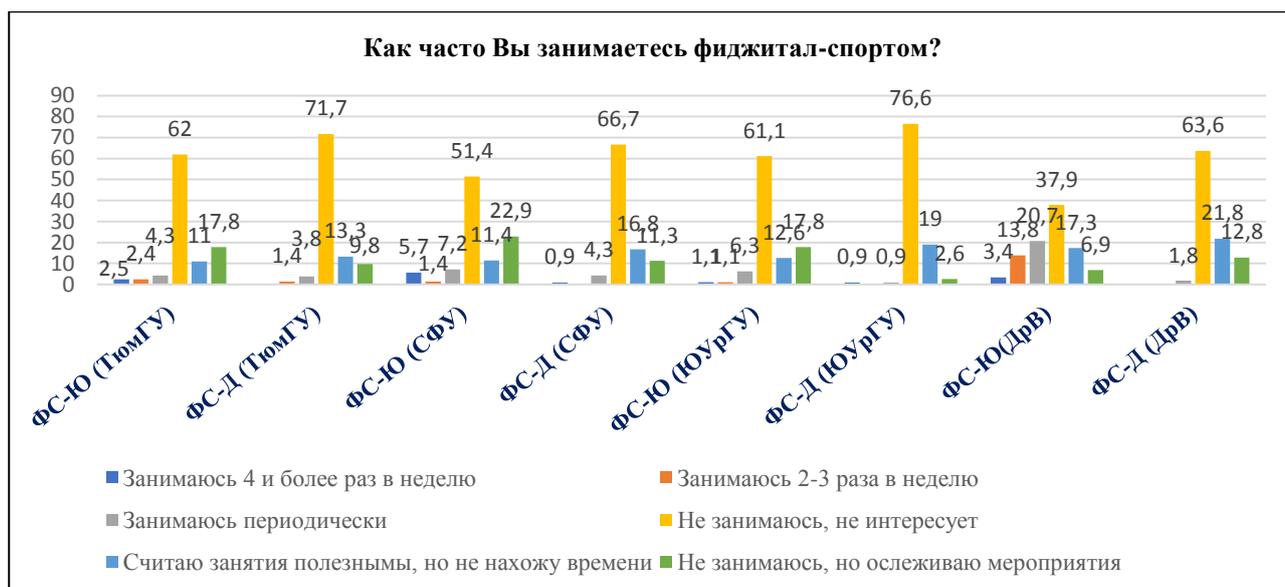


Рис. 3. Вовлеченность студентов в фиджитал-спорт

Примечание: ФС- фиджитал-спорт.

В то же время 76% респондентов считают, что фиджитал-спорт будет широко распространен в будущем. Однако, в перспективность развития функционально-цифрового двоеборья не верят в среднем 21,2% девушек и 18,3% юношей (рис.4).



Рис. 4. Мнение студентов относительно будущего фиджитал-спорта

По мнению студентов, рациональными мероприятиями, которые будут способствовать развитию фиджитал-спорта, являются: реклама в средствах массовой информации; возведение и эксплуатация фиджитал-центров; активное развитие и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни.

Выводы. В рамках социально-педагогического исследования получены данные о том, что юноши более, нежели девушки, вовлечены в онлайн-игры, а также в различные виды фиджитал-спорта. Среди общего числа студентов выявлена низкая осведомленность о функционально-цифровом двоеборье, однако половина мужской студенческой аудитории обладают сведениями о функционально-цифровом спорте. Позитивными предпосылками продвижения фиджитал-спорта являются высокая заинтересованность студентов в получении новой информации о фиджитал-индустрии, а также уверенность большинства респондентов в отношении широкого распространения функционально-цифрового двоеборья в будущем.

Полученная информация позволила нам определить перспективы развития фиджитал-спорта в условиях классического университета.

Список литературы

1. Леднев, В.А. Развитие фиджитал спорта: стратегия, коммерциализация / В.А. Леднев, М.О. Чарыева // Новые подходы —2022: сборник научных трудов по результатам II Всероссийской научно-практической конференции Минобрнауки России по вопросам формирования новых подходов к проектированию физического воспитания в образовательных организациях высшего образования, Москва, 12–13 сентября 2022 года / Центр инновационных компетенций по физическому воспитанию и студенческому спорту. — Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)", 2022 — С. 32–35.
2. Манжелей И.В. Построение методологии педагогического исследования проблемы подготовки студентов в фиджитал-футболе/И.В.Манжелей, А.В.Матяш//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023.№5. С. 65.
3. Масыгина Н.В. Международные соревнования на основе цифровых технологий как условие трансформации подготовки кадров для индустрии спорта / Н.В. Масыгина, В.А. Плешаков, Е.Н. Скаржинская, М.А. Новоселов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 2-4.
4. Миронов И.С. Киберспорт в студенческой среде: проблемы и перспективы развития / И.С. Миронов, М.А. Правдов, Г.Н. Митрофанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 208-212.
5. Новоселов, М.А. Актуальные вопросы развития фиджитал спорта/ М.А. Новоселов // Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 08 декабря 2022 года / Под редакцией М.А. Новоселова. — Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2022 — С. 119–122.
6. Попова А.В. Фиджитал спорт как фактор привлечения студенческой молодежи в сферу физической культуры и спорта/ А.В. Попова// Сборник докладов XVI Международной научно-практической конференции

«Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях» Москва, Изд-во Московского государственного строительного университета.2023. С. 273-275.

7. Плешаков В. А. Интегративные возможности киберсоциализации и социализации в фиджитал-спорте/ В.А. Плешаков //НОВЫЕ ПОДХОДЫ-2022. – 2022. – С. 35-39.

УДК: 796.058

ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

**Милютина Маргарита Алексеевна¹
Симонова Екатерина Александровна¹**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В результате анализа литературы установлены основные факторы влияния на оптимизацию психологического состояния спортсменов. В статье представлены причины применения психологической подготовки в тренировочном и соревновательном периоде. Исследование посвящено стрессоустойчивости сборной команды Тюменского государственного университета по легкой атлетике и решению проблемы столкновения с различными эмоциональными вызовами и стрессовыми ситуациями на соревнованиях, которые могут быть трудными для управления.

Ключевые слова: психологическая подготовка, соревновательный период, учебно-тренировочный процесс, спортсмен, легкоатлет, стрессоустойчивость, стресс, эмоциональная устойчивость, саморегуляция.

STRESS RESISTANCE OF STUDENT ATHLETES DURING THE COMPETITIVE PERIOD

**Milyutina Margarita Alekseevna¹
Simonova Ekaterina Aleksandrovna¹**
¹ University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: Because of the analysis of the literature, the main factors of influence on the optimization of the psychological state of athletes have been established. The article presents the reasons for the use of psychological training in the training and competitive period. The study is devoted to the stress resistance of the Tyumen State University national athletics team and solving the problem of encountering various emotional challenges and stressful situations at competitions that can be difficult to manage

Key words: psychological preparation, competitive period, educational and training process, athlete, athlete, stress resistance, stress, emotional stability, self-regulation.

Актуальность. Не для кого не секрет, что многие явления окружающей среды напрямую воздействуют на нашу психику, в спорте это происходит постоянно. Чрезмерные нагрузки, необъективное судейство, холод, дождь, тревога, страх бьют по нашей внутренней опоре. Стрессоустойчивость – это залог здорового психологического состояния и успешного выступления на соревнованиях [1].

По словам Е.Г. Богатырева «психологическая подготовка – это безусловно, одно из основополагающих и немаловажных компонентов подготовки спортсмена к соревновательному периоду. Поскольку она, в свою очередь, непосредственно затрагивает все стороны многогранного тренировочного процесса: тактическую, техническую, физическую и теоретическую подготовки, её значение трудно переоценить [2].

Киселёва Ю.Я. подчёркивает, что психологическая подготовка представляет собой незаменимый и весьма значимый процесс, способствующий гармоничному развитию психического состояния спортсмена. Эта фундаментальная подготовка не только помогает справляться с деструктивными факторами, но и оказывает непосредственное влияние на результаты в значимые моменты соревновательного периода. Приобретённые в ходе психологической подготовки навыки становятся настоящей «палочкой-выручалочкой» для спортсмена. Они играют ключевую роль в устранении чрезмерного возбуждения нервной системы, тревожности, скованности, а также помогают преодолеть чувство неуверенности в собственных силах и страх перед возможным поражением. Гагаева Г.М., в свою очередь, отмечает, «состояние боевой готовности спортсмена зависит от эмоционально-волевых аспектов и отличается оптимальным уровнем воздействия на системы организма» [4].

Контроль психоэмоционального состояния и умение приспособиться к множественным раздражителям в условиях интенсивных тренировок и соревнований, является важной задачей для

внимательного тренера на протяжении каждой тренировки. Сергеев О.В., утверждал, «в условиях постоянного воздействия стрессовых факторов достичь необходимого уровня психологической устойчивости спортсмена на различных этапах его спортивной карьеры в короткие сроки представляется весьма сложной задачей» [5].

Ключевым аспектом психологической подготовки спортсмена является создание впечатляющего уровня как физической, так и умственной работоспособности в условиях высокой конкуренции на тренировках и соревнованиях. Также следует подчеркнуть, что крайне важным является формирование индивидуальных качеств и характеристик личности атлетов. Эти факторы способствуют успешному достижению целей в период тренировок и соревнований при минимальных психоэмоциональных нагрузках [3].

Цель исследования: изучить показатели стрессоустойчивости легкоатлетов сборной команды ТюмГУ в соревновательный период.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с октября 2022 по май 2024 года на базе Института физической культуры Тюменского государственного университета у сборной команды по легкой атлетике и включало три этапа.

В исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов в возрасте от 18 до 25 лет в количестве 11 человек (6 девушек и 5 юношей) имеющие I-II спортивные разряды. Все респонденты занимаются циклическими видами легкой атлетики.

Подобранные тесты для тренировочного периода проводились за два месяца до соревнований и сразу же обрабатывались результаты. Тесты, подобранные на период соревнований в общей сложности, занимали 45 секунд, чтобы не сбивать соревновательный настрой и проводились за 10 минут до выхода на старт.

Методы исследования. Для решения поставленной цели, нами анализировалась научно-методическая литература, посвященная проблеме психологической подготовке и особенностей у спортсменов студенческого возраста. Изучались взгляды и мнения специалистов в области физической культуры и спорта. Ведущими специалистами понятий и особенностей стрессоустойчивости в спорте занимались: Селье Г., Гагаева Г., Гринберга Дж., Китаева Л., Березина Ф., Лазаруса Р.

В ходе педагогического анкетирования была собрана информация от студентов-легкоатлетов в виде опроса, состоящего из следующих вопросов: имя, фамилия, возраст, стаж занятий в легкой атлетике, разряд или звание в легкой атлетике, количество тренировок в неделю.

Для изучения показателей эмоциональной устойчивости легкоатлетов сборной команды ТюмГУ мы применили педагогическое тестирование по следующим методикам: ЛВМА им. С. М. Кирова; определение темперамент по Г.Ю. Айзенку; помехоустойчивость спортсмена (Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых, 2010); Теппинг-тест (по Е.П. Ильину); Тест «оценка коротких интервалов времени».

Четыре теста выполнялись в тренировочный период и два в соревновательный. После проведения диагностических методик нами были разработаны практические рекомендации для корректировки предстартового состояния перед выходом на старт.

Результаты исследования:

На основе анализа литературных источников о психологической готовности спортсменов к соревнованиям были выделены ключевые психологические качества, способствующие достижению успеха на спортивных площадках. Это включает в себя оптимальный уровень эмоционального возбуждения и высокую устойчивость к помехам, что позволяет атлетам эффективно управлять своим поведением и проявлять лучшие результаты. В соответствии с определёнными параметрами разработаны рекомендации, направленные на улучшение стрессоустойчивости спортсменов в предсоревновательный период. Психологическая подготовка включает в себя регуляцию мышечного тонуса и дыхания, а также создание положительного настроения перед выходом на старт.

Исследования показали, что стрессоустойчивость спортсменов значительно снижается перед важными соревнованиями под действием как внешних, так и внутренних стрессоров. Этот процесс зависит от соревновательного опыта, темперамента и восприимчивости, что может нарушать равновесие легкоатлетов. Это подчеркивает важность проведения психологической подготовки в предстартовый период. Результаты тестирования по Айзенку, нервно-психической устойчивости «прогноз» и помехоустойчивость по Бабушкину представлены в таблице 1.

Результаты тестирования по Айзенку, нервно-психической устойчивости «прогноз» и помехоустойчивость по Бабушкину

Тип темперамента по Айзенку		Уровни нервно-психическую устойчивости «Прогноз»		Уровни помехоустойчивости спортсменов по Бабушкину	
Темперамента	Кол-во	Уровень и темперамент	Кол-во	Уровень и темперамент	Кол-во
Сангвиник	1	Высокий (Сангвиник и флегматик)	2	Высокий (Сангвиник, флегматик и холерик)	3
		Средний (Флегматик)	3		
Флегматик	5	Средний (Холерик)	2	Средний (Холерик)	3
Холерик меланхолик	5	Низкий (Холерик)	3	Средний (Флегматик)	3
	0	Низкий (Флегматик)	1	Низкий (Флегматик и холерик)	2

Из таблицы 1 следует, что после проведения тестов в тренировочном режиме было выявлено 5 холериков и флегматиков и 1 сангвиник. Высокий уровень нервно-психической устойчивости наблюдаются у сангвиника и флегматика, средний уровень у 2х холериков и 3х флегматиков, низкий уровень показал у флегматика и 3х холериков. В помехоустойчивости отличились высоким уровнем только 3 спортсмена имеющие темперамент холерика, флегматика и сангвиника.



Рис. 1. Сравнение динамики результатов по теппинг-тесту в состоянии стресса и покоя

В рисунке 1 показано, что в 2022 году тип нервной подвижности в тренировочной деятельности преобладал средний тип нервной системы 45,5%, что свидетельствует об отсутствии стресса, инертный составил 27,3% и очень инертный 18,2%. В 2023 году очень инертный тип сменился на средний, произошёл прирост подвижного типа на 18,2%. В 2024 г. уровень средних показателей вырос до 63,6 %, инертный тип до 27,3%.

Так же в соревновательный период 2022-2023 гг. очень подвижный тип держался стабильно на 9,1%, в 2024 г. сошёл до 0. В 2022 г. подвижный тип составил 18,2% в 2023 г. сменился на 27,3%, что говорит о тревожности перед стартом, после практических рекомендаций в 2024 г. данные упали до 9,1%. В период 2022-2023гг. результат среднего типа с 36,4% сменился на 27,3%, в 2024 г. значительно увеличился до 63,6%, что подтверждает о повышении стрессоустойчивости. Также у студентов-легкоатлетов сборной команды ТюмГУ были исследованы предстартовые состояния.

По результату предстартового состояния показанных на рисунке 2, в боевой готовности в 2022г. было 45,5%, в 2023 г. снизились до 36,6%. Мы выявили причины проблем и разработали практические рекомендации для повышения психологической устойчивости. По сравнению в 2022-2023 гг. в 2024 году мы увидели рост психологической устойчивости легкоатлетов сборной команды ТюмГУ. Корректировка предстартовых состояний в преобладании боевой готовности повлияло на улучшение спортивных результатов студентов-легкоатлетов сборной команды ТюмГУ.

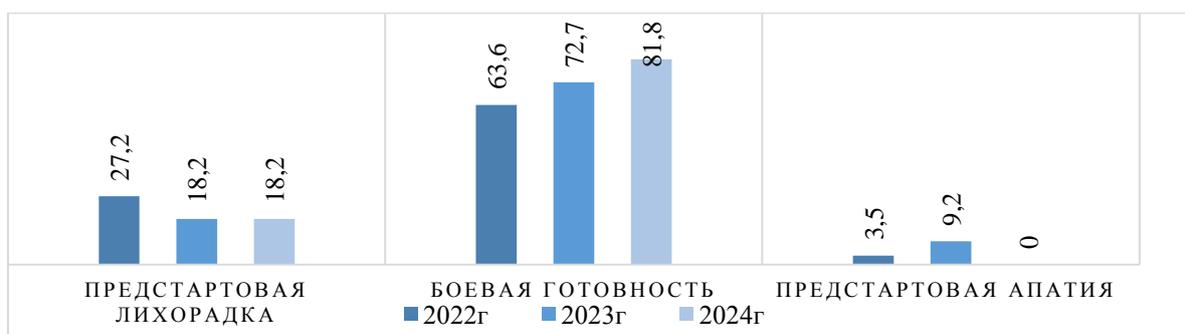


Рис. 2. Динамика результатов по тесту короткого измерения времени перед стартом

В результате анализа литературных источников мы пришли к следующим выводам:

В современных условиях спортивной деятельности проблема стрессоустойчивости спортсменов является актуальной, так как в связи с нестабильностью и чрезвычайностью разных ситуаций в спорте, вызывающих у спортсменов состояние длительного психического напряжения.

Стрессоустойчивость является одним из основных психологических факторов, которое позволит спортсмену успешно выполнять задачи соревновательной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

По результатам проведенных исследований мы выявили, что стрессоустойчивость снижается перед ответственными выступлениями на соревнованиях под воздействием внешних и внутренних стресс-факторов, выводя легкоатлетов из равновесия, что указало нам на необходимость проведения психологической подготовки в предстартовый период. В зависимости от темперамента выходит определенное предстартовое состояние. У холериков чаще всего наблюдается предстартовая лихорадка исходя из их взрывных процессов нервной деятельности. Флегматики по характеристикам работоспособные и уравновешенные, но по результатам исследования у некоторых атлетов наблюдается предстартовая апатия. Сангвиник из сборной ТюмГУ по легкой атлетике, оказался самым устойчивым к условиям соревнований исходя из того, что преобладал соревновательным и тренировочным стажем.

Список литературы

1. Абрамова, В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В. В. Абрамова, Ю. А. Иванькова // Педагогика и психология образования. – 2016. – №4 (10). – С. 70-76.
2. Богатырев Е.Г. Легенды и были о «королеве» / Е.Г. Богатырев. – М.: ИНФРА. – 2020. – 160 с.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях // Физ-ра и спорт. – М., 1981. – 112 с.
4. Родомакина, Н. И. Оптимизация психоэмоционального состояния спортсменов легкоатлетов в предсоревновательный период / Н. И. Родомакина // Инновационная наука. – 2017. – №. 10. – С. 96-101.
5. Сергеев, О. В. Методика формирования стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров / О. В. Сергеев, И. В. Манжелей // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 17-18 ноября 2017 года / Под редакцией С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. – Сургут: Сургутский государственный университет. – 2017. – С. 459-464.

УДК 796.433

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЛИ ВЕКТОРНОЙ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

Миронов Александр Алексеевич

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса в том числе в исследуемых дисциплинах должна иметь много векторную направленность. В исследуемых дисциплинах это интегрально-техническая подготовка, интегрально-физическая подготовка, интегрально-тактическая подготовка, интегрально-теоретическая подготовка, интегрально-психологическая подготовка, интегрально-технично-конструкторская подготовка. Использование такого разнопланового подхода при условии разработки

взаимодополняющих программ по каждому из направлений дали положительный эффект, выражаемый в улучшении спортивных результатов на главном старте, в улучшении показателей подготовленности по компонентам соревновательной деятельности. Так, при сравнении результатов, показанных на главном старте сезонов 2023 и 2024 годов спортсменами экспериментальной группы (n=39), где использовалась много векторная интегральная подготовка, при сравнении со спортсменами контрольной группы (n=43) установлен достоверно более высокий уровень результатов в 2024 году ($P<0,05$). При сравнении результатов, показанных спортсменами контрольной группы на главном старте сезонов 2023 и 2024 годов (n=42) достоверных различий не установлено ($P>0,05$).

Ключевые слова: спортивная тренировка, интегральная подготовка, спортсмены с поражением ОДА, легкая атлетика

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE USE OF POLY VECTOR INTEGRAL TRAINING OF PARALYMPIC ATHLETES WITH MUSCULOSKELETAL DISORDER

Mironov Alexander A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Annotation. The integral training of high-class athletes, including in the studied disciplines, should have a multi-vector orientation. In the studied disciplines, these are integrated technical training, integrated physical training, integrated tactical training, integrated theoretical training, integrated psychological training, integrated technical and design training. The use of such a diverse approach, provided that complementary programs were developed in each of the areas, had a positive effect, expressed in improving sports results at the main start, in improving the indicators of preparedness for the components of competitive activity. When comparing the results shown at the main start of the 2023 and 2024 seasons by athletes of the experimental group (n=39), when compared with athletes of the control group (n=43), a significantly higher level of results was established in 2024 ($P<0,05$), while 33 athletes of the experimental group in 45 disciplines set personal records.

Keywords: Sports Training, Integral Training, Athletes with Musculoskeletal Disorder, World Para Athletics

Актуальность. В общей теории и методике спорта, в теории спорта лиц с поражением ОДА интегральную подготовку выделяют в качестве самостоятельного вида спортивной подготовки, наравне с физической, технической, тактической и другими видами, однако необходимо отметить, что авторы отмечают тесную взаимосвязь всех видов подготовки [1,2,3]. Интегральная подготовка в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА – это вид спортивной подготовки, который включает средства частично или полностью повторяющие соревновательное упражнение, выполняемые в схожих с соревновательными условиями и направлена на объединение и комплексную реализацию всех видов спортивной подготовки с целью демонстрации максимально возможного спортивного результата на главных соревнованиях в избранной спортивной дисциплине [4].

Тесную взаимосвязь интегральной подготовки с другими видами подготовки целесообразно акцентировать через взаимодействие с обозначением основных векторов: вектор технической подготовки - интегрально-техническая подготовка, вектор физической подготовки - интегрально-физическая подготовка, вектор тактической подготовки - интегрально-тактическая подготовка, вектор теоретической подготовки интегрально-теоретическая подготовка, вектор психологической подготовки - интегрально-психологическая подготовка, вектор технико-конструкторской подготовки - интегрально-технико-конструкторская подготовка. Каждый из векторов подготовленности необходимо оценивать с помощью информативных тестов, которые должны учитывать в том числе особенности поражения ОДА каждого спортсмена [5,6].

Цель исследования – определить эффективность использования поли векторной методики интегральной подготовки легкоатлетов с поражением ОДА высокого класса.

Методы и организация исследования. Для экспериментального обоснования разработанной поли векторной методики интегральной подготовки был реализован формирующий педагогический эксперимент со сроками реализации февраль 2024 – июль 2024. Было выделено две группы – контрольная (n=43) и экспериментальная (n=39), при этом в естественный учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки спортсменов экспериментальной группы была внедрена разработанная методика интегральной подготовки, в обеих группах параллельно использовались такие методики как практическое педагогическое тестирование, теоретическое тестирование, биомеханический анализ выполнения спортсменами соревновательного упражнения.

Результаты исследования. Была разработана и с февраля по июль 2024 года внедрена методика интегральной подготовки легкоатлетов с поражением ОДА высокого класса, включающая системно используемые средства интегрально-физической, интегрально-технической, интегрально-

тактической, интегрально-теоретической, интегрально-техничко-конструкторской подготовки, реализуемые в ходе полугодовой циклической периодизации, на основе постулатов – специальных принципов спортивной тренировки и специфических принципов паралимпийского спорта.

В рамках интегрально-физической подготовки были включены средства развития тех физических качеств, которые непосредственно проявляются в соревновательном упражнении. Эти средства должны совпадать с соревновательным упражнением по аналогичности задействованных мышечных групп, выполняющих упражнение; по структуре выполнения упражнения; по амплитуде и направлению выполнения упражнения; по скорости выполнения движений; по режимам работы основных групп мышц; при этом в циклических дисциплинах продолжительность выполнения средства не превышает 80% дистанции. В рамках интегрально-физической подготовки спортсмены поставлены в условия, когда им необходимо выполнять определенные средства (частичные или целостные соревновательные физические упражнения) с соревновательной или близкой с соревновательной интенсивностью с использованием фактора соперничества.

Например, в рамках интегрально-физической подготовки спортсменов при подготовке к бегу на 100, 200, 400 метров в подготовительном периоде развивается скоростно-силовое качество и взрывная сила. Для данного развития в каждом ударном недельном микроцикле на следующий день после дня отдыха используется бег со старта на отрезки от 20 до 40 метров, выполняемый под соревновательные стартовые команды повторным методом в количестве от 4 до 8 повторений. При подготовке бегунов средства выполняются одновременно двумя и большим количеством спортсменов. В технических дисциплинах, в том числе для комплексного развития специальных физических качеств, два-три раза в каждом ударном, контрольно-переходном микроцикле на базовом, специально-подготовительном этапах, на этапе НПП в начале основной части учебно-тренировочного занятия после дня отдыха, выполнялось 6-10 попыток с близкой к максимальной интенсивностью в условиях максимально приближенным к соревновательным за счет: поочередного выполнения попыток двумя и более спортсменами с чередованием в соответствии с правилами соревнований, выполнения попыток в секторе, соответствующем правилам соревнований, в том числе с наличием разметки и всего необходимого оборудования, ведения протокола выполнения попыток, придания внешнего соревновательного антуража.

На основе биомеханического анализа техники соревновательного упражнения на основе выполнения видеозаписи с последующим анализом и интерпретацией данных реализовывалась интегрально-техническая подготовка.

Для реализации интегрально-теоретической подготовки проводился курс семинаров по темам, дающим знания, которые могут пригодиться спортсменам при выступлениях на соревнованиях различного уровня.

На протяжении подготовительно-соревновательного периода реализовывались мероприятия интегрально-техничко-конструкторской подготовки, которые предусматривали теоретическое и практическое изучение материально-технической базы. Изучались возможности различных настроек, выполняется самостоятельная, или с минимально возможной внешней помощью разборка и сборка оборудования.

Выводы. При сравнении результатов, показанных на главных стартах сезонов 2023 и 2024 годов спортсменами экспериментальной группы ($n=39$) установлен достоверно более высокий уровень результатов в 2024 году ($P<0,05$), при этом 33 спортсмена в 45 дисциплинах установил личные рекорды, 7 спортсменов впервые превысили норматив установленный в ЕВСК для присвоения звания «Мастер спорта Российской Федерации международного класса». При сравнении результатов, показанных спортсменами контрольной группы на главных стартах сезонов 2023 и 2024 годов ($n=42$) достоверных различий не установлено ($P>0,05$).

Список литературы

1. Ворошин, И.Н. Система спортивной подготовки в паралимпийских дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА: монография // И.Н. Ворошин – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 200 с.
2. Медведев, В.Н. Управление подготовкой бегунов на 400 метров с учетом их генетических особенностей / В.Н. Медведев, И.Н. Ворошин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 30-31.
3. Ворошин, И.Н. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в паралимпийской легкой атлетике (World ParaAthletics) / И.Н. Ворошин, В.Ю. Барябина, К.Е. Ворошина // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 32–33.
4. Миронов, А.А. Потенциальные пути улучшения спортивной подготовленности легкоатлетов с поражением ОДА за счет интегральной подготовки / А.А. Миронов, И.Н. Ворошин, И.В. Дмитриев, Д.С. Зайко

// Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 8 (234). – С. 243-246.

5. Ворошин, И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учётом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ворошин Игорь Николаевич. – Санкт-Петербург, 2006. – 17 с.

6. Ворошин, И.Н. Принципы наполнения видов обследования научно-методического сопровождения паралимпийских сборных команд Российской Федерации / И.Н. Ворошин, С.А. Воробьёв, А.А. Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 3 (71). – С. 49-50.

УДК: 796.853.262

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 5-6 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО МЕТОДА

Одинцова Алена Сергеевна¹

Макаридин Дмитрий Николаевич¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Исследование проводилось с октября 2023 по октябрь 2024 г. На базе частной хоккейной школы «Титан». Оно было направлено на изучение развития координационных способностей детей с целью построения дальнейшей работы с ними, исходя из полученных результатов. Нашей целью было - опираясь на программу подготовки хоккеистов первого года обучения (далее – Программа), разработать методику, в основе которой лежит игровой метод (название нашей методики – «Лунтики на льду»). Затем экспериментально апробировать ее. Главная направленность методики – развитие у детей координационных способностей.

Особенность данной методики в том, что она содержит выполнение упражнений из Программы в игровой форме с использованием в играх сюжетных элементов из мультфильмов, знакомых детям. В исследовании принимали участие дети 5-6 лет, занимающиеся хоккеем первый год.

Ключевые слова: Хоккей, начальный этап спортивной подготовки, спортсмены, дети, физическая подготовка, координационные способности, игровой метод.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG HOCKEY PLAYERS AGED 5-6 THROUGH THE GAME METHOD

Odintsova Alena S.¹

Makaridin Dmitry N.¹

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The study was conducted from October 2023 to October 2024 at the private hockey school "Titan". It was aimed at studying the development of children's coordination abilities to build further work with them based on the results obtained. Our goal was: based on the training program for first-year hockey players (hereinafter referred to as the Program), to develop a methodology based on the game method (the name of our methodology is "Luntiki on Ice"). Then test it experimentally. The focus of the methodology is the development of coordination abilities in children.

The peculiarity of this methodology is that it contains the implementation of exercises from the Program in a game form using plot elements from cartoons familiar to children. The study involved children aged 5-6 years old who have been playing hockey for the first year.

Key words: Hockey, initial stage of sports training, athletes, children, physical training, coordination skills, game method.

Введение. Физическая культура – важная часть общей культуры нашей страны. Ведь без разумной двигательной деятельности невозможно вырасти гармонично развитой личностью, потому что физическое воспитание отражается на важных аспектах ее развития, таких как: физические способности, морально-волевые качества, характер [3].

Очень важный период воспитания физических качеств – детство, ведь именно в детском возрасте формируются важные базовые умения и навыки, закладывается фундамент, из элементов которого в последствии строится двигательная активность взрослого человека, что подтверждают исследования З.М. Кузнецовой [4].

Одними из важных физических качеств являются координационные способности. Исследованию развития координации у детей посвящены работы многих авторов, например: В. Г. Никитушкина [5], А. Ю. Пахомовой [6] и других.

Хоккей с шайбой – вид спорта, для которого координационные способности являются одним из ведущих качеств. Проблеме развития координационных способностей хоккеистов

посвящены работы многих авторов, например А.А. Абрамова [1]. Потому что это очень скоростная игра, где, помимо хорошей общей физической подготовленности, нужно уметь уверенно держаться на коньках, одновременно с этим контролировать шайбу, следить за перемещением своих игроков и соперников, уметь быстро принимать решения в нестандартных ситуациях, удерживать равновесие, совершать действия в ограниченном пространстве и в целом хорошо владеть своим телом. Поэтому в хоккее предъявляются очень высокие требования к координационным способностям игрока, ведь без хорошего уровня их развития высоких результатов ему добиться не удастся.

На этапе начальной подготовки, особенно в работе с самыми юными хоккеистами 5-6 лет безусловно важную роль занимает использование игрового метода. В этом возрасте, как верно подмечает в своем исследовании Н. И. Батанцев [2], дети только знакомятся с хоккеем, поэтому важно, чтобы настроение и эмоциональный фон у юного спортсмена во время тренировки были положительными, а монотонное выполнение однотипных заданий их утомляет. Использование игрового метода позволяет маленькому хоккеисту в доступной и приятной для него форме осваивать навыки, которые в дальнейшем станут базой для успешной игры в команде.

Некоторые авторы, например Н.А. Шепелев [7], в своих работах отмечают, что, к сожалению, игровой метод используется тренерами на занятиях с детьми не в полной мере, причем касается это не только хоккея. Поэтому данная проблема стоит достаточно остро.

Объект исследования: Процесс физической подготовки юных хоккеистов на начальном этапе.

Предмет исследования: Методика развития координационных способностей у хоккеистов 5-6 лет на основе игрового метода.

Гипотеза исследования: Предполагается, что использование разработанной нами методики положительно повлияет на развитие координационных способностей у хоккеистов 5-6 лет.

Цель исследования: Выявить эффективность разработанной методики развития координационных способностей у хоккеистов 5-6 лет на основе игрового метода

Задачи исследования:

- 1) Изучить состояние проблемы координационной подготовки хоккеистов 5-6 лет.
- 2) Выявить исходный уровень координационной подготовки у хоккеистов 5-6 лет.
- 3) Разработать и экспериментально апробировать методику, направленную на развитие координационных способностей юных хоккеистов.

Методы и организация исследования. Для проведения исследования использовались следующие методы: метод литературных источников, метод тестирования, метод математической статистики.

Исследование проводилось с октября 2023 по октябрь 2024 года в частной хоккейной школе «Лаборатория хоккея Титан» города Тюмени. В нем принимали участие 20 мальчиков-хоккеистов 5-6 лет, занимающихся хоккеем первый год, тренирующихся 3 раза в неделю. Испытуемые были поделены на две группы по 10 человек – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по стандартной методике (Программе), а экспериментальная по разработанной нами методике «Лунтики на льду».

Нельзя не отметить, что физической подготовке детей необходимо уделять особое внимание, ведь в этом возрасте закладывается фундамент общей работоспособности ребенка и его гармоничного развития, что в будущем поможет ему достичь спортивных высот [7].

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1 представлены результаты тестирования уровня координационных способностей испытуемых на констатирующем этапе исследования и сравнение между собой результатов, полученных в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты тестов уровня развития общих координационных оцениваются как средние. Наименее высокие показатели зафиксированы в тесте на оценку способности к равновесию.

Лучше всего юные хоккеисты справились с тестом на выявление уровня специальных координационных способностей. Общий уровень развития специальных координационных способностей оценивается как хороший.

Различия между группами по формуле t-критерия Стьюдента зафиксированы незначительные во всех тестах, что говорит об одинаковом уровне развития координационных способностей в обеих группах.

Таблица 1

Результаты тестирования координационных способностей хоккеистов 5-6 лет на констатирующем этапе исследования

1) Метание мяча на дальность (см)	Группа	X	σ	m	t
	Контрольная	469	10,4	3,48	1,3
Экспериментальная	462	9,9	3,31		
2) Падающая гимнастическая палка (м)	Контрольная	1,44	0,9	0,03	0,4
	Экспериментальная	1,41	0,11	0,03	
Стойка в одну линию (сек)	Контрольная	19,6	2,18	0,72	0,9
	Экспериментальная	18,7	2,32	0,17	
4) Челночный бег 3x10 (сек)	Контрольная	10,7	0,51	0,17	0,3
	Экспериментальная	10,6	0,58	0,19	
5) Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Контрольная	12,3	0,6	0,21	0,1

В таблице № 2 представлены результаты тестирования уровня координационных способностей испытуемых на контрольном этапе исследования и сравнение между собой результатов, полученных в контрольной и экспериментальной группе.

Общий уровень развития координационных способностей на контрольном этапе в обеих группах оценивается как хороший. Наибольший прирост в натуральных числах в обеих группах зафиксирован в тесте на оценку способности к равновесию (в контрольной группе 35%, в экспериментальной 60%). Наименьший прирост показателей в обеих группах в натуральных числах зафиксирован в тесте на оценку координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям (В контрольной 2,5%, в экспериментальной 7,5%). Упадка показателей тестов не зафиксировано.

Различия между группами по формуле t-критерия Стьюдента зафиксированы достоверные во всех тестах, следовательно в экспериментальной группе показатели улучшились значительно больше, чем в контрольной.

Таблица 2

Результаты тестирования координационных способностей хоккеистов 5-6 лет на контрольном этапе исследования

1) Метание мяча на дальность (см)	Группа	X	σ	m	Δ	t	p
	Контрольная группа	481	12,5	4,15	2,55	2,5	$\leq 0,01$
Экспериментальная группа	497	15,6	5,21	7,57			
2) Падающая гимнастическая палка (м)	Контрольная группа	1,53	0,07	2,35	6,25	2,7	$\leq 0,01$
	Экспериментальная группа	1,6	0,07	0,02	13,4		
3) Стойка в одну линию: одна стопа вплотную прижата к стопе другой ноги (сек)	Контрольная группа	26,5	4,2	1,42	35,2	2,4	$\leq 0,01$
	Экспериментальная группа	30,1	2,2	0,76	60,9		
4) Челночный бег 3x10 (сек)	Контрольная группа	9,9	0,52	0,17	7,48	2,3	$\leq 0,01$
	Экспериментальная группа	9,54	0,38	0,12	10		

5) Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	Контрольная группа	12,3	0,6	0,2	4,66	3	$\leq 0,05$
---	--------------------	------	-----	-----	------	---	-------------

На рисунке 1 представлено сравнение процентов прироста показателей тестов уровня координационных способностей испытуемых на контрольном этапе исследования в натуральных числах. Исходя из данных диаграммы, можно увидеть, что процент прироста по итогам всех тестов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

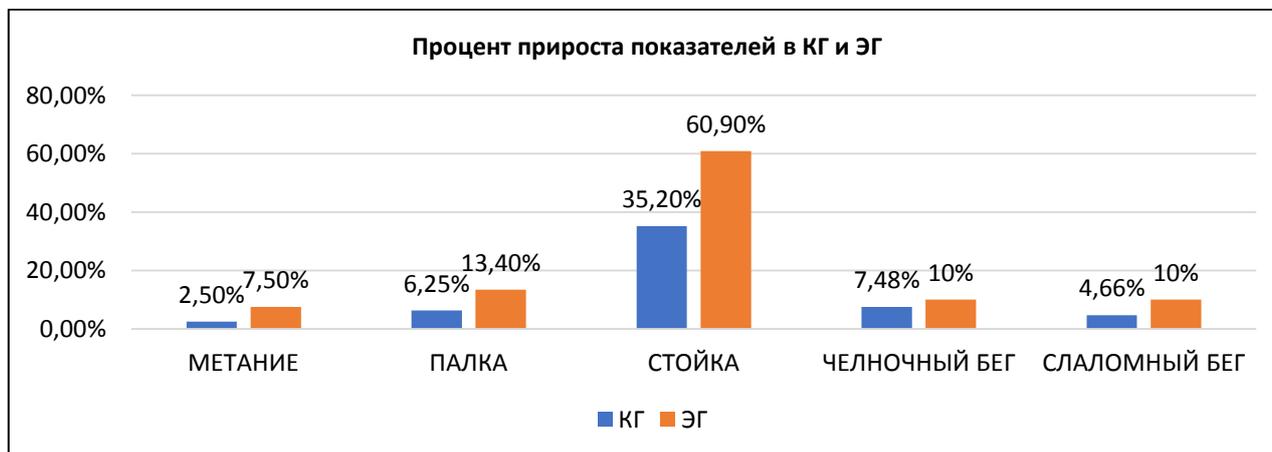


Рис. 1. Сравнение процентов прироста показателей тестов уровня координационных способностей хоккеистов 5-6 лет на контрольном этапе исследования

Заключение. По итогам констатирующего тестирования испытуемые показали средний уровень развития общих координационных способностей, и хороший уровень развития специальных координационных способностей, причем хуже всего они справились с тестом на оценку способностей к равновесию.

Отсюда следует, что в работе с хоккеистами 5-6 лет необходимо уделять особое внимание развитию уровня общих координационных способностей, к тому же этот возраст является сенситивным периодом для развития таковых.

На контрольном этапе было зафиксировано, что показатели испытуемых, в экспериментальной группе значительно выше показателей испытуемых из контрольной, что говорит об эффективности нашей экспериментальной методики «Лунтики на льду».

Список литературы

- 1.Абрамов, А. А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса /А. А. Абрамов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2011. - № 5(75) . – С. 7-10.
2. Батанцев Н.И. Технология использования технико-тактических элементов хоккея в физическом воспитании детей 5–6 лет./ Н. И. Батанцев, С.В. Барбашов // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. - 2017.- № 3(95). - Ч. 1. - С. 66-75.
3. Галныкин С.А. Анализ понятия «физическое воспитание» в теории физической культуры / С.А. Галныкин, А.П. Зверев, В.И. Конилов // Культура физическая и здоровье. – 2010. – №1. – С. 20-24.
4. Кузнецова, З. М. Особенности обучения, подготовки юных хоккеистов 7-10 лет / З. М. Кузнецова, В. Н. Сергейчев, А. В. Глазистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №1. - С. 37-51.
5. Никитушкин, В. Г. Методика определения величины тренировочных нагрузок юных хоккеистов/ В. Г. Никитушкин, Б. Ю. Бодров//Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2019. -№ 12(178). - С. 215-220.
6. Пахомова, А. Ю. / Темпы прироста показателей специфических координационных способностей детей 7 лет/ А. Ю. Пахомова, В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко//Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. - № 2(144) . – С.181-187.
7. Формирование физических качеств детей дошкольного возраста на занятиях по тхэквондо / Н. А. Шепелев (и др.)// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2023. – Том 18. - №2. – С. 103- 109.

О ВОПРОСЕ ВАЖНОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В КОМАНДНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛ)Осин Евгений Олегович¹Быков Анатолий Валентинович²¹АО «ПО «Севмаш», г. Северодвинск, Россия²Северный (Арктический) федеральный университет, г. Архангельск, Россия

Аннотация: В статье рассматривается вопрос о важности скоростно-силовых качеств в командных игровых видах спорта. Выявлено, что скоростно-силовые действия в командных игровых видах спорта имеют решающее значение для высокой результативности и производительности. Отмечено, что способности к достижению высоких величин ускорений в процессе игровой деятельности и максимальной скорости являются отдельными специфическими качествами, которые необходимо учитывать для работы над ними в рамках тренировочной работы. Необходим поиск наиболее эффективных методов и средств развития скоростно-силовых способностей спортсменов является одной из основных задач, стоящих перед спортивной наукой.

Ключевые слова: командные игровые виды спорта, футбол, скоростно-силовые качества, бег, спринт, ускорения, мощность.

ON THE ISSUE OF THE IMPORTANCE OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN TEAM GAME SPORTS (ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL)Osin Evgeny O.¹Bykov Anatolii V.²¹JSC «PO «Sevmash», Severodvinsk, Russia²Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia

Annotation: The article examines the importance of speed-strength qualities in team sports. It is revealed that speed-strength actions in team sports are of crucial importance for high performance and productivity. It is noted that the ability to achieve high acceleration values during game activities and maximum speed are separate specific qualities that must be taken into account when working on them as part of training work. The need to find the most effective methods and means for developing speed-strength abilities of athletes is one of the main tasks facing sports science.

Key words: team sports, football, speed-strength qualities, running, sprint, acceleration, power.

Введение. Рассматривая иерархию двигательных способностей и физических качеств, необходимых для футбола, специалисты ставят на первое место аэробные способности – выносливость общую и специальную. Для оценки уровня аэробных способностей используются показатели максимального потребления кислорода (МПК) и порога анаэробного обмена (ПАНО). Ориентировочные средние значения, при которых уровень аэробной подготовленности считается достаточным и соответствующим для выступлений на высоком уровне, составляют около 60±4 мл/кг/мин МПК и 80% этого показателя для ПАНО. При этом существует множество различных подходов для совершенствования аэробных способностей - равномерный непрерывный и переменный метод, интервальная тренировка, игры на укороченных площадках и т.д. Особое внимание вызывает тот факт, что результаты недавних исследования показали, что элитные профессиональные игроки в футбол со временем стали быстрее, в то время как их аэробные способности вышли на плато или снизились, а интенсивность игры выросла [4]. В связи с этим развитие скоростно-силовых качеств вызывает несомненный интерес.

Результаты исследования. Скоростно-силовые действия, высокоинтенсивного анаэробного алактатного характера, играют решающее значение для высокой результативности в футбольных матчах, к ним относятся единоборства, прыжки, спринты. Полевые игроки в футболе редко делают спринты более 30 метров, в основном это высокоинтенсивный бег, который длится 2-6 секунд, который происходит на дистанции 1-5 и 5-17 метров. Стартовые ускорения (спринты) могут производиться как из статичного положения или начинаться тогда, когда игрок уже находится в движении. Например, в испанской футбольной лиге количество таких действий увеличилось на 30 процентов между сезонами 2006-2007 гг. и 2012-2013 гг. [2].

В спринтах, в которых необходимо проявлять высокие значения силы в короткие промежутки времени, выделяют фазы ускорения и максимальной скорости. Выдающиеся легкоатлеты-спринтеры могут достигать максимальной скорости на стометровой дистанции в диапазоне 55 – 80 метров [5].

Установлено, что бег спортсменов в командных игровых видах спорта и легкоатлетов-спринтеров отличается по кинематическим характеристикам: наклон, расположение центра масс, угол

сгибания бедра, время контакта с поверхностью и т.д., при этом спортсмены в командных игровых видах спорта могут достигать максимальной скорости раньше. Диапазон спринтерских дистанций, выявленных во время игр указывает на высокие требования как к ускорению, так и к максимальной скорости. Хотя средняя дистанция спринта невелика (17 м), игроки часто начинают спринт, когда уже двигаются на умеренных скоростях, поэтому максимальная скорость будет достигаться чаще. Тем не менее, футболисты выполняют за матч в восемь раз больше ускорений, чем бег, который можно охарактеризовать как спринт на максимальной скорости и подавляющее большинство этих ускорений не пересекают порог самой высокой интенсивности и скорости бега [3].

Короткие линейные спринты до достижения максимальной скорости составляют значительную часть всех спринтов за матч и являются основными действиями перед моментами взятия ворот как для забивающего, так и для игрока, выполняющего голевой пас. Игрок, который забивает гол, выполняет прямые спринты в 45 % всех проанализированных голов, в основном, без соперника и без мяча. В связи с этим огромное значение приобретает способность игроков выполнять ускорение.

Отмечается, что способности к достижению высоких величин ускорения и максимальной скорости являются отдельными специфическими качествами: спортсмены могут быть лучше в ускорении и хуже в беге на максимальной скорости. Поэтому важно знать относительную потребность в различных спринтерских качествах в спорте, чтобы определить тренировочный акцент, который должен быть сделан.

Фазы ускорения и максимальной скорости различаются по биомеханическим характеристикам: наклон, длина шага, угол сгибания в коленном суставе и т.д. (рис. 1).

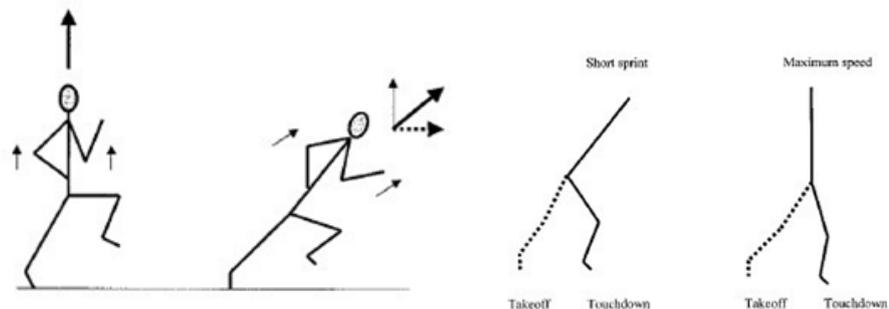


Рис. 1. Отличие кинематических характеристик фаз ускорения и максимальной скорости бега [5]

Также существуют различия в активности разных мышечных групп. При этом, при ускорении время контакта стопы с опорой длиннее, чем, в беге на максимальной скорости [5], что позволяет проявить больше силы к опоре при отталкивании. Время в опорной фазе при ускорении может достигать до 0,3-0,4 секунды, в фазе максимальной скорости до 0,075 – 0,09 секунды [7], при том, что предположительно время выработки максимально возможного сократительного усилия требует порядка 0,3 секунды (рис.2).

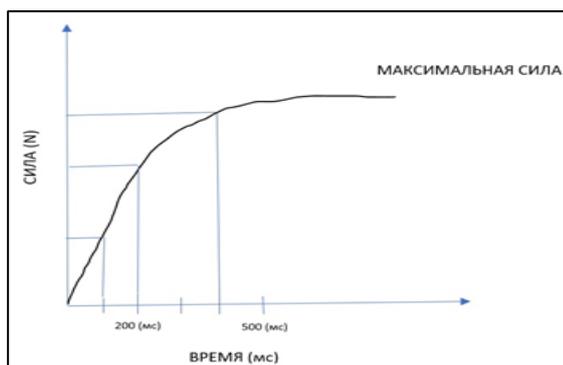


Рис. 2. Кривая «сила - время»

Кроме того, исследователи и специалисты по спринтерскому бегу предполагают, что различия в результативности спринтеров разной квалификации зависит не от частоты шагов, а от величины вырабатываемого усилия в опорной фазе, которое атлеты используют для отталкивания то земли и, соответственно от длины шага, которая может различаться до 0,2 м.

Первые шаги требуют преодоления инерции тела и высокого уровня относительной силы и мощности, скорости нарастания силы и импульса (произведение времени контакта с опорой на величину приложенного усилия).

Как указывает профессор Ю.В. Верхошанский начальное ускорение является специфическим типом интенсивного передвижения и характеризуется быстрым развитием скорости. Начальное ускорение требует значительного усилия, оно должно быть произведено высокоинтенсивными возбуждающими импульсами от центральной нервной системе к периферической двигательной системе и высокоинтенсивной работой энергетических систем. В спринте начальное ускорение определяется длиной шага (а не скоростью) - это достигается за счет высокого уровня взрывной и относительной силы задействованных мышц. Начальная скорость ускорения определяется максимальной анаэробной мощностью организма, которая выражается скоростью выработки энергии в единицу времени в анаэробно-алактатном процессе. Существует высокая корреляция между максимальной анаэробной мощностью и максимальной мышечной силой, при этом высокая анаэробная мощность позволяет организму эффективно повторять начальные ускорения как во время тренировки, так и в соревновании. Известно, что максимальная анаэробная мощность, максимальная мышечная сила и способность спортсмена выполнять интенсивные усилия тесно связаны. Максимальная анаэробная мощность лучше всего развивается за счет специальной тренировки силы, организованной в соответствии с конкретными требованиями вида спорта. Это утверждение особенно ярко выражено в бобслее, где в качестве разгоняющих стараются набирать прыгунов и спринтеров, поскольку эти спортсмены обладают высокой максимальной анаэробной мощностью и взрывной силой [6].

Совершенствование скорости бега одна из самых трудных задач в практике спортивной тренировки. Скорость бега складывается из двух составляющих: длина шага + частота шага. Следовательно, стать быстрее в беге можно за счет увеличения длины или частоты шага. Увеличение частоты шагов задача более сложная, особенно у взрослых спортсменов и в большей степени зависит от генетических особенностей нервно-мышечной системы и характера тренировочных воздействий в сенситивные периоды. Кроме того, частота шагов зависит от времени контакта стопы с поверхностью, что связано с эффективностью цикла растяжения-сокращения скелетных мышц и напрямую связана с тем, как спортсмен может «поглощать» силу в эксцентрическом режиме мышечного сокращения.

Увеличение длины шага возможно за счет увеличения силы, приложенной к опоре - чем больше силы можно произвести, тем больше силы возможно приложить к опоре и тем длиннее шаг [6]. Кроме того, длина шага во многом зависит от импульса и скорости, генерируемых при отталкивании и движении. Скорость центра тяжести спортсмена, которая является ключевым фактором и определяет длину шага, не меняется между последовательными шагами. Как импульс, она генерируется во время контакта стопы спортсмена с землей. Поэтому усилия по увеличению длины шага техническими средствами во время фазы полета, когда тело не касается земли, ограничены и вместо этого должны быть сосредоточены на генерировании силы и скорости во время контакта спортсмена с землей.

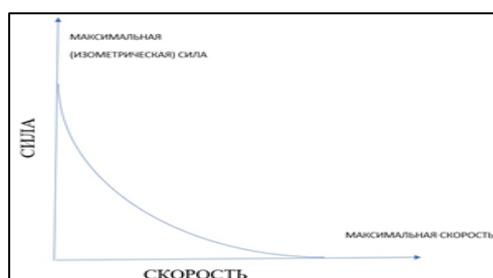


Рис. 1. Кривая «сила – скорость»

Как мы установили, в фазе ускорения не достигаются максимальные значения скорости, соответственно ускорение на кривой «сила-скорость» можно расположить ближе к силе, максимальную скорость ближе к скорости (рис. 3). По физиологической зависимости сила-скорость динамического мышечного сокращения определено, что чем меньше скорость, тем больше сил можно проявить при динамических сокращениях [1].

Соответственно в моменты ускорения при концентрических сокращениях, можно проявить больше сил, чем в беге на максимальной скорости.

Выводы. Таким образом, необходимым условием повышения одного из решающих показателей игровой эффективности в командных игровых видах спорта, и, в частности, в футболе, характеризующимся анаэробным алактатным режимом мышечной деятельности, является развитие скоростно-силовых способностей. Современные тенденции в командных игровых видах спорта и в футболе характеризуются увеличением интенсивности, соответственно физическая подготовленность спортсменов должна отвечать данным тенденциям. На сегодняшний день хорошо известны необходимые и достаточные показатели максимального потребления кислорода, а также методы и способы увеличения необходимого уровня аэробной подготовленности спортсменов. Однако, увеличение скоростно-силовых способностей таких как ускорения, спринты на максимальной скорости, смена направления движения, и стимуляции соответствующих адаптаций представляется более сложной задачей. Поиск наиболее эффективных методов и средств развития скоростно-силовых способностей спортсменов является одной из основных задач, стоящих перед спортивной наукой.

Список литературы

1. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности / Я.М. Коц. - М.: Физическая культура и спорт, 1982. — 447 с.
2. Fernández-Galván LM, Casado A, García-Ramos A, Haff GG. Effects of Vest and Sled Resisted Sprint Training on Sprint Performance in Young Soccer Players: A Systematic Review and Meta-analysis. J Strength Cond Res. 2022 Jul 1;36(7):2023-2034.
3. Haugen T, Tønnessen E, Hisdal J, Seiler S. The role and development of sprinting speed in soccer/ International Journal of Sports Physiology and Performance. August.2013.
4. Tonessen E., Hem E., Leirsten S., Haugen T., Seiler S. / Maximal Aerobic Power Characteristics of Male Professional Soccer Players, 1989–2012. International journal of sports physiology and performance. 2013, 323-329
5. Young, W., D. Benton, G. Duthie, and J. Pryor. /Resistance training for short and maximal speed sprints. Strength Cond. 23:7–13. 2001.
6. Verkoshansky Y.V. Quickness and velocity in sports movements. IAAF Quart: New Stud Athlet 11: 29–37, 1996.
7. Weyand P., Sternlight D., Bellizzi M., Wright S. Faster top running speeds are achieved with greater ground forces not more rapid leg movements. J Appl Physiol (1985). 2000 Nov;89(5):1991-9.

УДК: 796.015.82

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ПРИМЕНЕНИЕМ АППАРАТНО- ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

**Перминова Кристина Валерьевна¹,
Симонова Екатерина Александровна¹**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Система аппаратно-программного комплекса исследует инновационные подходы к выявлению и развитию спортивного потенциала у детей. В работе рассматриваются методики, использующие современные технологии для оценки физических и психологических характеристик юных атлетов. Применение данного комплекса позволяет проводить более точный отбор, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Внимание строится на важности интеграции высоких технологий в тренировочный процесс для достижения оптимальных результатов.

Ключевые слова: Легкая атлетика, спортивный отбор, тренировочный процесс, физическая подготовка, психологическая устойчивость, одаренность, талант, тестирование, конкуренция, индивидуальные особенности, анализ результатов.

SPORTS SELECTION IN CYCLIC SPORTS USING THE HARDWARE AND SOFTWARE COMPLEX «BECOME A CHAMPION»

**Perminova Kristina V.¹
Simonova Ekaterina A.¹**

¹ University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract: The system of the hardware and software complex explores innovative approaches to the identification and development of sports potential in children. The paper considers techniques using modern technologies to assess the physical and psychological characteristics of young athletes. The use of this complex allows

for a more accurate selection, taking into account the individual characteristics of each child. The focus is on the importance of integrating high technologies into the training process to achieve optimal results.

Keywords: Athletics, sports selection, training process, physical fitness, psychological stability, giftedness, talent, testing, competition, individual characteristics, analysis of results.

Актуальность. Современный спорт характеризуется резким увеличением уровня достижений, которые значительно превышают ранее недоступные границы, в следствие этого результативное применение потенциала человеческих возможностей решение главного вопроса нынешней ситуации в мире спорта. Важным фактором в многолетней подготовке начинающих, талантливых детей является спортивный отбор, а в дальнейшем и их ориентация, что приводит к высоким спортивным результатам в будущем. На сегодняшний день существует много систем для определения предрасположенности ребенка к занятиям, учитывая его наилучшую склонность к видам деятельности.

Еще В.Н. Платонов в своих трудах описывал спортивный отбор, как долголетний процесс спортивной подготовки с несколькими этапами для решения задач по поиску наиболее одаренных детей, которые способны достигать наилучшие спортивные результаты в конкретном виде спорта, а спортивную ориентацию, как определение перспективных направлений в деятельности (спринтер-стайер, защитник-нападающий), изучая задатки и способности спортсменов [1].

Спортивный отбор представляет собой совокупность организационно-методических мероприятий, которые включают педагогические (уровень развития физических качеств и способностей), социологические (информация о спортивных интересах и мотивации), психологические (свойства личности и психологические качества) и медико-биологические исследования (морфофункциональные характеристики, физическое развитие, состояние здоровья ребенка) [4]. Таким образом, правильный отбор позволяет не только развить спортивные навыки, но и способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Однако не только правильно построенный спортивный отбор, и ориентация влияют на результат ребенка, но и его одаренность, которая представляет собой нестандартное сочетание его способностей [2]. Как указывает Юркевич В. С. «Любая работа с одаренным ребенком должна исходить не из «исправления его недостатков», а из четкого понимания ребенком его достоинств» [3]. Если в своей работе тренер будет формировать способности, поддерживать интересы, организовывать условия для самовыражения ребенка, а не заикливаться на исправление каких-то «недостатков», такой подход будет способствовать более гармоничному развитию личности и повышать мотивацию к обучению.

Основной целью данного исследования является выявление эффективных методик и критериев спортивного отбора, позволяющих определить потенциальные способности и склонности юных детей в циклических видах спорта. Исследование направлено на анализ физиологических, психологических и спортивных характеристик спортсменов, а также на разработку рекомендаций для тренеров и спортивных организаций по оптимизации процесса отбора, что позволит повысить уровень подготовки спортсменов и их успешность выступления на соревнованиях.

Для исследования предрасположенности детей, занимающихся легкой атлетикой и лыжными гонками и получения рекомендации по выбору специализации и наиболее подходящего спортивного направления нами применялся современный российский аппаратно-программный комплекс «Стань чемпионом». Все оборудование комплекса сертифицировано и безопасно при обработке в информационной системе персональных данных проекта. В нашем исследовании учитывались более 15 различных показателей спортивной одаренности детей.

В исследование принимали участие группа детей, занимающихся легкой атлетикой и лыжными гонками на начальном этапе подготовки в составе 44 человек, а именно: 24 девочки и 20 мальчиков. Мониторинг проводился в период с 20.02.2024г. по 28.04.2024 г. в лаборатории МФСЦ «Олимпия», которое включало в себя 4 блока: антропометрическое, функциональное, психофизиологическое исследования и спортивное тестирование.

Проанализировав материалы по периодизации тренировочного процесса тренеров, специализирующихся в легкой атлетике мы выявили, что макро и мезоциклы соответствуют федеральному стандарту по данному виду спорта. В микроциклах дети занимаются 3 раза в неделю, а наполняемость групп соответствует программе.

Проанализировав документацию тренировочного процесса тренеров нами обнаружено, что распределение нагрузки для развития физических качеств в недельном микроцикле нарушено. Рекомендовано в недельном микроцикле общую выносливость развивать после скоростных и

силовых способностей. На занятии лучше прописывать как обучающую, так и развивающую и воспитательную задачи. Так как в программе предусмотрены все виды подготовок, то и в микроциклах на занятиях необходимо расписывать задания по технической, тактической, психологической и теоретической подготовке. Особое внимание уделять распределению интенсивности и объему нагрузки.

Анализируя результаты, показанные на аппаратно-программном комплексе «Стань чемпионом» мы выявили, что мальчики-лыжники проявляют наилучшие и средние склонности к спортивным единоборствам (75%; 85,7%), в то время как сложно-координационные виды деятельности оцениваются как хорошие (71,4%). У мальчиков-легкоатлетов наилучшими склонностями являются циклические, сложно-координационные и скоростно-силовые виды активности (по 50% для каждого), а хорошая склонность наблюдается в циклических и сложно-координационных видах (57,1%). Спортивные единоборства имеют среднюю склонность (66,7%).

Среди девочек наилучшие результаты показывают сложно-координационные виды деятельности (100%). У лыжниц также отмечается хорошая склонность к сложно-координационным качествам (61,5%). У легкоатлеток высокие показатели наблюдаются в циклических и скоростно-силовых видах (100%). Тип регуляции у девочек и мальчиков преимущественно третий, что указывает на оптимальное состояние функциональных систем организма. Это означает, что организм эффективно справляется с физическими и психоэмоциональными нагрузками.

У большинства детей преобладает эукинетический тип кровообращения, что способствует хорошей адаптации к видам спорта на выносливость и быстрой мобилизации сил для скоростных и сложных упражнений. Жизненная ёмкость легких у большинства ребят оказалась ниже среднего уровня, что свидетельствует о недостаточном физическом развитии. Индекс массы тела у большинства находится в норме, а форма спины у большинства детей нормальная: все изгибы позвоночника умеренно выражены, голова поднята, живот подтянут, плечи расправлены. Однако у некоторых девочек и мальчиков наблюдаются кифотическая и сутуловатая форма спины, что указывает на недостаточное развитие мышц спины. Полая стопа, характеризующаяся увеличением свода, была зафиксирована у всех испытуемых. Если говорить о биологическом возрасте детей, то он соответствует календарному, что указывает на нормальное развитие организма, однако у некоторых мальчиков и девочек наблюдается акселерация, под которой понимается ускорение темпов роста и развития детей и подростков, а также абсолютное увеличение размеров тела [5].

Оценивая результаты психофизиологического исследования, которые представлены в таблице 1, мы наблюдаем, что слабый тип нервной системы преобладает у большинства детей, что позволяет им успешно осваивать сложную технику и осознавать свои ошибки. Реакция на движущийся объект у многих мальчиков-лыжников (80%) проявляется в виде возбуждения, как и у девочек (46% – легкоатлетки, 23% – лыжницы). У легкоатлетов реакции возбуждения и сбалансированные реакции встречаются в равной степени (по 40%). Дети с преобладанием процессов возбуждения отличаются активностью и энергией, в то время как дети с преобладанием торможения более спокойны и терпеливы, но могут нуждаться в большем времени для включения в деятельность.

Таблица 1

Результаты психофизиологического исследования у спортсменов циклических видов спорта групп начальной подготовки

Спортсмены	Скорость сенсомоторной реакции	РДО	Тип НС
Мальчики л/г	Низкая - 40%	Возбуждение ЦНС - 80%	Слабый - 60%
	Средняя - 40%	Сбалансированная ЦНС - 0%	Средний - 40%
	Высокая - 20%	Торможение ЦНС - 20%	Сильный - 0%
Мальчики л/а	Низкая - 20%	Возбуждение ЦНС - 40%	Слабый - 60%
	Средняя - 70%	Сбалансированная ЦНС - 40%	Средний - 30%
	Высокая - 10%	Торможение ЦНС - 20%	Сильный - 10%
Девочки л/г	Низкая - 39%	Возбуждение ЦНС - 46%	Слабый - 62%
	Средняя - 46%	Сбалансированная ЦНС - 31%	Средний - 38%
	Высокая - 15%	Торможение ЦНС - 23%	Сильный - 0%
Девочки л/а	Низкая - 9%	Возбуждение ЦНС - 73%	Слабый - 82%
	Средняя - 91%	Сбалансированная ЦНС - 27%	Средний - 0%
	Высокая - 0%	Торможение ЦНС - 0%	Сильный - 18%

На основании результатов спортивного тестирования юных спортсменов (Табл. 2), которое включает в себя оценку скоростных и силовых способностей, выносливости, гибкости различных групп мышц и суставов, а также ловкости, можно сделать следующие выводы: высокие показатели были зарегистрированы в области скоростно-силовых способностей. В то же время гибкость плечевого сустава и заднебедренной группы мышц оказалась ниже среднего уровня. Низкие результаты в этом тесте указывают на ограниченную подвижность в поясничном отделе позвоночника и недостаточную эластичность мышц задней поверхности ног. Координационные и силовые показатели находятся в пределах нормы. Девочки демонстрируют хорошие результаты в скоростно-силовых способностях, однако гибкость плечевого сустава и заднебедренной группы мышц также ниже среднего уровня, как и силовые показатели.

Таблица 2

Результаты спортивного тестирования у спортсменов циклических видов спорта групп начальной подготовки

Спортсмены	Гибкость	Скоростно-силовые способности	Сила	Координация
Мальчики л/г	Низкий - 20%	Низкий - 20%	Низкий - 20%	Низкий - 20%
	Средний - 60%	Средний - 50%	Средний - 40%	Средний - 40%
	Высокий - 20%	Высокий - 30%	Высокий - 40%	Высокий - 40%
Мальчики л/а	Низкий - 50%	Низкий - 0%	Низкий - 40%	Низкий - 30%
	Средний - 10%	Средний - 40%	Средний - 30%	Средний - 60%
	Высокий - 40%	Высокий - 60%	Высокий - 30%	Высокий - 10%
Девочки л/г	Низкий - 0%	Низкий - 15%	Низкий - 8%	Низкий - 15%
	Средний - 62%	Средний - 39%	Средний - 46%	Средний - 39%
	Высокий - 38%	Высокий - 46%	Высокий - 46%	Высокий - 46%
Девочки л/а	Низкий - 36%	Низкий - 0%	Низкий - 55%	Низкий - 64%
	Средний - 46%	Средний - 9%	Средний - 18%	Средний - 36%
	Высокий - 18%	Высокий - 91%	Высокий - 27%	Высокий - 0%

Выводы: Для успешного проведения спортивного отбора одаренных детей в спортивных школах необходимо внедрять на каждом этапе автоматизированную систему диагностики не только о результатах физической подготовки, но и о функциональных системах организма, психологических подготовленности, физическом развитии.

Список литературы

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Теплов, Б.М. Проблемы индивидуальных различий. – М.: Наука. – 1961. – 312 с.
3. Юркевич, В.С. Электронный журнал «Психологическая наука и образование», Современные проблемы работы с одаренными детьми 2010, №5 – 124 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие : в 3 ч. /; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 295 с.
5. Капилевич, Л. В. Возрастная морфология : учебное пособие для вузов по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / Л. В. Капилевич, А. В. Кабачкова, Е. Ю. Дьякова. – Томск : Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2009. – 202 с.

УДК 376.2

МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРИМЕРЕ КЛУБА ХОККЕЯ-СЛЕДЖ

Резниченко Иван Сергеевич

Центр развития адаптивного хоккея Омской области, г. Омск, Россия

Аннотация: В статье рассмотрен опыт организации работы клуба по адаптивному хоккею для детей с ограниченными возможностями здоровья 8-14 лет. Описан авторский мультидисциплинарный подход к тренировочной деятельности исходя из особенностей здоровья детей.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, следж-хоккей, мультидисциплинарный подход, здоровье, дети.

MULTIDISCIPLINARY APPROACH TO ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION ON THE EXAMPLE OF A SLEDGE HOCKEY CLUB

Reznichenko Ivan S.

Center for development of adaptive hockey of the Omsk region, Omsk, Russia

Abstract: The article examines the experience of organizing the work of an adaptive hockey club for children with disabilities aged 8-14 years. The author's multidisciplinary approach to training activities based on the health characteristics of children is described.

Keywords: adaptive physical education, sledge hockey, multidisciplinary approach, health, children.

Актуальность работы заключается в том, что согласно данным Социального фонда России, за 2022 год, количество детей-инвалидов составляет 721827 человек по стране [5]. В Распоряжении Правительства РФ от 24.11.2020 подчеркнуто значение адаптивной физической культуры в улучшении здоровья граждан [3]. К 2030 году в Распоряжении планируется обеспечить большую часть населения, организационно и инфраструктурно, объектами для занятий адаптивный спортом и как итог, с учетом роста числа людей с ограниченными возможностями здоровья, существует острая необходимость в совершенствовании и расширении системы адаптивного спорта [3].

Таким образом, всестороннее изучение успешной практики организации клубов адаптивной физической культуры, по различным направлениям, в которых занимаются дети с ограниченными возможностями здоровья, на постоянной основе, и имеющие успехи в спортивной деятельности, требуют особого внимания.

Целью настоящего исследования является изучение мотивационной составляющей детей к занятиям адаптивной физической культурой на примере клуба хоккея-следж, влияющих на показатели здоровья, в условиях мультидисциплинарного подхода.

В общем смысле, мультидисциплинарный подход это целенаправленное и совместное ведение одного или группы подопечных разными специалистами. Как правило, данный подход показывает свою эффективность в медицинской реабилитации и в зависимости от заболевания включает психолога, эрготерапевта, хирурга, невропатолога, психиатра, врача ЛФК, дефектолога [2].

В настоящее время, на территории города Омска организован и функционирует пятый год клуб адаптивного хоккея, где ведущим направлением является следж-хоккей. Следж-хоккей это хоккей на санях – паралимпийская версия хоккея с шайбой, где спортсмены играют на специализированных санях, отталкиваясь ото льда двумя клюшками, имеющими шипы. В клубе занимаются дети возрастом от 8 до 14 лет, имеющие поражение опорно-двигательного аппарата: (ДЦП) спастическая диплегия и гемиплегия, миодистрофия, фосфат-диабет.

Мультидисциплинарность подхода клуба обеспечивается набором специалистов и их функционалом, в первую очередь инструктором по адаптивной физической культуре, тренером по катанию и тактике. Немаловажной составляющей является взаимодействие с родителями детей с ОВЗ, как официальными представителями и сопровождающими на соревнования, которыми занимается координатор команды. Так же, вне клуба адаптивного хоккея большое значение играет ряд профильных медицинских специалистов, у которых дети стоят на учете.

Исследование проводилось в течение четырех лет, на игроках 8 – 14 лет (n=20), и включало входное тестирование в начале хоккейного сезона (сентябрь), конце хоккейного сезона (май), промежуточное тестирование (январь). Методы исследования входят в стандарты для лиц с нарушениями двигательной сферы различного генеза в адаптивной физической культуры [1]. На каждого из тестируемых детей получено письменное разрешение от законных представителей. Постуральные пробы исследовались с помощью стабилметрического комплекса ST-150, проводились такие тесты как проба Ромберга, тест «Быстрота реагирования», тест «Комбинированная проба», тест «Динамическая проба», тест «Стресс проба». Динамика мышечной силы изучалась с помощью динамометрии. Для скоростно-силовых показателей и маневренности использовались методические рекомендации сборной Канады по следж-хоккею, модифицированные под условия российских стандартов ледовых коробок [7].

Тест 1 на максимальную аэробную подготовку и выносливость при катании на специализированных санях. На ледовой площадке устанавливаются конусы по краям площадки (2 метра от борта) и на красной линии, при этом, разгон саней необходимо произвести до синей линии и в дальнейшем, необходимо удерживать скорость, сохраняя частоту движения рук. Тестируемые должны проехать 10 кругов трассы как можно быстрее, оставаясь за пределами конусов на всех поворотах. После чего записывается время прохождения дистанции. Тест 2 на измерение спринтерской скорости

и ускорения. Для данного тестирования использовался набор электронных хронометров с электронными датчиками. Игрок стартует с линии ворот и едет как можно быстрее между конусами, размечающими трассу; конусы должны быть установлены на синих линиях или рядом с ними, чтобы дать спортсмену достаточно места для ускорения, для набора полной скорости. Отсчет времени начинается, как только игрок пересекает линию. Длина дистанции составляет 20 метров.

Для измерения мотивационной составляющей проводилось тестирование следж-хоккеистов по разработанному авторскому тесту, прошедшему валидацию на командах по адаптивному хоккею [4]. В перспективе данный тест может применяться для других видов адаптивной физической культуры. Данный тест является модификацией теста спортивной мотивации (SMS-6), при этом, используется бальная оценка широко применяемого на практике теста Gallup Q12 [6].

Для обработки полученных результатов использовались стандартные методы математической статистики, для постуральных проб, динамометрии использовался t-критерий. Для оценки различий между выборками Тест 1, Тест 2, мотивации использовался U-критерий Манна-Уитни.

Полученные результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Динамика изменения измеряемых показателей с 2021 по 2024 год

№ игрока (n=20)	Показатели				
	Постуральные пробы (среднее значение/ балл)	Динамометрия прирост (%)	Тест 1 (прирост, %)	Тест 2 (прирост, %)	Мотивация (изменение, балл)
1	+10*	+3,2	+12	+55*	+2
2	+11,2	+3,4	+2	+54**	+2
3	+5,5	+2,3	-3	-11	+4
4	+3,5	+5,1	+66**	+32	+2
5	+19,3*	+10*	+44*	+150*	+3*
6	+22,4*	+0,7	-34	-0,2	+2
7	+17,7*	+5,7	+42	+177	-1
8	+8,6*	+66**	+72*	+15	+2
9	+20,1	+51	-2,2	+165**	+2
10	+20,3	+3	+13	+38	+2
11	+33,2*	+11**	+12	-1,5	-1
12	+15,3	+22*	+13,2	+23	+2
13	+25,5	+14	+24,4	+150	+3
14	+16,7*	+1,1	+2	-145	-1
15	+21,7	+13*	+34*	+144**	+4*
16	+26,8	+4	-46,4	+16	+1
17	+33	+25*	+200,5	+16	+2
18	+11	+5,3	+35,4	-19	+4
19	+7	+120**	+250**	+220**	+4*
20	+13	+120**	+54	+146**	+4*

P<0,05*; P<0,01**

Как видно из Таблицы 1, по большинству показателей наблюдается статистически значимый прогресс, кроме игроков 3, 6, 11, 14, что согласуется с выписками историй болезни из медицинских карт, поскольку данные дети имеют самые «тяжелые» степени поражения опорно-двигательного аппарата. Несмотря на это, имея улучшение показателей по постуральным и динамометрическим показателям, это воодушевляет детей к занятиям и мотивирует их родителей на последующие тренировки. А дети, с относительно «легким» поражением опорно-двигательного аппарата, как правило, вначале имеют быстрый прогресс на первом году занятия в клубе, а потом выходят на плато в тренировочном процессе. Данное наблюдение можно объяснить ограничением функциональных возможностей следж-хоккеистов, именно по этой причине на первое место для таких детей выходит мультидисциплинарный подход, дающий возможность разнообразить тренировочный процесс на занятиях по общей физической подготовке. Наилучшие результаты имели игроки 5, 19, 20, что согласуется с их мотивационными характеристиками, поскольку дети имеют высокие баллы, как по внутренней мотивации, так и постоянно находятся во внешней среде, поддерживающей их занятие адаптивным хоккеем. Как правило, в таких семьях имеются старшие родственники, которые играют в хоккей с шайбой или семьи являются любителями хоккея.

Таким образом, мы пришли к следующим выводам:

1. Мотивационная составляющая является неотъемлемой частью тренировочного процесса в занятиях адаптивной физической культурой;
2. Мультидисциплинарный подход способствует постоянному улучшению показателей здоровья игроков и позволяет не терять мотивации к занятиям как у детей с ОВЗ, так и их родителей;
3. При применении мультидисциплинарного подхода к адаптивной физической культуре, в первую очередь, внимание необходимо уделять игрокам с быстрым прогрессом в результатах, т.к. выходя на предельные значения своих показателей, мотивация начинает снижаться.

Список литературы

1. Грачиков, А. А. Стандартизация тестов в адаптивной физической культуре, как инструмент повышения эффективности реабилитации лиц с нарушениями двигательной сферы различного генеза/ А. А. Грачиков, С.П. Евсеев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 3. – Т. 181. – С. 121–123.
2. Некрасова, А. М. Мультидисциплинарный подход в реабилитации детей со SPINABIFIDA/ А.М. Некрасова, Р.А. Бодрова, Д.Л. Нефедьева, Э.М. Ахмадуллина, Р.Ф. Рахмаева // Вестник новых медицинских технологий. – 2021. – № 5. – Т. 15. – С. 105–110.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 08.11.2024).
4. Резниченко, И.С. Психолого-педагогический компонент как основа реабилитации детей при занятии следж-хоккеем/ И.С. Резниченко //Электронный сборник докладов спикеров Международной конференции «Детский адаптивный хоккей как драйвер социальных изменений в обществе» [Электронный ресурс] URL: <https://paraicehockey.ru/wp-content/uploads/2021/09/Elektronny-sbornik-dokladov-2021>. (дата обращения: 08.11.2024).
5. Численность инвалидов по группам инвалидности по субъектам Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: https://sfr.gov.ru/files/id/statistics/2022/75-4_grup_2022_1.xls (дата обращения: 08.11.2024).
6. Mallett, C. Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale/ C. Mallett, M. Kawabata, P. Newcombe, A. Otero-Forero, S. Jackson // Psychology of Sport and Exercise. – 2007. – № 8. – Vol. 5. – P. 600–614.
7. Sledge hockey – national team fitness testing guidelines [Electronic resource] URL: https://cdn.hockeycanada.ca/hockey-canada/Z-Archive/pdf/document_C3BBC025-FC4B-9BFC-2FE90AB408F07CBC. (date of treatment: 08.11.2024).

УДК 37.037

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ САМОКОНТРОЛЯ В КОНТЕКСТЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ПО ВИДУ СПОРТА КУДО

**Романова Светлана Владимировна¹
Казанцев Ян Юрьевич¹**

¹Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия

Аннотация: В данной публикации освещается актуальная проблематика несистематического подхода к развитию навыков саморегуляции в процессе обучения, на примере практики в КУДО. Этот аспект может быть интегрирован в рамках педагогического процесса, занимая значительное место в структуре дополнительного образования.

Основные понятия: формирование личности, педагогический процесс, боевое искусство КУДО, саморегуляция, обучение и усовершенствование навыков.

FORMATION OF SELF-CONTROL SKILLS IN THE CONTEXT OF THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL WORK IN ADDITIONAL EDUCATION IN THE SPORT OF KUDO

**Romanova Svetlana V.¹
Kazantsev Yan Y.¹**

¹Irkutsk National Research University, Irkutsk, Russia

Annotation: This paper delves into the issue of insufficient targeted efforts to cultivate self-regulation abilities during the training regimen, illustrated through KUDO training sessions. Such endeavors could be effectively implemented within the scope of pedagogical activities, representing a significant component in the framework of supplementary education.

Key words: in the realm of education, pedagogical activity, including the utilization of KUDO techniques, fosters autonomy, enhancing the instruction methodology. This approach elevates self-regulation within the learning paradigm.

В рамках образовательной политики России воспитательный процесс признан ключевым стратегическим направлением. Согласно принятой правительством РФ «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (Распоряжение от 31.03.2022 № 678-р), важнейшей миссией является развитие воспитательных инициатив, базирующихся на социокультурном и духовно-нравственном наследии страны, целями которых выступают воспитание гражданской идентичности, патриотизма и ответственности среди юного поколения. Ключевые элементы, на которых базируется воспитательная функция дополнительного образования, охватывают психолого-педагогический аспект учебной среды, качество и содержание учебных программ, методики обучения, а также профессиональные и личностные характеристики преподавателей. Вопреки стратегической значимости этого процесса, в реализации воспитательного потенциала в контексте дополнительного образования иногда возникают препятствия, мешающие достижению желаемых результатов.

В рамках любой воспитательной программы формирование ценностно-целевой базы осуществляется через определение целевых ориентиров, выражающихся в ожидаемых итогах воспитательной деятельности, происходящей при ее применении.

Программы воспитания детей базируются на системе ценностно-ориентированных принципов, в центре которых находятся определённые целевые установки. Эти направляющие задают критерии для оценки эффективности воспитательных мероприятий, определяя конечные достижения, к которым стремится педагог в процессе применения образовательной программы. Различают основные и дополнительные целевые ориентиры воспитания. В процессе выработки основных ориентиров особое внимание уделяется общепринятым конституционным ценностям Российской Федерации и стратегическим задачам в рамках образовательной деятельности. Дополнительные ориентиры формируются с учётом конкретного содержания и подхода к реализации образовательной программы, принимая в расчёт образовательные нужды учащихся и их родителей или законных представителей, а также стремясь к развитию индивидуальных талантов и положительных черт личности в соответствии с условиями местной социально-культурной среды и особенностями дополнительного образования. Важно, чтобы эти дополнительные целевые установки дополняли и не противоречили основным, основывающимся на ключевых ценностях конституции страны.

В рамках основ воспитательного процесса, учрежденного на фундаментальных принципах, закреплённых в Конституции РФ, и направленного на развитие физической подготовки, пропаганду здорового образа жизни и поддержание эмоционального благополучия, ключевую роль играет формирование такого качества личности, как целеустремленное и ответственное отношение к своему здоровью. Это включает в себя практику поддержания физического благополучия, следование принципам здорового образа жизни, обеспечивающего безопасность себя и окружающих не только в реальном, но и в виртуальном информационном пространстве.

В этом контексте выделяется важность саморегуляции, которая становится решающим фактором как во время занятий спортом, так и вне их. Спортсмен с высоким уровнем самодисциплины способен качественно организовывать свой спортивный режим и успешно достигать спортивных высот. В дополнение, саморегуляция критически важна для развития дисциплинарных и педагогических сторон личности, предоставляя возможность контролировать собственное физическое и психологическое состояние, осмысленно оценивать применяемые методы тренировок и искать способы их оптимизации.

Следует подчеркнуть, что задача развития самодисциплины в контексте проведения образовательной деятельности в рамках спортивных мероприятий давно занимает умы исследователей. Такую проблематику активно освещали в своих научных работах многочисленные российские специалисты, включая И.В. Ахмаеву, И.Л. Лукашкову, Т.Е. Старовойтову, В.У. Агеевца и прочих. Они разработали и предложили разнообразные стратегии для усиления самоконтроля. Однако до сих пор остаются критически важные аспекты, которые ещё не получили должного анализа. К примеру, мало исследован вопрос о том, как в процессе спортивных тренировок, особенно в таком направлении, как КУДО, формируются навыки самоконтроля и самоуправления.

КУДО – это восточное, контактное единоборство, основанное Японским мастером боевых искусств – Адзумой Такаси. Этот вид спорта включает в себя технические элементы из разных видов

восточных единоборств. Именно из-за разнообразия техник, динамичного тренировочного процесса он интересен для детей и взрослых. Основное преимущество КУДО заключается в его фокусе на культивировании духовных и моральных ценностей, а также на развитии силы воли, что достигается через регулярные занятия данным видом боевых искусств. КУДО эффективно способствует формированию ключевых черт характера, включая строгую самодисциплину, способность к самоорганизации, независимость и чувство долга.

В данной ситуации очевидна важность развития навыков саморегуляции.

Исследование академических и методологических работ, посвященных проблематике данного исследования, выявило, что эксперты в области единоборств, включая И.Ю. Шпедта, Е.В. Головихина, А.Н. Катенкова, особенно в дисциплинах восточных единоборств, например, КУДО, чаще всего подчеркивают важность преимущественного совершенствования моторно-координационных способностей в контексте тренировочных программ [6].

Очевидно, что в таком комплексном и эволюционирующем направлении мартиальных искусств, каким является Кудо, ключевую роль играет формирование и совершенствование моторики и способности к координации. Мастерство в исполнении ударов из различных позиций, эффективность в выполнении широкого спектра бросков, а также умение применять разнообразные захваты и техники борьбы предусматривают высокие требования к физическим качествам, включая мощность мышц, быстроту реакции, агильность, прецизионность движений, гибкость и способность к маневрированию.

Важность уделения внимания аспектам саморегуляции в ходе тренировочного режима неоспорима. Саморегуляция улучшает способность атлета контролировать выполнение упражнений, мониторинг физиологических реакций и достижений, а также наблюдение за общими успехами. Она способствует более глубокому пониманию влияния фитнес-активностей на организм и обеспечивает оперативное внесение изменений в индивидуальную тренировочную программу в координации с наставником. В результате, фокус на усиление умений саморегуляции может резко увеличить результативность тренировок и обеспечить более выраженную динамику прогресса.

Освоение методов самоконтроля за состоянием здоровья, включая ведение специализированного дневника и анализ своих достижений на основе зафиксированных данных, является ключевым умением, необходимым для спортсменов, занимающихся КУДО. Это предполагает не только следование за изменениями в своем физиологическом состоянии через ежедневные записи, но и критический анализ результатов функциональных проб и уровня физического развития. Знание собственных физических и психологических пределов позволяет более грамотно подходить к распределению усилий как в спортивной подготовке, так и в учебном процессе. Таким образом, спортсмен сможет эффективно планировать периоды отдыха и восстановления, а также выбирать наиболее подходящие способы для улучшения своих физических и когнитивных функций, что в конечном итоге способствует достижению оптимального соответствия между нагрузками и общим самочувствием.

В самоконтроле в ходе подготовки в кудо ключевую роль играет регулярная и инициативная проверка собственных достижений в физическом развитии, мониторинг здоровья и анализ воздействия данного вида единоборств на тело. Доступ к этому обеспечивают простые, но эффективные методики, которые помогают детально оценить, как тренировочный процесс способствует улучшению физических показателей и влияет на состояние организма в целом.

Ключевые аспекты самонаблюдения в процессе подготовки к КУДО включают: 1) углубление познаний о собственных физических возможностях; 2) развитие компетенций в анализе своей психофизической готовности; 3) изучение основных методов самооценки; 4) оценка собственного физического состояния, уровня подготовленности и здоровья для адаптации тренировочных нагрузок.

Для улучшения результативности самонаблюдения, атлету критически важно освоить знания о калорийности, потребляемой организмом в ходе умственной и физической активности в период тренировок. Понимание необходимого времени для регенерации и повышения физической стойкости занимает центральное место в данном процессе. Помимо этого, важно освоить разнообразные стратегии, инструменты и подходы, направленные на улучшение восстановления спортивных способностей.

Автомониторинг активизирует своевременное обнаружение любых аномалий в здоровье, обеспечивая быструю реакцию и внедрение соответствующих мер для их исправления. Этот процесс также дает медицинским специалистам шанс более точно контролировать физиологическое

состояние пациента, в то время как для тренеров он становится основой для коррекции и адаптации упражнений в соответствии с актуальными физическими потребностями атлета.

Основным преимуществом является способность людей, регулярно практикующих самомониторинг, ясно идентифицировать положительное воздействие физических упражнений на свое самочувствие [3].

Для оценки самоконтроля применяют субъективные и объективные индикаторы функциональной активности организма под воздействием физических упражнений [2].

К субъективным критериям здоровья относят: общее состояние самочувствия, эмоциональную стабильность, качество и длительность сна, аппетитивные желания, мотивацию к активности, устойчивость к физическим упражнениям, интенсивность потоотделения, ощущение боли в мышцах, соблюдение ритма суток и прочее.

К объективным параметрам относятся показатели, включающие пульс, скорость дыхания, объем вентиляции легких, уровень кровяного давления и прочие показатели.

Помимо прочего, ключевым аспектом является анализ физического развития, который включает в себя критерии конституции и физической готовности, определяемые уровнем сформированности основных тканей тела, его пропорциями и объемами, а также работоспособностью систем организма.

Так, систематический аудит и наблюдение за состоянием здоровья являются ключевыми элементами в подготовительном процессе к занятиям КУДО. Отсутствие адекватного надзора за физическим состоянием может привести к низкой результативности тренировок, а также составлять реальный риск для физического благополучия. Стоит подчеркнуть, что данный вопрос требует глубокого рассмотрения и детального раскрытия.

Список литературы

1. Калиева, М. А. Аналитические и предиктивные параметры для измерения физиологического статуса учащихся во время их образовательного процесса / М. А. Калиева // Медицина и экология. - 2010. - №4 (57). - С. 31-38.
2. Семенова, Л. М. Анализ функционального состояния организма студентов в учебный период / Л. М. Семенова, С. В. Куприянов, Ю. В. Семенова // Журнал для медицинских и фармацевтических специалистов «Пульс». – 2017. - Вып. 12(19). – Стр. 182-188
3. Югрин, В. Р. Регуляция собственной активности при занятиях физкультурой и спортом / В. Р. Югрин, А. В. Цинис // StudNet. – 2022. – Вып. 6. Электрон. текстовые дан. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-v-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата посещения: 23.06.2024).

УДК 796.8

РАЗНОСТОРОННОСТЬ ТЕХНИКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

**Савиных Лидия Егоровна¹
Силуянов Кирилл Алексеевич¹**

¹ Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются нестандартные упражнения для совершенствования технического мастерства борцов греко-римского стиля; обосновывается эффективность разработанного комплекса с учетом направленности и условий выполнения упражнений для повышения показателей спортивно-технической подготовки борцов.

Ключевые слова: греко-римская борьба, техника, мастерство.

THE VERSATILITY OF TECHNOLOGY IN IMPROVING THE SKILLS OF GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS

**Savinykh Lidiya Egorovna¹
Siluyanov Kirill¹**

¹Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract: The article considers non-standard exercises for improving the technical skills of Greco-Roman wrestlers; substantiates the effectiveness of the developed complex, taking into account the orientation and conditions of performing exercises aimed at improving the performance of sports and technical training of wrestlers.

Keywords: Greco-Roman wrestling, technique, skill.

В каждом виде двигательной деятельности имеется свой арсенал технических приемов и тактических вариантов взаимодействия спортсменов. Только мастерски подготовленный спортсмен владеет значительным арсеналом техники и тактики. Стремление тренера к изменению соревновательного объема техники и тактики достигается через разучивание новых и совершенствование ранее изученных приемов, за счет чего повышается освоенность, разносторонность и эффективность техники борца. При этом борцовская техника считается разносторонней, если в ее объеме в равной мере представлены технические приемы из различных групп упражнений [4].

В спортивной борьбе высокая техническая подготовленность определяет успех поединка, при этом спортсмен использует значительный арсенал действий, как атакующего и контратакующего характера в стойке и в партере, так и защитных действий. Ряд авторов, в результате теоретических и экспериментальных исследований утверждают, что успех спортсменов-борцов зависит от таких неразрывно связанных и взаимообусловленных факторов, как высокий уровень двигательных и психологических качеств борца; использование современной эффективной методики спортивной тренировки; системы соревнований и восстановления; педагогическое мастерство тренера, глубина его знаний и умение использовать данные знания в системе подготовки спортсменов; самосовершенствование спортсмена в процессе тренировок [1, 2, 3].

Проблема исследования заключается в недостаточном освещении в специальной литературе по борьбе и, как следствие недостаточном использовании на практике нестандартных упражнений, направленных на совершенствование технического мастерства борцов греко-римского стиля.

Известные в науке и практике борьбы подходы предполагают расширение возможности использования традиционных видов двигательных действий борца, схватки: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, учебно-соревновательные. Также один из стандартных подходов системы подготовки предполагает использование упражнений из других видов спорта, например: общеразвивающие упражнения (упражнения вдвоем и в сопротивлении); легкоатлетические упражнения (кроссовый бег), спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, регби и др.); гимнастические упражнения (страховка и самостраховка при падениях), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, перевороты без и с фазой полета) и др. [2].

Успешность поединка по данным профессора Г. С. Туманяна (2000) обеспечивают не только традиционно используемые упражнения направленные на совершенствование спортивно-технической подготовки борца, но и редко используемые, в какой-то мере «забытые» упражнения, такие, как использование в работе утяжелителей; с направленностью на формирование чувства соперника без зрительного контроля и др. [4].

Цель исследования – изучение возможностей совершенствования процесса технического мастерства борцов греко-римского стиля. Для достижения цели нами использовались такие методы исследования, как: анализ литературы по проблеме спортивно-технической подготовки спортсменов-борцов; педагогические наблюдения; метод экспертных оценок и методы математической статистики. Для выявления степени согласованности мнений экспертов (в виде рангов) по совокупности критериев нами использовался коэффициент конкордации.

Проведя анализ литературы и изучив практический опыт работы тренеров по борьбе мы выявили, что имеющиеся подходы в спортивно-технической подготовке борцов не в полной мере уделяют внимание упражнениям, способствующим расширению рамок разносторонности техники и одновременно с этим вызывающие интерес у спортсменов. Для расширения возможностей совершенствования процесса технического мастерства борцов греко-римского стиля нами разработан комплекс состоящий из 10-ти упражнений и направленный на совершенствование технического мастерства данных спортсменов.

В таблице 1 представлено содержание упражнений с учетом названий, направленности и условий выполнения разработанного нами комплекса.

Комплекс упражнений специальной направленности по совершенствованию технического мастерства борцов греко-римского стиля в стойке и партере в полугодовом макроцикле

№	Название упражнений	Направленность упражнений	Условия выполнения
1.	Броски партнеров с завязанными глазами	Формирование тактильного ощущения «чувства соперника»	Создать соревновательные ситуации или положения, возникающие во время схватки.
2.	Работа с кувалдой	Имитация бросков через спину с «подворотом» туловища и захватом руки (приемы «кочерга», «вертушка»).	Кувалда - подбие большого молота, с длинной рукоятью длиной 1,2 м. и утяжеленным бойком весом в 16 кг.
3.	Потягивание лежащего партнера с помощью каната	Имитация приемов «перевод» и «нырок»	Не просто тянуть канат к себе, а отрабатывать, имитировать проведение приемов
4.	Подъем штанги на сгибе рук из положения сед на пятках	Имитация для приемов в партере, осуществляемых за счет подъема соперника вверх.	вес штанги приближенный к весу спортсмена.
5.	Подтягивание на канате с утяжелителями на руках	Высоко-интенсивная борьба в стойке и развитие силы захвата.	Силовое взаимодействие, изменение положений захватов, применяемых в схватке.
6.	Работа со жгутом с утяжелителями на руках	Имитация борьбы, проведение приемов, развитие силы рук и плечевого пояса.	Периодически давать борцу «спурт» т.е., 30 секунд работы в максимально быстром темпе.
7.	Броски манекена с утяжелителями на руках и ногах	Скорость и качество проведения приемов в стойке.	Отработка бросков с манекеном выполнять в конце тренировки.
8.	«Забивание» рук с гириями	Имитация атакующих действий во время схватки	«Забивание» рук в плечи сопернику, «Сбивание» в партер.
9.	Защита от «наката» с партнером на плечах	Отработка защитных действий и укрепление плечевого пояса во время защиты от атаки соперника.	Дополнительное давление помощником на плечи защищающегося.
10.	«Баттерфляй»	Имитация техники движения в низком партере и укрепление плечевого пояса	Круговым движением рук назад спортсмен ставит ладони в ковер, и перемещается вперед без помощи ног.

Использование данных упражнений рекомендуются на всех этапах спортивной подготовки в основной части тренировочного занятия. При этом на подготовительном этапе следует выполнять их для повышения и набора спортивной формы, а также для совершенствования технических элементов и приемов борьбы (упражнения 2, 4, 5, 8, 10). Их варьирование, выбор и направленность на повышение специальной физической подготовленности, зависит от типа тренировки. Так, направленность на работу спортсменов в стойке предполагают упражнения № 2, 5, 8; для партера - упражнения 4, 10. Для достижения тренировочного эффекта и повышения аэробных способностей, объем должен превышать интенсивность, следовательно, нагрузка в этом периоде умеренная и составляет 70 – 80 % от ЧСС спортсменов.

В предсоревновательный период подготовки следует уделять внимание поддержанию «спортивной формы». На данном этапе комплекс упражнений выполняется в полном объеме. Если тренировка направлена на работу в стойке, то необходимо выполнение упражнений - 1, 3, 6, 7. Если тренировка направлена на работу в партере, то используются упражнения - 9, 10. Направленность тренировки на поддержание специальной физической подготовки предполагает выполнение упражнений - 2, 4, 5, 8. В этом периоде упражнения носят специальный характер т.е. подбираются так, чтобы они соответствовали соревновательным ситуациям, следовательно, в подготовке необходимо использовать упражнения - 1, 6, 7, 9. Поскольку борцовские упражнения похожи на соревновательную ситуацию, нагрузка в этом периоде должна быть максимальная и составлять 90 % от ЧСС спортсменов. В этом периоде важна подготовка специальной аэробной выносливости, что позволяет вывести занимающихся на пик «спортивной формы». Объем нагрузки в этом периоде

должен быть малым, при этом интенсивность упражнений должна выполняться с максимальными усилиями.

В греко-римской борьбе оценка технического мастерства спортсменов является субъективной, поэтому мы создали комиссию состоящую из пяти экспертов (тренеров по греко-римской борьбе с большим опытом в тренировочном процессе, как в детских, так и во взрослых группах), которые оценили техническое мастерство спортсменов-борцов. Чтобы узнать насколько точно мнение экспертной комиссии мы произвели расчет коэффициента конкордации. Спортсмены в количестве 18 человек случайно поделены на две группы экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Согласно требований стандарта спортивной подготовки по виду спорта – греко-римская борьба, при пятиразовом тренировочном процессе в МБУ СП СШОР №1 г. Сургута в процессе эксперимента спортсмены посетили 139 тренировочных занятий.

В греко-римской борьбе существует много различных сложно-координационных приемов со стойки, однако, чтобы оценить техническое мастерство борцов нами выбран прием «бросок захватом руки через спину «кочерга»», качество его выполнения спортсмены выполняли до и после внедрения разработанного нами комплекса. Исходя из рекомендаций В.Л. Уткина (1989), данный прием мы разбили на 5 фаз: «Захват и работа рук», «Постановка и движение ног», «Подворот», «Подбив и сопровождение в броске» и «Дожимание» [5].

Оценка техники спортсменов до внедрения комплекса в ЭГ у большинства спортсменов показала недостаточный уровень технического мастерства, т.е. отмечалась неправильность поставленной техники движения или неумение спортсмена пользоваться данным приемом. После внедрения комплекса нестандартных упражнений в ЭГ отмечено значительное повышение уровня технического мастерства борцов (коэффициент конкордации $W=$ от 3,4 до 8,0). В КГ в результате тренировок также отмечаются изменения в технике на уровне положительной динамики (коэффициент конкордации $W=$ от 1,2 до 6,2).

В заключение следует отметить, что подъем технического мастерства спортсменов наблюдается в меньшей степени в КГ, чем в ЭГ. Это связано с тем, что занимающиеся в КГ совершенствуют небольшой (в основном только хорошо знакомые им) виды технических действий, а именно те, которыми в основном пользуются борцы во время соревновательной деятельности. В то время, как технико-тактическое мастерство спортсменов-борцов складывается не только из эффективности и рациональности техники, но и из ее разносторонности, что подтверждает внедрение в тренировочный процесс разработанный комплекс нестандартных упражнений.

Список литературы

1. Греко-римская борьба/ Иванов, И.И., Шулик Ю.А., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В. Ростов н/д: изд. «Феникс», 2004. – 800с.
2. Современные тенденции юношеской борьбы/ Иванов, И.И. Акопян А.А., Карданов М.Н. Научные труды ВНИИФК, М., 2000. – С. 9-13
3. Тарабрина И. В. Тактическая подготовка борцов греко-римского стиля в Севастополе // Педагогика высшей школы. –2015. – №3. – С. 21-24.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.
5. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. №2114 «Физвоспитание». – М.: Просвещение, 1989. – 210с.

796.422.14

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ 14-15 ЛЕТ

Семенова Анастасия Юрьевна

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье на основании федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике представлен анализ физической подготовленности легкоатлетов 14-15 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции. По результатам исследования установлены низкие показатели общей физической подготовленности и недостаточный уровень развития выносливости. Сделан вывод, что реализуемые программы физической подготовки бегунов нуждаются в коррекции.

Ключевые слова: физическая подготовленность; легкоатлеты 14-15 лет; физические качества.

PHYSICAL TRAINING OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS 14-15 YEARS OLD

Semenova Anastasia Y.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The article presents the analysis of physical fitness of 14-15 years old track and field athletes specializing in middle distance running on the basis of the federal standard of sports training in athletics. According to the results of the study low indices of general physical fitness and insufficient level of endurance development are established. It is concluded that the implemented programs of physical training of runners need to be corrected.

Key words: physical fitness; 14-15 years old track and field athletes; physical qualities.

Гармоничное развитие всех физических качеств - одна из главных задач тренировочного процесса юных спортсменов [2]. Однако, как показывает спортивная практика, в большей степени работа направлена на развитие избранных физических качеств. Проблема с развитием общей физической подготовки часто связана с тем, что тренировки легкоатлетов больше ориентированы на развитие специальных качеств, необходимых для конкретной дисциплины [1].

Бегуны зачастую ограничивают объем ОФП, чтобы избежать травм и лишней нагрузки. Некоторые тренеры считают, что общая физическая подготовка не так важна, поэтому в тренировочном процессе уделяют ей меньше времени. В попытке добиться максимальных результатов в своей дисциплине легкоатлеты иногда забывают о необходимости гармонизировать разные физические качества. Это приводит к слабым местам в ОФП, что может сказываться на общей устойчивости к нагрузкам, в том числе выносливости [3, 4].

Цель исследования: определить соответствие уровня физической подготовленности бегунов 14-15 лет нормативным требованиям.

Исследование проводилось на базе МАУ ДО СШ № 2 г. Тюмени. Для оценки уровня специальной физической подготовленности были проанализированы результаты 11 легкоатлетов 14-15 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции.

В качестве методов использовались анализ литературы, тестирование, функциональная диагностика, методы математической статистики.

Для определения уровня физической подготовленности использовались нормативные требования федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике, характеризующие специальную физическую подготовленность легкоатлетов [5].

Результатф физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты специальной физической подготовленности бегунов 14-15 лет

п/п №	Тесты	X±m	Выполнение нормативных требований (%)		
			Норма	Выше нормы	Ниже нормы
1	Бег на 60 метров, с	8,6±0,06	0	100	0
2	Бег на 500 метров, с	88,2±0,5	100	0	0
3	Бег на 2000 метров, с	614,3±18,7	0	0	100
4	Прыжок в длину с места, см	202,4±2,13	45,5	54,5	0

В соответствии с установленными нормативами федерального стандарта в тесте «Бег на 60 метров» все результаты оказались выше нормы. В беге на 500 метров спортсменки показали результаты, соответствующие нормативным требованиям. В тесте, характеризующем показатели скоростно-силовых способностей – 54,5% бегунов показали результаты выше нормы. Результаты ниже нормы прослеживаются в тесте на 2000 метров.

К функциональным показателям дыхательной системы относят пробу Штанге и Генчи, жизненную емкость легких и жизненный индекс. Пробы на задержку дыхания применяют для того, чтобы оценить насколько организм устойчив к гипоксии, а также для оценки уровня тренированности человека. Жизненная емкость легких позволяет определить потребление кислорода. От данного показателя зависит работоспособность организма. В таблице 2 представлены результаты диагностики функциональных способностей бегунов на средние дистанции.

Таблица 2

Результаты функциональной диагностики бегунов 14-15 лет

п/п №	Тесты	X±m	Выполнение нормативных требований (%)		
			Норма	Выше нормы	Ниже нормы
1	Штанге, с	54,7±1,6	90,9	9,1	0
2	Генча, с	35,4±1,4	90,9	0	9,1
3	ЖЕЛ, мл	4018,2±64,05	100	0	0

4	Жизненный индекс, усл. ед.	71±1,19	0	100	0
5	Индекс Скибинской, усл. ед.	34,3±1,6	100	0	0

Исходя из полученных данных показатели пробы Штанге у 90,9% спортсменок соответствуют нормативным требованиям. Результаты ниже нормы прослеживаются у 9,1% бегунов в пробе Генчи. Жизненная емкость легких соответствует нормативным требованиям. Жизненный индекс выше нормы у всех исследуемых спортсменок.

С целью повышения объективности оценки функциональных возможностей системы дыхания и устойчивости организма бегунов к гипоксии по результатам функциональной диагностики был определен индекс Скибинской (рисунок).

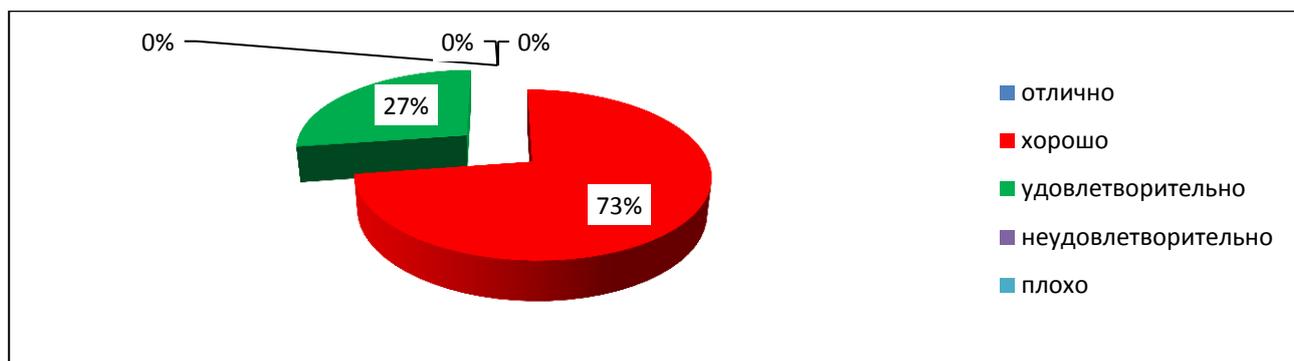


Рис. Уровень функциональных возможностей бегунов в соответствии с индексом Скибинской (%)

По полученным данным можно отметить, что показатели Индекса Скибинской у 72,7% бегунов соответствуют оценке – хорошо, 27,3% - удовлетворительно.

Таким образом, можно сделать вывод, что прослеживается недостаточный уровень развития выносливости и недостаточный показатель функциональной подготовленности. Также, стоит отметить, что присутствуют результаты выше нормативных, как в показателях физической подготовленности, так и в показателях функциональных способностей.

Список литературы

1. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – Москва : Terra-Спорт, 2016. – 240с.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Москва: Общество с ограниченной ответственностью Издательство "Спорт", 2019. - 656 с
3. Семенова, А. Ю. Мониторинг физической подготовленности бегунов 13-15 лет на основе норм комплекса ГТО / А. Ю. Семенова, В. В. Черкасов // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 20 октября 2022 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. – С. 78-85.
4. Семенова, А.Ю. Физическая подготовленность бегунов на короткие и средние дистанции 13-15 лет / А.Ю. Семенова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход : Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева 09-10 ноября 2023 года. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2023. – с.160-164.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149243/

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕЙНЫХ
ВРАТАРЕЙ 15-16 ЛЕТ****Синькевич Ян Александрович**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы общефизической и психологической подготовкой хоккейных вратарей 15-16 лет; определен уровень физической подготовленности и психоэмоционального состояния хоккейных вратарей 15-16 лет.

Ключевые слова: хоккейные вратари, подростки, психоэмоциональное состояние, физическая подготовка.

**GENERAL PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HOCKEY
GOALKEEPERS AGED 15-16****Sinkevich Yan A.**

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The article deals with the problems of general physical and psychological training of hockey goalkeepers aged 15-16 years; the level of physical fitness and psycho-emotional state of hockey goalkeepers aged 15-16 years is determined.

Key words: hockey goalkeepers, teenagers, psychoemotional state, physical fitness.

Хоккейный вратарь – центральная фигура команды. Успешный вратарь создает уверенность в действиях партнеров на льду, побуждает их к атаке, проявляет инициативу и креативность. Плохая игра вратаря вносит нервность и хаос в действия партнеров и обычно приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря применительно к его функциональным обязанностям существенно отличается от деятельности полевого игрока. В отличие от игроков на поле вратарь постоянно включен в игру и в течение 60 минут чистой игры находится в состоянии высокого физического и, прежде всего, психологического напряжения [3, с.58].

Вратарь должен обладать физическими характеристиками большинства представителей игровых видов спорта, такими как: ловкость, понимание игры, скорость мышления. Кроме того, вратарь должен хорошо кататься на коньках и владеть клюшкой, то есть уметь делать все, что может делать полевой игрок. В то же время, вратарь должен обладать некоторыми особыми качествами: мужеством (он часто защищается от нападения), психологической устойчивостью (ответственность вратаря намного больше, чем у полевых игроков), прекрасным зрением и реакцией (он должен уметь быстро наблюдать за летящей на большой скорости шайбой, реагируя на внезапные броски).

Особенность его игровой деятельности предъявляет большие требования к развитию физических и психических качеств. Он должен обладать устойчивостью, распределением и чередованием внимания и быстроты ориентировки; оценивать ситуацию, предвидеть новые события, выбирать и реализовывать правильные решения. Все это зависит от тактического мышления и определяет креативность вратаря, проявляющуюся в инициативе, неожиданности и нестандартных решениях [5, с.33].

Успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания [9, с.78].

По мнению ведущих специалистов и тренеров отечественного хоккея [3, 5, 6, 7], вратарь является стержневой основой хоккейной команды. От уровня его игры во многом зависит результативность выступления команды. Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. В хоккее накоплен определенный эмпирический опыт подготовки вратарей, который к настоящему времени мало изучен. Ряд методических положений недостаточно обоснован. Процесс всесторонней подготовки юных вратарей до сегодняшнего времени не имеет четкую структуру, которая должна являться базовой основой построения процесса его подготовки.

Вместе с тем в имеющихся литературных источниках не в полной мере отражены вопросы специфики построения тренировочного процесса вратарей с учетом индивидуальных особенностей игроков [8, с.20]. К тому же в практике хоккея вратари 70-75 % времени тренируются преимущественно в составе команды и во многом выполняют ту же работу (по направленности и содержанию), что и полевые игроки. Это значительно снижает объем специфической деятельности

вратарей, негативно отражается на процессе их подготовки и свидетельствует об имеющихся резервах оптимизации процесса подготовки вратарей.

В этом аспекте проблема разработки системы всесторонней подготовки юных хоккейных вратарей 15-16 лет на основе результатов исследования и с применением современных физкультурно - оздоровительных технологий явилась основным и актуальным направлением данной работы и представляет большой практический и теоретический интерес.

Цель работы – определить исходный уровень физической подготовленности и психоэмоционального состояния хоккейных вратарей 15-16 лет.

С целью выявления влияния психоэмоционального состояния на уровень общефизической подготовленности до и после педагогического эксперимента мы провели педагогическое тестирование, включающее в себя контрольные упражнения для оценки общефизической и специальной физической подготовленности хоккеистов.

В начале педагогического эксперимента исходные показатели общефизической подготовленности, как мы можем видеть в таблице 1, имеет лучший результат в контрольной группе. Так в тесте «Бег 30м.» в КГ результат лучше на 0,26 сек., чем в ЭГ, у обеих групп норматив выполнен. В испытании «Прыжок в длину с места» показатель в КГ выше на 2,05см., (норматив выполнен). В «Сгибании и разгибании рук в упоре лежа» на 1,6 кол-во раз у хоккеистов КГ выше, чем в ЭГ, полученный показатель у обеих групп имеет низкое значение, так как норматив не выполнен.

Таблица 2

Исходные показатели общефизической подготовленности хоккейных вратарей в начале педагогического эксперимента (M±m)

Показатели	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	Достоверность	
			t	P
Бег, 30м (сек)	5,56±0,1	5,30±0,1	0,39	<0,05
Норматив	выполнен	выполнен		
Прыжок в длину с места (см.)	235,3±2,1	237,35±2,1	0,95	<0,05
Норматив	выполнен	выполнен		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	28,1±1,38	29,7±1,02	0,91	<0,05
Норматив	не выполнен	не выполнен		
Бег на коньках 36 м (сек)	5,1±0,08	6,1±0,12	0,30	>0,05
Норматив	выполнен	не выполнен		
Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек)	7,07±0,15	8,07±0,11	0,59	>0,05
Норматив	выполнен	не выполнен		
Слаломное движение на коньках (сек)	22,1±0,2	22,0±0,25	0,46	<0,05
Норматив	не выполнен	не выполнен		
Слаломное движение на коньках с шайбой (сек)	24,86±0,22	24,06±0,26	0,93	<0,05
Норматив	не выполнен	не выполнен		

Единственные показатели тестирования, в котором лучший результат показала ЭГ, это тест «Бег на коньках 36м.» и «Бег на коньках спиной вперед 36м.», ЭГ опередила КГ в данных испытаниях на 1 секунду, также следует отметить, что у ЭГ норматив выполнен, у КГ норматив не выполнен. В тестировании «Слаломное движение на коньках» мы можем наблюдать не значительное отличие результатов, в КГ показатель лучше, чем в ЭГ всего лишь на 0,1 сек. И в последнем испытании «Слаломное движение на коньках с шайбой» более высокий результат мы можем также видеть у хоккеистов КГ, их показатель лучше на 0,80 сек. В последних тестах у обеих групп норматив не выполнен.

Как мы можем видеть, уровень развития во всех показателях в контрольной группе и экспериментальной группе практически одинаковые и не имеют достоверных отличий, следовательно, исследуемые спортсмены имеют одинаковый исходный уровень физической подготовленности.

Проведенный нами анализ исходных показателей общефизической подготовленности хоккейных вратарей в начале педагогического эксперимента выявил, что хоккеисты, занимающиеся в

тренировочной группе 3-го года обучения, согласно нормативным показателям приравниваются к среднему уровню физической подготовленности, так как в трех тестах норматив не был выполнен. Таким образом, можно сделать вывод, что хоккейные вратари нуждаются в дополнительной общефизической подготовки.

С помощью опросника Мазурова и Корнеева мы провели диагностику психического состояния занимающихся хоккеистов, мы смогли выявить их эмоциональную окраску (эмоциональный тон – ЭТ) и стеничность состояния, желание действовать (психический тонус – ПТ).

Полученные результаты диагностики представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средний показатель набранных баллов в тесте психическое состояние в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического исследования

Психическое состояние	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)
ЭТ до занятия	9,5 баллов	8,4 баллов
после занятия	13 баллов	12,8 баллов
ПТ до занятия	16,1 баллов	15,9 баллов
после занятия	19 баллов	17 баллов

По полученным результатам изучения влияния занятий физической культурой на психическое состояние занимающихся хоккеистов, мы можем сделать следующий вывод. В КГ до начала занятий средний балл в суждениях ЭТ равен 9,5 баллов, согласно уровню психического состояния, данный показатель относится к низкому. Как мы можем видеть из таблицы 3, в ЭГ этот же показатель еще ниже 8,4 баллов, что свидетельствует о еще более низком уровне. После занятия мы наблюдаем положительную динамику изменения данного показателя, как в КГ, так и в ЭГ. В КГ после занятия эмоциональный тон увеличился до 13 баллов, что на 3,5 балла выше, чем до занятия, полученный результат можно отнести уже к среднему уровню. В ЭГ наблюдается также положительный результат изменения показателей в данном состоянии, так после занятия испытуемые набрали 12,8 баллов, что на 4,4 балла выше, чем до занятия, также данный показатель можно отнести к среднему уровню психического состояния. В суждениях «психический тонус» (ПТ) мы можем видеть следующую динамику полученных показателей. До занятия спортсмены КГ набрали в общей сложности 16,1 балл, полученный результат можно отнести к высокому уровню психического состояния. Спортсмены ЭГ набрали почти такое же количество баллов 15,9. После занятия мы можем наблюдать повышения данного состояния в обеих группах. Так в КГ показатель увеличился до 19 баллов, что на 2,9 баллов выше, в ЭГ средний показатель составил 17 баллов, что на 1,1 балл выше, чем до начала занятия. Из полученных нами данных мы можем сделать вывод, что после занятия уровень положительных эмоций повышается, тем самым влияя на общее состояние занимающихся, как физически, так и психологически.

Для оценки психоэмоционального состояния хоккеистов до и после педагогического эксперимента мы использовали тест САН – оценка эмоционального состояния, который позволяет выявить психическое состояние на данный момент. Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому и поведенческому и их взаимосвязи. Показатели САН у хоккеистов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента представлен в таблице 3.

Таблица 3

Показатели теста САН у хоккеистов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента, $M \pm m$

Показатели	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	Достоверность	
			t	P
Самочувствие	17,8±0,77	18,2±0,66	0,39	<0,5
Активность	18,1±0,71	18,9±0,53	0,91	<0,5
Настроение	17,9±0,8	18,4±0,6	0,51	<0,5

Из таблицы 3 мы можем наблюдать, что все показатели выше в контрольной группе, согласно тесту САН, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. Как мы можем видеть самочувствие, активность и настроение выше в КГ, чем в ЭГ.

По полученным результатам общефизической подготовленности и психоэмоционального состояния хоккеистов в начале педагогического эксперимента мы можем сделать следующий вывод. Общефизическая подготовка с незначительным различием лучше в контрольной группе, так из семи показателей, в пяти контрольных испытаниях хоккеисты КГ показали лучший результат, чем спортсмены ЭГ.

Диагностика психического состояния занимающихся хоккеистов выявила, что у спортсменов контрольной группы эмоциональная окраска и психологический тонус выше, чем у хоккеистов экспериментальной группы, но после тренировки у всех хоккеистов наблюдается положительная динамика показателей.

Тест САН выявил, что показатель самочувствия, активности и настроения выше у спортсменов контрольной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что по общефизическим показателям хоккеисты контрольной группы имеют более высокий уровень, также такой вывод можно сделать и по результатам психологической диагностики. Отсюда следует вывод, что хоккейные вратари нуждаются в психологическом сопровождении и развитию общефизической подготовке.

Список литературы

11. Болдаков, К. С. Комплексная методика подготовки хоккейных вратарей / К.С. Болдаков // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2021. С. 368-371.
12. Волков, А. В. Специальная физическая подготовка хоккейных вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства / А.В. Волков, А.С. Солодовник, Л.А. Глинчикова // Место и роль физической культуры в современном обществе. материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет. Севастополь, 2021. С. 40-47
13. Зайцев, В. К. Технология моделирования программ подготовки хоккеистов: Теория и практика проф. спорта / Зайцев В.К., Филиппенко А.Н. - Москва: РГУФК, 2012. - 94 с. Иванова, С. В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход / С.В. Иванова, И.В. Манжелей. - Тюмень, 2015. - 244 с.
14. Колобкова, А. И. Технология процесса подготовки вратарей по хоккею с шайбой в детском и юношеском возрасте. От теории к практике / А.И. Колобкова // Молодежь. Образование. Наука. - 2019. - № 1 (14). - С. 11- 21.
15. Лунев, А. В. Развитие концентраций у хоккейных вратарей в ходе вне ледовой подготовки / А.В. Лунев // Материалы региональной научно-практической конференции. Козлов Роман Алексеевич, декан факультета физической культуры и спортивного мастерства, ФГБОУ ВО "Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова". 2022. С. 33-36.
16. Найн, А. А. Средства и методы технической подготовки хоккейных вратарей / Найн А.А., М.Л. Васильев // Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2021. С. 10-11.
17. Павлов, А. С. Анализ динамики результатов тестирований на тренажере FITLIGHT, используемом во вне ледовой подготовке вратарей хоккейной школы / А.С. Павлов // Вестник спортивной науки. 2021. № 3. С. 34-39. Пашинский, А.И. Роль современных технологий в вопросе мотивации населения к занятиям спортом и физической культуры / А.И. Пашинский, В.Б. Татаров, Т.Е.Симина // Спортивная наука. Инновации в образовании. - Москва, 2021. - С. 441-445.
18. Павлов, А. С. Современные технологии в подготовке хоккейных вратарей / А.С. Павлов, А.Е. Деев, А.А. Давыдов // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2020. № 1. С. 20-24.
19. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М.П.Шестаков, А.П.Назаров, Д.Р.Черенков. – Москва: СпортАкадемПресс, 2014. –141 с
20. Шадриков, В. Д. Деятельность и особенности / В. Д. Шадриков. - Москва : Корпорация «Логос», 2015. – 320 с.

УДК 796.011

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТЗАЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЧЁТА СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Соколов Александр Олегович¹
Завьялова Татьяна Павловна¹**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассмотрены проблемы недостаточности учёта статистических данных в формировании и построении учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся мини футболом. По этой причине возникают ошибки в планировании тренировочного процесса. Предложено краткое

содержание практических рекомендаций по совершенствованию технико-тактических действий команды в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: футбол, тренировочный процесс, индивидуализация, статистические данные.

INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED FUTSAL PLAYERS BASED ON THE ACCOUNTING OF STATISTICAL DATA OF COMPETITIVE ACTIVITY

Sokolov Aleksandr O.¹

Zavyalova Tatiana P.¹

¹ Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation: The article discusses the problems of insufficient consideration of statistical data in the formation and construction of the educational and training process (USP) of athletes engaged in futsal. For this reason, errors occur in the planning of the training process. A brief summary of practical recommendations for improving the technical and tactical actions of the team in competitive activities is proposed.

Keywords: futsal, training process, individualization, statistical data.

Актуальность. Индивидуализация тренировочного процесса является одним из ключевых факторов в развитии спортивных навыков футболистов. Современное спортивное общество ставит перед тренерами и специалистами новые вызовы, требуя индивидуального подхода к каждому спортсмену. Требования, предъявляемые к футболистам предполагают универсальность во время игр, продолжают возрастать и характеризуют важность дифференцированного подхода. Данная дифференциация должна интегрироваться в планирование тренировочного процесса как можно в более ранний период подготовки спортсменов. В футболе и футзале постоянно возрастает значение физической подготовки, в процессе которой особое внимание должно уделяться координационным способностям. В.И. Лях утверждает, что акцентировать внимание на развитии координационных способностей (КС) следует уже на ранних этапах подготовки, поскольку будущие спортсмены обучаются двигательным действиям быстрее и рациональнее [6].

С.Ю. Алькова подчёркивает необходимость совершенствования методов и средств формирования координационных способностей как важнейшего двигательного навыка в игровых видах спорта, включая футбол, связана с тем, что координационные способности являются комплексными, охватывающими различные стороны двигательных навыков футболистов. В этом контексте индивидуализация тренировочного процесса играет ключевую роль в повышении эффективности тренировок и достижении высоких результатов [3].

Футбол является командным видом спорта, который базируется на коллективных действиях и противостоянии (или взаимодействии и противодействии), поскольку в каждом аспекте этой игры существует постоянная взаимосвязь между противодействием соперников и взаимодействием партнеров. Эта связь между коллективными действиями и сопротивлением наблюдается в любой фазе игры, как в нападении, так и в защите. Следовательно, на наш взгляд, очень важно детально подходить к построению учебно-тренировочного процесса и опираться на индивидуальные особенности каждого футболиста, начиная от его амплуа на поле, заканчивая его физическим и психологическим состоянием.

Необходимо отметить, что в существующих подходах теории и методики спорта делается упор на большой значимости построения тренировочного процесса на основе учета индивидуальных особенностей членов команды [1;2]. Индивидуализация тренировочного процесса способна (в зависимости от амплуа) построить правильную систему тренировочных занятий, которые, в свою очередь, улучшат эффективность футболистов непосредственно в соревновательной деятельности. С этой целью необходимо применять различные инструменты. К таким инструментам относят статистический анализ, который помогает тренерскому штабу команды определить положительные и отрицательные компоненты игры команды, которые в дальнейшем при правильном учёте и анализе будут способствовать улучшению тренировочного процесса. Многие исследователи полагают, что именно таким образом эффективность подготовки футболистов может быть существенно повышена, и рассматривают данное направление как очень перспективное [7]. Однако исследования, касающиеся применения статистического анализа данных тюменских футболистов для повышения эффективности соревновательной деятельности носят фрагментарный характер. С этих позиций наше исследование можно признать актуальным.

Цель исследования заключается в обосновании применения анализа статистических данных как инструмента для совершенствования технико-тактической подготовки футзалистов.

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе мини-футбольного клуба «МФК-Тюмень» (г. Тюмень, ул. Орджоникидзе, 60/1). В исследовании принимали участие игроки команды «МФК «Тюмень-Дубль» в количестве 12 человек. Возрастной диапазон 17-21 год.

В качестве **методов исследования** использовались анализ научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме, анализ статистических данных, метод математической статистики.

Результаты исследования. Анализ литературных источников показал, что статистические данные позволяют тренерам и игрокам анализировать результаты каждой игры в различных ее аспектах, помогают выявить индивидуальные сильные стороны и слабые места футзалиста определённого амплуа на поле, индивидуализации тренировочного процесса и улучшения «западающих» навыков.

Для оценки статистических данных игроков нами был проведен анализ двух игр сезона 2023-2024 гг. команды МФК «Тюмень-Дубль», играющей в чемпионате России среди команд высшей лиги, дивизион - Восток.

Специалисты утверждают, что важно иметь большое количество универсальных игроков в составе команды. Но не всегда универсальность футзалиста является главным показателем его квалифицированности. Нападающий, который забивает большое количество голов, но не отличающийся заурядным количеством действий в обороне, также может быть чрезвычайно полезен своей команде. Игрок оборонительного плана может выполнять «работу» в защите за нападающего, ровно как нападающий в атакующих действиях за защитника. Однако, в этом и заключается работа тренерского штаба в поиске баланса в соревновательной деятельности своей команды.

Проанализировав состав команды и собрав сведения, можно констатировать, что основной состав команды «МФК Тюмень-Дубль» включает 12 человек из них: 4 игрока выполняют роль нападающих игроков, 3 защитника и 5 футболистов являются универсалами. Для статистического анализа нами выбраны следующие игры и представлен счет матчей:

1. «Глазов» (Глазов) - «МФК Тюмень-Дубль» (Тюмень) счет: 2:2.
2. «Норильский Никель -Д» (Норильск) - «МФК Тюмень-Дубль» (Тюмень) счет: 2:3.

Проанализируем результаты статистических данных игроков команды МФК «Тюмень-Дубль» (Тюмень) в игре против команды «Глазов» (г. Глазов). Результат матча 2:2, можно констатировать: - на протяжении матча всеми игроками было совершено 8 фолов в различных таймах; -в течение матча было забито два гола защитником (номер 32) и универсалом (номер 78). Согласно общему результату анализа всех технических действий самыми результативными игроками являются нападающий (номер 95), выполнивший 5 перехватов, универсал (номер 78), защитник (номер 32) и нападающий (номер 66). В свою очередь, с коэффициентом «0:1» было выявлено 8 игроков, из них 4 игрока с амплуа универсал, 2 игрока нападающие и 2 игрока защитники. Всего совершено 24 отбора, 41 перехват, 14 подборов и 8 атакующих действий «1 в 1».

Анализ статистических данных второй игры (с командой Норильский Никель-Д), можно сделать следующие выводы. Всего за матч было совершено 8 фолов, всеми игроками команды в различных таймах. В течение матча было забито два гола защитником (номер 32) и универсалом (номер 78). Согласно общему результату анализа всех технических действий самыми результативными игроками являются нападающий (номер 95), универсал (номер 78), защитник (номер 32) и нападающий (номер 66). В свою очередь, с коэффициентом «0:1» было выявлено 8 игроков, из них 4 игрока с амплуа универсал, 2 игрока нападающие и 2 игрока защитники. Всего совершено 24 отбора, 31 перехват, 14 подборов мяча, 6 подборов мяча и 8 атакующих действий «1 в 1».

Анализ полученных данных при планировании технико-тактических действий игроков позволяет рекомендовать следующее: особое внимание стоит уделить атакующим действиям команды, так как за 2 игры было забито всего 5 мячей. Следует создавать моменты для атакующих действий «1 в 1», с целью дальнейшего создания преимущества. В футзале для достижения результата – победы над соперником, игроки должны уметь взаимодействовать между собой.

Для индивидуализации тренировочного процесса футболистов МФК «Тюмень-Дубль» можно рекомендовать 4 варианта упражнений, направленных на совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства спортсменов. В качестве примера рассмотрим предлагаемые варианты упражнений.

1 вариант упражнения. Отработка взаимодействия схемы «3-1» на фланге атаки через стенку или параллель представлена на рис. 1.

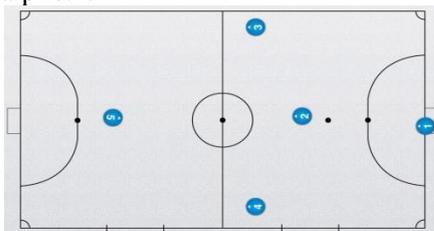


Рис. 1. Схема расположения игроков в позиционном нападении по схеме «3-1»

Основная задача схемы «3-1» — это «ложные открывания» во фланге, передача в дальнюю ногу, прием мяча с прокатом, своевременная передача в параллель, в стенку, доставка на «столба», помощь партнера через «блок» и обыгрыш один в один.

Каждый компонент отрабатывается с каждого фланга несколько раз, игроки меняют свои позиции по кругу. В тренировочном процессе схема отрабатывается без сопротивления защитников, при необходимости тренер останавливает движение игроков, для правильного объяснения задачи каждого игрока, находящейся на определенной позиции. После отработки схемы «3-1» одна четверка игроков становится в защиту, и идет полный контакт с атакующей четверкой.

2 вариант упражнения. Рассмотрим атаку по схеме «4-0», эта система является одной из востребованных тактических схем, которая чаще всего применялась игроками МФК «Тюмень-Дубль», которая представлена на рис. 2.

Схема позиционной атаки «4-0».

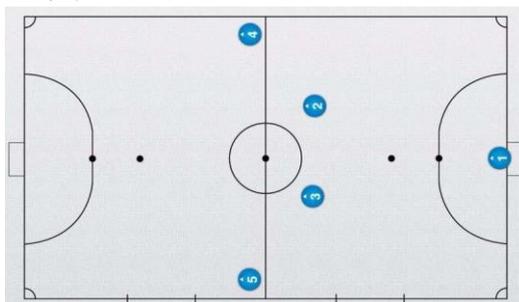


Рис. 2. Схема позиционной атаки «4-0»

3 вариант упражнения. Отработка передач на всю ширину площадки, т.е. один игрок располагается от другого в 20 метрах и совершает передачу мяча поперек поля низом, верхом, правой, левой ногой и с «подъема». При выполнении упражнения необходимо мяч принимать в движении с поднятой в вверх головой для виденья всей площадки [4;5].

4 вариант упражнения. Отработка передач на всю ширину площадки, т.е. один игрок располагается от другого в 20 метрах и совершает передачу мяча поперек поля низом, верхом, правой, левой ногой и с «подъема». При выполнении упражнения необходимо мяч принимать в движении с поднятой вверх головой для виденья всей площадки.

Предложенные варианты упражнений были успешно реализованы в технико-тактической подготовке футзалистов команды МФК «Тюмень-Дубль» в соревновательный период.

Выводы

1. Анализ специализированной литературы показал, что статистический анализ играет важную роль в тренировочном процессе футзалистов, предоставляя ценную, и самое главное, объективную информацию для оценки и улучшения физических, технических и тактических показателей квалифицированных футзалистов.

2. Проведенный нами анализ статистических данных позволил выявить, недостаток атакующих действий футзалистов команды МФК «Тюмень-Дубль».

3. Для совершенствования технико-тактической футзалистов разработано 4 варианта упражнений, которые следует проводить в мини-группах, после общей тренировки команды, продолжительностью 30-45 минут.

Список литературы

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке: учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 472 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. Москва: Советский спорт, 2019. – 222 с.
3. Алькова С.Ю. Развитие координационных способностей у спортсменов в мини-футболе на этапе начальной подготовки / С.Ю. Алькова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_01_33.
4. Ермолаев, А. П. Подготовка игроков в мини-футбол в вузе с учетом координационной сложности нагрузок / А.П. Ермолаев, Ш.Р. Кагарманов // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. Тюмень, 2015. С. 61-63.
5. Лях, В. Координационная тренировка в футболе / В.Лях, З. Витковски - М.: Спорт, 2016. – 216 с.
6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 287 с.
7. Fernández-Espínola, C. Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review / C. Fernández-Espínola, M.T. Abad Robles, F.J. Giménez Fuentes-Guerra // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. –№17 (6): 1884.

УДК 796.05

ОТНОШЕНИЕ ФУТБОЛИСТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Стародубцева Ирина Викторовна¹

Аквазба Марк Давидович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Представлены результаты изучения проблемы самоподготовки футболистов. На основании данных опроса футболистов профессиональной команды делается вывод о неоднозначном отношении спортсменов к различным видам самостоятельной подготовки.

Ключевые слова: футбол, спортсмены, спортивная подготовка, самоподготовка.

ASSESSMENT OF THE EMOTIONAL STATE OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DISABILITIES IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Starodubtseva Irina V.¹

Aquazba Mark D.¹

¹University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation. The results of the study of the problem of self-training of football players are presented. Based on the data of the survey of football players of the professional team, a conclusion is made about the ambiguous attitude of athletes to various types of self-training.

Keywords: football, athletes, sports training, self-training.

В настоящее время вопросам самостоятельной подготовки профессионалов в разных сферах деятельности уделяют всё больше внимания [1; 2]. Однако тема самоподготовки профессиональных спортсменов раскрыта недостаточно. В опубликованных источниках представлены отдельные аспекты подготовки спортсменов в некоторых видах спорта [3; 4; 5; 6]. При этом отсутствуют данные об отношении профессиональных футболистов к самостоятельным занятиям, частоте и интенсивности такого рода тренировок, что препятствует разработке методических рекомендаций и организации контроля данного вида подготовки.

Целью нашей работы стало изучение отношения профессиональных футболистов к вопросам самоподготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проходило в период с февраля по июнь 2024 года. В нём приняли участие спортсмены профессиональной команды «Торпедо Миасс» общим количеством 26 человек. В работе были использованы методы анализа научной и методической литературы, опрос, наблюдение, метод экспертных оценок.

Результаты. На первом этапе исследования нами был разработан опросник, позволяющий выявить отношение спортсменов к различным аспектам самостоятельной работы. Опросник был составлен в электронном формате и предполагал возможность дистанционного заполнения на условиях конфиденциальности.

На втором этапе исследования был проведён опрос спортсменов профессиональной команды «Торпедо Миасс».

Опрос спортсменов показал, по мнению футболистов, самоподготовка, осуществляемая помимо основных тренировок с командой, является важной частью тренировочного процесса. Так считает 100 % респондентов. По данным опроса 69 % футболистов регулярно осуществляют самоподготовку (рис.1.)



Рис. 1. Распределение ответов на вопрос о регулярности осуществления самоподготовки (в %)

Большая часть опрошенных футболистов считает, что самоподготовка необходима прежде всего на этапе подготовки к соревнованиям или в каникулярный период. И только 15 % спортсменов отмечают, что она важна на всех этапах подготовки. Это говорит о недостаточном понимании спортсменами важности самостоятельных занятий на разных этапах подготовки (рис.2).

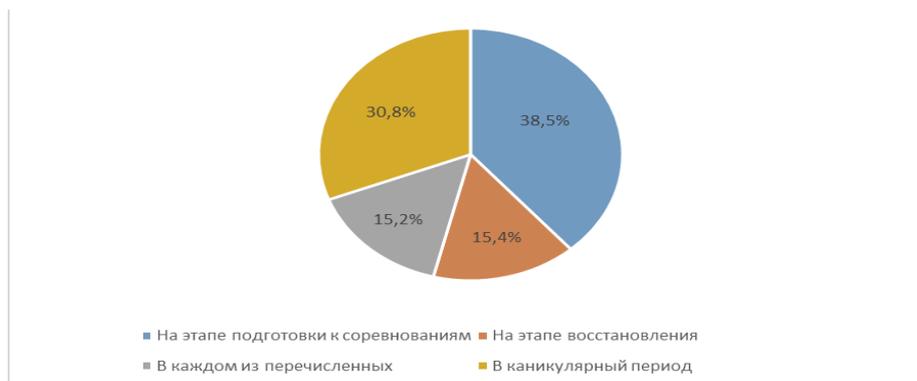


Рис.2. Распределение ответов на вопрос о месте самоподготовки на различных этапах подготовки спортсмена (в %)

В среднем футболисты занимаются самостоятельно 3 раза в неделю и тратят на самоподготовку от 40 до 70 минут. При этом, 46,2 % спортсменов считают, что другие футболисты занимаются самостоятельно недостаточно (рис.3).

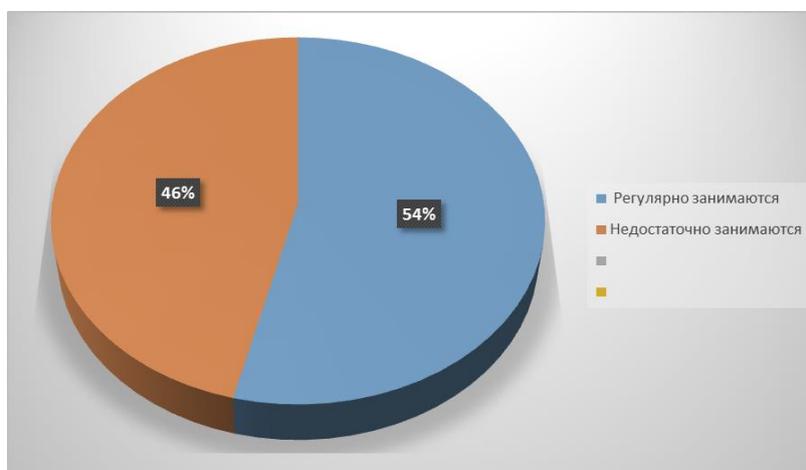


Рис.3. Распределение ответов на вопрос о регулярности осуществления самоподготовки членов команды (в %)

Осуществляя самоподготовку футболисты чаще всего руководствуются собственными знаниями (88,5 %); 73,1 % спортсменов следуют рекомендациям тренера, а 30,8 % прибегает к помощи платных специалистов (рис.4).

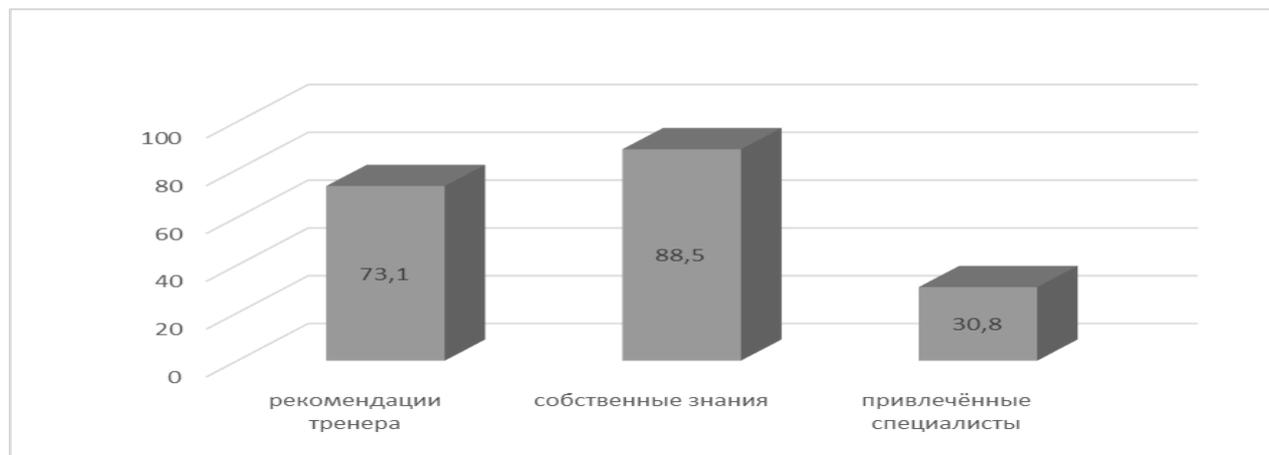


Рис.4. Распределение ответов на вопрос о том, чем руководствуются футболисты в процессе самостоятельных занятий (в %)

Заключение. Таким образом, самоподготовка профессиональных спортсменов в мини-футболе является одним из важнейших компонентов учебно-тренировочного процесса. Она важна для повышения эффективности и качества учебно-тренировочного процесса, индивидуального и общекомандного уровня квалификации спортсменов. Опрос футболистов профессиональной команды показал, что все футболисты осуществляют самоподготовку, но с разной степенью интенсивности, считая, что она необходима прежде всего на этапе подготовки к соревнованиям.

Список литературы

1. Александров, С. Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С. Г. Александров, А. Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – № 56. – С. 30-41.
2. Архангельский, Д.В. К вопросу о становлении и саморазвитии личности военнослужащего в процессе самоподготовки / Д.В. Архангельский, А.П. Степанов, А.В. Пестряев // Физическая подготовка как основа воспитания профессионально важных качеств военнослужащих: Сборник научных трудов кафедры физической подготовки, посвященный 75-й годовщине образования ОАБИИ, Омск, 18–19 апреля 2014 года. – Омск: Омский автобронетанковый инженерный институт, 2014. – С. 11-17.
3. Голдобина, Н.В. Самоподготовка стрелка / Н.В. Голдобина, А.В. Веденин, Ю.В. Бессонова // Вопросы совершенствования специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник научных трудов. Научное электронное издание. – Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2020. – С. 50-52.
4. Кочнев, Ф.А. Индивидуальные особенности психологической самоподготовки спортсменов-дзюдоистов / Ф.А. Кочнев, С.А. Пилипенко, О.В. Тиунова // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: Материалы международной электронной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Р.Т. Раевского: Одесса, издатель Букаев В.В., 2013. – С. 274-276.
5. Казакевич, И.В. Программа психологической самоподготовки элитного спортсмена в предолимпийский период (на примере биатлона) / И.В. Казакевич, Л.Н. Рогалева // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2023. – Т. 3, № 1. – С. 56-65.
6. Малиновский, А.В. Самостоятельная деятельность спортсменов в процессе обучения / А.В. Малиновский, Д.В. Юркин, В.Н. Платонов // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 3. – С. 179-182.

**ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ****Тимофеева Полина Сергеевна¹****Шатилович Людмила Николаевна¹**¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Результаты трехкратного педагогического тестирования общей физической подготовленности и сопоставление с нормативами выявили особенности динамики спектра общих физических качеств спортсменов подросткового возраста, занимающихся киокусинкай. Обнаруженный наибольший прирост индивидуальных и средних групповых результатов координационных способностей, силовых качеств, выносливости и гибкости, отражает закономерности сенситивных периодов в развитии организма и обосновывает значимость рационально построенных тренировок с учетом индивидуальных возрастных особенностей спортсменов для повышения эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: показатели общей физической подготовленности, подростки, киокусинкай.

**ASSESSMENT OF THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF TEENAGERS ENGAGED IN
KYOKUSHIN KARATE****Timofeeva Polina Sergeevna¹****Shatilovich Lyudmila Nikolaevna¹**¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The results of three-time pedagogical testing of general physical fitness and comparison with the standards revealed the peculiarities of the dynamics of the spectrum of general physical qualities of adolescent athletes engaged in kyokushin. The found largest increase in individual and average group results of coordination abilities, strength qualities, endurance and flexibility reflects the patterns of sensitive periods in the development of the body and justifies the importance of rationally structured training taking into account the individual age characteristics of athletes to increase the effectiveness of the training process.

Keywords: indicators of general physical fitness, teenagers, kyokushin.

Актуальность. Общеизвестна точка зрения на значимость общей физической подготовки спортсмена в любом виде спорта: все физические качества органически взаимосвязаны между собой, совершенствование одних способствует лучшему проявлению других, является основой для развития специальных физических качеств и совершенствования технико-тактического мастерства, что является необходимым условием успешной соревновательной деятельности [1, 3]. Результативность в каратэ определяется развитым спектром общих физических качеств и к наиболее значимым относят быстроту, силу и выносливость в разных сочетаниях [4, 5].

Цель данной статьи - оценить динамику общей физической подготовленности спортсменов подросткового возраста, занимающихся каратэ киокусинкай. Повышение эффективности общей физической подготовки возможно на основе контроля показателей общей физической подготовленности и своевременной коррекции тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Тестирование общей физической подготовленности 25 мальчиков в возрастном диапазоне 11-14 лет, занимающихся каратэ киокусинкай проведено в три этапа на протяжении двух лет. Для оценки показателей общей физической подготовки использовали нормативы федерального стандарта по виду спорта «киокусинкай» для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства [2].

Результаты исследования: Оценка исходных показателей общей физической подготовленности на основании индивидуальных результатов первого педагогического тестирования спортсменов, занимающихся каратэ киокусинкай, свидетельствует о необходимости совершенствования комплекса физических качеств. В исследуемой группе спортсменов-подростков нормативам федерального стандарта по виду спорта «киокусинкай» соответствовали результаты тестирования: координационных способностей - у 68%, выносливости - у 60%, силовых способностей - у 56%, гибкости - у 52%, скоростно-силовых способностей - у 16% спортсменов. Ни один спортсмен не выполнил норматив на развитие скоростных качеств. Результаты трехкратного тестирования общей физической подготовленности спортсменов подросткового возраста, занимающихся каратэ киокусинкай представлены в таблице 1.

Динамика общей физической подготовленности спортсменов

№	Нормативы ОФП	1 этап		2 этап		3 этап	
		M ±m	V	M ±m	V	M ±m	V
1	Бег на 30 м (с.)	5,78±0,06*	1,03	5,46±0,06	1,09	5,08±0,04*	0,78
2	Челночный бег 3x10 м, мин. (с.)	7,66±0,14*	1,82	7,34±0,11	1,49	6,75±0,05*	0,74
3	Бег на 2000 м (мин.)	9,82±0,29*	2,95	8,87±0,11	1,24	8,57±0,09*	1,05
4	Прыжок в длину с места (см.)	176,68±2,20*	1,24	184,68±1,08	0,58	193,6±0,89*	0,45
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во (раз.)	21,76±1,76*	8,08	26,08±1,23	4,71	29,2±0,97*	3,32
6	Наклон вперед (см.)	5,08±0,50*	9,84	7,08±0,41	5,79	9,28±0,36*	3,87

Примечание: * отмечена достоверность различий при $p < 0,05$

Анализ результатов теста «Бег на 30 метров» выявил прирост скоростных качеств на втором этапе - 5,69%, а на третьем – 7,21%. На 1 этапе ни один из спортсменов не выполнил данный норматив (5,1 с и менее); на 2 этапе выполнили 20% и на 3 – 60% спортсменов соответственно.

Результаты теста «Челночный бег 3x10 метров» свидетельствуют о том, что на втором этапе прирост средних групповых показателей координационных способностей составил 4,26%, а на третьем – 8,37%. На 1 этапе 68% спортсменов выполнили норматив (7,8 с и менее), на 2 этапе - 80% и на 3 этапе – 100% каратистов исследуемой группы.

Выявлен закономерный прирост выносливости: на 10,15% и на 3,44% ко второму и третьему этапам исследования соответственно. На 1 этапе 60%, на 2 этапе - 80% и на 3 этапе – 100% спортсменов выполнили данный норматив (тест «Бег 2000 м - 9,40 мин и менее).

Результаты тестирования скоростно-силовых качеств убеждают в том, что на втором и третьем этапах приросты физического качества существенно не различались и составили 4,42% и 4,71% соответственно. На 1 этапе 16% спортсменов выполнили данный норматив (тест «Прыжок в длину с места», 190 см и более), на 2 этапе - 20 % и на 3 этапе – 100%.

Анализ индивидуальных результатов силовых способностей показал, что на втором этапе прирост силовых качеств в группе спортсменов составил 18,06%, а на третьем – 11,28%. Согласно федеральному стандарту, для зачисления и перевода в группу следующего тренировочного этапа – совершенствование спортивного мастерства, по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» нужно получить результат равный 24 количествам раз, или больше. На 1 этапе 56% спортсменов выполнили данный норматив, на 2 этапе - 60 % на 3 этапе – 92%.

В наибольшей степени на протяжении исследуемого периода обнаружен прирост гибкости: на 32,89% и на 26,89% ко второму и третьему этапу педагогического тестирования. Индивидуальные результаты теста «Наклон вперед», соответствовали требованиям федерального стандарта по виду спорта карате (равный +6 сантиметрам, или больше) на 1 этапе у 52%, на 2 этапе – у 76% на 3 этапе – у 100% спортсменов.

Проведенное исследование убеждает в высокой эффективности общей физической подготовки спортсменов, занимающихся каратэ киокусинкай: выявлено достоверное повышение всех изученных показателей. В итоговом тестировании 100% спортсменов исследуемой группы выполнили нормативы на координационные, скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость. Тестирование выявило 8% спортсменов, не выполнивших нормативы по развитию силовых качеств и 40%- не выполнивших нормативы на скорость.

Результаты статистической обработки выявили несущественные различия индивидуальных результатов, оценивающих развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и выносливости. Обнаружены существенные различия индивидуальных результатов спортсменов в тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Полученные результаты предполагает применение дифференцированного подхода для повышения эффективности направленного развития силовых и скоростных качеств спортсменов, занимающихся карате.

Выводы. Анализ динамики общей физической подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ киокусинкай выявил достоверное повышение всех изученных показателей, при

этом в итоговом тестировании 100% спортсменов исследуемой группы выполнили нормативы: «Челночный бег 3x10 метров», «Бег на 2000 метров», «Прыжок в длину с места» и «Наклон вперед», 92% - в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и лишь 60% - в тесте «Бег на 30 метров», что требует избирательного применения средств и методов для развития силовых и скоростных качеств.

Список литературы

1. Жалилов А.В. Общая физическая подготовка у юных каратистов/ А.В. Жалилов, С.Ю. Завалишина, А.В. Доронцев, Н.В. Кириллова // Ученые записки университета Лесгафта. -2022. -№10 (212). – С. 145-150.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 989 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай”.
3. Смирнов Ю.А. Структура физической подготовленности юных каратистов /Ю.А. Смирнов, В.В. Глухов// Ученые записки университета Лесгафта. -2014.- №8 (114). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-fizicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-karatistov> (дата обращения: 13.05.2024)).
4. Степанов, С.В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов/С.В. Степанов, Л.С. Дворкин – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». - 2004. – 380 с.
5. Хохлов А.А. Двигательно-координационные качества как основа подготовки юных каратистов // Общество: социология, психология, педагогика. -2023. -№ 2.- С. 159-163.

УДК 796.051

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТА

Халманских Анна Витальевна¹

Носкова Луиза Николаевна²

Овчинникова Надежда Ивановна²

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²ГАУ ДО ТО «ОСШОР Л.Н. Носковой», г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены итоги реализации федерального экспериментального проекта. Описана основная проблематика, цель, задачи и ключевые моменты сетевого взаимодействия реализации программ спортивной подготовки по лыжным гонкам и биатлону. Авторы выделяют важные компоненты по внедрению средств автоматизации, компьютеризации, интеллектуализации, медицинского и психологического сопровождения.

Ключевые слова: федеральная экспериментальная площадка, технология спортивной подготовки, лыжные гонки, биатлон, центр коллективного пользования.

«IMPROVEMENT OF THE SYSTEM OF PREPARATION OF SPORTS RESERVE FOR SKI RACING AND BIATHLON» WITHIN THE FRAMEWORK OF THE FEDERAL EXPERIMENTAL PROJECT

Khalmanskikh Anna V.¹

Noskova Luiza N.²

Ovchinnikova Nadezhda I.²

¹University of Tyumen, Tyumen, Russia

²SAI of the TR RSSOR for skiing and biathlon L.N. Noskova, Tyumen, Russia

Abstract: The article presents the results of the implementation of the federal experimental project. The main issues, goals, objectives and key points of network interaction in the implementation of sports training programs in cross-country skiing and biathlon are described. The authors highlight important components for the implementation of automation, computerization, intellectualization, medical and psychological support.

Key words: federal experimental site, sports training technology, cross-country skiing, biathlon, collective use center.

Современная система подготовки нацелена на рост спортивных достижений на этапах высшего спортивного мастерства, предопределяя организованный и планомерный процесс тренировки. Обеспечение интенсивного роста функциональных возможностей организма, при грамотной методике тренировки юных спортсменов является главной задачей, начиная с начального этапа подготовки. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, разработки

высокопродуктивных спортивных технологий, принципиальных модификаций отдельных разделов тренировки биатлонистов и лыжников-гонщиков на различных этапах спортивной тренировки.

Проект «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону» был признан первой в регионе федеральной (экспериментальной) площадкой и реализовывался в период с 2019 по 2024 года на базе «Областной спортивной школы олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой» [5].

Изучение ключевых аспектов теоретической и практической подготовки спортсменов в циклических и смежных видах спорта позволило выделить основную проблему проектной деятельности — поиск инновационных подходов и обеспечение устойчивого развития и взаимодействия массового и профессионального спорта на примере лыжных гонок и биатлона.

Данный подход предполагал сосредоточение на неблагоприятных условиях и барьерах, на преодолении ограничений и неравномерном развитии спортивной инфраструктуры, недостаточном межведомственном, межотраслевом взаимодействии в системе спортивной подготовки и ее ресурсном обеспечении, диспропорции в подготовке тренерских и управленческих кадров, дефиците инновационных компетенций, методик и отставание отрасли в трансфере передовых технологий, внедрении наукоемких продуктов спортивной медицины, психологии, педагогики.

Основная идея экспериментального проекта заключалась в обновлении современных технологий, средств и методов спортивной тренировки, а также включение моделей инновационной деятельности, что позволило добиться роста качественных и количественных позитивных изменений функционирования системы подготовки спортивного резерва.

Цель проектной деятельности: оптимизация (совершенствование) современной системы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов на этапе спортивного совершенствования.

Методы и организация исследования.

Одним из ключевых моментов в работе являлась разработка и нормативная регламентация модели «Центра коллективного пользования» высоко оснащенными объектами спортивной инфраструктуры. Сегодня, для спортсменов Тюменской области «Центр коллективного пользования» организован на базе ОЦЗВС «Жемчужина Сибири». Важной составляющей центра является доступ к спортивным объектам 24/7, а также развитие материально-технической базы и внедрение современного спортивного оснащения в подготовке резерва.

В рамках экспериментальной деятельности стоит выделить межрегиональный межведомственный «Центр компетенций», который в свою очередь, как инструмент стимуляции инновационных процессов решает задачи, требующие современных научных знаний и их трансфера от науки к практике, накопления передового опыта на документальной основе.

В совершенствовании системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону "Центр компетенций" – это межрегиональная межведомственная инновационная площадка по поиску и привлечению новых знаний и лучших практик для повышения эффективности воспитательного, тренировочного и соревновательного процессов. Цель - создание драйвера инновационного развития подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону, гарантирующего непрерывный и поступательный рост спортивного мастерства, разработку и внедрение программ научного, научно-методического, медико-биологического, психологического и медицинского обеспечения подготовки спортивного резерва на всех этапах спортивной подготовки.

Основные направления реализации модели «Центра компетенций» соответствуют основным направлениям системы подготовки спортивного резерва: экосистема непрерывной подготовки кадров; экосистема спортивной подготовки; экосистема спортивной инфраструктуры.

Комплекс организационно-методических инноваций в этих трех направлениях позволяет системно и синхронно модернизировать подготовку спортивного резерва, достигать качественных и количественных позитивных изменений и формировать инновационный актив отрасли [5; 10].

На сегодняшний день, в Тюменской области на программах спортивной подготовки по лыжным гонкам и биатлону занимаются более 1200 человек в 11 учреждениях дополнительного образования спортивной направленности. Несмотря на наличие утвержденных стандартов спортивной подготовки по лыжным гонкам и биатлону каждое учреждение и специалист работают по своим самостоятельно разработанным программам и тренировочным планам, исходя из имеющейся материально-технической базы, компетенций специалистов и индивидуальных особенностей занимающихся.

Повышение качества подготовки спортивного резерва в лыжных гонках и биатлоне, на наш взгляд, может быть достигнуто за счет реализации программ спортивной подготовки в сетевой форме, представляющей собой:

- совместную деятельность нескольких образовательных учреждений, организованную для подготовки, самоподготовки, совместной подготовки, обмена опытом, проектирования, разработки, апробирования или внедрения методик и технологий спортивной тренировки и воспитания занимающихся, новых механизмов управления в системе спорта;

- способ деятельности по совместному использованию материально-технических, информационных, инновационных, методических и кадровых ресурсов.

Под сетевым взаимодействием понимается система горизонтальных и вертикальных связей, обеспечивающая доступность качественной спортивной подготовки для всех участников проекта, вариативность подготовки, открытость организаций, повышение профессиональной компетентности специалистов и использование современных технологий подготовки спортивного резерва.

Ключевая роль в координированной и качественной организации сетевой формы реализации программ спортивной подготовки по лыжным гонкам и биатлону принадлежит "ОСШОР Л.Н. Носковой". Это обусловлено наличием у учреждения большого опыта подготовки высококвалифицированных спортсменов, опытных профессиональных кадров, ресурсной и материально-технической базы.

Также, в рамках проектной деятельности, совместно с Сибирским государственным университетом физической культуры и спорта, разработана комплексная система диагностики юных лыжников и биатлонистов с целью определения перспективности и спортивной ориентации. Разработанная система этапного комплексного контроля функционального состояния юных лыжников и биатлонистов ежегодно применяется в ходе тестирования спортсменов [1; 8].

Полученные данные функционального состояния юных лыжников и биатлонистов позволяют оценить кумулятивный тренировочный эффект нагрузок на общеподготовительном этапе годичного макроцикла [1; 6; 7].

Одной из основных задач федерального (инновационного) проекта является внедрение в тренировочный и соревновательный процесс лыжников гонщиков и биатлонистов средств автоматизации, компьютеризации и интеллектуализации, к числу которых относится виртуальная реальность. На сегодняшний день виртуальная реальность является высокоэффективным средством совершенствования двигательных навыков во многих видах спорта.

Основные функции VR - тренажера направлены на ознакомление с зимними видами спорта лыжные гонки и биатлон, лыжной трассой ОЦЗВС «Жемчужина Сибири», отработку технико-тактических действий при прохождении отрезков дистанции с ориентацией на рациональное использование лыжных ходов в зависимости от рельефа (гомолокации) трассы и развитие технических навыков стрельбы по мишени на виртуальном стрелковом полигоне [2].

Медицинское сопровождение подготовки спортивного резерва включает следующее: организация систематического контроля за состоянием здоровья спортсменов; восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; медицинское сопровождение спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных; мероприятия психологического характера, включающие консультацию психолога в рамках программы углубленного медицинского обследования, мероприятия психологической коррекции при наличии медицинских показаний.

Внедрение программы психолого-педагогического сопровождения лыжников-гонщиков и биатлонистов включает в себя совокупность дифференцированных целей, средств, методов и условий диагностики, планирования, реализации, контроля и коррекции процесса формирования и развития свойств и качеств личности спортсмена, обеспечивающих надежность и повышение результативности спортивной деятельности [9].

Ежегодно, спортсмены из разных регионов России в рамках просмотровых сборов принимают участие в групповых тренингах и индивидуальных консультациях по развитию специальных психологических навыков.

С целью повышения квалификации тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов, организующих занятия по лыжным гонкам и биатлону Институтом физической культуры, Тюменского государственного университета разработана программа повышения квалификации «Теоретико-методические основы организации занятий лыжными гонками и биатлоном». Сегодня, в образовательной сессии приняли участие более 60 специалистов.

Также, в рамках грантового проекта «Воспитательный потенциал спортивной среды учреждений, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам» был подготовлен региональный информационно аналитический отчет, с указанием проблемных зон, опорных позиций и точек роста в процессе актуализации воспитательного потенциала спортивной среды. Разработаны методические рекомендации для тренеров, методические семинары-практикумы с тренерами и родителями по преодолению трудностей, гармонизации взаимодействия, профилактике ПАВ (отношение к допингу) [3; 4].

Выводы

1. В рамках реализации проектной деятельности федеральной экспериментальной (инновационной) площадки, была разработана программа совершенствования системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону.

2. Основная идея экспериментального проекта заключалась в обновлении современных технологий, средств и методов спортивной тренировки, а также включение интегративных организационно-методических моделей инновационной деятельности, что позволило добиться роста качественных и количественных позитивных изменений функционирования системы подготовки спортивного резерва.

Литература

1. Загурский, Н.С. К вопросу об определении пороговых зон интенсивности у биатлонистов в полевом ступенчатом тесте до отказа на лыжероллерах / Н.С. Загурский, Я.С. Романова // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы V всероссийской научной конференции, 24 марта 2022 года / под ред., А.И. Андросовой. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2022 – С. 107-111.

2. Коротких, Е.Ю. Виртуальная реальность в рамках федерального экспериментального проекта / Е.Ю. Коротких, А.В. Халманских, Л.Н. Носкова, Г.В. Кузьмичева // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2022. – С. 200-203

3. Манжелей, И.В. Актуализация воспитательного потенциала спортивной среды учреждений, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области: монография / [И. В. Манжелей и др.; под науч. ред. И. В. Манжелей] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт физической культуры ; Региональная общественная организация «Олимпийский совет Тюменской области». — Тюмень: Издательство Тюм.ГУ, 2020. — 148 с.

4. Носкова, Л.Н. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону посредством организационных и технологических инноваций / Л.Н. Носкова, Н.И. Овчинникова, А.В. Халманских // Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физическая культура: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский: ЧГИФК, 2020. Том 2. С 103-107

5. Реуцкая, Е.А. Комплексная система диагностики лыжников-гонщиков с целью определения перспективности и прогнозирования предрасположенности к высоким спортивным результатам / Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – № 4 (10). – С. 79-87.

6. Реуцкая, Е.А. Особенности психофизиологического развития лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства / Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме: сборник материалов III Международной научно-практической конференции (Казахстан, Алматы, 6 мая 2022 г). – 2022. – С. 94-98.

7. Реуцкая, Е.А. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапах многолетней спортивной подготовки: методические рекомендации / Е.А. Реуцкая, Т.В. Полторацкая, Т.Ж. Махамбетов, Е.В. Щапов. – Омск: ООО «ЮНЗ», 2021. – 112 с.

8. Романова, Я.С. Подготовка спортивного резерва в биатлоне / Я.С. Романова, Н.С. Загурский // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы X Всероссийской научно-практической конференции (26 апреля 2022 г.) / под общ. ред. Н. С. Загурского. – Омск : СибГУФК, 2022. – С. 97-111.

9. Халманских, А.В. Программа формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет / А.В. Халманских, Н.И. Овчинникова // Вестник Томского государственного университета. Томск, 2020. № 453. С. 215-221

10. Халманских, А.В. Реализация проекта «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону» в Тюменской области / А.В. Халманских, Л.Н. Носкова, Е.Т. Колунин, Е.Ю. Коротких // Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности: Всероссийская научная конференция с международным участием: сборник материалов и докладов. - Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2021. – С. 537-540

Аннотация. Исследование проводилось среди 12 лыжников-гонщиков 14-15 лет (5 девушек, 7 юношей). Влияние комплекса стато-динамических упражнений на развитие силовой выносливости оценивалось по результатам бега на лыжероллерах и силовых нормативов. Установлено, что применение комплекса упражнений привело к статистически значимым улучшениям в обоих видах тестирования, как у юношей, так и у девушек. Это подтверждает эффективность использования стато-динамических упражнений для развития силовой выносливости у юных лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: силовая выносливость, юные лыжники-гонщики, стато-динамический метод.

DEVELOPMENT OF POWER ENDURANCE IN 14-15 YEAR OLD CROSS-COUNTRY SKIERS

Yurovskikh Varvara S.¹

Nazmutdinova Veronika I.¹

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The study was conducted among 12 cross-country skiers 14-15 years old (5 girls, 7 boys). The influence of a complex of stato-dynamic exercises on the development of power endurance was evaluated according to the results of cross-country skiing and power standards. It was found that the application of the complex of exercises led to statistically significant improvements in both types of testing, both in boys and girls. This confirms the effectiveness of using stato-dynamic exercises for the development of power endurance in young cross-country skiers.

Key words: power endurance, young cross-country skiers, stato-dynamic method.

Актуальность исследования. Силовая подготовка играет важную роль в тренировочном процессе. Структура классических и коньковых передвижений представляется энергичным отталкиванием ногой и последующим одноопорным скольжением, результативным отталкиванием руками с синхронным задействованием мышц туловища и сохранением «стойки лыжника». От усилий, которые прикладываются в каждом толчке лыжных ходах, будет зависеть результат прохождения дистанции. Силовые качества лыжников-гонщиков начинают развиваться с этапа начальной подготовки и продолжают на каждом этапе многолетней подготовки спортсмена [2].

Специальная силовая подготовка направлена на развитие таких групп мышц, которые несут основную нагрузку на соревнованиях спортсмена. Циклические виды спорта отличаются своей механикой движений от ациклических видах спорта. Воздействия усилий на мышечный аппарат постоянны, и нужно уметь сохранять мощность движения на протяжении всей дистанции [1].

Стато-динамический метод характеризуется медленным выполнением упражнений с неполным восстановлением. Во время такой работы отсутствует полный доступ кислорода в клетки работающих мышц. Происходит быстрое утомление, можно ощущать жжение в мышцах, и отдых после упражнения. При включение в тренировочный процесс таких упражнений, мышцы адаптируются под условия гипоксии. Этот же процесс можно наблюдать у спортсменов на соревнованиях во время максимальных усилий [4].

Одной из основных характеристик процесса силовой подготовки лыжников-гонщиков является необходимость обязательного увеличения объема медленных мышечных волокон, которого можно достичь путем применения стато-динамического метода упражнения.

Методы и организация исследования. В исследование приняли участие 12 лыжников-гонщиков 14-15 лет учебно-тренировочной группы-2 (5 девочек, 7 мальчиков). Для развития силовой выносливости у лыжников использовался комплекс упражнений на основе стато-динамического метода выполнения упражнения. Комплекс упражнений включался 2–3 раза в неделю в летний подготовительный период тренировочного процесса с июля по сентябрь в заключительную часть тренировочного занятия. На начальном этапе выполнялось 10 упражнений 40 с работы, 20 с отдыха. Далее постепенно нагрузка увеличивалась и под конец исследования выполнялось 20 упражнений (10 упр., 2 серии) 45 с работы, 15 с отдыха. Характеристика выполнения упражнений: медленный/плавный темп выполнения; размеренное дыхание, рекомендовано делать под ритм движения; работа с постоянным напряжением мышц. Возможна небольшая пауза между уступающей и преодолевающей фазой работы.

Оценка уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков 14-15 лет проводилось с помощью упражнений на силовую подготовку: поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 3 минуты. И упражнений на специальную физическую подготовку: бег на лыжероллерах, классический стиль 3км; бег на лыжероллерах, коньковый стиль 3 км.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследование позволило получить следующие результаты (табл. 1, 2).

Таблица 1

Физическая подготовленность лыжников-гонщиков 14–15 лет (юноши), тренирующихся с применением комплекса стаго-динамических упражнения

п/п №	Контрольные упражнения	Этап	M	m	V, %	t _{st}	P	Δ, %
1	Бег на лыжероллерах. Классический стиль 3км.	до	11:20	00:32	6,9	4,2	p≤0,05	0,7
		после	11:15	00:32	7,1			
2	Бег на лыжероллерах. Коньковый стиль 3км.	до	9:30	00:18	6,7	4	p≤0,05	1,8
		после	9:20	00:18	7,5			
3	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	до	48,00	3,45	18,99	5,5	p≤0,05	14,8
		после	55,57	3,20	15,21			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	до	49,26	6,71	36,24	6,3	p≤0,05	22,7
		после	61,57	4,97	21,39			

У мальчиков в течении исследования средний результат в соревнованиях в беге на лыжеролерах классическим стилем на 3 км. улучшился на 5 сек (0,7%), коньковым же стилем на 10 сек. (1,8%). Полученные улучшения статистически значимы (p≤0,05).

Нормативы общей физической подготовленности поднимание туловища из положения лежа за 1 мин улучшился на 8 раз (14,8%), число повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа статистически достоверно увеличилось на 12 раз (22,7%) (p≤0,05).

Для оценки уровня силовой подготовки мы соотнесли результаты с нормативами ВФСК ГТО. До и после исследования уровень выполнения норматива поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. вырос с 29% выполнения на золото до 57%, а сгибание разгибание рук в упоре лежа с 71% до 100% выполнения на золото.

Таблица 2

Физическая подготовленность лыжниц-гонщиц 14-15 лет (девушки), тренирующихся с применением комплекса стаго-динамических упражнения

п/п №	Контрольные упражнения	Этап	X	m	V, %	t _{st}	P	Δ, %
1	Бег на лыжероллерах. Классический стиль 3км.	до	12:01	00:19	4,1	7,3	p≤0,05	1,7
		после	11:49	00:25	3,9			
2	Бег на лыжероллерах. Коньковый стиль 3км.	до	10:48	00:18	4,1	10,6	p≤0,05	1,6
		после	10:33	00:18	4,1			
3	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	до	46,2	5,35	25,9	6,2	p≤0,05	21,3
		после	57,2	3,86	15,08			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	до	18,4	2,24	27,2	12,6	p≤0,05	62,1
		после	35	2,98	19,05			

Анализ нормативов девочек показал, что в беге на лыжероллерах классическим стилем среднее время статистически достоверно улучшилось на 12 секунд (1,7%); коньковым - на 15 секунд (1,6%) (p≤0,05).

Среднее количество повторений в поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. улучшилось на 8 раз (14,8%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа число повторений увеличилось на 12 раз или 22,7% (p≤0,05).

Соотнеся с результатами ВФСК ГТО 5 ступени у девушек прирост показателей в поднимание туловища из положения лежа за 1 мин вырос с 40% золота, 40% серебра и 20% бронза до 100% выполнения на золото. Результаты в сгибание и разгибание рук в упоре лежа после внедрения комплекса упражнений также вырос до 100% выполнения на золото

У девочек выявлен больший прирост изучаемых показателей.

Применение комплекса упражнений с применением стато-динамического метода, направленного на развитие силовой выносливости показал свою эффективность, было выявлено улучшение показателей в беге на лыжероллерах и силовых упражнениях, особенно у (мальчиков или девочек). Таким образом, разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие силовой выносливости, доказал свою эффективность в ходе исследования и может быть предложен на тренировочных занятиях лыжников-гонщиков 14–15 лет.

Литература

1. Арсентьева, И. С. Физическая подготовка лыжников-гонщиков / И. С. Арсентьева, Л. С. Шильникова // Наука и инновации - современные концепции : Сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума, Москва, 26 декабря 2018 года / отв. ред. Д. Р. Хисматуллин. – Москва: Инфинити, 2018.
2. Галлямова, О. Н. Эффективность статодинамических упражнений в воспитании силовой выносливости юных лыжников / О. Н. Галлямова, В. В. Павлов, Л. И. Халилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4(134). – С. 51–55.
3. Инновации методики освоения базовых элементов техники лыжных ходов обучающимися в бесснежный период / И. И. Горбиков, А. М. Рыльцов, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 105-108.
4. Кучеров Ю.Ю. Силовые упражнения для мышц ног лыжника-гонщика на основе биомеханических характеристик соревновательной техники конькового хода [электронный ресурс]/ Ю.Ю. Кучеров: сборник статей / МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь – 2022 – С. 343-347.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов // Тренерская работа – 2004 – 820 с.
6. Официальный сайт ВФСК “Готов к труду и обороне”// <https://www.gto.ru/>.

IV. РЕСУРСЫ ХОЛОДНОГО МИРА: ХОЛОД И ЧЕЛОВЕК

УДК 159.99

НЕЙРОКРИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В РАЗВИТИИ СЕМЕЙНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

Акимова Юлия Игоревна

Центр физического, социально-психологического развития человека «Равновесие», г. Томск, Россия

Аннотация: Нейрокриологический подход к здоровью взрослых и детей рассматривается как одно из направлений в развитии семьи. В статье предложены принципы здоровых семейных отношений формирование культуры здоровья и этапы работы с семьями на основе системы нейрокриологических практик.

Ключевые слова: нейрокриология, семейное закаливание, принципы семейного закаливания, культура здоровья семьи, нейрокриологические практики.

NEUROCRIOLOGICAL PRACTICES IN DEVELOPMENT FAMILY HARDENING

Akimova Yulia I.

The Center for physical, socio-psychological human development "Equilibrium", Tomsk, Russia

Abstract: The neurocriological approach to the health of adults and children is considered as one of the directions in the development of the family. The article proposes the principles of healthy family relations, the formation of a health culture and the stages of working with families based on a system of neurocriological practices.

Keywords: neurocriology, family hardening, principles of family hardening, family health culture, neurocriological practices.

Введение. Здоровая нация – это основа успешного общества, это признак сильного государства, это здоровье каждого человека в отдельности, это крепкая и здоровая семья [1, 137]. Здоровая семья состоит из многих факторов. Одним из основных факторов – здоровый образ жизни. Поэтому формирование культуры здоровья в семье является одним из важных приоритетных направлений в жизни нашего общества. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность, как личности, а также правильное взаимодействие с окружающим миром и людьми [2, 427]. При этом важно понимать, что именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя его физическое и духовное развитие. Ведь именно в семье передача знаний происходит естественно, на личном примере: от родителей, от бабушек и дедушек – детям и внукам. А все что усвоено в детстве, запоминается и остается на всю жизнь и передается дальше по своему роду.

Для того чтобы в нашем обществе ценность здоровья, как источника силы, духа и творчества возрастала, важно обратиться к древним традициям и обрядам связанными с водой – кропление, обливание, погружения в воду и даже парение в бане. Такие практики синхронизировали наших предков с природой через воду и температуру. Скорее всего, пришло время вернуть эти способы в современную жизнь, а закаливание, как творческое изобретение человека, основанное на заложенных эволюционных механизмы адаптации живых систем, способствующие выживанию и жизненному процессу в развитии человеческого существования на земле – вернуть в наше общество и в семьи.

Нейрокриология – это новое направление, которое имеет свой концептуальный аспект и состоит из сочетания практик закаливания и умения плавать в холодной и ледяной воде с адаптивными технологиями развития высших психических функций: памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения, речи, в том числе воли [3, 11]. Нейрокриологический подход к здоровью детей и взрослых сочетает в себе разные аспекты такие как: культура мира холода, физическое воспитание на основе холодных практик, развитие холодной устойчивости, формирование терморегуляционного поведения, развитие психических процессов высшей нервной деятельности, стабилизация эмоциональной сферы человека. Это подход к здоровью взрослых и детей – это не отдельные техники и методы, а глубокая система знаний способная изменить жизнь людей к лучшему. Основная суть нейрокриологических практик – связь человека с природой через синхронизацию с водой, как основой жизни, это развитие личностного когнитивного потенциала, когнитивной гибкости и пр. Это модель процветания и выживания человека в нестабильных условиях современного мира, а это в свою очередь тот инструмент, который важен для укрепления семейной системы. Ведь если семья, вовлечена в процесс закаливания и зимнего плавания в сочетании с адаптивными технологиями и

оздоровительными практиками, то она будет пополняться энергией и ресурсами, удовлетворением от самореализации и позитивным настроением.

Цель – показать перспективы применения нейрокриологического подхода и практик в развитии семейного закаливания.

Семейное закаливание – это новое направление в нашем обществе. В основном закаливание в нашем современном обществе развивается в направлении детства, спорта или принимает индивидуальный формат закаливания тела и духа.

В России 2024 год объявлен годом семьи. Решение принято, чтобы сохранить и защитить традиционные семейные ценности, а также популяризировать меры государства по защите этого института. Семейные ценности – это основа, без которых семья не может существовать. Поэтому рассматриваются и применяются разные эффективные способы и инструменты, объединяющие родных и близких людей в семье.

К такому инструменту можно отнести закаливание и зимнее плавание, которые являются технологиями здоровья- и жизнеспособности. Эти технологии не нарушают природу и повышают уровень культуры здоровья. Для того чтобы семейное закаливание развивалось необходимы основные принципы.

К таким принципам можно отнести:

Принцип 1: Взаимопонимание и коммуникация

Одним из ключевых принципов здоровых семейных отношений является эффективная коммуникация. Во время закаливания формируются коммуникативные навыки, которые развивают невербальное общение визуальную коммуникацию или зрительный контакт. Когда дети наблюдают за открытым телом взрослых и, наоборот, в любое время года у них нарабатывается невербальная форма внешней коммуникации, а также формируются умения вступать в процесс взаимодействия с природными факторами (солнце, воздух, вода, ветер, осадки: снег/дождь) открытым телом.

Принцип 2: Взаимная поддержка

Здоровые семейные отношения строятся на взаимной поддержке и заботе, а также общем интересе. Если закаливание и зимнее плавание становится общим увлечением в семье и любимым делом, то это приносит удовольствие и чувство наполненности каждого члена семьи. Это один из способов узнавать о себе и своих близких что-то новое, что создает ощущение безопасности и уверенности, а семья становится местом, где можно рассчитывать на поддержку.

Принцип 3: Уважение к индивидуальности

Уважение к индивидуальности каждого члена семьи является фундаментом здоровых отношений. Если семья закаливается и плавает в холодной и ледяной воде осознанно, то каждый член семьи прорабатывает свои сильные стороны, свои личностные качества и это позволяет ему становиться лучше по отношению к самому себе, родным и близким.

Принцип 4: Совместные ценности и цели

Семьи со здоровыми отношениями стремятся к общим целям и ценностям. Это создает чувство сопричастности и единства. Общее увлечение и укрепление здоровья через холодные практики, также может стать темой обсуждения общих планов, установок и целей, что способствуют укреплению связей между семейными членами.

Принцип 5: Гибкость и адаптация

Семьи подвергаются воздействию различных факторов – перемен в обстоятельствах, смены внешних условий. Закаливание и зимнее плавание способствует развитию когнитивной гибкости и повышению адаптационного потенциала. Когда семьи обладают таким ресурсом, то это позволяет семье эффективно справляться с изменениями и вместе преодолевать трудности.

Принцип 6: Разрешение конфликтов

Здоровые семейные отношения также требуют эффективных стратегий разрешения конфликтов. Вместо того чтобы подавлять разногласия – семьи, основанные на здоровых принципах, стремятся к конструктивному разрешению проблем, а совместные занятия на природе способствуют поиску компромиссов и совместных решений в затруднительных ситуациях, дают возможность переключаться с размышлений о проблемах, заряжаться энергией, наслаждаться жизнью.

Принцип 7: Развитие эмоциональной интеллигентности

Сознательное развитие эмоциональной интеллигентности семейных членов является еще одним ключевым аспектом здоровых семейных отношений. Во время и после закаливающих процедур обливания, окунания или плавания в холодной воде взрослый и ребенок чувствуют себя более спокойным, радостным и счастливым, уходят страхи и тревоги, появляется положительное

настроение, которое длится некоторое время, улучшая психоэмоциональное состояние в целом. Каждый член семьи учиться распознавать и управлять своими эмоциями, что способствуют гармонии и близости.

Принцип 8: Совместное времяпровождение

Проведение времени вместе, уделение внимания друг другу, участие в совместных мероприятиях – все это способствует укреплению связей в семье. Семейное закаливание создает такие условия не только укреплять физическое, физиологическое и психологическое здоровье каждого члена в семье, но и создает благоприятную обстановку для близости и взаимопонимания.

Закаливание в семье можно превратить в культурное мероприятие и включить в температурные практики, развивающие и оздоровительные упражнения. Чтобы несколько семей одновременно занимались и были увлечены общим делом направленным профилактику заболеваний, укреплением отношений внутри своей семьи. В связи с этим разработаны занятия на основе нейрокриологического подхода к здоровью детей и взрослых.

Первый этап – теоретическая часть, посвящена здоровью, закаливанию, семейным ценностям;

Второй этап – отработка нейропсихологических и оздоровительных техник;

Третий этап – физическая разминка в игровой форме;

Четвертый этап – знакомство с разными методиками закаливания: (традиционное, интенсивное, ударное закаливание);

Пятый этап – плавание в холодной ледяной воде по готовности и желанию;

Шестой этап – прогревание в бане, разговоры о здоровье в сочетании с оздоровительными практиками;

Седьмой этап – заключительное обливание или окунание в воду.

Важно отметить, что технологии закаливания и зимнего плавания в сочетании с различными оздоровительными практиками и адаптивными технологиями становится нормой нашего общества и уже объединяют людей по всей стране. Такое массовое движение в развитии мира холода влияет на каждого человека в отдельности независимо от возраста, а также на семейную систему в целом. Нейрокриологический подход к здоровью детей и взрослых становится интересным увлечением и инвестированием в семенные ценности, которые меняют старые представления, о том какая должна быть семья. При этом креативная модель закаленной семьи в будущем может стать новым форматом нашего времени. Мы приближаемся к пониманию того, что семья – это не только биологический союз, но и общество, основанное на любви, уважении и взаимопонимании скрепленное здоровьем.

Литература

1. Малазецкая Ю.Б. Здоровая нация – признак сильной страны. Вестник военного образования МАРТ – АПРЕЛЬ 2022 №2 (35) С.137-140

2. Юшачкова Т.Б. Ценность здоровья в семье. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). С 426-229.

3. Нейрокриология – научно-прикладное направление на современном этапе развития общества / Т.А. Фишер, Д.С. Яковлев / Всероссийская научно-практическая конференция «Нейрокриологический подход и закаливание в образовании: теория и практика» материалы 28 августа 2024 года, г. Ульяновск / под общ. ред. А.Д. Барбитовой, Т.А. Фишер. С. 10-14.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ: АДАПТАЦИЯ И ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ ХОЛОДА

Богалюбова Яна Руслановна¹

Зайченко Злата Дмитриевна¹

Зайченко Данила Александрович¹

Байгиреева Гульшет Уразбаевна¹

¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье рассмотрено влияние низких температур на параметры работоспособности и восстановления спортсменов, состоящих в двух фокус-группах. Были проанализированы физиологические и психологические параметры, в условиях холода при низких температурах и в спортивном зале при комнатной температуре. Полученные результаты проиллюстрировали значительную разницу во влиянии температурного режима во время тренировочного процесса на аэробную способность, частоту сердечных сокращений и время

восстановления. Поэтому важно уделять особое внимание процессу адаптации к экстремальным климатическим условиям, чтобы повысить эффективность и минимизировать риск травм.

Ключевые слова: низкие температуры, физическая работоспособность, восстановление, спортсмены, адаптация, тренировка, холод.

THE INFLUENCE OF LOW TEMPERATURES ON PHYSICAL PERFORMANCE AND RECOVERY OF ATHLETES: ADAPTATION AND TRAINING IN COLD CONDITIONS

Bogalyubova Yana Ruslanovna¹

Zaychenko Zlata Dmitrievna¹

Zaichenko Danila Aleksandrovich¹

Baigireeva Gulshet Urazbaevna¹

¹Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation: This article investigates the influence of low temperatures on the physical performance and recovery of athletes. It analyzes the differences in physiological and psychological responses of athletes training in cold conditions compared to indoor training. The results show that cold conditions significantly affect aerobic capacity, heart rate, and recovery time. Recommendations for adapting the training process to extreme climatic conditions are discussed to enhance training effectiveness and minimize the risk of injuries.

Key words: low temperatures, physical performance, recovery, athletes, adaptation, training, cold.

Актуальность: одновременно с климатическими колебаниями, растет популярность зимних видов спорта и стремление людей к оздоровительным процедурам на свежем воздухе. Особенно данные тенденции затрагивают регионы с континентальным климатом, где зима особенно сурова. Поэтому данное исследование актуально как для профессиональных спортсменов, так и для обывателей, рассматривающих для себя подобные виды физической активности. Данная работа направлена на сравнительный анализ показателей двух групп спортсменов: 10 человек, занимающихся в спортивном зале и 10 человек, тренирующихся на свежем воздухе в условиях низких температур. Это исследование поможет понять, как холод влияет на организм человека.

Цель: исследование влияния низких температур на работоспособность и время восстановления спортсменов.

Методы исследования:

1) Теоретические методы: изучение уже опубликованных трудов, посвященных проблематике исследования.

2) Экспериментальные методы: проведение исследования одинаковых показателей в фокус-группах спортсменов, помещенных в разные температурные условия.

3) Статистические методы: обработка и анализ полученных данных.

Организация исследования: произведен отбор и распределение 20-ти спортсменов в две фокус-группы.

Группа № 1 (в спортивном зале): 10 спортсменов (5 мужчин, 5 женщин), средний возраст испытуемых 25 лет, регулярно занимаются силовыми нагрузками при комнатной температуре от +18 °С - +22 °С.

Группа 2 (на открытом воздухе): 10 спортсменов (5 мужчин, 5 женщин), средний возраст испытуемых 24 года, занимаются кардионагрузками и функциональными тренировками при температуре от -5 до +5 °С.

В двух группах тренировочная программа включала в себя равный объем нагрузки: разминка, основная часть и заминка. Проводилось исследование на протяжении 2 недель, результаты фиксировались до и после каждой тренировки.

Для дальнейшего сопоставления и фиксации результатов в таблицы оценивались следующие параметры:

1. Физическая работоспособность:

- a. Максимальная аэробная способность (VO₂ max);
- b. Сила (максимальное количество подходов в жиме лежа);
- c. Выносливость (дистанция бега за 12 минут).

2. Физиологические изменения:

- a. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и во время тренировки;
- b. Артериальное давление (АД) в покое и после тренировки;
- c. Температура тела до и после тренировки;

- d. Уровень молочной кислоты в крови после тренировки.
- 3. Психологические аспекты:
 - a. Уровень стресса по шкале PSS (Perceived Stress Scale);
 - b. Мотивация (опросник Sport Motivation Scale-6, адаптация методики Л. Пелетье).
- 4. Восстановление:
 - a. Время нормализации пульса;
 - b. Оценка усталости по шкале RPE (Rate of Perceived Exertion).

Результаты исследования: спортсмены, выполняющие тренировки на улице имели меньшую максимальную аэробную способность в сравнении с теми, кто выполнял ту же программу в зале. Такой результат может быть связан с тем, что низкие температуры вызывают сужение кровеносных сосудов, что, в свою очередь замедляет кровоток. Этот процесс снижает эффективность во время силовых нагрузок.

1. Физиологические изменения. На открытом воздухе не только во время тренировок, но и в покое чаще регистрировалась высокая частота сердечных сокращений – тахикардия. Это указывало на то, что организм спортсмена испытывал дополнительную нагрузку от воздействия низких температур. Температура тела после тренировки на улице также была ниже. Это свидетельствовало о большем расходе энергии, так как организм стремился поддерживать тепло. Как говорилось ранее, вазоконстрикция (сужение сосудов) приводит к учащению пульса и увеличению артериального давления, что затрудняет доставку кислорода к мышцам – снижается выносливость. Нельзя не отметить, что регулярные занятия в таких погодных условиях приводят к адаптации сердечно-сосудистой системы. Она начинает работать эффективнее, под воздействием низких температур активизируется термогенез, благодаря которому организм сам вырабатывает тепло: расходуется больше энергии, и изменяются метаболические процессы. Также подобные виды тренировок увеличивают уровень окисления жиров, что для спортсменов является одним из важнейших факторов. Холод оказывал негативное влияние на мышечный аппарат: эластичность мышц и связок снижалась, что приводило к удлинению времени восстановления и риску травм. В особенности, растяжений и разрывов [1; 2].

Полученные данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Физическая работоспособность

Параметр	Группа 1 (в зале)	Группа 2 (на улице)
VO2 max (мл/кг/мин)	52.0 ± 3.5	48.0 ± 4.2
Сила (макс. повторения, кг)	90.0 ± 8.0	75.0 ± 7.5
Дистанция за 12 мин (м)	3000 ± 200	2800 ± 150

Таблица 2

Физиологические изменения

Параметр	Группа 1 (в зале)	Группа 2 (на улице)
ЧСС в покое (уд/мин)	60 ± 5	62 ± 6
ЧСС во время тренировки (уд/мин)	150 ± 10	160 ± 12
АД в покое (мм.рт.ст.)	120/80	121/81
АД после тренировки (мм.рт.ст.)	140/90	142/92
Температура тела до тренировки (°C)	36.8 ± 0.2	36.7 ± 0.3
Температура тела после тренировки (°C)	37.5 ± 0.3	36.9 ± 0.4
Уровень молочной кислоты (ммоль/л)	2.5 ± 0.5	3.2 ± 0.6

2. Психологические аспекты. Фокус-группа, занимающаяся на открытом воздухе, по результатам анкетирования показала более высокий уровень стресса и меньшую мотивацию. Это связано с непривычными условиями для тренировок и необходимостью жесткой внутренней дисциплины для преодоления дискомфорта [3].

Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Психологические аспекты		
Параметр	Группа 1 (в зале)	Группа 2 (на улице)
Уровень стресса (PSS)	12 ± 2	15 ± 3
Мотивация (SMS)	22 ± 3	20 ± 4

3. Восстановление. Анализ времени восстановления показал, что холодные погодные условия требуют больше времени на то, чтобы нормализовать частоту сердечных сокращений. Очень важно после тренировок при низких температурах обеспечить правильное восстановление: легкие аэробные нагрузки и тепловые процедуры (горячий душ, сауна, соляная комната) [4].

Полученные данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

Восстановление		
Параметр	Группа 1 (в зале)	Группа 2 (на улице)
Время восстановления пульса (мин)	5 ± 1	7 ± 1
Оценка усталости (RPE)	6 ± 1	7 ± 1

Выводы: исследование показало, что низкие температуры значительно влияют на физические показатели и время восстановления спортсменов. Те, кто занимается на открытом воздухе, испытывают дополнительные физиологические нагрузки, что отражается на их производительности. Очень важно плавно входить в тренировочный процесс и затрачивать время на подготовку: регулярно тренироваться в подобных погодных условиях, чтобы правильно активировать механизмы адаптации организма – улучшение кровообращения, развитие терморегуляции, увеличение количества митохондрий. Также уделять внимание выбору одежды (многослойная, непромокаемая), режиму питания и восстановлению. Для тех спортсменов, которые никогда не занимались на открытом воздухе важно выбирать посильную нагрузку и обращать внимание на свое психологическое состояние.

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт: сборник нормативных правовых документов / С. В. Алексеев, Д. А. Быков. — Москва: Советский спорт, 2009. — 1064 с.
2. Карпман, В. Л. Спортивная медицина / В. Л. Карпман. — Москва: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.
3. Фудин, Н. А. Физиология человека при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Н. А. Фудин, Ю. Е. Вагин, А. В. Орлов. — Москва: Спорт, 2017. — 384 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 11-е издание. — Москва: Академия, 2014. — 480 с.

УДК 797.212.8:613.166.9

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ В МАРАФОНСКОМ ЭСТАФЕТНОМ ЗАПЛЫВЕ «АРКТИЧЕСКИЙ РУБЕЖ-2024»

Борнобаев Святогор Николаевич¹
Черкасов Владимир Валентинович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты мониторинга показателей сердечно-сосудистой системы и психофизиологического состояния организма пловцов, в течение 7 дней участвовавших в марафонском эстафетном заплыве на 600 километров «АРКТИЧЕСКИЙ РУБЕЖ-2024». Результаты исследования подтвердили высокие адаптационные возможности спортсменов, позволивших им успешно справиться с продолжительными нагрузками на фоне прогрессирующего утомления в неблагоприятных условиях арктических широт.

Ключевые слова: зимнее плавание, показатели сердечно-сосудистой системы организма, показатели психофизиологического состояния организма.

MONITORING OF SWIMMERS' CONDITION IN THE ARCTIC FRONTIER-2024 MARATHON RELAY RACE

Abstract. The article presents the results of monitoring of cardiovascular system parameters and psychophysiological state of the organism of swimmers who participated in the 600-kilometer marathon relay swim “ARCTIC RUBBER-2024” for 7 days. The results of the study confirmed the high adaptive capabilities of athletes, which allowed them to successfully cope with prolonged loads against the background of progressive fatigue in unfavorable conditions of the Arctic latitudes.

Keywords: winter swimming, indicators of cardiovascular system of the body, indicators of psychophysiological state of the body.

Зимнее плавание – экстремальный вид спорта, набирающий популярность во многих странах мира. Неблагоприятные условия внешней среды, характерные для зимнего плавания предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья и механизмам адаптации организма занимающихся к низким температурам.

Проблемы влияния длительного нахождения в холодной воде на организм человека находятся в центре внимания специалистов в области физиологии, психологии, педагогики, медицины. Так, в процессе исследований определена динамика снижения температуры ядра тела при двухчасовом нахождении в холодной воде и длительность последующего восстановления до нормального температурного режима [1]; установлена зависимость продолжительности нахождения человека в холодной воде без угрозы переохлаждения от объема жира в теле [5; 6]; исследованы механизмы реакции сердечно-сосудистой системы пловцов в условиях многокилометровых заплывов [2]. В работах Т.А. Фишер [3; 4] проведена оценка эмоциональных, психофизиологических и гемодинамических показателей; изучены адаптационные возможности зимних пловцов.

Таким образом, вопросы адаптационных возможностей организма зимних пловцов представляют определенный интерес в научной среде и требуют дальнейшего изучения.

С целью определения реакции организма спортсменов на экстремальные условия длительного нахождения в холодной воде на фоне нарастающего утомления было проведено исследование.

Исследование проводилось в период с 21 по 27 августа 2024 г во время марафонского эстафетного заплыв «Арктический рубеж-2024» на 600 км по реке Енисей от г. Дудинка до поселка Диксон, расположенного на побережье Карского моря.

По причине инфекционного заболевания одного из участников эстафеты, вместо планируемых 10 человек в марафонском заплыве приняли участие 9 зимних пловцов – 7 мужчин, возрастом от 20 до 58 лет и две женщины 65 и 80 лет.

Состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов определялось по показателям частоты сердечных сокращений и артериального давления, которые измерялись до и после каждого заплыва. Для оценки психофизиологического состояния организма и степени эмоционального напряжения использовался тест «Индивидуальная минута». Кроме того перед каждым заплывом спортсменам предлагалось определить свое субъективное ощущение работоспособности по шкале от 1-го до 10-ти баллов, где 1 - крайняя степень утомления; 10 - максимальная готовность.

В связи с распространением инфекции в течение заплыва у большинства пловцов периодически появлялись отдельные симптомы ОРВИ в форме недомогания, что являлось лимитирующим фактором для продолжительности нахождения в холодной воде. С учетом данных обстоятельств, для анализа результатов исследования были выбраны показатели двух спортсменов мужского пола, чье состояние здоровья на протяжении всего маршрута оставалось в пределах нормы: первый участник (№1) – 35 лет, второй участник (№2) – 20 лет. Количество этапов у каждого пловца в течение дня варьировалось от 2 до 5. За время недельного эстафетного заплыва спортсмены преодолели от 66 до 74,4 километров дистанции; общее время нахождения в воде каждого пловца составило по 13 часов. Температура воды колебалась от 18,2°C в начале маршрута до 13°C на момент его завершения, составив в среднем $16,9 \pm 1,44^\circ\text{C}$. (табл. 1).

Таблица 1

Индивидуальный объем нагрузки зимних пловцов за время эстафетного заплыва на 600 км

Дни заплыва	t С° воды $X \pm \sigma$	Участники заплыва	Продолжительность заплыва	
			Объем в мин.	Объем в км.
21.08.2024	18,1±0,14	№1	70	5,4
		№2	60	5,5

21.08.2024	18,2±0,2	№1	120	10,4
		№2	120	12,5
21.08.2024	17,5±0,13	№1	150	12,2
		№2	150	14,7
21.08.2024	17,2±0,12	№1	120	10,3
		№2	120	11,2
21.08.2024	17,2±0,21	№1	150	11,3
		№2	150	13,8
21.08.2024	16,6±0,37	№1	120	10,6
		№2	120	12,6
21.08.2024	13,1±0,28	№1	60	5,8
		№2	60	6,1

Результаты индивидуальной минуты представлены на рисунках 1-2.

Как видно из рисунков, в утренние часы показатели спортсменов в большей мере приближены к норме (55-65 сек). К вечеру значения индивидуальной минуты ухудшались в среднем на $7,1\pm 9,7$ сек у участника №1 и на $4,1\pm 2,9$ у участника №2. Между тем, все показатели пловцов находятся в границах зоны, характеризующей слабое утомление (40-55 сек), не переходя в критические значения меньше 40 сек., что может свидетельствовать о хороших восстановительных возможностях спортсменов.

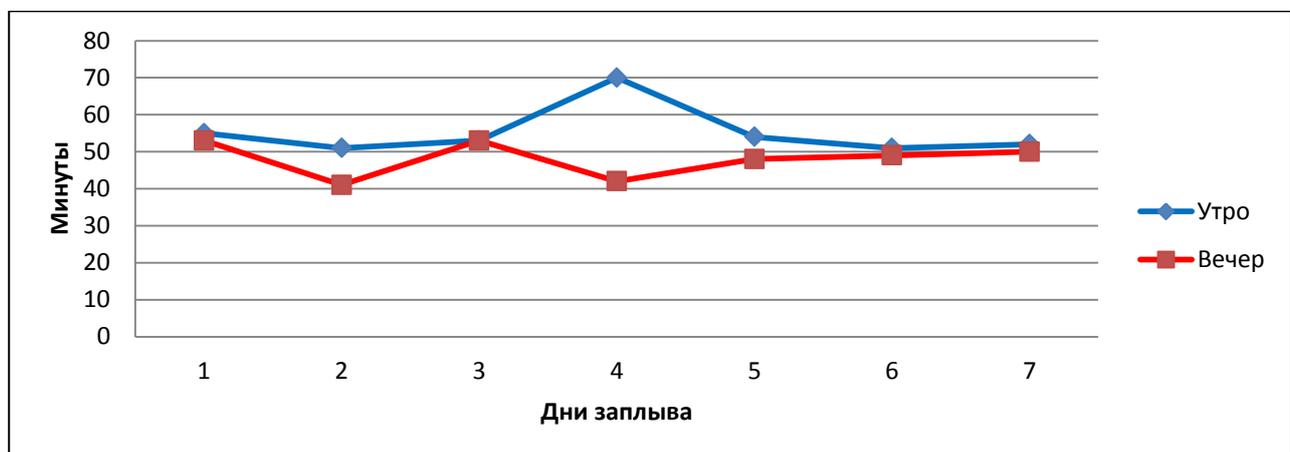


Рис. 1. Результаты индивидуальной минуты участника заплыва № 1

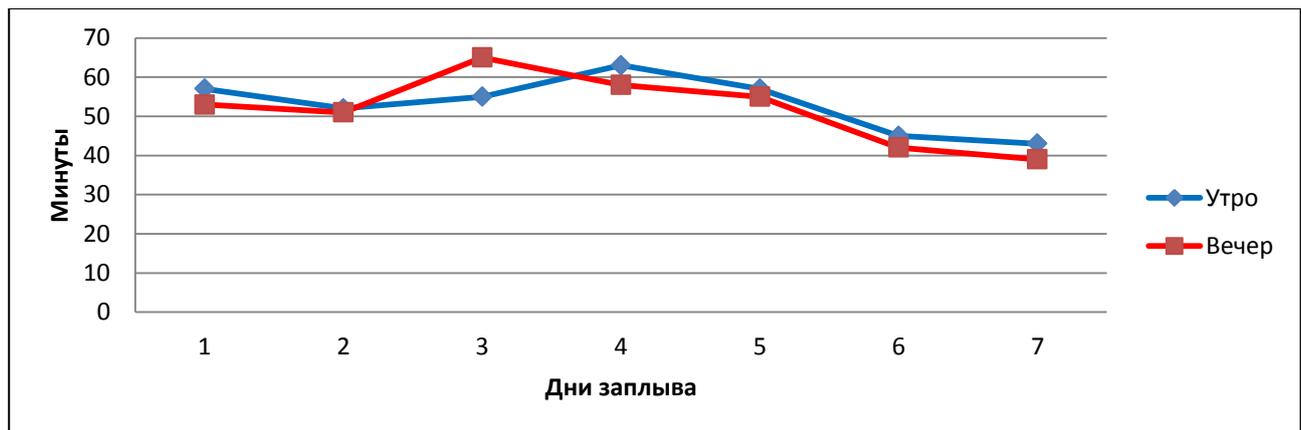


Рис. 2. Результаты индивидуальной минуты участника заплыва № 2

Динамика изменения самочувствия пловцов на основе самооценки представлена на рис. 3.

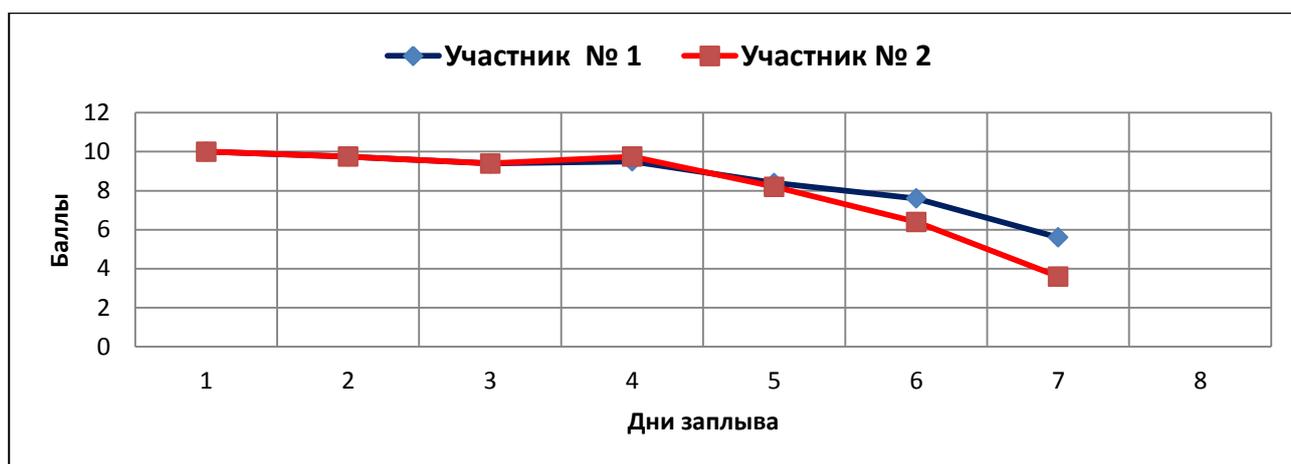


Рис. 3. Субъективная оценка самочувствия участников эстафетного заплыва

В первые четыре дня свое самочувствие спортсмены оценивали в среднем от 10 до 9,4 баллов. Субъективные ощущения снижения работоспособности пловцами начинают ощущаться с пятого дня эстафетного заплыва. Самооценка участника №1 снижалась: от 8,4 (5 день) до 5,6 баллов (7 день); у участника № 2 - от 8,2 до 3,6 баллов соответственно.

Результаты диагностики сердечно-сосудистой системы пловцов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики сердечно-сосудистой системы пловцов до и после заплывов

Дни заплыва	Участники заплыва	ЧСС, уд/мин., до и после заплыва X±σ		САД, мм. рт. ст., до и после заплыва X±σ		ДАД, мм. рт. ст., до и после заплыва X±σ	
		до	после	до	после	до	после
21.08	№1	88±2,82	109±29,6	125±7,0	120±0	85±7,0	90±7,0
	№2	60,5±2,12	116±19,7	122,5±3,53	120±0	80±0	95±0
22.08	№1	92±4	117,5±2,88	121,0±2,7	131,2±5,1	83,7±7,3	83±3,55
	№2	53,7±12,9	103,2±19,2	115,7±4,34	127±0	76,2±17,5	90±7,07
23.08	№1	90,8±1,7	118,6±5,6	122,4±3,3	128,6±5,1	92±0	88±0
	№2	63,2±3,7	118,5±2,3	109,8±5,71	123,0±4,24	72±0	84,2±1,7
24.08	№1	91,5±5,44	125,5±5,8	122±4,69	126,2±2,5	90,25±3,5	86,7±2,5
	№2	52,5±5,4	93,2±19,3	117,5±2,8	122±6,97	56,7±16	80,2±6,8
25.08	№1	88,8±5,4	122±5,38	124±4,3	130,8±8,5	74,8±9,49	81±4,47
	№2	61,6±6,6	90,6±13,9	118,2±4,6	125,3±3,53	44,8±2,0	77,6±7,6
26.08	№1	81,2±11,0	127±12,9	125±5,47	133,8±8,6	83,2±1,64	73±10
	№2	66,6±16,0	88,2±7,22	115,4±3,9	124,8±3,5	57,0±6,7	76,2±15,0
27.08	№1	75±10	113,3±5,77	121±8,54	134,6±4,16	82±0	72±20,0
	№2	66±6,0	104,3±9,7	119,3±0,57	131,6±2,88	56±3,46	68,6±5,7

Средние показатели ЧСС до заплыва составили: у участника № 1 – 86,7±6,3 уд/мин; у участника № 2 – 60,5±5,56 уд/мин. Во время заплыва значения ЧСС поднимались от 32±8,4 уд/мин у второго участника до 41,2±12,6 уд/мин у участника №1, составив после заплыва 102±12,06 и 118,9±6,45 уд/мин соответственно. Исходя из данных показателей, прохождение этапов эстафеты осуществлялось в наиболее комфортной для пловцов умеренной зоне мощности при аэробном режиме энергообеспечения.

Систолическое артериальное давления (САД) у пловцов перед заплывом варьировалось от 116,5±4,0 мм.рт.ст. (участник № 2) до 122,9±1,74 мм.р.ст. (участник № 1); после заплыва – от 125,3±3,74 мм.рт.ст. до 130,8±3,5 мм.рт.ст. соответственно. Показатели диастолического артериального давления (ДАД) до заплыва были в диапазоне от 63,24±12,9 мм.р.ст. (участник № 2) до 84,4±5,65 мм.р.ст. (участник № 1) и от 81,6±8,87 мм.р.ст. (участник № 2) до 81,9±7,13 мм.р.ст. (участник № 1) – после заплыва. Повышение давления в результате нагрузки в среднем составило 8 мм.рт.ст. Как видно из представленных результатов, показатели артериального давления спортсменов находятся в пределах нормы.

Заключение. По результатам исследования можно констатировать, что зимние пловцы обладают высокими адаптационными возможностями организма, позволяющими успешно

справляться с продолжительными нагрузками на фоне прогрессирующего утомления в неблагоприятных условиях арктических широт. Нагрузка в умеренной зоне мощности при аэробном режиме энергообеспечения является наиболее оптимальным вариантом прохождения дистанции 600 км, позволившим участниками эстафетного заплыва преодолеть маршрут с мировым рекордом, не смотря на ограниченный состав и проблемами с самочувствием, вызванных симптомами ОРВИ.

Список литературы

1. Мониторинг температуры тела пловцов-экстремалов при заплыве через Берингов пролив / К. Н. Большев, В. А. Иванов, В. М. Ефимов [и др.] // Современные методы и средства исследований теплофизических свойств веществ : сборник трудов III Международной научно-технической конференции, Санкт-Петербург, 20–22 мая 2015 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, 2015. – С. 121-125. – EDN YRKVRF.
2. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы организма человека на погружение в холодную воду / Т. И. Баранова, Т. В. Рыбьякова, М. О. Дмитриева [и др.] // Медицина экстремальных ситуаций. 2023. Т. 25, № 4. С. 106-115.
3. Показатели глюкозы и кардиореспираторной системы у пловцов зимнего плавания при эстафетных заплывах в холодной воде / Т. И. Баранова, Т. В. Рыбьякова, Р. Н. Каркачев [и др.] // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 206-209.
4. Фишер, Т. А. Динамика психофизиологического состояния и силы нервных процессов у спортсменов, занимающихся зимним плаванием, во время участия в эстафете протяжённостью 555 км / Т. А. Фишер, С. С. Бобрешова, А. В. Яркин // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 4. – С. 7-13.
5. Фишер, Т. А. Оценка эмоциональных, психофизиологических и гемодинамических показателей участников суточной эстафеты в ледяной воде / Т. А. Фишер, С. С. Колыванова, А. А. Пушников // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2020. – № 10. – С. 146-154.
6. Черкасов, В. В. Комплексная оценка физической подготовленности и морфофункционального состояния пловцов, занимающихся спортивным зимним плаванием / В. В. Черкасов, С. Н. Борнобаев // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 350-355.
7. Rüst C.A. Changes in body core and body surface temperatures during prolonged swimming in water of 10°C-a case report / C.A. Rüst, B. Knechtel, T. Rosemann // Extreme Physiology & Medicine. 2012. 1(1). P. 8.

УДК 613:378.17

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОЕННО-УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Васильев Борис Юрьевич

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище
имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассмотрена система закаливания курсантов в процессе проведения физической подготовки военно-учебного заведения как важного элемента сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В ходе проведения педагогического эксперимента выявлены и обоснованы эффективные средства и методы закаливания, направленные на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, закаливание, физическая подготовка, обучающиеся, средства и методы.

HARDENING AS AN ELEMENT OF THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING AND A HEALTHY LIFESTYLE IN A MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION

Vasilev Boris Y.

Tyumen Higher Military Engineering Command School
named after Marshal of Engineering Troops A.I. Proshlyakov,
Tyumen, Russia

Annotation: The article examines the system of hardening cadets in the process of physical training of a military educational institution, as an important element in maintaining and strengthening the health of students. During

the pedagogical experiment, effective means and methods of hardening aimed at forming a healthy lifestyle were identified and substantiated.

Key words: healthy lifestyle, hardening, physical training, students, means and methods.

Изменения в сфере военного образования ставят перед системой подготовки будущих офицеров новые более сложные задачи по формированию высокообразованных специалистов-профессионалов военного дела, способных эффективно выполнять различные служебные и боевые задачи по предназначению. Выполнение специальных задач невозможно без соответствующей подготовки, в том числе физической подготовки. Физическая подготовка в военно-учебном заведении осуществляется в строгом соответствии с нормативно-правовыми актами. Рассматривая требования руководящих документов, регламентирующих высшее образование, в том числе военное образование, был выявлен важный элемент системы образования, касающийся вопросов здорового образа жизни обучающихся [1;2;3]. Выделим основные документы и требования по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Таблица 1

Требования законов и руководящих документов в аспекте сохранения и укрепления здоровья обучающихся

Наименование нормативно-правового акта	Требования нормативно-правового акта
Федеральный закон «Об образовании» (№ 273 ФЗ от 29 декабря 2012 года).	Статья 41. Охрана здоровья обучающихся, включает в себя: - пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; - организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровление обучающихся, для занятий физической культурой и спортом
Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности - 23.05.02 Транспортные средства специального назначения	Универсальная компетенция (УК-7): - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Указ Президента РФ от 10.11.2007 № 1495 (ред. от 01.03.2024) «Об утверждении общевоинских уставов ВС РФ»	Статья 339. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом: - закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач

Исходя из вышеуказанных требований можно сделать вывод, что занятия по физической подготовке в военно-учебном заведении стоит рассматривать совместно с формированием знаний о роли и значимости здорового образа жизни, в том числе через закаливание, которые будут направлены на укрепление здоровья курсантов, а также способствовать формированию потребности в ведении здорового образа жизни.

На первом этапе нашего педагогического эксперимента в Тюменском высшем военном инженерном командном училище среди курсантов, поступивших на 1 курс, провели анкетирование по знанию основ закаливания. Так 95% курсантов не знают основ закаливания, 5% знают некоторые средства и методы и иногда их применяют в повседневной жизнедеятельности, однако 100% опрошенных признают важность закаливающих процедур. На втором этапе нашего исследования ставилась задача по формированию знаний об основах закаливания, его роли и значимости в повседневной жизнедеятельности, средствах и методах, а также основных формах закаливания, которые были реализованы на учебных занятиях в виде лекций. Так были рассмотрены и доведены основные положения, средства, методы, формы и другие ключевые вопросы:

- ознакомление с основами здорового образа жизни, включая средства физической подготовки и спорта;
- ключевые характеристики основ закаливания, в частности в зимний период;
- влияние закаливания на организм, в том числе повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, профилактика простудных заболеваний;
- основные средства, методы и формы, применяемые на учебных занятиях по физической подготовке;

- обучение приемам самоконтроля [4, с.707].

Перед выполнением третьего этапа исследования до участников довели информацию об основных средствах закаливания (обязательные к выполнению):

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- купание в ледяной воде и посещение сауны, воздействие гидротермических процедур;
- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных и беговых тренировок, занятий по физической подготовке, а также выполнение некоторых работ в облегченной одежде.

На завершающем этапе исследования приступили к выполнению практической реализации нашего исследования по внедрению закаливания в повседневную жизнедеятельность курсантов в виде систематических процедур. На основе анамнеза и результатов врачебного контроля были сформированы группы: 1-я - не имеющая склонности к простудным заболеваниям и хроническим заболеваниям, 2-я группа - склонных к простудным заболеваниям и перенесшая различные инфекции, заболевания за последние 3 месяца. При организации практических занятий по закаливанию были соблюдены ряд принципов:

- регулярность (3 раза в неделю);
- постепенность и доступность;
- последовательность и индивидуальность [5, с. 156].

На первых практических занятиях закаливающий эффект обеспечивался в основном за счет выполнения физических упражнений в облегченной форме одежды, затем приступили к выполнению упражнений с голым торсом. Продолжая эксперимент были внедрены средства с обтиранием и обливанием холодной водой, общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге босиком. Со снижением температуры окружающей среды постепенно были включены такие средства, как погружение в холодную воду 10-15° и доведены до погружения в воду с температурой 0-10°. Стоит отметить, что все закаливающие процедуры выполнялись совместно с физическими упражнениями. В ходе эксперимента практической части закаливания на каждом этапе, было отмечено:

- общая вовлеченность и заинтересованность в процесс;
- повышение знаний о роли и значимости закаливающих процедур;
- стремление к систематическим занятиям в любую погоду;
- улучшение у 96% занимающихся физического и эмоционального состояния, особенно после погружения в ледяную воду;
- повышение работоспособности;
- снижение сезонных простудных заболеваний на 35%.

Указанные данные позволяют говорить о том, что применение средств закаливания совместно с упражнениями физической подготовки способствуют успешной адаптации организма к изменяющимся погодным условиям, особенно в зимний период, повышают сопротивляемость в период простудных заболеваний, увеличивают работоспособность и нормализуют эмоциональную сферу.

Проведенный эксперимент по закаливанию позволяет обобщить данное понятие, как систему профилактических мероприятий в виде физических упражнений и специальных процедур в различных условиях внешней среды, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды с целью укрепления здоровья.

Таким образом, закаливание как элемент системы физической подготовки военно-учебного заведения является важной и неотъемлемой частью здорового образа жизни в образовательном процессе, который должен обеспечивать выполнение требований руководящих документов и быть направлен на достижение конечного результата обучения, успешное освоение программы обучения и формирование компетенций.

Список литературы

1. Указ Президента РФ от 10.11.2007 № 1495 (ред. от 01.03.2024) «Об утверждении общевоинских уставов ВС РФ» (дата обращения: 5.11.2024).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: текст с изменениями и дополнениями на 2013г. – М.: Эксмо, 2013. – 144с. – (Законы и кодексы). (дата обращения: 7.11.2024).
3. Приказ Минобрнауки № 948 от 11.08.2020 «Федеральный государственный образовательный стандарт 23.05.02 Транспортные средства специального назначения» URL: <https://fgos.ru/fgos-23-05-02-transportnye-sredstva-specialnogo-nasnacheniya-948/> (дата обращения: 08.11.2024).

4. Яковлев, Д.С. Экспериментальное обоснование дозированной холодовой нагрузки на организм курсантов / Д.С. Яковлев, Т.А. Фишер, А.Н. Собилов // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы XX Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти д.п.н., профессор, В.Н. Зуева. – Тюмень: «Вектор Бук», 2022. – С.707-712.

5. Яковлев, Д.С. Актуальность дозированного холодового воздействия на организм курсантов инженерного вуза в процессе физической подготовки / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин, Т.А. Фишер // Перспективы развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации в современных условиях: межвуз. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 26-27 октября 2021). – СПб: ВИФК, 2021. – С.156-162.

УДК 796

ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО УЧИЛИЩА

Вергун Андрей Алексеевич¹
Сидоров Алексей Васильевич¹

¹Тюменское Высшее военное инженерно-командное училище,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются основные виды и формы закаливания, а также правила закаливания, влияние на организм человека и на его здоровье в целом. Цель исследования – проанализировать и обобщить результаты влияния неблагоприятных факторов внешней среды на организм курсантов. В ходе исследования было выявлено положительное влияние закаливания на организм курсантов и результативность выполнения физических упражнений в неблагоприятных условиях внешней среды.

Ключевые слова: закаливание, сопротивляемость организма, адаптация, внешние факторы.

THE IMPORTANCE OF TEMPERING IN THE PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SCHOOL CADETS

Vergun Andrey A.¹
Sidorov Alexey V.¹

¹Tyumen Higher Military Engineering and Command College, Tyumen, Russia

Annotation: The article discusses the main types and forms of hardening, as well as the rules of hardening, the effect on the human body and on its health in general. The purpose of the study is to analyze and summarize the results of the influence of adverse environmental factors on the cadets' body. The study revealed the positive effect of hardening on the body of chimes and the effectiveness of physical exercises in adverse environmental conditions.

Key words: hardening, body resistance, adaptation, external factors.

К сожалению, человек XXI века практически разучился приспосабливаться к безжалостным ударам окружающей среды. Понижение сопротивляемости и бесконечная череда простудных заболеваний, а в следствии низкая работоспособность - вот плата за относительный комфорт и безудержный бег по жизни. С одной стороны, кажется, что занятия спортом, закаливание и другие полезные процедуры для нашего организма отнимают слишком много сил и времени, но намного ли меньше, его отнимают длительные периоды болезней? Ведь грипп, ангина и целый ряд их тяжелых последствий нарушают наш повседневный ритм жизни.

Воздействие закалывающих процедур затрагивает практически все системы организма как единого целого. Военнослужащий всегда стремился к развитию физического совершенства, наряду с решением большого числа служебных и боевых задач, эффективность которых зависит от многих факторов, в том числе высокого уровня закалки [1; 5].

Именно поэтому тема закаливания является актуальной и представляет огромный интерес для исследования.

В связи с вышеизложенным цель исследования – проанализировать и обобщить результаты влияния неблагоприятных факторов внешней среды на организм курсантов.

Основными методами исследования являлись анализ и обобщение литературы по изучаемой теме, педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Исследование проводилось в период 2023-2024 учебного года, с курсантами СПО 1 и 2 годов обучения, на учебно-материальной базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища. Число курсантов, принявших участие в исследовании составило 47 человек.

В ходе исследования было выявлено, что закаливание – это комплекс процедур, направленных на формирование повышенной устойчивости организма человека к действию метеорологических и других факторов, влияющих на терморегуляцию человека и способность влиять на его тепловой баланс [2, с. 93-95]

Один из лучших способов предотвратить травмы и убедиться, что можно выложиться на полную мощность на тренировке – это закалить свое тело. Укрепляя кости, мышцы, связки и суставы, можно снизить вероятность травм, повысить свою производительность и повысить свою адаптивность в динамичных ситуациях. Развитие сопротивления организма, также известное как закаливание тела, является не только физическим, но и психологическим. Развивая устойчивость к внешним факторам, таким как жара, холод и дождь, снижают шансы заболеть, а психологическая устойчивость повышается.

«В русской речи понятия закаливание и закалка возникли на основании аналогии, которая существует между превращением железа и стали из одного состояния в другое и теми приемами, которые ведут к укреплению организма и его выносливости», – писал советский гигиенист и педиатр профессор В.В. Гориневский [3, с. 48]

Суровые климатические условия территории, на которой впоследствии возникло русское государство, заставляли людей искать самобытные формы и методы закаливания. Известный врач и исследователь физического воспитания детей в России Е.А. Покровский отмечал, что у жителей древней Руси и различных народностей, населяющих ныне территорию страны, считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детства к холоду и различным непогодам [7, с. 353]

Различные средства закаливания применялись и в армии: передовые русские офицеры, военачальники использовали в практике военно-физической подготовки русских войск прогрессивные формы и методы физического воспитания.

Закаленность русского солдата к суровым испытаниям походной жизни, к холоду сыграли важную роль в легендарном походе А. В. Суворова со своим войском через снежные громады Швейцарских Альп. Исторические документы свидетельствуют, что сам А. В. Суворов был образцом закаленности.

С физиологических позиций закаливание – это процесс адаптации, достигаемой многократно повторяющимся воздействием того или иного фактора окружающей среды. Адаптация представляет собой важнейшее свойство сенсорных систем, быстрое снижение чувствительности к внешним раздражителям.

К примеру, в случае резкого снижения температуры окружающей среды закаленный организм сразу отреагирует сужением сосудов, т.к. данная ситуация является угрозой охлаждения организма, и как следствие, уменьшит теплоотдачу. В то время как организму незакаленного человека не удастся столь быстро отреагировать на изменение температуры, возникнет переохлаждение [4, с. 158]

Закаливание способствует тренировке иммунной системы и успешному функционированию механизмов терморегуляции, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям, повышает тонус нервной системы, выносливость организма, сопротивляемость к болезням, улучшает кровообращение и обмен веществ.

Действие закаливания зависит: а) от вида закаливающего фактора (солнце, воздух и вода), б) способа его применения (обтирание, обливание, душ, воздушные или солнечные ванны, купание), в) двигательной активности в момент приема процедуры, г) интенсивности и длительности закаливания, д) здоровья человека и уровня его закаленности.

Существует определённая классификация видов и форм закаливания. Различают пассивное и активное закаливание.

Пассивное закаливание происходит независимо от человека. Летом он ходит в облегченной одежде, много времени проводит на открытом воздухе, ходит босиком, купается и т.п. Все это оказывает воздействие на физиологические механизмы терморегуляции и несколько повышает устойчивость к холоду.

Активное закаливание – это систематическое применение дозированных, искусственно созданных специальных закаливающих холодных воздействий с целью повышения устойчивости организма к холоду. Сюда относится кроме закаливающих процедур и весь закаливающий комплекс в целом.

Закаливание может быть коллективным или индивидуальным.

При коллективном закаливании все находящиеся в данном помещении или одновременно на открытом воздухе подвергаются одинаковому воздействию. Оно заключается в создании оптимального микроклимата помещений, подбора комплекта одежды, соответствующей конкретным температурным условиям или холодовым процедурам, рассчитанным по интенсивности на условного среднего человека. Но для кого-то интенсивности холодовых воздействий недостаточно, а для определённой части может оказаться слишком много. Этот недостаток коллективного закаливания компенсируется тренировками, проводимыми самостоятельно каждым человеком с учетом своей индивидуальности.

Формы закаливания. Закаливание воздухом (аэротерапия) – воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе. Это наиболее простой и доступный способ закаливания, оказывающий положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека, вызывающий чувство бодрости и свежести.

Различают теплые воздушные ванны (температура воздуха 25-30°C), прохладные (14-20°C), холодные (менее 14°C). Воздушные ванны принимаются в тени, на специальных площадках (аэриях), в хорошо озелененных участках, в городских домашних условиях – на балконах, в проветренных комнатах с умеренно охлажденным воздухом. Эффективной формой закаливания верхних дыхательных путей считается сон зимой в помещении с открытой форточкой.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями (зимой – катание на коньках, лыжах, летом – физические упражнения, подвижные игры).

Закаливание солнцем (гелиотерапия) – воздействие на организм солнечным светом и теплом. Солнечное закаливание улучшает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает иммунитет, улучшает кровообращение, совершенствует работу мышечной системы, оказывает тонизирующее действие.

Закаливание водой – ванны, купание, душ, обливание, обтирание, ножные ванны. Это наиболее эффективный и разнообразный способ закаливания. В его основе лежит высокая теплоотдача тела человека, т.к. теплоемкость воды значительно превышает теплоемкость воздуха. Важно помнить, что при купании одновременно действуют не только вода, но и воздух и солнце.

По температурному режиму различают холодные ванны (температура воды менее 20°C), прохладные (20-30°C), индифферентные (34-36°C), тепловые (37-39°C), горячие (более 40°C) [6].

Процедуры закаливания – это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы. Закаливание, между тем, это комплекс мероприятий, который должен находиться под жестким контролем специалиста, и даже в случае самостоятельного проведения закаливающих процедур контроль их обязателен [6, с. 83]. Следовательно, закаливание – своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации, под чутким контролем специалистов.

На современном этапе для курсантов разработаны и апробированы методики повышения холодовой нагрузки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Курсанты занимаются 2 раза в неделю, длительностью 1 час. Один раз с посещением бани в конце занятия 12-15 мин и одно занятие без посещения бани, используя внутренние ресурсы организма для естественного согревания [8; 9].

Выводы.

1. Курсанты, выполняющие поставленные задачи в неблагоприятных условиях (низкая температура спортивного снаряжения и внешней среды), в итоге показывают более стабильные результаты, в отличие от курсантов, отказывающихся выполнять задание в неблагоприятных природных условиях, с холодными спортивными и прикладными снарядами.

2. Наблюдается улучшение и стабилизация техники выполнения упражнений, за счет адаптации организма к воздействию неблагоприятных внешних факторов. При метании гранаты на точность из положения лежа, быстрее и увереннее принимает исходное положение на холодных поверхностях. Техника выполнения у курсантов, выполняющих упражнения в неблагоприятных природных условиях не нарушается и точность попаданий в цель сохраняется.

3. Курсанты, применяющие закаливающие средства в учебе и быту (умывание и прием душа холодной водой, выполнение физической нагрузки в облегченной форме, сон с непокрытой головой и ногами, хождение босиком по земле), увереннее выполняют физические упражнения, без снижения результативности, в условиях снижения температуры воздуха.

4. Проведенное исследование позволяет утверждать о высокой значимости закаливания организма курсантов для последующего выполнения служебных и боевых задач в соответствии с воинским предназначением.

Список литературы

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. / Я. С. Вайнбаум. – М: Просвещение, 1986. – 174 с.
2. Гаврилов, Н. В. Принципы и методы закаливания организма /Н. В. Гаврилов. - 2022. - № 5-1 (125). - С. 93-95.
3. Гориневский, В. В. О закаливании человеческого организма как средстве воспитания: Энциклопедия семейного воспитания и обучения. - СПб, 1900. - 48с.
4. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М: Медицина, 1991. – 158с.
5. Мельниченко, П.И. Гигиена / П. И. Мельниченко, В. И. Архангельский, Т. А. Козлова. – М: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 656 с.
6. Подшибякин, А. К. Закаливание – залог здоровья / А. К. Подшибякин. – М: Знание, 1981. – 83 с.
7. Покровский, Е. А. Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России. - СПб, 1884. 353 с.
8. Яковлев, Д. С. Экспериментальное обоснование дозированной холодной нагрузки на организм курсантов / Д. С. Яковлев, Т. А. Фишер, А. Н. Собиров, В. Н. Володин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции (Тюмень, 24-25 ноября 2022 г.). – Тюмень: ТюмГУ, 2022. – С. 707-712.
9. Яковлев Д. С. Закаливание военных специалистов инженерного профиля / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Развитие информационной образовательной среды военного вуза: материалы всероссийского научно-методического семинара (Тюмень, 27 января 2023). – Тюмень: ТВВИКУ, 2023. – С. 69-73.

УДК 375.2

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ

Волков Валентин Константинович¹

Речапов Динар Сабитович¹

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы физической подготовки детей младшего школьного возраста занимающихся закаливанием; проведен анализ уровня физической подготовки у детей 7-9 лет, занимающихся плаванием.

Ключевые слова: закаливание, физическая подготовка, младший возраст, плавание.

PHYSICAL TRAINING OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN ENGAGED IN TEMPERING

Volkov Valentin K.¹

Rechapov Dinar S.¹

¹University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The article deals with the problems of physical training of primary school-age children engaged in tempering; the analysis of the level of physical fitness in children 7-9 years old engaged in swimming is carried out.

Key words: tempering, physical training, junior age, swimming.

Для того чтобы ребенок мог полноценно развиваться в психическом и социальном плане, он должен быть здоров. Задача, связанная с укреплением и сохранением здоровья, сейчас актуальна как никогда. Дело в том, что физическая подготовка младших школьников в настоящее время находится на низком уровне. Кроме того, с каждым годом все больше становится ребят, которые отстают в физическом развитии, здоровье которых ослаблено. Если обратиться к статистике, то можно увидеть, что 1 группа здоровья есть лишь у 5 % детей, 2 группа – у 42 %, а 3 группа – у 53 % ребят [3, с.40].

Обозначенной проблеме свои труды посвящали многие авторы: Г. А. Макаровой [6, с.174], Н. Н. Казакевич [4, с.38].

То, что младшие школьники мало двигаются и перегружены учебной, неблагоприятно воздействует на их здоровье, увеличивая частоту болезней. Так считают Д. А. Пахомова [8, с.136] и Е. Н. Новоселова [7, с.175]. Сейчас в школьных образовательных учреждениях наблюдается

следующая тенденция: на первый план выходит развитие ума, а не укрепление и сохранение здоровья.

Таким образом, решить проблему удастся, если будут применяться способы, способствующие оздоровлению детского организма. Среди них можно отметить спорт и физкультуру. С их помощью ребята будут делать больше движений, их физические качества будут развиваться.

Климат нашей страны способствует тому, чтобы дети закаливались и занимались оздоровительным плаванием. Среди прочих мер оздоровления они имеют особые преимущества. Так, если плавать на постоянной основе, то работа дыхания и сердца улучшится, опорно-двигательный аппарат укрепится, организм будет лучше сопротивляться болезням, мозг будет быстрее работать, обмен веществ будет активным, терморегуляционная система улучшится. Это мнение Е. П. Пытько [10, с.96]. Благодаря плаванию улучшается настроение, уходят стресс и напряжение, человек успокаивается.

В качестве важного воспитательного инструмента закаливание воспринималось в российской ученой среде. Так, например, отмечалось, что воздействие на организм ветра, стужи и жары, влияет на формирование характера человека. В частности, это слова Г. А. Потапенко [9, с.294]. По мнению А. Е. Дорониной и Д. А. Усовой [2, с. 1424], важно делать акцент на том, что закаливание – это основа здорового образа жизни ребенка.

О. О. Кропотовой [5, с.149], Е. Г. Ермаковой [3, с.40], И. В. Гудковым [1, с. 346] и другими авторами в своих трудах указано, почему важным показателем здоровья ребенка является способность адаптироваться к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Изучение научно-методической литературы, касающейся использования средств физкультурно-оздоровительной деятельности и физической подготовки младших школьников выявило их фрагментарный характер. Наряду с этим, отсутствует научно-обоснованная методика оздоровительного плавания и закаливания, которая учитывала бы индивидуально-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.

Цель работы - выявить исходный уровень физической подготовленности у детей 7-9 лет, занимающихся плаванием.

Для определения уровня физической подготовленности у исследуемых пловцов младшего школьного возраста нами использовались тесты из дополнительной общеразвивающей образовательной программы по плаванию для спортивно-оздоровительных групп, которая составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 23.12.2022 г.

Определение уровня физической подготовленности у исследуемых пловцов 7-9 лет проходило с помощью тестирования. Оценивание физических способностей исследуемых пловцов проходило с использованием следующих тестов:

1. Челночный бег 3x10 м. (сек.) – общие координационные способности.
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.) – гибкость.
3. Бег 30 м. (сек.) – скоростные способности.
4. Прыжок в длину с места (см.) – Скоростно-силовые способности.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) – силовые способности.
6. «Бег 6 минут» (мин.) – общая выносливость.

Определение уровня физической подготовленности у исследуемых спортсменов осуществлялось с помощью нормативов общей физической подготовки для спортивно-оздоровительной группы по виду спорта «плавание».

Полученные средне-групповые результаты исходного уровня физической подготовленности у исследуемых спортсменов в начале педагогического эксперимента отображены в таблице 1.

Таблица 1

Уровневые показатели физической подготовленности у пловцов 7-9 лет в начале педагогического эксперимента, (M±m)

Контрольные упражнения	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	t	P
Бег 30 м (сек.)	6,8±0,2	6,7±0,2	0,35	P≤0,05
Уровень	Низкий	Низкий		
Бег 6 минут (м.)	746,9±15,2	739,6±11,3	0,39	P≥0,05
Уровень	Низкий	Низкий		
Сгибание и разгибание рук в упоре	10,6±1,6	9,3±1,6	0,57	P≥0,05

лежа (кол-во раз)				
Уровень	Средний	Средний		
Наклон вперед (см.)	3,1±1,2	2,2±1,2	0,53	P>0,05
Уровень	Средний	Средний		
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,9±0,2	9,8±0,2	0,35	P≤0,05
Уровень	Низкий	Низкий		
Прыжок в длину с места (см.)	121,7±6,4	121,6±7,4	0,01	P≥0,05
Уровень	Низкий	Низкий		

Согласно нормативным требованиям общей физической подготовки для пловцов, обучающихся в спортивно-оздоровительной группе, их уровень скоростных способностей приравнивается к низкой оценке, из таблицы 2 мы можем видеть, что в тестировании «Бег 30м.» показатель в среднем значении у КГ равен 6,8 сек, у пловцов ЭГ равен 6,7 сек. (достоверность $P \leq 0,05$). В испытании на выявление уровня развития выносливости, мы можем наблюдать, что у исследуемых спортсменов низкий уровень развития данного физического качества, показатель в среднем значении у КГ равен 746,9м., у мальчиков ЭГ равен 739,6м. (достоверность $P \geq 0,05$). По оценкам результата теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» мы видим, что развитие силовых способностей соответствует среднему уровню, показатель в среднем значении у КГ равен 10,6 кол-во раз, у ЭГ данный показатель равен 9,6 кол-во раз (достоверность $P \geq 0,05$). Из таблицы 2 мы можем видеть, что такое физическое качество как гибкость, согласно нормативам для пловцов данного возраста соответствует среднему уровню развития, показатель в среднем значении у КГ равен 3,1 см., у пловцов ЭГ равен 2,2см. (достоверность $P \geq 0,05$). Показатель уровня координационных способностей имеет низкий уровень развития, показатель теста «Челночный бег 3x10м.» в среднем значении у КГ равен 9,9 сек., у мальчиков ЭГ равен 9,8 сек. (достоверность $P \leq 0,05$). В тесте «Прыжок в длину с места» мы также можем видеть, что юные пловцы выполнили норматив, показав низкий уровень, показатель в среднем значении у КГ равен 121,7см., у спортсменов ЭГ равен 121,6см. (достоверность $P \geq 0,05$). Как мы можем видеть, уровень развития во всех показателях в контрольной группе и экспериментальной группе практически одинаковые и не имеют достоверных различий, следовательно, исследуемые спортсмены имеют одинаковый исходный уровень физической подготовленности

Оценка по каждому показателю тестирования уровня физической подготовленности у мальчиков 7-9 лет, занимающихся плаванием, представлена в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2

Оценка результатов тестов по физической подготовленности мальчиков 7-9 лет, занимающихся плаванием в соответствии с нормативными требованиями, в %

Тест	Выполнено	Не выполнено
Прыжок в длину с места (см.)	20%	80%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	53%	47%
Наклон вперед (см.)	100%	-
Бег 6 минут (м.)	26%	74%
Челночный бег 3x10 м (сек.)	26%	74%
Бег 30 м (сек.)	26%	74%

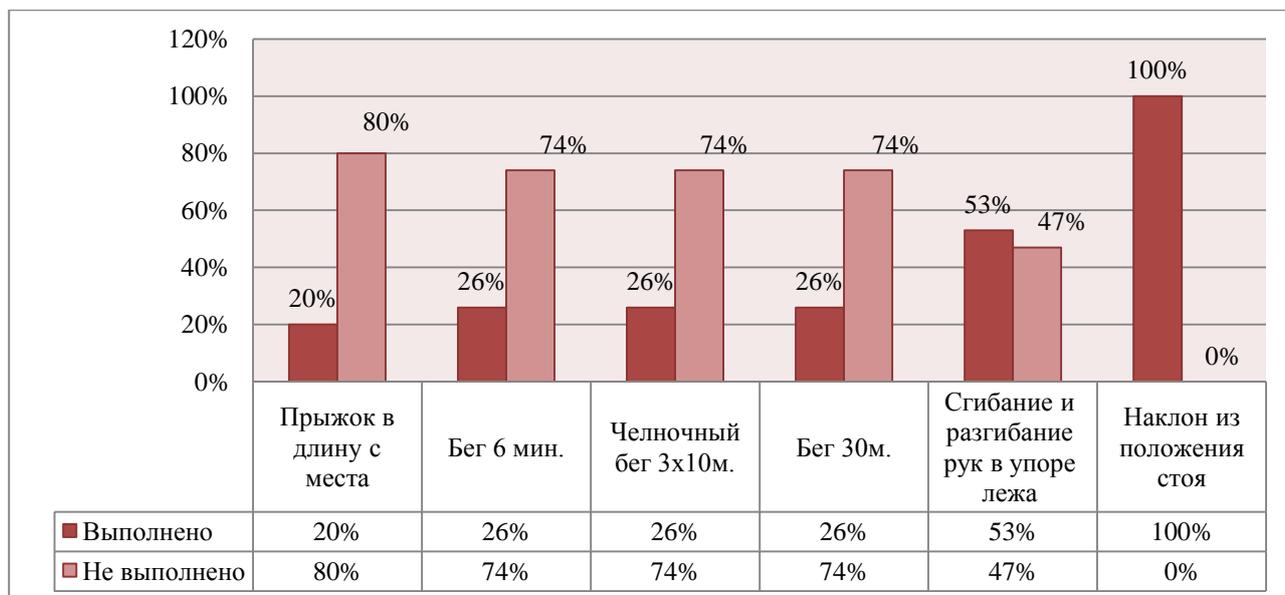


Рис.1. Оценка результатов тестов по физической подготовленности мальчиков 7-9 лет, занимающихся плаванием в соответствии с нормативными требованиями (%)

Полученные результаты контрольного упражнения «Прыжок в длину с места» показали, что 20% исследуемых спортсменов выполнили норматив, остальные 80% не выполнили норматив. В контрольном упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 53% юных пловцов смогли выполнить тест на положительную оценку, 47% не справились с нормативом. В таких тестах, как «Бег 6 мин.», «Челночный бег 3x10м.», «Бег 30м.» из рисунка 1 мы можем наблюдать, что большинство исследуемых мальчиков не сдали норматив (74%), и лишь 26% спортсменов справились с нормативом. В испытании «Наклон вперед» исследуемые пловцы показали высокий результат, все спортсмены справились с нормативом.

Первоначальный этап педагогического исследования свидетельствует о том, что у пловцов 7-9 лет низкий уровень физической подготовленности. В тестах на общую выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности были выявлены показатели, которые находятся на низком уровне. Средний уровень развития был определен в контрольных упражнениях на силовые способности и гибкость. Поскольку ведущими физическими качествами у пловцов являются скоростные способности и выносливость, данные факты обусловили необходимость включения в тренировочный процесс юных пловцов дополнительных средств и методов, направленных на развитие данных физических качеств.

Список литературы

1. Гудков, И. В. Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении / И. В. Гудков, И. Н. Пушкарёва // Актуальные проблемы науки и образования: материалы Международного форума, посвященного 300-летию Российской академии наук, Екатеринбург, 12–13 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 346-350.
2. Доронина, А. Е. Основные принципы закаливания / А. Е. Доронина, Д. А. Усова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 30. – С. 1424-1427.
3. Ермакова, Е. Г. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 5-1. – С. 40-42.
4. Казакевич, Н. Н. Модельные показатели физической подготовленности обучающихся начальных классов как целевая направленность в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н. Н. Казакевич, В. В. Пономарев, М. О. Федорович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 38-39
5. Кропотова, О. О. Закаливание как средство физического воспитания детей дошкольного возраста / О. О. Кропотова, А. И. Кабакова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: Сборник статей XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов Челябинск, 26 апреля 2019 года. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – С. 149-152.
6. Макарова, Г. А. Физическая подготовленность, физическое развитие и общая физическая работоспособность у детей дошкольного возраста / Г. А. Макарова, Т. В. Радченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 1998. – Т. 2. – С. 174-183.

7.Новоселова, Е. Н. Роль семьи в формировании здорового образа жизни и смягчении факторов риска, угрожающих здоровью детей и подростков / Е. Н. Новоселова // Анализ риска здоровью. – 2019. – № 4. – С. 175-185.

8.Пахомова, Д. А. Здоровье и физическое развитие детей дошкольного возраста / Д. А. Пахомова // *Cognitio Regum*. – 2023. – № 3. – С. 163-165.

9.Потапенко, Г. А. Закаливание детей дошкольного возраста / Г. А. Потапенко // Преемственность в образовании. – 2020. – № 25(03). – С. 294-297.

10.Пытько, Е. П. Современные тенденции разработки основ спортивной тренировки пловцов по зимнему плаванию / Е. П. Пытько // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. - 2020. - № 2. - С. 96-98.

УДК 796.015

НЕЙРОКРИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Голубева Ольга Николаевна

Федерация зимнего плавания, г. Москва, Россия

Аннотация: В статье рассматривается инновационный подход к системе спортивных нагрузок с применением нейрокриологического подхода к здоровью детей. В основе лежит подбор температурных режимов локального и системного воздействия в сочетании с адаптивными технологиями направленного на развитие когнитивного потенциала юных спортсменов.

Ключевые слова: спортивная нагрузка, нейрокриологический подход, температурные схемы, холододовая устойчивость.

A NEUROCRIOLOGICAL APPROACH TO THE HEALTH OF CHILDREN INVOLVED IN VARIOUS SPORTS

Golubeva Olga N.

Moscow Winter Swimming Federation, Moscow, Russia

Abstract: The article considers an innovative approach to the system of sports loads using a neurocriological approach to children's health. It is based on the selection of temperature regimes of local and systemic exposure in combination with adaptive technologies aimed at developing the cognitive potential of young athletes.

Keywords: sports load, neurocriological approach, temperature schemes, cold resistance.

Введение. Современный спорт включает в себя более чем 60 видов спорта, связанных с проявлением двигательной активности и подразделяется на пять основных групп: 1) циклические; 2) скоростно-силовые; 3) спортивные единоборства; 4) спортивные игры; 5) сложно координационные. В основе такого деления лежит общность характера деятельности, следовательно, и общность требований к видам спорта, входящим в ту или иную группу [1].

В каждом виде спорта существует своя система нагрузок спортивной подготовки, как юных, так и молодых спортсменов. С одной стороны именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают. С другой - тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку [2].

С точки зрения физиологии обмена энергии все варианты спортивных нагрузок разделены на три типа: 1) нагрузки, обеспечиваемые анаэробным путем; 2) нагрузки, обеспечиваемые аэробным и анаэробным путями; 3) нагрузки, обеспечиваемые аэробным путем. А, как известно, спортивные упражнения вызывают повышение температуры тела (39-40 и более °С), которое в обычных условиях может считаться патологией. Причем, установлено, что повышение температуры тела сочетается с увеличением показателей специальной работоспособности спортсменов, что связано с «эрготропным синдромом» - спортивный стресс. Без которого по сути, спорт невозможен [3]. Так например, существует предположения о том, что повышение температуры тела до 38 °С и даже до 39 °С является нормальным и даже желательным для достижения нормальной работоспособности. Повышение температуры до 40 °С и более создают угрозу перегревания организма и ограничивают достижение спортсмена [4].

Следовательно, для эффективного соревновательно-тренировочного процесса спортсменов, особенно начинающих (юных спортсменов), необходим поиск неспецифической «коррекции» системы терморегуляции.

Цель – обосновать необходимость нейрокриологического подхода к здоровью детей, занимающихся разными видами спорта в тренировочно-соревновательном процессе.

Холодовая устойчивость в особой степени поддерживает систему жизнеобеспечения человека на физиологическом, поведенческом, личностном и психологическом уровне. Развитие холодовой устойчивости достигается с помощью технологий закаливания и зимнего плавания. Чем выше уровень развития холодовой устойчивости у человека, тем лучше он сохраняет функционирование всех процессов организма на влияние не только внешних факторов, но на работе системы терморегуляции (баланс между химической и физической терморегуляции), а также влияет на моторные навыки, координацию движений, скорость, пространственное восприятие и пр.

Холодовая устойчивость напрямую зависит от холодовой нагрузки, которая считается частью теплоотдачи, неуспевшая компенсироваться теплопродукцией за время холодового воздействия. То есть холодовая нагрузка – это разница между теплоотдачей и теплопродукцией, отнесенная к единице поверхности тела (ккал/м²) [5].

Каждый раз, меняя холодовую нагрузку: повышая ее или снижая, меняя температурные схемы с тепла на холод и наоборот, организм адаптируется к новым температурным условиям. Поэтому «доза холода» или «доза контрастных температурных воздействий» должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям конкретного человека, особенно для спортсменов без ущерба его здоровья.

При правильно подобранной холодовой нагрузке во время тренировочно-соревновательного процесса юных спортсменов или в дополнительное время можно добиться следующих результатов:

1. поддержание и мобилизации резервных возможностей;
2. повышение уровня работоспособности;
3. регуляции оптимального поведения;
4. снижение системы порога температурной чувствительности;
5. совершенствования функциональной активности мышечной, сердечно-сосудистой системы с акцентом на развитие статической выносливости и силы.

На сегодняшний день практически нет научных исследований описывающих функциональное состояние детей, которые занимаются спортом в системе тренировочного процесса и при этом сочетают закаливание по разработанным методикам развития холодовой устойчивости. Есть предположение, что развитие холодовой устойчивости с помощью холодовых воздействий формируется, главным образом, за счет ресурсов тела (свойств и возможностей), а точнее устойчивости нервной системы (баланс силы возбуждения и силы торможения нервных процессов), сенсорной чувствительности, физического состояния здоровья, высокого уровня саморегуляции организма. Поэтому хорошо сбалансированная вегетативная регуляция мышечной деятельности позволяет спортсмену при наличии должного уровня мотивации максимально использовать свои функциональные возможности, обеспечивает необходимую «экономизацию» функций и определять быстроту восстановительных процессов. А нарушение вегетативной регуляции служит ранним признаком ухудшения адаптации к нагрузкам и влечет за собой снижение работоспособности.

С недавнего времени была разработана программа нейрокриологического подхода к здоровью детей [6], на основе которой можно поддерживать и развивать холодовую устойчивость юных спортсменов с применением не только различных температурных схем, локальных и системных воздействий, но и развивать когнитивный потенциал, что также важен для начинающих спортсменов.

Нейрокриологический подход – это инновационный подход к здоровью, где сочетаются разные аспекты, включающие в себя:

развитие холодовой устойчивости: овладение метода «искусственного охлаждения», через практики закаливания и зимнего плавания; повышение уровня самоконтроля и контролируемого риска; поддержание объема холодовой устойчивости под определенную задачу (здоровье, спорт, профессиональная деятельность), умение развивать и снижать ее объемы в случае необходимости.

формирование терморегуляционного поведения: сохранение рационального поведения способствующие уменьшению теплопотерь в организме и сохранению психологической адекватности.

развитие высших психических функций: внимания, воображения, мышления, памяти, речи, воли и активацию сенсорных систем.

стабилизация эмоционального состояния: умение контролировать эмоции при контакте с холодной и ледяной воде; развитие эмоциональной выносливости, показателя прочности нервной системы и способности человека противостоять стрессовым ситуациям, нагрузкам; уравнивание нервных процессов (торможения и возбуждения);

Этапы температурной нагрузки в сочетании с адаптивными технологиями	
1 этап Терморегуляционная физическая разминка средней интенсивности	Процесс направлен на тренировку системы терморегуляции организма, на подготовку к воздействию естественных природных факторов в условиях физиологического стресса.
2 этап Локальное контрастно-температурное воздействие	Связь между руками, ногами и мозгом отражается на мимической и мышечной мускулатуре. При контакте с холодной водой запускается активация уровней организма на внешнее воздействие.
3 этап Упражнения для развития высших психических функций	Специально подобранный комплекс нейроупражнений, который способствует развитию мозга и психики, укреплению нервной системы и тонуса организма и является универсальным способом улучшения и развития интеллектуальных и психических возможностей, саморегуляции организма, самооценки, мотивации и общего соматического здоровья.
4 этап Выработка терморегуляционного поведения	Терморегуляционное поведения включено в категорию «мотивированных» поведений, которые поддерживаются лимбической системой, в частности с гипоталамусом. Температурный фактор тесно связан с эмоциональным состоянием человека, которое напрямую взаимодействует с дофаминергической системой.
5 этап Системное контрастно-температурное воздействие (закаливание организма)	Контакт с холодной водой способствует тренировке системы терморегуляции, раздражает кожные рецепторы, активизирует работу задней доли гипоталамического центра регуляции теплопродукции, что, в свою очередь, приводит к активизации симпатической ВНС и активации гипофиза, концентрирует «накапливает» стрессовую энергию.

Заключение. Во время использования этапов нейрокриологического подхода к здоровью детей важно обращать внимание на температуру воды, особенно когда работа проводится со спортсменами из зимних, летних и зальных видов спорта. Особенность заключается именно в температурных условиях, в которых они занимаются.

Подбор температурных схем локального и системного воздействия направлены в первую очередь на предупреждение изменений мышечного тонуса и психоэмоционального напряжения, которые затрудняют спортивную деятельность и вызывают напряжение мускулатуры, что меняет выработанный и закреплённый спортивный навык.

Литература

1. Демидов В.А., Мавлиев Ф.А., Хаснутдинов Н.Ш. Вариабельность комплекса параметров гемодинамики у юношей и девушек, занимающихся и незанимающихся спортом // Физиология человека. 2009. Т. 35. № 1. С. 84–89.
2. Фудин Н.А., Еськов В.М., Филатова О.Е., Зилов В.Г., Борисова О.Н. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2015. №1. Публикация 2-1. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-1/5063.pdf> (дата обращения: 19.01.2015).
3. Гиссена Л.Д. «Время стрессов» Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: Физкультура и спорт, 1990. 192.
4. Гальдесман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки.: Физкультура и спорт, 1970. 232 с.
5. Гребенкин В.С. Человек и холод. НОУ Современный гуманитарный университет. 2001. 70 с.
6. Нейрокриология – научно-прикладное направление на современном этапе развития общества / Т.А. Фишер, Д.С. Яковлев / Всероссийская научно-практическая конференция «Нейрокриологический подход и закаливание в образовании: теория и практика» материалы 28 августа 2024 года, г. Ульяновск / под общ. ред. А.Д. Барбитовой, Т.А. Фишер. С. 10-14.

АНАЛИЗ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
ОРГАНИЗМА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ХОЛОДУ

Грибченко Сергей Петрович¹
Корчагин Игорь Викторович¹
Федюк Николай Сергеевич²
Потяев Павел Юрьевич³

¹Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия;

²Военная академия связи имени маршала Советского Союза С.М. Будённого, г. Санкт-Петербург, Россия

³Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище имени Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского, г. Благовещенск, Россия

Аннотация: В данной статье будут рассмотрены различные способы эффективного повышения неспецифической устойчивости организма военнослужащих к холоду, а также другие специфические особенности. Знание этих особенностей может быть полезным для всех лиц, которые сталкиваются с необходимостью службы или выполнения учебно-боевых задач в условиях экстремального холода.

Ключевые слова: неспецифической устойчивости организма к холоду, экстремальный холод, условиях низких температур, адаптация, физическая тренировка, физическая активность, физические упражнения.

ANALYSIS OF WAYS TO IMPROVE NON-SPECIFIC RESISTANCE
THE BODY OF MILITARY PERSONNEL IS RESISTANT TO COLD

Gribchenko Sergey P.¹
Korchagin Igor V.¹
Fedyuk Nikolay S.²
Pavel Yuryevich P.³

¹ Military Institute of Physical Training, St. Petersburg, Russia;

²The Military Academy of Communications named after Marshal of the Soviet Union S.M. Budyonny, St. Petersburg, Russia;

³The Far Eastern Higher Combined Arms Command School named after Marshal of the Soviet Union K.K. Rokossovsky, Blagoveshchensk, Russia.

Abstract: This article will consider various ways to effectively increase the nonspecific resistance of the body of military personnel to cold, as well as other specific features. Knowledge of these features can be useful for all persons who are faced with the need to serve or perform combat training tasks in extreme cold conditions.

Keywords: nonspecific resistance of the body to cold, extreme cold, low temperature conditions, adaptation, physical training, physical activity, physical exercises.

Холод является одним из основных факторов риска для здоровья и работоспособности военнослужащих на территории северных регионов и в условиях зимнего климата. Неправильная адаптация к холоду может привести к серьезным последствиям, таким как обморожение, гипотермия и другим простудным заболеваниям. Для повышения неспецифической устойчивости организма военнослужащих к холоду применяются различные методы, средства и способы [1].

Целью нашего исследования – является изучение способов и особенностей повышения неспецифической устойчивости организма военнослужащих к холоду для эффективного выполнения ими задач в соответствии с предназначением.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, анализ руководящих документов и иных источников, опрос и беседа.

Результаты исследования. Один из самых эффективных способов повышения устойчивости организма к холоду – это физические тренировки на открытом воздухе при низких температурах. Например, такие тренировки как в выполнении аэробных упражнений (бег, ходьба на лыжах), плавании в холодной воде, гребли и т.д. Постепенное увеличение продолжительности пребывания в условиях холода позволяет активировать адаптационные механизмы организма. Кроме того, занятия физическими упражнениями при низких температурах помогают развить своеобразный «термостат» – способность контролировать теплоотдачу организма.

Другими способами противостояния организма военнослужащих холоду являются использование специальной экипировки (термобелья, защитных многослойных одежд,

термоизоляционных подшлемников, термоносок, обуви), сбалансированное питание по содержанию жиров и белков и применение фармакологических препаратов-адаптогенов (эхинацея). Эти способы помогают сохранить тепло в организме и позволят длительно находиться в условиях низких температур, а также минимизировать возможные негативные последствия от экстремального холода [2].

Способность организма адаптироваться к холодным условиям играет важную роль в обеспечении эффективности военной службы. Неспецифическая устойчивость организма военнослужащих к холоду является одной из основных составляющих физической готовности и определяет возможность выполнения задач в экстремальных погодных условиях. В данной статье мы рассмотрим важность развития и поддержания неспецифической устойчивости организма военнослужащих к холоду [3].

Среди негативных воздействий холода на организм можно выделить снижение температуры тела и внутренних органов, сужение кровеносных сосудов и нарушения терморегуляции. Поэтому развитие и поддержание неспецифической устойчивости организма к холоду являются неотъемлемой частью подготовки военнослужащих к службе в условиях низких температур.

Одним из важных аспектов развития неспецифической устойчивости организма к холоду является тренировка терморегуляции. Терморегуляция – это способность организма поддерживать постоянную температуру тела в зависимости от внешней среды. Систематическая тренировка терморегуляции позволяют организму адаптироваться к холоду и более эффективно справляться с неблагоприятными погодными условиями. Тренировка терморегуляции включает в себя работу над улучшением функций теплообмена, развитием механизмов генерации тепла и улучшением кровообращения.

Другим важным аспектом является развитие и поддержание физической формы. Регулярная физическая активность способствует улучшению кровообращения, обмена веществ и функций сердечно-сосудистой системы, что в свою очередь способствует более эффективной терморегуляции организма. Регулярные тренировки силовые, аэробные и гибкости помогают подготовить организм к холодным условиям, укрепить иммунную систему и повысить устойчивость к переохлаждению [3, 4].

Социальное и психологическое состояние военнослужащих также имеет важное значение. Позитивный настрой и высокий уровень морального духа способствуют эффективному противодействию холоду. Отрицательные эмоции, стресс и депрессия могут негативно сказываться на общем состоянии организма и устойчивости к холоду. Поэтому важно создавать благоприятные условия для психологической поддержки и мотивации военнослужащих. Кроме того, физическая активность способствует выработке гормонов радости – эндорфинов, которые улучшают настроение и общее самочувствие, что особенно важно в условиях низких температур.

Эффективная неспецифическая устойчивость организма к холодным условиям является одним из важнейших аспектов готовности военнослужащих к экстремальным ситуациям. Возможность противостоять неблагоприятным погодным условиям имеет прямое отношение к сохранению жизней и осуществлению успешных военных операций в холодных регионах мира. Однако неспецифическая устойчивость организма к холоду не является постоянной и может изменяться под влиянием различных факторов [3].

Вывод. Неспецифическая устойчивость организма к холоду зависит от множества факторов. Регулярные физические тренировки, сильная иммунная система, позитивное психологическое состояние и качественное специальное экипирование играют важную роль в противостоянии организма к холоду. При создании программ и методических рекомендаций по повышению неспецифической устойчивости организма военнослужащих к холоду необходимо учитывать все эти факторы и применять комплексный подход.

Список литературы

1. Дмитриев, Г. Г. Современные тенденции в профессиональной и физической подготовке военнослужащих вооружённых сил Норвегии (по материалам зарубежной и отечественной печати) / Дмитриев Г.Г., Корчагин И.В., Керимов Ш.А., Белоус О.И. // В сборнике: Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. 2018. С. 331–335.

2. Корчагин, И. В. Особенности действий личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации в условиях низких температур / И. В. Корчагин, С. П. Грибченко, В. Н. Попов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С.138 – 143.

3. Грибченко, С. П. Физическая подготовка военнослужащих для боевых действий в холодных условиях окружающей среды / С. П. Грибченко // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика» (07 июня 2024 года) / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2024. – С. 53 – 57.

4. Антрофиков, С. А. Актуальные изменения проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих в современных условиях / С. А. Антрофиков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 2. – С.41 – 46.

УДК 373.21

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Дремина Елена Лазаревна

МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок», п. Винзили, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические аспекты закаливания, в рамках которых можно расширить и внести дополнительные пункты в педагогические аспекты дошкольного образования. Это связано с тем, что развитие закаливания в детском саду становится качественной основой для формирования здорового образа жизни с детских лет.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, закаливающие процедуры, образовательная среда, педагогические аспекты дошкольного образования.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF TEMPERING IN PRE-SCHOOL EDUCATION

Dremina Elena L.

MADOU Vinzilinsky kindergarten "Malyshok", Vinzili village, Russia

Abstract: The article discusses the pedagogical aspects of tempering, within which it is possible to expand and add additional points to the pedagogical aspects of preschool education. This is due to the fact that the development of tempering in kindergarten becomes a qualitative basis for the formation of a healthy lifestyle from childhood.

Keywords: preschool children, tempering procedures, educational environment, pedagogical aspects of preschool education.

Введение. Закаливание детей в дошкольном образовательном учреждении закреплено в нормативных документах РФ: Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»: пункт 1 (ст. 18.) и пункт 3 (ст. 30); Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»: пункт 2 (ст. 14.1); Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»: пункт 1 (ст. 18.) и пункт 3 (ст. 30); Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»: пункт 2 (ст. 14.1) и др. Но несмотря на действующее законодательство РФ, которыми регламентируется область оздоровления (закаливания) детей широкого распространения закаливающих процедур с применением закаливающего фактора – воды, не находит отклика среди учредителей и руководителей образовательных организаций. К основным сдерживающим факторам закаливания в условиях детских садов можно отнести:

во-первых, непонятная образовательная и педагогическая цель закаливания дошкольников;

во-вторых, отсутствие последовательных методик с указанием показаний и противопоказаний, а также эффектов закаливающих процедур;

в-третьих, слабая популяризация детского закаливания в обществе и с указанием социальной значимости;

в-четвертых, страхи и опасения руководителей и учредителей дошкольных образовательных организаций связанные с рисками здоровья детей и организацией закаливания;

в-пятых, слабая заинтересованность педагогов по причине отсутствия классификации и систематизации закаливания для детей дошкольного возраста;

в-шестых, не обозначены педагогические аспекты закаливания детей дошкольного возраста.

Тем не менее, научными исследованиями Егорова Б.П., Корнева П.Г., Змановского Ю.Ф., Лучинского В.Г., Маршака М.Е., Фишер Т.А. и др. доказано, что систематическое повторное охлаждение детей приводит к повышению устойчивости детского организма к холоду, перепадам температур в межсезонье, является мощным средством против простудных заболеваний. При этом

закаливание рассматривается как: повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами; эффективное средство оптимизации всех функций и общего укрепления человеческого организма; средство укрепления здоровья; давно известный эффективный способ профилактики различных заболеваний [1].

Цель: выявление педагогических аспектов детского закаливания в рамках дошкольного образования

Известно, что основными аспектами дошкольного образования являются:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования;
- создание благоприятных условий для развития детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс.
- формирование общей культуры личности детей.

Вместе с тем к педагогическим аспектам дошкольного образования относят: научный, воспитательный, образовательный и развивающий (диаграмма 1). Рассматривая в отдельности каждый педагогический аспект, его можно расширить и внести дополнительные пункты, основанные на внедрении закаливающих процедур (диаграмма 1).

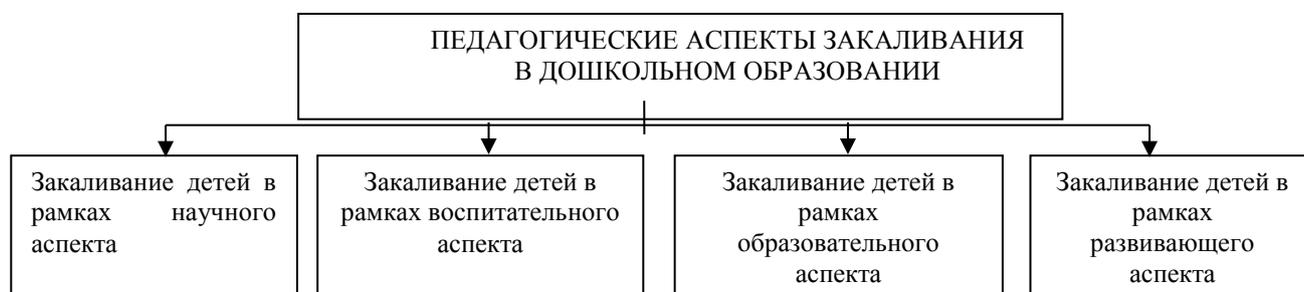


Рис. 1. Педагогические аспекты закаливания в дошкольном образовании

Научный аспект в дошкольном образовании – это часть педагогической науки, изучающая и разрабатывающая цели, содержание и методы обучения, проектирующие педагогические процессы. Исследования в области педагогики, это процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых знаний о закономерностях, структуре, механизмах, содержания, принципах и технологиях в образовании.

Если рассматривать закаливание детей в рамках научного аспекта, как здоровьесберегающую технологию, то в первую очередь закаливающие мероприятия направлены на снижение уровня заболеваемости детей, на повышение посещаемости детского сада детьми, повышение когнитивного потенциала, а это один из основных показателей оценки эффективности деятельности образовательной организации [2]. Любые технологии, в том числе педагогические технологии, разрабатываются с научной точки зрения и зависят от включения в содержание образования только актуальной и современной информации, отвечающей современному уровню развития науки, использования новейших достижений педагогики и психологии при взаимодействии с другими научными дисциплинами в области медицины, биологии, физической культуры и пр. Поэтому к закаливанию применим только строгий методологический подход, основанный на научных исследованиях в сфере здорового образа жизни. Такие внедрения инновационных технологий могут стать следующим витком не только для образовательных организаций, но и для всего современного общества.

Воспитательный аспект в дошкольном образовании – это создание благоприятных условий для становления духовно-нравственной, творческой, деятельной, развивающейся, здоровой личности, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации к изменяющимся условиям в социуме. Воспитательный аспект также направлен на умение контролировать эмоциональную сферу, конструктивно проявлять эмоции, развивать самоконтроль и естественное поведение.

Если рассматривать закаливание детей в рамках воспитательного аспекта, то существует мнение, что закаливающие процедуры помогают сформировать уверенность в себе, способствуют

преодолению страха [1]. Через волевое усилие происходит сосредоточение внимания на выполняемом действии или побуждение себя действовать и выполнить поставленную перед собой задачу. Также закаливание влияет на формирование развития нравственных, эстетических, экологических и других качеств. Так, например, с началом проведения Специальной военной операции многие дети увидели героев в своих родных и близких людях, кто-то из ребят столкнулся с горечью потери. Обливаясь водой в любую погоду, мы напоминаем о том, что все мы готовы защищать свою Родину, семью, помогать слабому, а значит должны тренировать свою волю, уметь преодолевать себя, быть закаленными и здоровыми!

Образовательный аспект в дошкольном образовании включает в себя развитие детей в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. Конкретное содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской и других).

Если рассматривать закаливание детей в рамках образовательного аспекта, то важно обратить внимание на то, что в закаливании сформированные коммуникативные навыки развивают невербальное общение со сверстниками через визуальную коммуникацию или зрительный контакт. Способствует формированию навыков контролируемого риска и ориентированию в окружающем пространстве незащищенным телом. Закаливание, это не только коммуникативные навыки, но и способ: жить в стране холода без страха перед ним; получать яркие ощущения, позитивные эмоции, при этом развивать чувствительность тела к изменениям окружающей среды и к температурным условиям; пробуждение своих скрытых возможностей и накопление адаптивного и когнитивного потенциала и духа [3]. Образовательный аспект в закаливании основывается на таких принципах, как: осознанность, активность, систематичность и последовательность, наглядность, отношение к здоровью, прочность, динамичность. А это в свою очередь будет способствовать быстрой социализации и адаптации ребенка к тем ступеням социальной жизни в обществе, которые постепенно раскрываются в период его взросления.

Развивающий аспект в дошкольном образовании предполагает ориентацию на развитие творческих и интеллектуальных способностей детей, коррекцию эмоционально-волевой и двигательной сфер, последовательность в совершенствовании и креативности, гармоничного развития личности ребенка и укрепление здоровья, формированию здорового образа жизни в действии и игре естественно.

Если рассматривать закаливание детей в рамках развивающего аспекта, важно обращать внимание на то, что при развитии холодовой нагрузки организм адаптируется к новым температурным условиям. Развивая холодовую устойчивость, развивается сильная «система безопасности» и самоорганизации у ребенка. Тем самым вырабатывается стратегия выживания. Ведь то, что ребенок эмоционально переживает в детстве, остается в памяти практически на всю жизнь.

Таким образом, суть педагогических аспектов закаливания в дошкольном образовании заключается в педагогическом процессе направленном и организованном в практическом взаимодействии воспитателя и детей на основе здоровьесберегающей технологии. Этот педагогический процесс имеет триединую структуру: 1) *специально организованное обучение взаимодействия со всеми природными факторами*: солнце, воздух, вода, снег, дождь; 2) *совместная деятельность взрослого и ребенка*. Педагог инициирует инновационный подход к здоровью через открытое тело, показывает своим примером безопасный контакт с природой детям, объединенных одним коллективом; 3) *свободная самостоятельная деятельность*. Предполагается свободный выбор ребенком закаливающих процедур и самостоятельное участие в этом процессе, что обеспечивает возможность его саморазвития.

Литература

1. Фишер Т.А., Дрёмина Е.Л., Бобрешова С.С. Методология закаливания в дошкольном образовательном учреждении Новосибирск, 2022. – 100 с.
2. Селина И.Н., Барбитова А.Д., Закаливание детей в детском саду: правила, принципы, ограничения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Нейрокриологический подход и закаливание в образовании: теория и практика (г. Ульяновск, 28 августа 2024 года). С. 31-38.
3. Дрёмина Е.Л., Лаптева А.И. Влияние закаливающих мероприятий на коммуникативные навыки ребёнка дошкольного возраста. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Нейрокриологический подход и закаливание в образовании: теория и практика (г. Ульяновск, 28 августа 2024 года). С. 47-52.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО
МЕТАНИЯ НОЖА**

**Дроздов Сергей Викторович¹
Барнёва Надежда Николаевна¹
Яковлев Дмитрий Сергеевич²**

¹РФСО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа», г. Тюмень, Россия

²Тюменское высшее военно- инженерное командное училище
имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье обобщаются основные подходы к закаливанию; обосновывается авторский подход формирования здорового образа жизни через закаливание и вид спорта «спортивное метание ножа».

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивное метание ножа, закаливание, здоровый образ жизни.

USE OF HARDENING IN TRAINING PROCESS OF SPORTS KNIFE THROWING

**Drozdkov Sergey Viktorovich¹
Barneva Nadezhda Nikolaevna¹
Yakovlev Dmitry Sergeyvich²**

¹RFSOO "Tyumen Regional Federation of Sports Knife Throwing,"
Tyumen, Russia

²Tyumen Higher Military Engineering Command School
named after Marshal of Engineering Troops A.I. Proshlyakov,
Tyumen, Russia

Annotation: The article summarizes the basic approaches to hardening; the author's approach to the formation of a healthy lifestyle through hardening and the sport of "sports knife throwing" is substantiated.

Key words: physical education, sports, sports knife throwing, hardening, healthy lifestyle.

Актуальность. Современные условия жизни человека отличаются повышенным комфортом, утратой защитных функций организма и приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды. Малоподвижный образ жизни взрослых и детей и ухудшение экологии значительно снижают иммунитет человека, развиваются различные хронические заболевания. Проблема сохранения и укрепления здоровья становится все более актуальной темой.

Современная медицина может помочь справиться с возникшей проблемой. Однако, «заболевание легче предупредить, чем лечить». Этот афоризм Гиппократа актуален на протяжении веков и в настоящее время. В его книге «О здоровом образе жизни» он рекомендовал: «Сообразно с возрастом, временем года, привычкой, страной, местностью, телосложением должно устраивать и образ жизни так, чтобы мы могли противостоять наступающим и жарам, и холодам, ибо только таким образом достигается наилучшее здоровье» [1, с.216].

По утверждению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье зависит от образа жизни человека на 50-55%, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% — от работы системы здравоохранения. Поскольку в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, то главной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (далее -ЗОЖ). ЗОЖ - образ жизни человека, направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

Одним из средств профилактики заболеваний, как средство может выступать комплексное применение закаливания и занятий спортом «спортивное метание ножа».

Цель исследования: повышение эффективности процесса занятий спортом «спортивное метание ножа» путем комплексного применения средств закаливания.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, в которых рассматриваются вопросы положительного воздействия закаливания, понятие закаливание и воздействие его на организм спортсменов; наблюдение за спортсменами со стороны преподавательского состава кафедры физической подготовки Тюменского высшего военно- инженерного командного училища имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, тренерского состава РФСО «Тюменской областной федерации спортивного метания ножа» и медицинских работников.

В исследовании приняли участие лица, занимающиеся спортивным метанием ножа и закаливанием, в т.ч. моржеванием: спортсмены РФСОО «Тюменской областной федерации спортивного метания ножа», в т. ч. курсанты Тюменского высшего военно- инженерного командного училища имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова.

Результаты. Человек всегда стремился к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. Спортсмену для достижения отличного результата требуются физические усилия и закалка. «В русской речи понятия закалывание и закалка возникли на основании аналогии, которая существует между превращением железа и стали из одного состояния в другое и теми приёмами, которые ведут к укреплению организма и его выносливости» – писал советский гигиенист и педиатр профессор В.В. Гориневский [2, с.6].

Закалывание - комплекс мероприятий, ориентированных на повышение стойкости организма к воздействию негативных факторов: чрезмерного холода, жары, радиации солнца, повышенного или пониженного атмосферного давления. В целом закалывание организма основано на терморегуляции - способности организма человека адаптироваться к изменяющимся факторам окружающей среды. С физиологических позиций закалывание – это процесс адаптации, достигаемой многократно повторяющимся воздействием того или иного фактора окружающей среды, в результате которого снижается чувствительность к внешним раздражителям.

Известный русский педиатр Г.Н. Сперанский, рассматривал закалывание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Закалывание способствует тренировке иммунной системы и успешному функционированию механизмов терморегуляции, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям, повышает тонус нервной системы, выносливость организма, сопротивляемость к болезням, улучшает кровообращение и обмен веществ.

В спортивной практике закалывание имеет исключительно важное значение и способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов. Закаленный спортсмен реже болеет и поэтому может регулярно тренироваться, следовательно, и выполнять больший объём тренировочной работы, успешнее выступать на соревнованиях.

Формы закалывания очень разнообразны:

- Закалывание воздухом (аэротерапия) – оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека, вызывающее чувство бодрости и свежести.

- Закалывание солнцем (гелиотерапия) - улучшает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает иммунитет, улучшает кровообращение, совершенствует работу мышечной системы, оказывает тонизирующее действие.

- Хождение босиком - стимулирует на стопах человека биологически активные точки, что помогает нормализовать работу многих органов и систем организма.

- Закалывание водой – наиболее эффективный и разнообразный способ закалывания: обливание, обливание общее и местное, душ контрастный и прохладный, лечебное купание и моржевание.

- Обтирание снегом.

- Баня или сауна с купанием в холодной воде.

Независимо от формы закалывания необходимо придерживаться определенных принципов:

- Постепенность: увеличение интенсивности и продолжительности действия закалывающего фактора должно быть нарастающим во времени.

- Систематичность: регулярно, без продолжительных перерывов.

- Индивидуальный режим и интенсивность: с учетом возраста, пола, состояния здоровья человека.

- Комплексность: использование несколько закалывающих факторов одновременно в комплексе с умеренными нагрузками, рациональным питанием и соблюдением режима дня.

- Самоконтроль: хороший аппетит, крепкий сон, повышение работоспособности и улучшение самочувствия - правильное закалывание. Появление обратных факторов – указывает на ошибки при выполнении закалывающих процедур.

Для лиц, занимающихся спортивным метанием ножа, наиболее приемлемыми формами являются закалывание воздухом и водой:

При комнатной температуре функциональное состояние легких ухудшается. Закалывание воздухом - качественно повышает защитную способность легких как органа дыхания, и как органа, участвующего в химической теплопродукции и активно регулирующего теплообмен. Каждая

тренировка начинается с комплекса разминки, что позволяет постепенно подготовить организм спортсмена к нагрузке и снизить вероятность травм. В процессе тренировки на улице вентиляция легких увеличивается почти в 30 раз, организм насыщается кислородом, а это значит, что улучшаются окислительные процессы, быстрее выводятся шлаки, происходит очищение организма от продуктов распада. При занятиях на воздухе увеличиваются энергозатраты на выполнение метания ножа при плюсовой температуре на 5-6%, при минусовой на 10-12% по сравнению с занятиями, проводимыми в помещении.

Тренировки на свежем воздухе способствуют выполнению одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма спортсменов.

Постоянно меняющиеся метеорологические условия (атмосферное давление, температура, влажность и скорость движения ветра, уровень теплового излучения) в сочетании с двигательной активностью на воздухе (метание ножа) оказывают закаливающее воздействие на весь организм в целом: улучшается работа сердечно - сосудистой системы, легких, повышается доставка кислорода к внутренним органам и тканям, стимулируется и улучшается деятельность центральной нервной системы. Температура тела во время тренировки повышается, после тренировки - быстро возвращается к норме – это объясняет, почему физически тренированные люди оказываются лучше закаленными, и обладают современной терморегуляцией в различных погодных условиях.

При вдыхании прохладного воздуха повышается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена, в частности, холестерина, скопление которого на стенках сосудов считается одной из главных причин заболевания атеросклероз. Воздух за счет своих физических свойств (температура, влажность, скорость ветра) через обнаженную кожу спортсмена создает условия для тренировки сосудов и чувствительных нервных клеток (терморецепторов кожи).

Проведение занятий спортивным метанием ножа на открытом воздухе сопряжено с определенными трудностями (соблюдение техники безопасности, психологический настрой спортсмена к погодным условиям, повышенная физическая нагрузка), но только так можно выработать адаптацию спортсмена к погодно-климатическим условиям, как средство приспособления организма к реальному климату и профилактики заболеваемости.

Прежде чем закаляться водой, в т.ч. моржеванием, каждый спортсмен должен придумать для себя мотивацию. Если есть цель — есть и мотивация.

Вода обладает выраженным охлаждающим эффектом, за счет большей теплоемкости и теплопроводности, чем воздух. При одинаковой температуре, вода кажется холоднее воздуха.

Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи: изначально она на короткое время бледнеет, а затем краснеет (это указывает на положительное воздействие - физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением). Нельзя допускать резкого побледнения кожи, озноба и дрожи тела спортсмена, что будет свидетельствовать о его переохлаждении. После воздействия холодной воды мышцы быстро восстанавливаются, становятся более выносливыми за счет укрепления волокон мышечной ткани. Поэтому достаточно нескольких минут холодного закаливания, чтобы почувствовать, как тело становится работоспособным, улучшается общее самочувствие и повышается тонус (при тепловом закаливании эффект обратный - наступает расслабление, ничего не хочется делать, только отдыхать).

При погружении в холодную воду, сосуды спортсмена резко сужаются, в кровь выбрасывается большое количество адреналина, который провоцирует усиленное кровообращение: уменьшается количество крови в капиллярах кожи и кровь движется по сосудам к внутренним органам, во избежание обморожения.

Когда спортсмен покидает холодную воду, кровь начинает обратно приливать к коже, чтобы согреть ее, что ощущается легким покалыванием и приливом жара во всем теле. Сердце замедляет свою работу, как и кровообращение. Вместо адреналина в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов — гормонов удовольствия. Эндокринная система усиливает выработку кортикостероидов, они оказывают противовоспалительное действие, способствуют поддержанию нормальной работы внутренних органов.

После воздействия стрессового фактора в тонус приходят все системы и внутренние органы.

Выводы

Мы рассмотрели основные моменты влияния закаливания и спортивного метания ножа на здоровье человека.

Закаливание и занятие спортивным метанием ножа:

- приемлемо для любых возрастов независимо от степени физического развития при отсутствии противопоказаний со стороны здоровья и систематическом наблюдении у врачей;
- усиливают деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно – двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, благотворно влияют на весь организм спортсмена, включая иммунную систему;
- способствует развитию специфических физических качеств: тонкое мышечное чувство, быстрота реакции, хорошая координация, точный глазомер, чувство дистанции, способность управлять мышечным напряжением и расслаблением;
- способствует развитию психологических качеств: умение сосредоточиться, сбросить психологическое напряжение, сформировать психическую устойчивость к раздражителям;
- совершенствует моральные и волевые качества: настойчивость и целеустремленность, выдержку и самообладание, организованность и дисциплинированность;
- повышают стабильность организма спортсмена к неожиданно меняющимся погодным условиям, что отражается на стабильности их спортивных результатов.

Спортивное метание ножа - ключ к тому, чтобы сохранять и поддерживать состояние полного физического, душевного и социального благополучия. А с поддержкой естественных факторов окружающей среды оно входит в гармонию с внешним миром.

Список литературы

1. Закаливание спортсмена: методический материал/ И.Л. Мещеряков – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017 – 18 с.
2. Закаливание детского организма, Г. Н. Сперанский - Москва : Гос. мед. изд-во, 1934 — 16 с.
3. Методическое пособие по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»/ Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет», кафедра спортивных дисциплин, составитель М.А. Циздоева – Магас, 2018 -33 с.
4. О здоровом образе жизни, Гиппократ, Москва: Гос. изд-во биол. и мед. лит-ры, 1936, 211-220 с.
5. О закаливании человеческого организма, как средства воспитания. Теория закаливания, д-р В. Гориневский, энциклопедия семейного воспитания и обучения, выпуск XX, 1900 – 52 с.
6. О закаливании человеческого организма, как средства воспитания. Практика закаливания, д-р В. Гориневский, энциклопедия семейного воспитания и обучения, выпуск XXI, 1900 -36 с.
7. Применение закаливающего воздействия факторов внешней среды в процессе физического воспитания студентов вузов: учебно - методическая разработка / Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых; составитель А. Я. Степанов – Владимир, 2014 – 52 с.

УДК 614.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ ХОЛОДОВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ С ИЗМЕНЕНИЕМ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН 35+

Исламова Фарида Фердинантовна¹
Кузнецова Лариса Семеновна¹

¹Федерация зимнего плавания Республики Татарстан, г. Казань, Россия

Аннотация: Закаливание и зимнее плавание – технологии здоровья- и жизнесбережения, в основе которых лежит развитие и поддержание холодовой устойчивости. В статье рассматривается взаимосвязь развития холодовой устойчивости с изменением качества жизни и улучшения здоровья женщин в период пременопаузы и менопаузы.

Ключевые слова: холодовая устойчивость, качество жизни, климактерический период, закаливание, зимнее плавание, женское здоровье.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DEVELOPMENT OF COLD RESISTANCE WITH A CHANGE IN THE QUALITY OF LIFE OF WOMEN 35+

Islamova Farida F.¹
Kuznetsova Larisa S.¹

¹Winter Swimming Federation of the Republic of Tatarstan, Kazan, Russia

Annotation: Hardening and winter swimming are technologies of health and life saving, which are based on the development and maintenance of cold resistance. The article examines the relationship between the development of cold resistance with changes in the quality of life and improvement of women's health during premenopause and menopause.

Keywords: cold resistance, quality of life, menopause, hardening, winter swimming, women's health.

Введение. В современном мире высоких технологий, женщина продолжает нести на своих плечах множество забот, пытаясь сохранить свою молодость, здоровье и энергию [1, 247-252]. При этом факторы социального, психологического и соматического характера, снижающие жизненную активность женщины только нарастают. Это отражается на ее здоровье, психоэмоциональном состоянии, поведенческих паттернах [2, 20]. Также нельзя забывать, что в жизни каждой женщины существует период физиологической перестройки организма – менопауза, которая наступает у женщин в период 45-55 лет, и может длиться до 8 лет [3, 66-72]. В связи с этим актуальность научных исследований возрастает, особенно в направлении поиска негормональных способов защиты от резко ухудшающих качество жизни симптомов в период пременопаузы и менопаузы.

Известно, что система терморегуляции поддерживает температуру тела в определенном диапазоне, но с началом менопаузального перехода этот диапазон значительно сужается, а риск вазомоторных симптомов возрастает.

На сегодняшний день вазомоторные симптомы представляют значимую социально-экономическую и медицинскую проблему. Возможно, поэтому в современном мире все чаще в разных географических регионах нашей страны независимо от климата можно увидеть женщин посещающих центры закаливания и зимнего плавания. Закаливающие мероприятия развивают холодовую устойчивость и влияют на физиологические и психологические процессы в организме женщины. С одной стороны – холодовые практики позволяют избежать значительной нагрузки на сосуды за счет их тренированности и стимуляции системы терморегуляции. С другой стороны – система терморегуляции от регулярного контакта с холодной водой изменяет свою работу для поддержания постоянной температуры тела и в период пременопаузы и менопаузы многие женщины отмечают снижение вазомоторных симптомов и улучшение качества жизни.

Поэтому разработка программ повышения качества жизни женщин, на основе закаливания и зимнего плавания имеет высокое социальное значение для женщин достигших своего сорокалетия и приближающихся к этому возрасту. Последовательное и поэтапное развитие и поддержание холодовой устойчивости в климактерический период может стать негормональным способом защиты от резко ухудшающих качество жизни симптомов жизни женщины.

Но для того чтобы начать проводить научные исследования в этой области необходимо:

во-первых, разработать программу повышения качества жизни на основе нейрофизиологического подхода к здоровью женщин [4, 10-14];

во-вторых, создать лабораторные условия для изучения регулярного и систематического закаливания женщин по определенным методикам;

в-третьих, подготовить инструкторов по женскому закаливанию и организовать группы здоровья для женщин 35+, где на регулярной основе будут проводиться занятия с включением психологических и оздоровительных практик в сочетании закаливающих практик (обливания, окунания и зимнего плавания).

Цель – показать взаимосвязь развития холодовой устойчивости с изменением качества жизни женщин в период пременопаузы и менопаузы.

Состоянием здоровья женщин в нашей стране занимаются разные службы и организации. Но в последнее время забота о здоровье стала «зоной ответственности» самой женщины. Перед снижением и после снижения утраты репродуктивного возраста женщинами используются разные способы поддержания и повышения качества жизни и стабилизации гормонального фона, в том числе холодовые практики (закаливание и зимнее плавание).

При этом в центрах закаливания и зимнего плавания на сегодняшний день нет четкого понимания, как работать с такой категорией женщин и как научно доказать, что холодовое воздействие способствует снижению вазомоторных симптомов и повышению качества жизни, особенно когда речь идет:

1. о настроении: частых перепадах настроения, чувство тревоги, беспокойства или подавленности;
2. о проблемах со сном: хронической бессоннице или, наоборот, увеличением времени на сон, ощущением усталости даже после отдыха;
3. об изменениях в аппетите: потери интереса к еде или перееданию, которые могут приводить к изменению веса;
4. о внешней красоте и молодости: изменение фигуры, увеличение веса, увядание кожи, появление варикоза и отеков;

5. о социальной изоляции: уменьшении или отсутствии интереса к общению с друзьями, родными и близкими;
6. о проблемах с концентрацией внимания и запоминанием: трудности с сосредоточением на задачах, забывчивость или неважность;
7. о чувстве безысходности: ощущение, что жизнь не имеет смысла, или чувство, что ничего не изменить к лучшему;
8. об эмоциональной лабильности: легкого раздражения, гнева или слезливости по незначительным причинам;
9. о физических симптомах: частые головные боли, боли в животе, напряжение в мышцах и другие физические проявления стресса без явных медицинских причин;
10. о критике себя: снижение самооценки, постоянное самобичевание и чувство вины, самокритика;
11. о зависимости: увлечение алкоголем, сигаретами, наркотиками или другими способами избегания реальности.

Многими специалистами эустресс рассматривается, как дозированный стресс, который не наносит вред здоровью и аккумулирует энергию человека.

При этом в научной литературе еще малоизвестно о том, что:

- *во-первых*, закаливание и зимнее плавание, это способы не только развития холодовой устойчивости и закаленности организма, но и способ реализации стрессовой энергии;
- *во-вторых*, что регулярные холодовые практики могут регулировать физиологические и психологические процессы, влиять на разные аспекты здоровья, а также чувствования новых ярких ощущений и интереса к жизни;
- *в-третьих*, что в зависимости от холодовой нагрузки можно регулировать уровень холодовой устойчивости и искусственно адаптировать организм к условиям окружающей среды (тип адаптации – акклимация и габитуация);
- *в-четвертых*, что развивая и поддерживая холодовую устойчивость можно влиять на сохранение красоты, здоровья, активности и долголетия женщины, а также считать закаливание и зимнее плавание профилактическими мероприятиями, направленными на поддержание женского здоровья в период пременопаузы и менопаузы;
- *в-пятых*, что использование обливания, окунания холодной водой и зимнего плавания, как инструментов для самопознания и самосовершенствования, способствует повышению осознанной самооценки, проявленности женщин в социуме, реализации жизненного потенциала, созданию нового чит-кода и образа жизни, изменению качества жизни во всех сферах.

Холодовая устойчивость и качество жизни женщин 35+

Аспекты здоровья	Значения аспектов здоровья при развитии и поддержании холодовой устойчивости
Психологическое здоровье	1) холодовой стресс дает возможность улучшить когнитивные способности женщины в климактерический период, а также повысить ее когнитивный потенциал; 2) холодовые практики способствуют снижению уровня тревожности и страхов, что очень важно для нормализации эмоциональной сферы женщин.
Психофизиологическое здоровье	1) закаливание и зимнее плавание формируют новые ощущения и увеличивают температурную чувствительность и температурные ощущения; 2) закаливающие мероприятия развивают температурную выносливость женского организма.
Физиологическое здоровье	1) обливание «неглубокий холод» активизирует систему терморегуляции, способствует умеренному развитию холодовой устойчивости и активизирует механизмы адаптации; 2) во время закаливающих мероприятий (окунания и плавания в холодной воде) очень быстро происходит «накапливание» объема холода (за несколько секунд), что стимулирует работу системы терморегуляции в режиме активного функционирования.
Социальное здоровье	1) через традиции и обряды, связанные с холодной водой формируется культура мира холода и это в большей степени транслируется в общество через женщину; 2) у женщины в мире холода, а это особая социальная страта, укрепляется «система безопасности, так как она находится с людьми со схожими ею интересами;

	3) под влиянием холодового стресса развивается осознанная осторожность и позитивное функционирование женщины (проявленность, самооценность, процветание).
Ментальное здоровье	1) закаливание и зимнее плавание способствуют снижению или снятию автоматизмов и выработывание новых навыков и нейронных связей; 2) позитивные эффекты закаливания (бодрость, хорошее настроение, обновление) влияет на позитивность мысленных процессов женщин, психологических установок и смыслов.
Эмоциональное здоровье	1) контакт с холодом дает женщине возможность ощущать себя счастливой и противостоять стрессовым ситуациям, стрессовым нагрузкам; 2) кратковременное воздействие с холодной водой уравнивает процессы торможения и возбуждения нервной системы и является профилактикой эмоционального выгорания; 3) регулярность и систематичность в закаливании развивает эмоциональную выносливость.
Духовное здоровье	1) понимание холода приводит к осознанию ценности природы, стихии воды и себя как часть этой жизни; 2) холодные практики способствуют раскрытию творческого и интеллектуального, духовного-нравственного потенциала женщины.
Личностное здоровье	1) взаимодействие с холодом формирует новые границы чувствительности и пределы ощущения опасности, вырабатывается контролируемый риск; 2) отрыв от природы ведет к материальной форме жизни женщины и к потере интереса и духовности, что является составляющей частью ее личностного потенциала.

Таким образом, можно выдвинуть гипотезу о том, что холодные практики (закаливание и зимнее плавание) в период пременопаузы и менопаузы улучшают физическое и психическое самочувствие женщин и улучшают качества ее жизни, нормализуют эмоциональный и гормональный фон. Для проверки данной гипотезы необходимо проведение медицинских, биологических, психологических и социальных научных исследований, а также создание социальных проектов по зорovesбережению женщин 35+.

Список литературы

1. Женское здоровье: состояние, причины ухудшения, меры по улучшению. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины / Р.М. Садыков, Н.Л. Большакова - Уфа: Здоровье и общество, 2022. – 6с.
2. Современные проблемы здоровья женщин. Социальная политика и социальное партнерство / Н.Л. Большакова – Москва: Панорама, 2019. – 9с.
3. Менопауза: современные стандарты диагностики и коррекции нарушений / Н.И. Волоцкая, А.Н. Сулима, З.С. Румянцева - Симферополь: Врач, 2021. – 7с.
4. Нейрокриология – научно-прикладное направление на современном этапе развития общества / Т.А. Фишер, Д.С. Яковлев / Всероссийская научно-практическая конференция «Нейрокриологический подход и закаливание в образовании: теория и практика» материалы 28 августа 2024 года, г. Ульяновск / под общ. ред. А.Д. Барбитовой, Т.А. Фишер. С. 10-14.

УДК 797.21

ОЦЕНКА ВОСПРИИМЧИВОСТИ К ХОЛОДУ ИНОСТРАННЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ИНЖЕНЕРНЫХ ВОЙСК ИЗ МОНГОЛИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ

**Коломиец Евгений Геннадьевич¹
Мухамедзянов Фарид Ринатович¹**

¹Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме адаптации иностранных военнослужащих в условиях российских военных учебных заведений. Для успешной адаптации иностранных курсантов были проведены закалывающие мероприятия, эффективность которых отражена по гемодинамическим показателям и психоэмоциональному состоянию.

Ключевые слова: иностранные военнослужащие, закалывающие мероприятия, гемодинамические показатели, тест Люшера.

ASSESSMENT OF THE SUSCEPTIBILITY TO COLD OF FOREIGN MILITARY PERSONNEL OF ENGINEERING TROOPS FROM MONGOLIA ENGAGED IN HARDENING

Kolomiets Evgeny G.¹

Mukhametzyanov Farid R.¹

Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia

Annotation: The article is devoted to the urgent problem of adaptation of foreign military personnel in the conditions of Russian military educational institutions. For the successful adaptation of foreign cadets, tempering measures were carried out, the effectiveness of which is reflected in hemodynamic parameters and psycho-emotional state.

Keywords: foreign military personnel, tempering measures, hemodynamic parameters, Lusher test.

Российские военные вузы, отвечая требованиям современного высшего образования, активно интегрируются в мировое образовательное сообщество. Одним из важных направлений военно-технического сотрудничества Министерства обороны РФ с зарубежными странами является профессиональная подготовка иностранных военнослужащих в российских военных вузах [1]. Проблеме адаптации иностранных обучающихся посвящено много научных трудов, в которых достаточно подробно рассмотрены различные аспекты, факторы, барьеры, этапы и критерии адаптации. Так, исследователи выделяют психофизиологическую, социально-психологическую, социокультурную, педагогическую и академическую адаптацию [2]. К основным выявляемым проблемам иностранных студентов относят не только административные и организационные, личные, проблемы, связанные с социально-бытовыми аспектами, осваивание русской культуры [3, с. 464], но и то, что практически не описаны типы адаптации (акклиматизация, акклимация) к резкой смене географического региона. Поэтому поиск способов повышения адаптационных возможностей организма необходим для повышения уровня адаптированности иностранцев, особенно кто решил получать военную специальность в России. К одним из таких способов можно отнести закаливание, с помощью которого развивается холодовая устойчивость организма [4]. Развивая и поддерживая холодовую устойчивость с помощью кратковременных, дозированных холодовых воздействий (обливание, окунание и зимнее плавание) можно достичь совершенствования реакций системы терморегуляции, развитие температурной и эмоциональной выносливости.

Цель – оценить показатели гемодинамики и психоэмоциональное состояние у иностранных военнослужащих из Монголии, занимающихся закаливанием после проведения холодной пробы.

В Тюменском высшем военно-инженерном училище открыт центр закаливания и зимнего плавания ВС РФ для обучения курсантов и офицеров системе закаливания. Курсанты иностранного факультета также обучаются холодовым практикам.

В исследовании приняли участия 6 иностранных военнослужащих из Монголии 1 года обучения и 2 года пребывания в училище. Средний возраст военнослужащих составил (18,7±0,9).

Курсанты иностранного факультета прежде чем приступить к методикам развития холодовой устойчивости, начинают заниматься по методике «Контрастно-температурного воздействия повышения адаптационных возможностей организма на стресс факторы».

Закаливающие мероприятия проходят 3 раза в неделю в течение 3 недель. Данная методика включает в себя определенные этапы. Каждый этап согласуется с основными принципами закаливания: систематичность, постепенность, регулярность. На этапах методики происходит формирование температурных чувств и температурных ощущений на увеличение подходов (температурных схем закаливания).

Первый этап «активация системы терморегуляции»

1 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 1 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 10 минут при температуре 65 °С с последующим обливанием);

2 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 2 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 10 минут при температуре 65 °С с последующим обливанием);

3 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 3 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 10 минут при температуре 65 °С с последующим обливанием);

Второй этап «тренировка системы терморегуляции»

1 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 1 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 10 минут при температуре 65 °С с последующим окунанием в течение 5-10 сек.);

2 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 2 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 15 минут при температуре 65 °С с последующим обливанием на первом подходе и окунанием 5-15 сек. на втором подходе);

3 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 3 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 15 минут при температуре 65 °С с последующим обливанием на первом подходе и окунанием 5-15 сек. на втором подходе и 10-20 сек. на третьем);

Третий этап «интенсивная тренировка системы терморегуляции»

1 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 1 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 10 минут при температуре 65 °С с последующим окунанием в течение 10-20 сек.);

2 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 2 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 15 минут при температуре 65 °С с последующим окунанием 10-20 сек. на первом подходе, 10-25 сек на втором);

3 шаг: в течение 3 занятий температурная схема состоит из 3 подхода (нахождение в бани без прогревания ядра тела в течение 15 минут при температуре 65 °С с последующим окунанием 15-25 сек. во всех подходах);

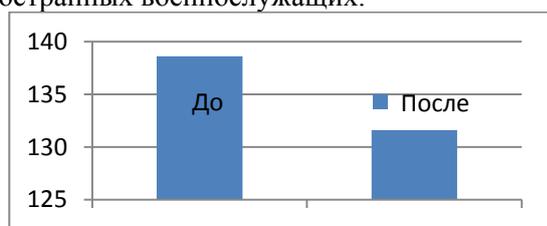
При переходе с первого этапа «активация системы терморегуляции» на второй этап «тренировка системы терморегуляции» был проведен холодовой прессорный тест – погружения кисти в емкость с водой на 3 минут, температура воды +3 °С с целью изучения локальных резервов температурной регуляции, восстановления кожного кровотока в сравнении значения показателей с соответствующими значениями до нагрузочной пробы с регистрацией артериального давления [5].

До и после нагрузочного теста проводились замеры артериального давления и психоэмоционального состояния по тесту Люшера. Рассчитывались интегральные показатели по экспресс-методу Люшера: гетерономность-автономность (Г); концентричность-эцентричность (К); баланс личностных свойств (ЛБ); баланс вегетативной нервной системы (ВБ); работоспособность (Р); наличие стрессового состояния (С); вегетативный коэффициент (ВК); суммарное отклонение (СО).

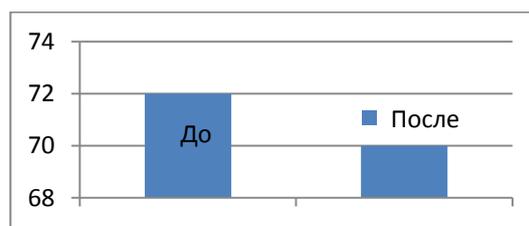
Проведен анализ числа случаев заболеваемости спортсменов по клиническим признакам респираторного заболевания.

Результатами исследования установлено, что за три недели закаляющих мероприятий заболевших вирусными и бактериальными заболеваниями не выявлено.

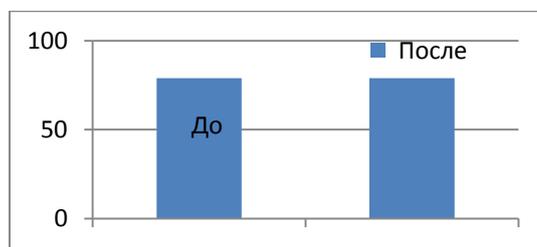
Из рисунка 1 (А, Б, В), видно, что показатели гемодинамики на проведение холодого прессорного теста не изменяются, что говорит о том, условные рефлексы на кратковременную, дозированную холодовую нагрузку (2-3 сек.) в течение трех недель выработались в организме иностранных военнослужащих.



А) Систолическое артериальное давление



Б) Диастолическое артериальное давление



В) Частота сердечных сокращений

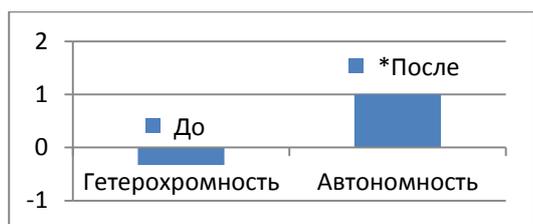
Рис. 1. Показатели гемодинамики на проведение холодого прессорного теста

По тесту Люшера (рис. 2: А, Б), установлено, что иностранные курсанты даже через три минуты меняют состояние гетерономности (пассивность, склонность к зависимому положению от окружающих) на автономность (независимость, активность, инициативность, самостоятельность), а показатель «эцентричность» (интересуется окружением как объектом воздействия или источником

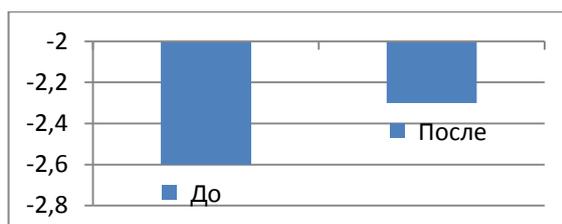
получения помощи) снижает свое значение, что также подтверждает, то что условные рефлексы на холод выработались и не являются для них стресс-фактором.

В этом же рисунке 2 (В) наблюдается увеличения противоречивости и неустойчивости личностных качеств, но при этом баланс вегетативной нервной системы не изменяется (рис. 2: Г), также, как и уровень работоспособности (рис. 2: Д). А вот наличие стрессового состояния достоверно снижается (рис. 2: Е).

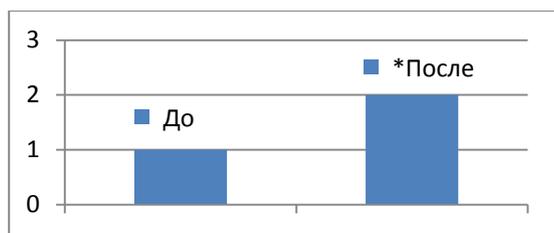
По показателю «Вегетативный коэффициент» (рис. 2: Ж) уровень высокой мобилизации физических и психических ресурсов, высокой скорости ориентировки принятия решений и успешность действий – сохранялся. Показатель «суммарное отклонение» (рис. 2: З) показывал тенденцию к устойчивости эмоционального фона и нормализацию непродуктивной нервнопсихической напряженности, что подтверждается достоверным снижением показателя «Наличие стрессового состояния».



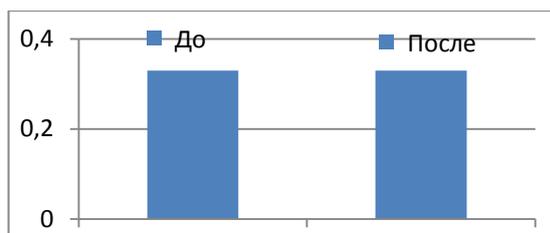
А) «Гетерохромность/Автономность»



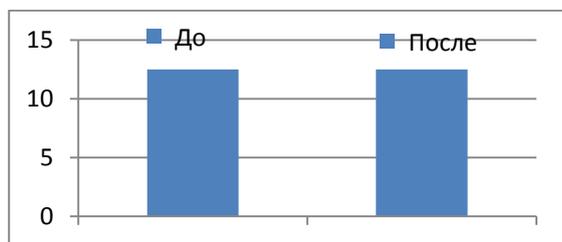
Б) «Экцентричность»



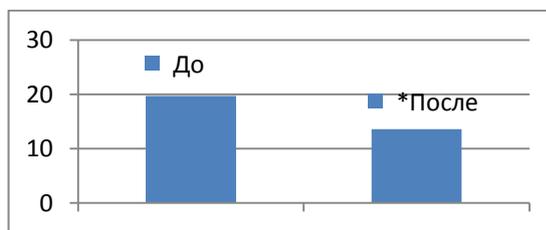
В) «Баланс личностных свойств»



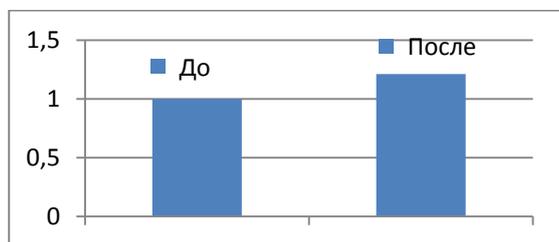
Г) «Баланс вегетативной нервной системы»



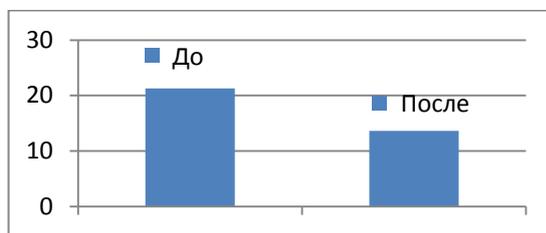
Д) «Работоспособность»



Е) «Наличие стрессового состояния»



Ж) «Вегетативный коэффициент»



З) «Суммарное отклонение»

Рис. 2. Интегральные показатели по экспресс-методу Люшера

Заключение. Хотелось отметить, что в последние годы в ходе реформирования военного образования доля иностранных курсантов в российских военных вузах значительно возросла. Этому способствует и тот факт, что российское военное образование является престижным в ряде стран-союзников. Соответственно, возрастает ответственность российского образования за качество образовательных услуг, оказываемых иностранным гражданам, обучающимся в военных вузах. В

связи с этим полученные данные на небольшой исследовательской группе показывают эффективность закалывающих мероприятий по методике «Контрастно-температурного воздействия повышения адаптационных возможностей организма на стресс факторы». Это дает научные перспективы для продолжения данной темы.

Список литературы

1. Зиннатуллина, Г.И., Давлетшина К.Ю. К вопросу об исследовании проблем социокультурной адаптации иностранных курсантов в военных вузах Российской Федерации / Г. И. Зиннатуллина, К. Ю. Давлетшина // Власть. – 2020. – Т. 28 №4. - С. 105-109.
2. Гурьянчик, В. Н., Макеева Т.В. 2018. Социокультурная адаптация иностранных курсантов военных вузов / В. Н. Гурьянчик // Социологические исследования. – 2018. - № 11. - С. 124- 133.
3. Соколова, Ю. А. Формирование социокультурной адаптации иностранных студентов в рамках практико-ориентированного проекта «Мы в России» / Ю. А. Соколова // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2019. - № 7 (204). - С. 130-139.
4. Фишер, Т. А. Закаливание и развитие холодовой устойчивости у курсантов военно-инженерного вуза / Т. А. Фишер [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 2 (216). - С. 492-496.
5. LeBlanc J. Man in the Cold / J. LeBlanc. – Springfield: Illinois. USA, 1975. - 195 p.

УДК 159.9.072

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ

**Кропачева Полина Александровна¹
Васильева Инна Витальевна^{1,2}**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: Выявлен тип пищевого поведения, который распространен у курсантов, занимающихся закалыванием. По г–критерию Спирмена связь между типом пищевого поведения и видом перфекционизма слабая и не значимая.

Ключевые слова: закалывание, холодовая устойчивость, пищевое поведение, перфекционизм, курсанты.

CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EATING BEHAVIOR IN CADETS ENGAGED IN HARDENING

**Kropacheva Polina A.¹
Vasileva Inna V.^{1,2}**

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

²Tyumen Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Tyumen, Russia

Abstract: A type of eating behavior has been identified that is common among cadets engaged in hardening. According to Spearman's r-criterion, the connection between the type of eating behavior and the type of perfectionism is weak and not significant.

Keywords: hardening, cold resistance, eating behavior, perfectionism, cadets.

Закаливание не входит в обязательную физическую подготовку курсантов, следовательно, стандартный рацион не покрывает энергозатраты организма, и как любая физическая нагрузка, закалывание, может влиять на пищевое поведение, стимулируя повышенный аппетит и пристрастие к высококалорийным продуктам. Перфекционизм может приводить к строгим диетам и самоограничениям в питании, которые в будущем могут привести к ухудшению работоспособности и здоровья курсантов. В данной статье рассматривается установление вида пищевого поведения у закалывающихся курсантов в связи с видом перфекционизма, как научная проблема.

Продовольственный паек курсанта обеспечивает среднесуточные затраты организма в энергии. Дополнительная физическая активность курсанта, вне распорядка дня, увеличивает его энергозатраты. Разрывы суточной калорийности, с учетом дополнительной физической нагрузки, должны компенсироваться, во избежание ухудшения работоспособности, здоровья курсантов и их пищевого поведения [1, с. 114]. Курсанты проходят медицинское освидетельствование с присвоением группы здоровья, расстройства пищевого поведения им не характерны, но видоизменения и риск

нарушения может присутствовать. Изменение нормального пищевого поведения приводит к набору веса, ожирению и может провоцировать развитие расстройств пищевого поведения по типу компульсивного переедания. Исследования пищевого поведения гражданского населения, показывают влияние перфекционизма на пищевое поведение, при этом большую часть выборки обычно составляют женщины, не занимающиеся закаливанием и не уточняющие характер ведущей деятельности [2, с. 22].

Актуальность исследования обоснована тем, что курсанты, которые занимаются закаливанием, и живут на казарменном положении, получая питание строго по меню и графику, самостоятельно не отслеживают свое пищевое поведение, позволяют себе удовлетворять пищевые предпочтения в увольнительных за стенами ВУЗа, при этом фактор закаливания может менять их вкусовые привычки и пищевое поведение.

Организация исследования. В исследовании участвовало 19 курсантов ТВВИКУ средний возраст 21,63 лет, опыт закаливания 2-3 года, проживающих на казарменном положении весь период и питающиеся по единому меню, за исключением дополнительных приемов пищи, которые курсанты приобретают в увольнительных.

Организация исследования: оценка пищевого поведения посредством Голландского опросника DBEQ, уровня перфекционизма по методике П.Л. Хьюитта, Г. Л. Флетта в адаптации И. И. Грачевой «Многомерная шкала перфекционизма». Питание оценивалось на основании субъективного самоотчета курсантов при заполнении авторской анкеты, где учитывались пищевые предпочтения и дополнительные приемы пищи. Эмпирическое распределение данных оценивалось на соответствие закону нормального распределения по критерию Колмогорова-Смирнова. Часть данных не соответствовало закону нормального распределения, поэтому оценка связи между исследуемыми показателями проводилась непараметрическим критерием (г-критерий Спирмена).



Рис. Тип пищевого поведения курсантов

Результаты. Выявлено, что у 52,63% (10 курсантов) наблюдается экстернальное пищевое поведение, ограничительное – характерно для 26,32% (5 курсантов), эмоциогенное – у 21,05% (4 курсанта). Таким образом, большинство курсантов подвержены внешним стимулам потребления пищи, аппетит просыпается за счет визуальной или обонятельной стимуляции рецепторов, а не за счет физического голода. Такой тип поведения возникает из-за того что медленно формируется чувство насыщения, ощущение сытости приходит намного позже, чем чувство механического переполнения желудка.

В дни закаливания повышенный аппетит и «желание попросить добавки» возникает у 36,84% курсантов (7 человек), сладкое предпочитают 42,11% (8 человек). Повышенный аппетит и тяга к сладкому говорит о том, что закаливание увеличивает энергозатраты курсантов.

Статистически значимой связи между пищевым поведением и перфекционизмом нет, критерий Спирмена составил $r = -0,165$, при $p = 0,219$.

Средний уровень перфекционизма по интегральной шкале у 73,68% (количество 14 человек), низкий – у 15,79% (3 человека), высокий – у 10,53% (2 человек). Это говорит о том, что курсанты объективно оценивают свои ресурсы, ставят достижимые цели, которых могут добиться, прилагая адекватное количество усилий.

Не выявлено статистически значимой связи между показателями перфекционизма и типами пищевого поведения. Из 14 курсантов, со средним интегральным перфекционизмом, экстернальное пищевое поведение у 5 курсантов, у 5 – ограничительное, у 4 – эмоциогенное.

Выводы. Связь между перфекционизмом и пищевым поведением у закаливающихся курсантов не выявлена. Преобладает экстернальный тип пищевого поведения. В дни закаливания у

курсантов повышается аппетит и появляется тяга к высококалорийным продуктам (в том числе и к сладкому), в эти рекомендации расширяется дневной рацион за счет белка и полезных жиров. По данным исследований, люди с экстернальным типом пищевого поведения в будущем имеют высокие риски развития ожирения и булимии. Перфекционизм является одной из особенностей при булимии, наряду с импульсивностью, готовностью рисковать, что может быть характерно для будущих военнослужащих.

Является ли средний уровень перфекционизма протектирующим фактором в этих условиях – вопрос дискуссионный и требует дальнейших исследований.

Список литературы

1. Малкина-Пых, И. Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением // Экология человека. – 2010. – № 1. – С. 21–27.
2. Борисова, О. О. Питание курсантов ВИФК в условиях реализации учебных программ по служебно-прикладной физической подготовке и спортивно-педагогическому совершенствованию // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 1. – С. 111–116.

УДК 615.83; 316.628

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗАКАЛИВАНИЕМ И ЗИМНИМ ПЛАВАНИЕМ

**Легостаева Ирина Владимировна¹
Смородина Вероника Андреевна¹
Райчук Ирина Александровна¹**

¹Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: приведены результаты исследования особенностей мотивации людей, участвующих в практике закаливания организма и зимнего плавания, выявлены ведущие мотивы и факторы, снижающие мотивацию к занятиям закаливанием, дана оценка физиологических и психологических эффектов от закаливания.

Ключевые слова: зимнее плавание, закаливание организма, моржевание, здоровый образ жизни, здоровье сберегающие технологии.

STUDY OF THE FEATURES OF MOTIVATION OF PEOPLE ENGAGED IN HARDENING AND WINTER SWIMMING

**Legostaeva Irina V.¹
Smorodina Veronika A.¹
Raichuk Irina A.¹**

¹ Industrial University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract: the article presents the results of a study of the motivational characteristics of people participating in the practice of hardening the body and winter swimming, identifies the leading motives and factors that reduce motivation for hardening, and assesses the physiological and psychological effects of hardening.

Key words: winter swimming, body hardening, winter swimming, healthy lifestyle, health-saving technologies.

Здоровье относится к одной из базовых человеческих ценностей. Для современного человека здоровье – основополагающий ресурс, который играет важнейшую роль из-за прямого воздействия на качество жизни. Физическое и психологическое здоровье значительно повышают производительность труда, продолжительность жизни, эмоциональную устойчивость и т.д. Категория «здоровье», по определению Всемирной организации здравоохранения, рассматривается не только как отсутствие заболеваний, но и как комплексное состояние физического, психического и социального благополучия (ВОЗ 1946 г.) [1].

Существуют не только традиционные (медицинские) методы, но и альтернативные методы лечения и поддержания здоровья, одним из которых является закаливание и зимнее плавание. На сегодняшний день данная методика становится все более популярной по ряду следующих причин: для некоторых людей это удобнее, не занимает такого объема времени, как посещение больницы; был негативный опыт лечения в медицинском учреждении; рекомендации знакомых или самих врачей; безвыходная ситуация, при которой другие методы лечения не помогают [2].

Закаливание – это «приучать его (организм) ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости» (В. Даль). Закаливание, как средство повышения защитных сил организма, возникло в глубокой древности. Первые письменные упоминания о закаливании датируются 2500 годом до нашей эры. В древнем Египте, например, использовали наложение холодных компрессов для лечения травм и переломов, так и в общеукрепляющих целях использовались регулярные воздушные и водные процедуры закаливания. На Руси, учитывая достаточно суровый климат, закаливание являлось одной из самых важных процедур. В древних культурах мира закаливание использовалось как профилактическое средство для укрепления человеческого духа и тела. Одними из первых пропагандистов закаливания были такие известные мыслители Древней Греции, как математик Пифагор, врач Гиппократ и Авиценна.

В России мероприятия по закаливанию и зимнему плаванию становятся своеобразным оздоровительным трендом, который нуждается в дополнительном изучении. Авторами проведено пилотажное социологическое исследование, целью которого выступило выявление мотивационных особенностей людей, занимающихся зимним плаванием и закаливанием. Метод проведения исследования – анкетный онлайн опрос с помощью сервиса Yandex-формы. Период проведения исследования: сентябрь-октябрь 2024 года.

Выборка составила 154 человека (население регионов российской Федерации в возрасте от 18 лет и старше).

В основу исследования легли несколько гипотез, в частности:

1. Восприятие темы закаливания и зимнего плавания носит субъективный характер ввиду социально-демографических факторов и личностных предпочтений;
2. Доминирующим мотивом занятия закаливанием и зимним плаванием является следование принципам здорового образа жизни для повышения устойчивости организма;
3. Возраст, с которого стоит начинать занятия по закаливанию организма, – детский.

Результаты исследования: исследование показало, что концептуальное понимание закаливания и зимнего плавания носит дифференцированный характер (рис. 1).

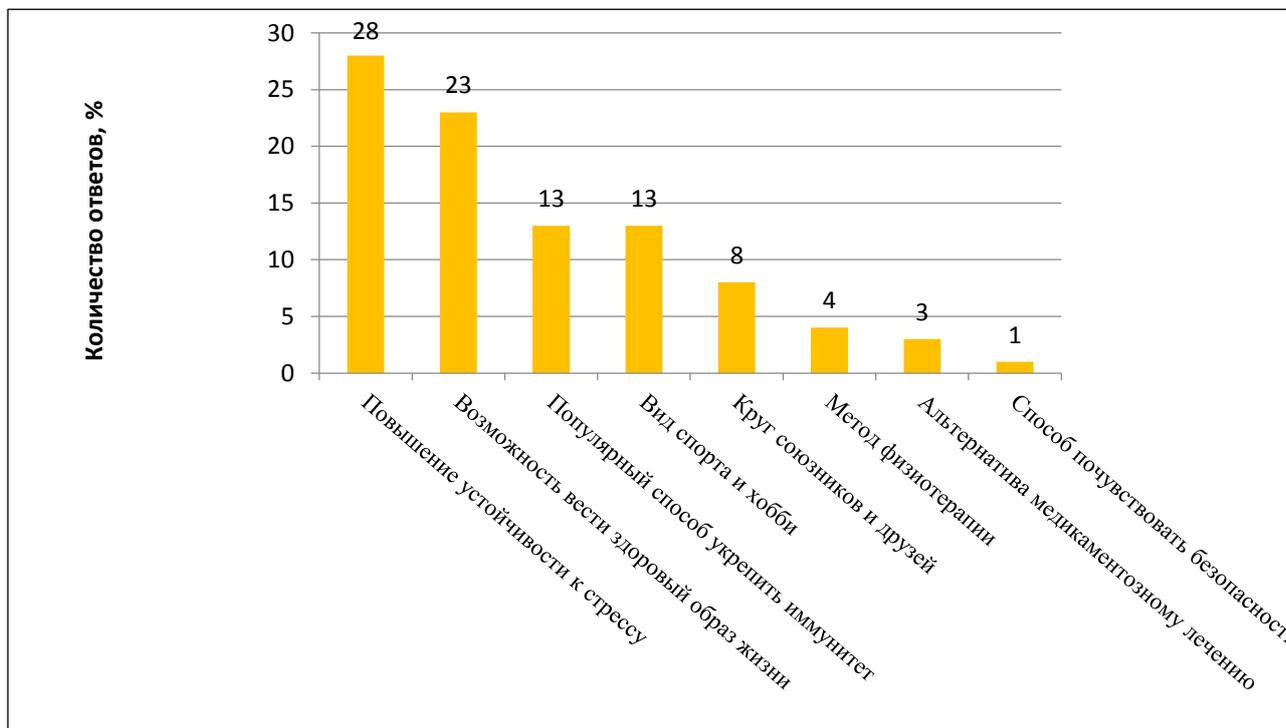


Рис.1. Субъективное восприятие темы закаливания и зимнего плавания респондентами

Респонденты дали различные ответы на вопрос о пользе этих практик, что свидетельствует о том, что их восприятие зависит от индивидуальных факторов. Часть отметили, что закаливание и зимнее плавание помогают им справляться со стрессовыми ситуациями. Организм подвергается физическому стрессу, который заставляет его адаптироваться и вырабатывать гормоны, такие как эндорфины, которые имеют обезболивающий и противотревожный эффект. Четверть респондентов указали, что эти практики способствуют общему благополучию и здоровому образу жизни.

Действительно, закаливание и зимнее плавание укрепляют иммунную систему, улучшают кровообращение и повышают энергичность. Равные части респондентов считают закаливание и зимнее плавание не только одним из популярных способов укрепления иммунитета (13 %), но и рассматривают его как отдельный вид спорта (13%).

Ведущими мотивами занятия закаливанием и зимним плаванием (рис. 2) выступают поддержание здорового образа жизни и повышение иммунитета и снижение риска развития простудных заболеваний, а также активация эндокринной, нервной и гормональной систем, что способствует общему укреплению здоровья (75% респондентов).

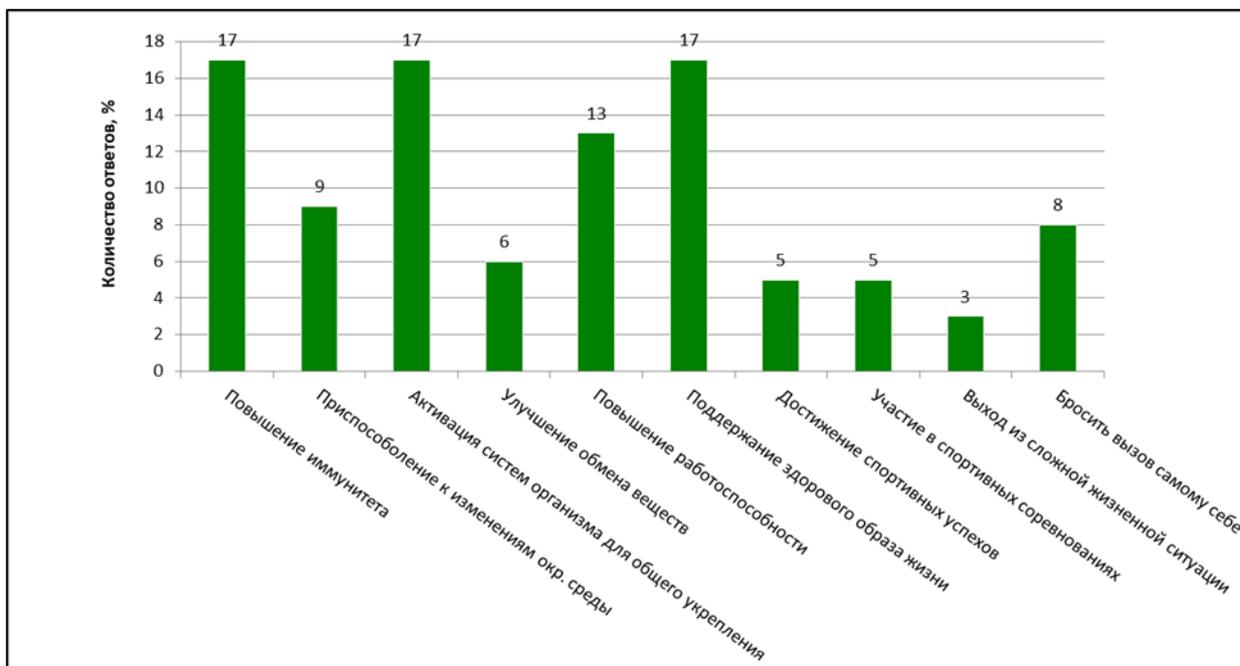


Рис. 2. Мотивы занятия закаливанием и зимним плаванием (респонденты имели возможность множественного выбора)

Действительно, закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают число простудных заболеваний, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от них. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Более половины респондентов (56 %) отметили повышение работоспособности и выносливости. Закаливание способствует улучшению общей выносливости путем тренировки сердечно-сосудистой системы, развития мышечной силы и повышения эффективности обмена веществ. Это позволяет человеку выполнять физическую работу дольше и с меньшими затратами энергии. Также закаливание способствует улучшению кровообращения, что означает более эффективное снабжение мозга кислородом и питательными веществами, и, следовательно, повышает уровень концентрации и внимания. Эти факторы благотворно влияют на работоспособность в умственном аспекте. Наименее значимыми мотивами для занятия закаливанием зимним плаванием являются достижение спортивных успехов (19%) и выход из сложной жизненной ситуации (14%). Следует вывод, что мотивация к занятию закаливанием и зимним плаванием более ориентирована на здоровье, самочувствие и социализацию, чем на достижения в спорте или решения сложных жизненных ситуаций.

Закаливание организма и плавание в холодной воде, по мнению половины респондентов (55%), следует начинать с детского возраста. Закаливание, начатое в детстве, формирует у ребенка привычку заботиться о своем здоровье. Дети, которые регулярно занимаются закаливающими процедурами, чаще сохраняют эту практику и во взрослом возрасте, что способствует поддержанию их здоровья. Нельзя не отметить влияние на психическое благополучие ребенка вследствие занятий закаливанием: Дети становятся более спокойными, уверенными в себе и лучше справляются с повседневными трудностями. Треть респондентов же считает, что закаливание можно начинать в любом возрасте, определяющими факторами могут выступать индивидуальные особенности:

физическое состояние, уровень работоспособности, состояние иммунной системы. Поэтому возраст не становится препятствием для начала закаливания. Критерием эффективного и безопасного внедрения закаливающих процедур является соблюдение двух основных принципов: постепенность и регулярность.

63,9% респондентов полностью согласны с утверждением, что люди, занимающиеся закаливанием, становятся более уверенными в себе, открытыми для общения и легче адаптируются к различным жизненным ситуациям. Действительно, при продолжительном и регулярном закаливании организм человека начинает приспосабливаться к перманентно меняющимся условиям окружающей среды. Так, оказавшись в холодном температурном режиме, сосуды кожи закаливающегося человека сокращаются быстрее, чем у не практикующего закаливающие мероприятия, как следствие, снижается риск переохлаждения организма [4].

Более половины респондентов отдают предпочтение следующим видам закаливания: обливанию, контрастному душу и бане (рис.3). Менее популярными оказались воздушные ванны, закаливающий бег и обтирание – их выбрали около четверти респондентов.

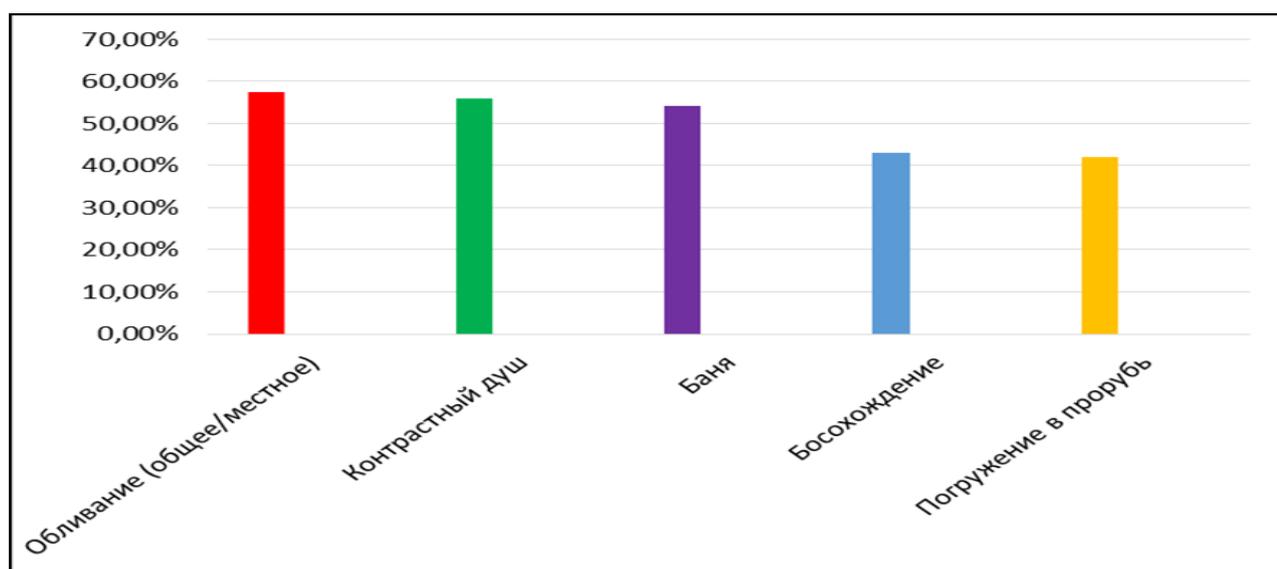


Рис. 3. Топ-5 наиболее популярных видов закаливания (респонденты имели возможность выбрать не более трех вариантов)

На мотивацию к занятиям закаливающими процедурами влияет длительность перерывов, которые респонденты делают между процедурами, незначительные перерывы (до 6 месяцев продолжительностью) не оказывают существенного стимулирующего воздействия на решение человека прервать закаливающие процедуры, в то время, как долговременные перерывы в проведении процедур (от года и более) и нарушение систематичности – значительно снижают уровень мотивированности респондентов к возобновлению холодных практик. Следует отметить, что каждый четвертый респондент относится к закаливанию и зимнему плаванию достаточно серьезно и понимает важность одного из ведущих принципов этих методик, а именно регулярность их проведения, поэтому занимается закаливанием 2-3 раза в неделю, 24,5 респондентов практикуют ежедневное закаливание, что благоприятно сказывается на общем самочувствии и эмоциональном фоне. Лишь 5% закаливающихся делают это в зависимости от настроения, не принимая во внимание, что несоблюдение ведущих принципов приводит к отсутствию положительных результатов или слабой выраженности физиологических и психологических эффектов от закаливания.

Подводя итоги, целесообразно отметить, что выдвинутые гипотезы были подтверждены в ходе социологического исследования. Закаливание и зимнее плавание сегодня является одной из альтернативных медицинским методикой, позволяющей оказывать влияние на наиболее важный ресурс каждого человека – его здоровье.

Люди, занимающиеся закаливанием и зимним плаванием в таких регионах России, как Поволжье, Дальний Восток, Сибирь, Центральная Россия, Урал, демонстрируют высокий уровень приверженности закаливающим мероприятиям, осознание всех преимуществ холодных процедур, стремление к достижению оздоровления и, одновременно, решения сопутствующих личностных,

социально-значимых проблем (снижение тревожности, социальная и психологическая адаптация, нивелирование коммуникативных барьеров и прочее).

Мотивация к закаливанию и зимнему плаванию детерминирована социально-демографическими особенностями, что является основанием для проведения дальнейших исследований в этой области. Более детальный анализ взаимосвязи мотивационного поля, а также возраста, пола, социального и семейного статуса, уровня образования и рода деятельности, позволит выстроить эффективную стратегию по развитию и продвижению культуры закаливания в Российской Федерации и регионах.

Список литературы

1. Устав Международной организации. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения: [принят 22 июля 1946 Министерством здравоохранения, опубликован в издательстве "Медицина", ВОЗ, Женева, 1968 год]. — Текст: электронный - URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493?section=status> (дата обращения: 27.10.2024).

2. Ярмолюк, А.И. О популярности альтернативной медицины в современной России, или почему люди идут к «шаману»? / А.И. Ярмолюк // «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие» / РУДН – Москва, 2015 – С. 437–441.

3. Степанов А. Я. Применение закаливающего воздействия факторов внешней среды в процессе физического воспитания студентов вузов : учеб.-метод. разраб. / Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2014. – 52 с.

4. Закаливание. — Текст: электронный // Центр общественного здоровья и медицинской профилактики: [сайт]. — URL: <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/zakalivanie/> (дата обращения: 30.10.2024).

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ-ЭВЕНКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ ТЕРРИТОРИИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Лигута Владимир Филиппович¹

Лигута Анна Владимировна¹

¹Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова, г. Хабаровск, Россия

Аннотация: В статье на основе многолетнего мониторинга представлены результаты физической подготовленности школьников-эвенков 7-17 лет представителей коренных малочисленных народов Севера, проживающих на территории Хабаровского края. С возрастом происходит не равномерное развитие физических качеств с периодами подъема, стабилизации и спада. Наилучшие результаты в сравнении с нормативными показателями школьники-аборигены показывают в проявлении силовой выносливости мышц живота, гибкости, силовой выносливости мышц рук. Выявлен недостаточный уровень развития выносливости и скоростно-силовых качеств. Наиболее благоприятные (сенситивные) периоды в развитии физических качеств отмечаются в младшем и среднем школьном возрасте.

Ключевые слова: школьники-эвенки, физическая подготовленность, темпы прироста.

PHYSICAL FITNESS OF EVENKI SCHOOLCHILDREN LIVING IN THE FAR NORTH OF Khabarovsk Territory

Liguta Vladimir F.¹

Liguta Anna V.¹

¹Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.F. Shilov, Khabarovsk, Russia

Abstract: The article presents the results of physical fitness of evenki schoolchildren aged 7-17 years of representatives of indigenous minorities of the North living in Khabarovsk Krai on the basis of long-term monitoring. With age there is a non-uniform development of physical qualities with periods of rise, stabilization and decline. Aboriginal schoolchildren show the best results in comparison with normative indicators in the manifestation of power endurance of abdominal muscles, flexibility, power endurance of arm muscles. The insufficient level of development of endurance and speed-force qualities is revealed. The most favorable (sensitive) periods in the development of physical qualities are noted in the younger and middle school age.

Key words: evenki schoolchildren, physical fitness, growth rate.

Актуальность. В России по данные Всероссийской переписи населения 2020 года насчитывается 40 коренных малочисленных народов Севера (КМНС), проживающих в экстремальных условиях циркумполярной зоны. Их численность, по данным на 2023 год, составляет

262,6 тыс. человек, из них 69% сельское население. Расселение КМНС в основном сосредоточено в 7 регионах: Тюменской области – 28,9%, Республике Саха (Якутия) – 15,5%, Хабаровском крае – 8,7%, Чукотском автономном округе – 6,5%, Красноярском крае – 6,3%, Камчатском крае – 5,6%, Кемеровской области – 5,2%. В Хабаровском крае проживает 8 народностей Севера (нанайцы, негидальцы, нивхи, орочи, удэгейцы, ульчи, эвенки, эвены). Местом расселения эвенков (4654 чел.), старое название – тунгусы, являются села, расположенные на Охотском побережье. Подавляющее большинство из них охотники и оленеводы.

В историческом плане на протяжении многих веков народы Севера, создали в прошлом уникальную, неповторимую систему физического воспитания, тесно связанную с трудовым, духовным, нравственным и эстетическим воспитанием. Она отражала традиционный уклад жизни северных этносов и была наиболее эффективной при адаптации молодого поколения к неблагоприятной среде. Необходимо отметить, что в основе системы физического воспитания КМНС лежал принцип природосообразности и культуросообразности. На основе древних эстетико-этнических традиций ими были созданы самобытные игры и физические упражнения, которые обеспечивали формирование у детей двигательных навыков и развитие физических качеств, необходимых для рыболова и таежного охотника, и носили в основном прикладной характер. Для этого использовались разнообразные средства: метание топора на дальность, метание аркана на хорей, разнообразные игры, гонки на собачьих упряжках и оленях и др. Многие виды двигательной активности со временем трансформировались в национальные виды спорта.

Однако, как отмечают многие специалисты, социально-экономические преобразования, проходящие в нашей стране на рубеже XX и XXI вв., повлияли на многовековые традиции самобытного воспитания детей у КМНС, подрывающие основы жизни аборигенов Севера. Система обучения и воспитания детей КМНС в интернатах значительно влияет на традиционный образ жизни малочисленных этносов, которые за время учебы теряют жизненно-важные умения, навыки и знания своих предков самостоятельной жизнедеятельности, необходимые для преодоления трудностей и адаптации в суровых условиях. За счет процессов урбанизации и глобализации происходит разрушение национальных языков, нравственных устоев и самобытной культуры, утрачиваются традиционные средства физического воспитания.

Проблемам физического воспитания КМНС посвящены многочисленные публикации отечественных авторов. Многие из них считают, что главным средством восстановления и развития этнической физической культуры КМНС должна стать этнокультурная (национальная) школа на основе разумного сочетания достижений современной цивилизации с традициями коренных малочисленных народов [5,6].

В тоже время, по данным ряда исследователей, у детей и подростков КМНС в последнее время отмечается негативная тенденция к ухудшению здоровья, в том числе, показателей физического развития и физической подготовленности [2,3,4,7].

Важным фактором сохранения и укрепления здоровья человека является его физическая подготовленность, которая характеризуется развитием физических качеств. Эффективность процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях во многом зависит от его организации, проведения и построения программного материала по учебному предмету «Физическая культура» с учетом индивидуальных и национальных особенностей учащихся, региональных климатогеографических условий, материально-технической базы, контроля и управления уровнем физической подготовленности школьников.

Цель исследования: Оценить физическую подготовленность школьников-эвенков 7-17 лет КМНС, проживающих на территории Хабаровского края.

Задачи исследования: 1) Определить особенности развития физических качеств школьников-эвенков различных возрастно-половых групп. 2) Сравнить уровень развития физических качеств школьников-эвенков с нормативными показателями. 3) Выявить сенситивные периоды развития физических качеств школьников-эвенков.

Методы и организация исследования. В процессе выполнения работы использовались методы: анализ научной литературы, протоколов результатов тестовых испытаний школьников, методы математической статистики на основе компьютерной программы.

Исследование осуществлялось на основе многолетнего мониторинга физической подготовленности школьников Хабаровского края. Ежегодно учителя физической культуры осуществляли контроль за уровнем развития физических качеств учащихся, определяя их в начале и в

конце учебного года. Протоколы результатов исследования школьников, у которых проставлялась их национальность, направлялись в Министерство спорта Хабаровского края.

Для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие тестовые упражнения: прыжок в длину с места (скоростная сила); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовая выносливость мышц рук); вис на перекладине на согнутых руках (силовая статическая выносливость рук); поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (силовая выносливость мышц живота); наклон вперед из положения сидя (гибкость); бег на 1000 м (общая выносливость), показанные в начале учебного года [1].

Всего за последние пятнадцать лет проанализированы показатели физической подготовленности 2699 школьников-эвенков, в том числе 1387 мальчиков и 1312 девочек, большинство из них неоднократно проходили тестирование в процессе обучения в школе.

Полученные результаты и их обсуждение. Средние показатели развития физических качеств школьников-эвенков (мальчиков) представленные в таблице 1 свидетельствуют о том, что с возрастом они увеличиваются и носят гетерохроний характер.

За период обучения в школе наблюдается различный процентный прирост тестовых результатов, который зависит от вида контрольного упражнения и задействованных мышечных групп при его выполнении. Так, например, результат в виси на перекладине на согнутых руках, характеризующий статическую силовую выносливость мышц рук увеличивается на 203,8%. В то же время показатель общей выносливости при беге на 1000 м, при выполнении которого задействованы многие мышечные группы и функциональные системы организма, увеличивается только на 26,3%.

Таблица 1

Средние показатели развития физических качеств школьников-эвенков (мальчики)

Возраст, лет	Физические качества					
	Скоростно-силовые, см	Силовая вынос. мышц рук. кол. раз	Силовая статическая вынос. рук, с	Силов. вынос. мышц живота кол. раз	Гиб-кость, см	Общая выносливость, с
7	115,7±1,5	14,0±0,3	13,1±0,6	13,2±0,4	6,2±0,4	364,5±2,3*
8	131,2±1,4	17,8±0,4	16,3±0,7	16,1±0,3	7,6±0,2	364,3±2,5*
9	140,9±1,6	19,8±0,3	19,3±0,5	18,7±0,5	8,3±0,3	343,6±2,7*
10	147,0±1,4*	22,1±0,2	23,1±0,8	20,3±0,4	9,3±0,2	321,9±3,0*
11	156,7±1,7*	23,6±0,4	25,5±0,6	21,6±0,5	8,0±0,4	316,1±2,9*
12	166,4±1,8*	24,9±0,3	29,7±0,7	23,7±0,6	8,6±0,5*	308,4±2,8*
13	174,7±1,5*	25,5±0,2	32,2±0,5	25,9±0,4	8,8±0,3*	307,6±2,7*
14	185,9±1,7*	28,3±0,5	38,1±0,5	26,1±0,5	9,3±0,4*	285,2±2,8*
15	194,5±1,8*	30,8±0,2*	40,3±0,6	27,1±0,6	10,7±0,5	285,7±3,0*
16	211,6±1,9*	32,4±0,4*	39,6±0,4*	28,9±0,7	11,2±0,6	281,8±3,1*
17	219,3±1,7*	32,3±0,5*	39,8±0,7*	28,8±0,7	11,9±0,5	268,4±3,0*
Прирост, % 7-17 лет	91,2	148,5	203,8	118,2	128,8	26,3

* - ниже всероссийских нормативных показателей

Выше средних нормативных значений отмечаются у мальчиков показатели силовой выносливости мышц живота, гибкости, скоростно-силовых качеств (7-9 лет), силовой выносливости мышц рук (7-13 лет), силовой статической выносливости (7-11 лет). Ниже средних – показатели во всех возрастных группах в беге на 1000 м, прыжке в длину с места (10-17 лет), отжимании (14-17 лет), в виси (12-17 лет).

У девочек наблюдается та же закономерность, что и у мальчиков, в при росте тестовых результатов в процессе школьного обучения. (табл. 2).

Средние результаты контрольных упражнений в проявлении силовой выносливости мышц живота, гибкости, скоростной силы (7-9 лет), силовой выносливости мышц рук (7-13 лет), статической силовой выносливости рук (7-11 лет) превышают нормативы. Ниже средних нормативов отмечены результаты на общую выносливость, скоростную силу (10-17 лет), силовую выносливость мышц рук (14-17 лет), силовую статическую выносливость рук (12-17 лет).

Таблица 2

Средние показатели развития физических качеств школьников-эвенков (девочки)

Возраст, лет	Физические качества					
	Скоростно-силовые,	Силовая вынос. мышц	Силовая статическая	Силовая вынос. мышц живота	Гиб-кость, см	Общая вынос-

	см	рук. кол. раз	выносл. рук, с	кол. раз		ливость, с
7	107,4±1,1	10,9±0,2	11,1±0,5	11,9±0,6	8,5±0,4	402,4±2,4*
8	123,3±0,9	11,3±0,3	13,4±0,7	14,1±0,4	10,1±0,5	376,8±2,2*
9	130,5±1,3	12,3±0,1	15,6±0,6	16,9±0,3	10,2±0,3	356,1±2,8*
10	137,8±1,2*	13,4±0,3	18,5±0,5	19,0±0,5	10,7±0,5	344,9±2,7*
11	144,9±0,8*	14,7±0,4	21,1±0,6	20,2±0,3	12,4±0,3	345,7±2,5*
12	150,4±1,4*	14,6±0,2	21,6±0,5*	21,4±0,3	14,2±0,6	344,6±2,7*
13	154,3±1,2*	14,8±0,3	22,4±0,4*	21,8±0,5	14,7±0,4	343,7±2,9*
14	155,0±1,1*	13,3±0,3*	25,9±0,6*	21,7±0,4	16,1±0,3	339,9±2,8*
15	156,2±1,3*	13,2±0,2*	28,2±0,7*	22,2±0,5	16,7±0,4	335,9±2,5*
16	160,6±1,0*	12,9±0,4*	26,6±0,8*	22,1±0,6	16,8±0,6	336,7±2,9*
17	164,7±1,4*	14,0±0,5*	28,9±0,7*	23,1±0,7	18,8±0,7	335,9±2,8*
Прирост,% 7-17 лет	54,8	36,7	160,4	94,1	132,1	16,5

* - ниже всероссийских нормативных показателей

Проведенный анализ развития физических качеств детей эвенков школьного возраста позволил нам выделить сенситивные периоды (табл. 3,4.)

Таблица 3

Темпы прироста физических качеств мальчиков-эвенков,%

Возраст, лет	Физические качества					
	Скоростно-силовые	Силовая выносливость мышц рук	Силовая статическая выносл. рук	Силовая выносливость мышц живота	Гибкость	Общая выносливость
7-8	13,4	27,1	24,4	21,9	22,5	0,1
8-9	7,4	11,2	18,4	16,1	9,2	5,7
9-10	4,3	11,6	19,7	8,5	12,0	6,3
10-11	6,6	6,8	10,4	6,4	-14,0	1,8
11-12	6,2	5,5	16,5	9,7	7,5	2,4
12-13	5,0	2,4	8,4	9,3	2,3	0,3
13-14	6,4	11,0	18,3	0,8	17,0	7,3
14-15	4,6	8,8	5,8	3,8	3,9	-0,2
15-16	8,8	5,2	-1,7	6,6	4,6	1,4
16-17	3,6	-0,3	0,5	-0,3	6,3	4,8

В младшем школьном возрасте (7-10 лет) почти все показатели физических качеств у мальчиков и девочек (за исключением гибкости) демонстрируют высокие темпы прироста.

Таблица 4

Темпы прироста физических качеств девочек-эвенков,%

Возраст, лет	Физические качества					
	Скоростно-силовые	Силовая выносливость мышц рук	Силовая статическая выносл. рук	Силовая выносливость мышц живота	Гибкость	Общая выносливость
7-8	14,8	3,7	20,7	18,5	18,8	6,4
8-9	5,8	8,8	16,4	19,8	1,0	5,5
9-10	5,6	8,9	18,6	12,4	4,9	3,1
10-11	5,2	9,7	14,1	15,9	15,8	-0,2
11-12	3,8	-0,7	2,4	5,9	14,5	0,3
12-13	2,6	1,4	3,7	1,8	3,5	0,3
13-14	0,5	-10,1	15,6	-0,5	9,8	1,1
14-15	0,8	-0,8	8,9	2,3	3,7	1,2
15-16	2,8	-2,3	-5,6	-0,5	0,6	-0,2
16-17	2,6	15,5	8,9	4,5	11,9	0,3

Обращает на себя внимание то, что в младшем школьном возрасте выявлены благоприятные возможности для развития общей выносливости, что доказывает необходимость применения аэробных нагрузок для развития способности к длительному выполнению работы.

Кроме этого наблюдаются наиболее благоприятные периоды в развитии физических качеств и в среднем школьном возрасте. Наименьшее их число отмечено в старшем школьном возрасте (у

мальчиков скоростно-силовые качества и выносливость, у девочек – силовая выносливость мышц рук, силовая статическая выносливость рук и гибкость).

Таким образом, резюмируя вышеизложенное, можно констатировать, что суровые климатогеографические, социальные условия проживания детей школьного возраста эвенкийской национальности, их процесс физического и семейного воспитания накладывает отпечаток на уровень физической подготовленности. Наилучшие показатели в развитии физических качеств (силовая выносливость мышц рук, живота, статическая выносливость рук, гибкость) показывают школьники в младшем и среднем школьном возрасте. Низкий уровень развития выносливости, скоростно-силовых качеств (10-17 лет) отмечен у школьников разного пола. Возрастной интервал 7-11 лет наиболее благоприятный для закладки базового уровня практически всех физических качеств, используемых в двигательной активности школьников. Полученные данные доказывают необходимость разработки региональных стандартов физической подготовленности, которые бы отражали условия проживания школьников. Кроме этого для детей КМНС должно быть более активное возрождение этнопедагогике физического воспитания для бережного отношения к своему прошлому.

Список литературы

1. Вавилов, Ю.П. Проверь себя (к индивидуальной системе совершенствования человека) / Ю. П. Вавилов, Е. А. Ярош, Е. П. Кокорина // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 9. – С. 58-63.
2. Гуляева, С.С. Мониторинг физической подготовленности контингента подростков в условиях северного региона России / С.С. Гуляева // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2012. – № 3 (75). – С. 41-44.
3. Козлов, А.И. Здоровье коренного населения Севера РФ: на грани веков и культур / А.И. Козлов // Пермь. – 2012. – 160 с
4. Лигута, В.Ф. Сравнительный анализ силовой выносливости и гибкости школьников коренного малочисленного народа Приамурья: многолетний аспект / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 14 апреля 2022 г.). – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». – 2022. – С. 618-624.
5. Лигута, В.Ф. Возрастное развитие общей выносливости школьников коренных малочисленных народов, проживающих в условиях Хабаровского края / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // «Научно-спортивный журнал». – 2024. – № 2. – Т. 2. – С. 37-48.
6. Никифорова, В.А. Специфика образа жизни малочисленных народов Севера Красноярского края (исторический аспект) / В.А. Никифорова, В.А. Кудашкин, С.А. Кириюткин // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2021. – № 2. – С. 137-142.
7. Трапицын, С. Ю. Здоровье как индикатор качества жизни и субъективного благополучия детей и молодежи коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока РФ / С.Ю. Трапицын, О.А. Граничина, Е.Н. Агапова, М.В. Жарова // Арктика и Север. – 2023. – № 50. – С. 211–233.

УДК 796

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Малков Владимир Васильевич¹

Володин Василий Николаевич¹

¹Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье рассмотрены занятия по лыжной подготовке с целью закаливания и определения физической подготовленности иностранных военнослужащих. Представлены результаты простудных заболеваний и физической подготовленности военнослужащих иностранных государств вуза за период исследования в 2023-2024 учебном году.

Ключевые слова: физическая подготовка, лыжная подготовка, физическая подготовленность, иностранные военнослужащие, курсанты.

SKI TRAINING AS A MEANS OF ALL-ROUND PHYSICAL TRAINING AND HARDENING OF MILITARY PERSONNEL'S ORGANISM

Malkov Vladimir V.¹

Volodin Vasily N.¹

¹Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia

Abstract: the article considers ski training classes for the purpose of hardening and determining the physical fitness of foreign servicemen. The results of colds and physical preparedness of foreign servicemen of the university for the period of research in 2023-2024 academic year are presented.

Key words: physical training, ski training, physical fitness, foreign servicemen, cadets.

Актуальность исследования. В системе физической подготовки военнослужащих важное место занимает лыжная подготовка, способствующая качественному освоению боевой специальности, совершенствованию полевой и маршевой выучки войск.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, навыков и умений, является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил [5].

Физическая подготовленность военнослужащих является одной из главных составляющих военно-профессиональной подготовки. Она должна соответствовать высоким требованиям к боевой деятельности в современных условиях для выполнения служебных и боевых задач в соответствии с их предназначением.

Лыжная подготовка – военно-прикладной вид физической подготовки военнослужащих. На занятиях по лыжной подготовке формируются и совершенствуются навыки передвижения на лыжах, длительные марши и соревнования на лыжах воспитывают у курсантов выносливость, силу и ловкость, быстроту ориентирования на местности, смелость и решительность. Являются отличным средством всесторонней физической подготовки и закаливания организма.

Лыжная подготовка - закаливающая форма спортивной тренировки, в полной мере укрепляющая здоровье сердца и сосудов, помогает улучшить иммунитет и координацию движений.

Лыжная подготовка - обязательный раздел физического воспитания в Вооруженных Силах России. Он осуществляется на основе государственных программ, предусматривающих подготовку лыжной технике, внедрения стандартов обучения и контроля. В процессе обучения обеспечивается обязательный минимум знаний о гигиене лыжного спорта, принимаются методы подготовки к соревнованиям и оздоровительные эффект.

Занимаясь лыжной подготовкой, организм закаляется, потому что окружающие его условия постоянно меняются (снег, ветер), благодаря этому усиливается устойчивость организма к воздействию естественных факторов.

Лыжные подготовка помогает повысить выносливость курсантов, усилить их мышцы и физическую подготовленность.

Актуальность. Процесс закаливания представляет собой умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией человеческого организма физиологических механизмов защиты и адаптации, позволяющих в нужный момент мобилизовать скрытые возможности и резервы организма и тем самым устранить или значительно смягчить неблагоприятное влияние на него факторов внешней среды [2].

Закаливание способствует укреплению здоровья, позволяет человеку без каких-либо отрицательных воздействий переносить жару и холод, значительные перепады внешней температуры, сохраняя при этом хорошее самочувствие и высокую работоспособность. Оно не только повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, но и является мощным средством, обеспечивающим оптимальное протекание процессов роста и развития организма, поэтому должно занимать прочное место в режиме дня военнослужащих.

Цель исследования – определить влияние занятий по лыжной подготовке на закаливание и всестороннюю физическую подготовленность иностранных военнослужащих.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ медицинских карт; тестирование физической подготовленности; математико-статистическая обработка данных.

Организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища на занятиях по лыжной подготовке с целью закаливания и определения физической подготовленности иностранных военнослужащих (19 человек, возраст 18-24 года).

Исследование проводилось в три этапа:

I этап (сентябрь-ноябрь 2023 г.) включал анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, разработку плана проведения педагогического исследования, подготовку документации. Информация уточнялась и добавлялась на протяжении всего периода исследования.

II этап (декабрь 2023 г. - июнь 2024 г.) - проведение педагогического исследования.

Во время зимней сессии (декабрь) и в конце марта определили уровень физической подготовленности иностранных военнослужащих по контрольным упражнениям.

Для определения физических качеств «быстрота», «выносливость» и военно-прикладного двигательного навыка провели бег на 100 м (сек.); бег на лыжах 5 км (мин. сек.); вис на перекладине (мин. сек.).

Упражнение № 18 «Бег на 100 м» выполнялось в легкоатлетическом манеже по беговой дорожке в спортивной форме одежды с высокого старта.

Упражнение № 27 «Лыжная гонка на 5 км» выполнялось на заранее подготовленной лыжной трассе.

Упражнение № 70 «Вис на перекладине» выполнялось в военной форме одежды. Исходное положение – неподвижное положение виса хватом сверху ноги вместе. Движение ног, рук и туловища запрещено [5].

Для закаливания проводили учебные занятия по лыжной подготовке (январь-март). Занятия проводились 90 минут два раза в неделю согласно расписанию занятий по следующей программе: техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, выбор лыжного инвентаря, переноска лыж, строевые упражнения, повороты на лыжах на месте, ступающий и скользящий шаг, техника классических лыжных ходов (попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот), подвижные игры и эстафеты на лыжах, прохождение дистанции 6-8 км без учета времени, прохождение дистанции 1, 3, 5 км на время. Завершающим этапом были лыжные соревнования на 5 км.

Результаты закаливания определили по простудным заболеваниям (ОРВИ, ангина, грипп, пневмония, гайморит) на основе анализа медицинских карт иностранных военнослужащих за октябрь-декабрь 2023 года и апрель-июнь 2024 года.

III этап (июль 2024 г.) - анализ и обобщение результатов тестирования по физической подготовленности и закаливания (по результатам простудных заболеваний). Подведение итогов. Оформление результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблицах 1, 2 представлены результаты физической подготовленности и количество заболеваний иностранных военнослужащих.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности курсантов иностранных государств военно-инженерного училища

Упражнения	Бег на 100 м (сек.)	Бег на лыжах 5 км (мин. сек.)	Вис на перекладине (мин. сек.)
X±m до	14±1,1	25,9±0,1	12,16±6,9
X±m после	19±1,4	25,6±0,1	11,48±9,3
Достоверность	t=2,7; P≤0,05	t=2,1; P≥0,05	t=2,4; P≤0,05

Из представленной таблицы видно, что результаты в беге на 100 м и результаты в виси на перекладине имеют достоверные различия в период проведенного исследования. Следует отметить, что тренировка данных упражнений проводилась на протяжении всего периода исследования и составила 3 месяца. Первое контрольное испытание проводилось в манеже, в закрытом помещении. Повторное испытание проводилось на улице, на стадионе, что предположительно послужило фактором повышения результата.

Результаты в беге на лыжах 5 км не имеют достоверных различий. Следствием данного результата может послужить небольшой период исследования, в который были включены занятия по лыжной подготовке иностранных военнослужащих.

Из таблицы 2 видно, что за исследуемый период число заболевших в исследуемых группах сократилось на одного человека и результаты влияния закаливания в данный период исследования имеет случайный характер.

Таблица 2

Результаты простудных заболеваний курсантов иностранных государств военно-инженерного училища

n = 19			
За 3 месяца до начала исследования		Через 3 месяца после исследования	
количество заболевших человек	4	количество заболевших человек	3

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство курсантов положительно относится к закаливанию, и видят реальную пользу в регулярном использовании закалывающих процедур. В то же время, опрос респондентов показал, что закаливание еще не стало жизненно необходимой потребностью иностранных военнослужащих, что требует дальнейшей разработки и исследования, в которых решались бы вопросы использования средств закаливания в рамках учебного занятия по физической подготовке и изучалось бы влияние средств закаливания на организм курсантов в рамках текущего контроля.

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений /И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Иванова В.Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учеб. пособие / В.Н. Иванова, О.П. Дитяев, А.В. Блажко. – Барнаул: АГМУ, 2018. – 104 с.
3. Наставление по физической подготовке в ВС РФ. – М., 2023. – 164 с.
4. Хромина С.И. Закаливание как эффективное средство оздоровления студентов. / С.И. Хромина, А.Л. Плосков, В.А. Ластовляк. Текст: непосредственный. // Сборник материалов МНПК Воспитательно-патриотическое и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень, 2019. – С. 297-301.
5. Яковлев Д.С. Экспериментальное обоснование дозированной холодовой нагрузки на организм курсантов / Д.С. Яковлев, Т.А. Фишер, А.Н. Собиров, В.Н. Володин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции (Тюмень, 24-25 ноября 2022 г.). – Тюмень: ТюмГУ, 2022. – С. 707-712.

УДК 612

МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ВОЗДЕЙСТВИЮ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР

Мальцева Анастасия Александровна

Краснодарское президентское кадетское училище,
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные механизмы адаптации организма к воздействию низких температур и причины их возникновения. Обосновываются факторы, влияющие на возникновение этих механизмов. Описываются физиологические реакции, проявляющиеся в условиях низких температур. Показаны важнейшие функции терморецепторов как афферентного звена в передаче информации правильной ее переработке и адекватной реакции организма на действие неблагоприятных факторов внешней среды.

Ключевые слова: низкие температуры, адаптация организма, холод, физиологические реакции.

MECHANISMS OF ADAPTATION OF THE BODY TO THE EFFECTS OF LOW TEMPERATURES

Maltseva Anastasia A.

Krasnodar Presidential Cadet College, Krasnodar, Russia

Annotation. The article discusses the main mechanisms of adaptation of the body to the effects of low temperatures and the causes of their occurrence. The factors influencing the emergence of these mechanisms are substantiated. The physiological reactions that occur at low temperatures are described. The most important functions of thermoreceptors as an afferent link in the transmission of information, its proper processing and an adequate response of the body to the effects of adverse environmental factors are shown.

Keywords: low temperatures, body adaptation, cold, physiological reactions.

Сегодня, люди могут работать практически в любых условиях. В частности, в условиях, связанных с холодом (низкая температура, сильный ветер, низкая солнечная радиация, воздействие дождя/воды), и стресс от холода редко является ограничивающим фактором. По большей части, люди используют поведенческую терморегуляцию в холодное время. К таким формам поведения относятся

миграция, строительство укрытий, ношение одежды с высокой теплоизоляцией и физическая активность.

Однако бывают ситуации, когда такое поведение неуместно, и для поддержания теплового баланса и защиты от травм, связанных с холодной погодой, требуются физиологические реакции. Кроме того, существуют также ситуации, когда человек подвергается хроническому воздействию холода и происходит адаптация. В этой статье мы рассмотрим физиологические реакции человека на холод, уделяя особое внимание как острым, так и долгосрочным реакциям, которые вызывают акклиматизацию к холоду.

В настоящее время выявлены три основных типа холодовой акклиматизации: а) привыкание, б) метаболическая адаптация и в) адаптация к условиям изоляции. Привыкание характеризуется физиологическими изменениями, при которых реакция ослабляется по сравнению с неакклиматизированным состоянием. Метаболическая акклиматизация характеризуется усилением термогенеза, в то время как изоляционная акклиматизация характеризуется усилением механизмов, сохраняющих тепло тела. Характер акклиматизации зависит от изменений температуры кожи и тела, а также от продолжительности воздействия[1].

Острые физиологические реакции. Снижение температуры периферических тканей, в первую очередь кожи, и внутренней температуры тела вызывает первичные реакции терморегуляции на холод (сужение сосудов и озноб), которые также называются термоэффекторными реакциями. Например, афферентными сигналами от кожи являются ощущения в преоптической области переднего гипоталамуса, откуда исходят эфферентные сигналы, вызывающие сужение кожных сосудов и/или термогенез дрожи. Контроль этих эфферентных реакций при изменении средней температуры тела (объединение температуры тела и температуры кожи). Пороговое значение определяется как температурная точка, при которой первоначально активируется реакция эффектора, тогда как чувствительность реакции определяется наклоном средней реакции эффектора температуры тела.

При воздействии холода первоначальной физиологической реакцией является сужение периферических сосудов кожи и уменьшение притока крови к коже. Это уменьшает конвективный теплообмен между внутренней частью тела и его оболочкой. Это изменение температуры тела было вызвано как ослаблением сосудосуживающей, так и термогенной реакции, что привело к большей потере тепла и снижению выработки метаболического тепла, соответственно[2].

Воздействие холода также приводит к увеличению выработки тепла в организме человека, что может помочь компенсировать потерю тепла. У людей термогенез, вызванный холодом, в основном связан с сократительной активностью скелетных мышц. Люди инициируют этот термогенез, добровольно изменяя поведение, то есть увеличивая физическую активность (например, физические упражнения, повышенное беспокойство) или дрожь. Дрожь, которая заключается в непроизвольных повторяющихся ритмичных сокращениях мышц, во время которых большая часть затраченной метаболической энергии высвобождается в виде тепла и выполняется незначительная внешняя работа, может начаться сразу или после нескольких минут пребывания на холоде и инициируется снижением температуры кожи.

Понижение температуры тела является сильнейшим стимулом для озноба. Дрожь становится максимальной при температуре тела $\sim 34-35^{\circ}\text{C}$ и прекращается при температуре $\sim 31^{\circ}\text{C}$. Дрожь обычно начинается в мышцах туловища, а затем распространяется на конечности. Интенсивность и распространенность дрожи зависит от тяжести холодового стресса (например, от воздействия воздуха или воды, изменения температуры тела). По мере того как интенсивность дрожи возрастает и задействуется больше мышц, скорость обмена веществ во всем теле увеличивается, обычно достигая примерно 200-250 Вт во время пребывания на холодном воздухе в состоянии покоя, но часто превышая 350 Вт во время пребывания в холодной воде. При погружении в воду с температурой 12°C был зарегистрирован метаболизм при дрожании, достигающий 763 Вт[3].

Индивидуальные особенности являются основным источником вариативности физиологической реакции на воздействие холода. Основной из этих характеристик является антропометрия тела, но другие источники индивидуальных различий включают пол, возраст и предшествующую переохлаждению/физической нагрузке усталость.

Антропометрия/строение тела. Большая часть различий между индивидуумами в их реакциях на терморегуляцию и способности поддерживать нормальную температуру тела при

воздействии холода объясняется различиями в антропометрии и строении тела. Крупные особи теряют больше тепла на холоде, чем мелкие, потому что у них большая площадь поверхности тела.

В целом, у людей с большим соотношением площади поверхности тела к массе наблюдается большее снижение температуры тела при воздействии холода, чем у лиц с меньшим соотношением.

У людей, находящихся в состоянии покоя, мышечная ткань, не подвергающаяся перегреву, вносит значительный вклад в общую теплоизоляцию организма. Однако во время тренировки или другой физической активности этот эффект снижается, поскольку усиленный приток крови к мышцам способствует конвективной передаче тепла от внутренней части тела к внутренней оболочке[4].

Жир обладает самым высоким тепловым сопротивлением из всех тканей организма. Таким образом, люди с высоким уровнем подкожного жира защищены от потери тепла и последующего снижения температуры тела, а снижение температуры тела при воздействии холода обратно пропорционально толщине подкожного жира. Механизм такого защитного эффекта, обусловленного увеличением толщины подкожно-жировой клетчатки, в первую очередь биофизический. Чем больше подкожно-жировой клетчатки, тем лучше она изолирует и уменьшает теплопроводящие потери из нижележащих тканей.

Таким образом, температура кожи снижается по мере увеличения толщины подкожно-жировой клетчатки.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Смирнов В.М. Нормальная Физиология: Учебник. Для Студентов Медицинских Вузов. – М. – 2009. – 520 С.
2. Литвицкий П.Ф. Нарушения Теплового Баланса Организма. Лихорадка // Опросы Современной Педиатрии / ТОМ 8 – №6. – 2009 – С. 55-63.
3. Физиологические Основы терморегуляции при мышечной работе. Учебно-Методическое Пособие / Д.С. Мельников. - СПб.: СПбГУФК Им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - 27 С.
4. Шептикина Т.С., Иванась Н.И., Сентябрев Н.Н., Шептикин С.А. Влияние температурных факторов внешней среды на состояние регуляторных систем организма // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2.

УДК 796.015.15

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМУ ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ

Николов Вячеслав Алексеевич

Краснодарское президентское кадетское училище,
г. Краснодар, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются особенности планирования тренировочного процесса по военно-прикладному зимнему плаванию с учетом достижений мировой биологии спорта. Расписаны основные методы тренировок, правила их выполнения и периодичность. Приведен пример планирования тренировочного процесса 4-х дневного микроцикла по военно-прикладному зимнему плаванию.

Ключевые слова: Военно-прикладное зимнее плавание, терморегуляция, тренировочный процесс, гликолитические мышечные волокна, окислительные мышечные волокна.

PLANNING AND ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS FOR MILITARY- APPLIED WINTER SWIMMING

Nikolov Vyacheslav A.

Krasnodar Presidential Cadet College, Krasnodar, Russia

Annotation: The article discusses the specifics of planning the training process for military-applied winter swimming, taking into account the achievements of the world biology of sports. The basic training methods, rules for their implementation and frequency are described. An example of planning the training process of a 4-day microcycle in military-applied winter swimming is given.

Key words: Military-applied winter swimming, thermoregulation, training process, glycolytic muscle fibers, oxidative muscle fibers.

В условиях динамично меняющегося геополитического ландшафта вопрос физической подготовки военнослужащих приобретает особую актуальность.

Физическая подготовка является ключевым фактором повышения боеготовности личного состава. В рамках комплексной системы воинского обучения и воспитания плавание, как неотъемлемая ее часть, направлено на формирование физических качеств и развитие военно-профессиональных навыков, играющих решающую роль в укреплении обороноспособности государства.

Военно-прикладное плавание – одно из разновидностей плавания, которое применяется для решения специальных задач по различным предназначениям (оказание помощи, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов и т.п.). В военно-прикладном плавании используют комбинированные способы плавания, которые в той или иной мере подходят для выполнения поставленных задач [4].

Военно-прикладное зимнее плавание (далее – ВПЗП) представляется из себя выполнение специальных задач в условиях пониженных температур, поэтому специфика тренировочного процесса будет меняться.

Планирование тренировочного процесса ВПЗП можно поделить на два направления:

1. Тренировка терморегуляторной системы, контролируемая гипоталамусом;
2. Тренировка мышечной системы.

Гипоталамус имеет установочный температурный уровень около 37°C. Во время погружения в холодную воду происходит следующее: снижение кожной температуры либо температуры крови вынуждает терморегуляторный центр (гипоталамус) активировать механизмы, сохраняющие тепло тела и увеличивающие его образование. Основные способы предотвращения чрезмерного переохлаждения нашего тела включают:

- дрожь;
- несократительный термогенез;
- сужение периферических сосудов.

Дрожь – неконтролируемые сокращения мышц. Длительная дрожь может увеличить метаболическую продукцию тепла у взрослых людей на 50-100%.

Несократительный термогенез – включает стимуляцию метаболизма симпатической нервной системы. Происходит стимуляция бурового жира в организме, который обладает самой высокой метаболической активностью в организме. Повышение интенсивности метаболизма ведет к увеличению метаболического образования тепла.

Сужение периферических сосудов происходит в результате стимулирования симпатической нервной системой гладких мышц, составляющей мышечную стенку артериол кожи. Это стимулирование вызывает сокращение мышц, которое приводит к сужению артериол и сокращению кровоснабжения оболочки тела и в конечном итоге предотвращает ненужные потери тепла. Интенсивность метаболизма клеток кожи также снижается при падении температуры кожи, поэтому ее потребность в кислороде уменьшается.

При погружении в воду отдача тепла происходит в результате проведения. Теплопроводность воды в 26 раз выше, чем воздуха, это означает, что интенсивность теплопотерь в воде в 26 раз больше, чем в воздухе.

С учетом всех процессов теплоотдачи (радиации, проведения, конвекции, испарения) тело обычно отдает тепло в воде в 4 раза быстрее, чем в воздухе такой же температуры.

При снижении температуры воды возникает гипотермия, которая развивается пропорционально либо продолжительности нахождения в воде, либо термальному градиенту. Ввиду значительных потерь тепла телом, погруженным в холодную воду, продолжительное пребывание в ней или непривычно низкая температура воды может привести к крайней гипотермии и смерти. Интенсивность отдачи тепла увеличивается при усиленном движении воды вокруг человека (происходит конвекция).

Важную роль терморегуляции в холодной воде играет подкожный жир. Чем выше уровень подкожного жира в организме, тем медленнее происходит отдача тепла с тела на поверхность [5].

Толерантность к низкой температуре поддается тренировочному процессу.

При планировании тренировочного процесса по ВПЗП необходимо выяснить лимитирующий фактор при выполнении физических упражнений в условиях холода. В данной статье будем рассматривать исключительно тренировочный процесс, направленный на гиперплазию миофибрилл и митохондрий в мышечных волокнах, а не тренировку терморегуляционной системы организма, по причине того, что во время частого нахождения в условиях холода, организм человека будет

перестраиваться на меньшую отдачу тепла путем большего запаса подкожного жира, а также увеличением основного обмена, что в свою очередь повысит внутреннюю температуру тела [1].

Во время тренировочного процесса необходимо следить за температурой мышц занимающегося, она не должна опускаться ниже 35°C, иначе будет происходить быстрое утомление. Перед основной частью тренировочного занятия, должна производиться очень интенсивная разминка для повышения температуры тела, например: выполняется интервальная работа на суше или в теплой воде, интервал выполнения упражнения – 3-10 с, интервал отдыха между упражнениями – 45-60 с, интенсивность выполнения упражнения – 50-80% от максимальной алактатной мощности (далее – МАМ), количество повторений – 4-8. Такой вариант выполнения будет более экономичен по времени, нежели выполнении классического варианта выполнения упражнения на уровне аэробного порога.

Особое внимание при планировании тренировочного процесса должно уделяться силовой тренировке, направленной на гиперплазию миофибрилл тех мышечных групп, которые выполняют основную механическую работу:

- Поверхностные мышцы спины (1,2,3 пласт);
- Мышцы плеча (дельтовидная, большая грудная, мышцы ротаторной манжеты);
- Мышцы рук (мышцы передней поверхности плеча, мышцы задней поверхности плеча);
- Мышцы таза (ягодичные);
- Мышцы ног (мышцы передней поверхности бедра, мышцы задней поверхности бедра, мышцы голени).

Частота выполнения силовых тренировок в развивающем режиме (4-9 подходов на мышечную группу) должна составлять от 7 до 14 дней. Силовая тренировка может выполняться в двух различных вариациях: гиперплазия окислительных мышечных волокон (далее – ОМВ), гиперплазия гликолитических мышечных волокон (далее – ГМВ).

ОМВ лучше всего тренировать с помощью статодинамических упражнений, разработанных В.Н. Селуяновым. Для ГМВ выполняется классическая тренировка в тренажерном зале в динамическом режиме с использованием отягощений 70% от повторного максимума (время под нагрузкой – 25-30 с).

Для увеличения техники и силы выполнения упражнений ВПЗП необходимо выполнять скоростные интервальные тренировки (далее – СкИ): интервал выполнения упражнения – 5-15 с, интервал отдыха между упражнениями – 60-180 с, интенсивность выполнения упражнения – 85-95% от максимальной алактатной мощности, количество повторений в серии – 3-5, количество серий – 1-4. Данные рекомендации по выполнению СкИ зависят от уровня подготовленности занимающегося и периода подготовки. Выполняется СкИ до легкого локального утомления, чрезмерного закисления мышц быть не должно.

Аэробная подготовка (гиперплазия митохондрий в мышечных волокнах) выполняется для увеличения выносливости в конкретных мышечных группах, используемых в ВПЗП [2]. Правила выполнения могут быть следующие:

- интенсивность: соответствует мощности Анаэробного порога;
- продолжительность: 5-20 мин, большая продолжительность может привести к значительному закислению и негативно сказаться на росте физической формы;
- интервал отдыха: 2-10 мин,
- максимальное количество повторений в тренировке ограничивается запасами гликогена в активных мышцах (примерно 60-90 мин чистого времени тренировки);
- тренировка в развивающем режиме может повторяться через 2-3 дня, т. е. после ресинтеза гликогена в мышцах.

Пример выполнения аэробной тренировки: интенсивность выполнения упражнения – включение ГМВ (50-80% от МАМ), продолжительность 30-120 с (Движение – ПАУЗА (1-2 с) – Движение), количество повторений в серии – 3-5, количество серий – 1-4 [3].

Упражнения необходимо подбирать под каждого индивидуально в зависимости его антропометрии и техники выполнения тех или иных движений.

Таким образом, используя данные методы подготовки в сочетании с тренировками в условиях пониженных температур можно качественно выполнять периодизацию спортивной подготовки в ВПЗП. Пример 4-х дневного микроцикла по ВПЗП представлен на Рисунке 1.



Рис. 1. Пример 4-х дневного цикла подготовки по военно-прикладному зимнему плаванию

Подводя итоги, можно сказать, что при определении методов тренировочного процесса необходимо основываться не на эмпирических закономерностях, понятиях и положениях, которые только формально описывают явления спортивной тренировки, на сегодняшний день требуется построение модели организма спортсмена с учетом достижений мировой биологии спорта. И только с помощью такой модели выполняется разработка и интерпретация методов тренировочного процесса и планирования нагрузок.

Список литературы

1. Артемов, О. Е. Физическая культура. Военно-прикладное плавание: учебное пособие / О. Е. Артемов, В. А. Лаврентьев, К. В. Тиханов. – Тверь, 2015.– 80 с.
2. Аэробная тренировка. [Официальный сетевой ресурс МФТИ]. [Электронный ресурс].– URL: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/512> (дата обращения 05.11.2024).
3. Селуянов, В.Н. Спортивная адаптология в циклических видах спорта / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякиченко, В.Б. Гаврилов – Москва: ТВТ Дивизион, 2021. – 520 с.
4. Столяров, Е.П., Прикладное плавание: учебно-методическое пособие / Е.П. Столяров, Г.Н. Нижник. – Елец, 2014. – 59 с.
5. Уилмор, Д.Х., Костилл, Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Уилмор, Д. Костилл – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 221-241.

УДК 57.02

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Новиков Алексей Владимирович¹
 Сайфутдинова Алина Витальевна¹
 Сидоренко Мария Игоревна¹
 Пьянкова Ксения Семеновна¹

¹ Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия

Аннотация: В данной статье исследуется роль закаливания в системе физической культуры и спорта. Изучаются положительные моменты, связанные с влиянием закаливания на общее состояние здоровья человека. Вместе с тем, также отмечаются и имеющиеся риски, и связанные с ними меры предосторожности при закаливании.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, закаливание, иммунитет, гигиена.

HARDENING AS A COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION

Novikov Alexey V.¹
 Sayfutdinova Alina V.¹
 Sidorenko Maria I.¹
 Pyankova Ksenia S.¹

¹The Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm, Russia

Annotation:

This article examines the role of hardening in the system of physical culture and sports. The positive aspects associated with the effect of hardening on the general state of human health are being studied. At the same time, the existing risks and related precautions during hardening are also noted.

Keywords: Physical education, healthy lifestyle, tempering, immunity, hygiene.

На данный момент всё более популярным среди людей, ведущих здоровый образ жизни, становится закаливание и гигиена. Вместе с тем, нельзя не отметить и то, что многие люди до сих пор не следят за своим здоровьем. В целом, существует множество разнообразных способов и практик по укреплению здоровья, и лишь гигиеной и закаливанием данный перечень не ограничивается.

Очевидно, что закаливание представляет из себя один из важнейших элементов здорового образа жизни. Не будет преувеличением отметить, что оно – важная практика в укреплении здоровья. Фактически, закаливание представляет из себя комплекс мер, которые повышают устойчивость организма перед агрессивным воздействием внешней среды (высокие и низкие температуры и т.д.). В качестве средств закаливания традиционно используются солнечные лучи, воздух, и вода. Такие средства считаются наиболее благоприятными для закаливания. При этом важно осознанно подходить к закаливанию, и учитывать индивидуальные особенности организма. Немаловажен и учет особенностей окружающей среды: климат, погода, и природные условия. Не менее важно и проводить самоконтроль, учитывая состояние организма (пульс, давление крови, и общее самочувствие) [5, с.8].

С течением времени, при регулярном закаливании, приспособленность организма становится лучше (реакции становятся быстрее и точнее). При этом необходимо отметить, что у закаленного человека быстрее расширяются кровеносные сосуды. Польза закаливания проявляется в повышении качеств организма, влияющих на его устойчивость к динамике температуры во внешней среде. Также повышается стрессоустойчивость сердечно-сосудистой и дыхательной системы (повышение устойчивости к нагрузкам). Соответственно, ускоряются процессы обмена веществ, что приводит к повышению их эффективности. Нельзя не отметить и рост устойчивости к холоду. Вместе с тем, важно отметить, что в процессе закаливания усиливается процесс размножения клеток кожи, что в конечном итоге приводит усилению кожной ткани. Происходит её утолщение, и вместе с тем происходит усиление пигментации. Кроме того, закаливание позволяет укрепить иммунитет. Это, в свою очередь, способствует укреплению органов дыхания и снижению количества простудных заболеваний. Однако также важно отметить и тот факт, что закаливание увеличивает трудоспособность человека и его стрессоустойчивость. При закаливании важный момент заключается в подборе одежды. При закаливании дома необходима легкая одежда. Важно и обеспечить поступление свежего воздуха в помещение, и не только в процессе закаливания, но и во время сна.

Закаливание при помощи солнечного света называется гелиотерапией. Во время прогулок солнечный свет воздействует на организм, что и позволяет укреплять здоровья. Однако важно отметить, что в данном случае особенно важно соблюдение мер безопасности. В противном случае возможно появление солнечных ударов и ожогов. С целью недопущения таких моментов важно принимать солнечные ванны вовремя, когда солнце не столь активно: утром или вечером. При этом при принятии солнечных ванн важно учитывать температуру, которая должна быть не ниже 18 °С. 30-40 минут – это наиболее оптимальные тайминги принятия солнечных ванн. Ультрафиолет так влияет на кожу, что под его воздействием она темнеет (пигментация). Это улучшает защиту кожи от избыточного излучения, что улучшает её состояние. Это важно в качестве профилактики дерматических заболеваний.

Популярный вариант закаливания – обливание. Его продолжительность составляет одну-две минуты. Происходит оно посредством выливания воды из емкости для воды, при этом вода должна стекать по всему телу. Первое обливание происходит с использованием воды в +30 °С, и постепенно она снижается до +15 °С. В зависимости от состояния человека, она может снижаться и до более низких температурных значений. После обливания происходит протирание полотенцем. Распространенный вариант закаливания – контрастный душ, подразумевающий чередованием воды с температурой от 40 °С и 15 °С. При этом с течением времени происходит расширение температурных интервалов. Традиционным способом закаливания является обтирание снегом. Это позволяет повысить сопротивляемость инфекциям в рамках всего организма. Немаловажным также является и хождение босиком, которое пользуется популярностью во многих странах. Хождение необходимо начинать в теплое время года, а его длительность должна зависеть от температуры земли. Особенно

полезно хождение босиком ранними утрами, когда на земле лежит роса. При этом закаленным людям рекомендована и ходьба по снегу. Такая ходьба предохраняет от плоскостопия, тренируя при этом мышцы стопы. Особенно полезным считается ходьба по скошенной траве, камням, и хвое [3, с.31].

Поддержка гомеостаза сильно зависит от процессов химической и физической терморегуляции. У детей его нет. Он приобретает как результат процесса взросления постепенно, и окончательно формируется к 13-15 годам. Однако при влиянии тренировок терморегуляции он может завершиться намного ранее. Эффект закаливания в качестве проекции связан с повышением устойчивости организма к негативному воздействию окружающей среды, в т. ч. к различного рода инфекциям. Под влиянием закаливания организм оптимизируется и его компенсаторные способности расширяются. Немаловажно закаливание и в контексте того, что стабилизируется и психоэмоциональное состояние человека, что особенно важно для детей и подростков. Также этот момент важен и для детей, занимающихся спортом. Организм незакаленного ребенка теряет больше тепла, что связано с более медленным сужением поверхностных сосудов. Химическая терморегуляция в таких условиях происходит с задержкой, в связи с чем наблюдается переохлаждение организма, а это прямой путь к повышению риска развития различных заболеваний. В связи с этим, закаливание в данном контексте является фактором, который способствует повышению сопротивляемости организма ребенка к простудам и иным формам заболеваний [4, с. 29].

Различные мероприятия закаливания можно разделить на общие и специальные. Общие подразумевают использование естественных природных факторов для процедур. Конечно, в таких условиях важно учитывать воздушно-тепловой режим и одежда. Не менее важным в данном контексте являются прогулки по улице. Специальные процедуры, в свою очередь, включают в себя перечень мероприятий, которые специально организуются при использовании не только природных факторов, но и физических упражнений. Они отличаются по времени, силе, а также интенсивности воздействия внешнего фактора. В перечне таких процедур можно отметить водные процедуры, массаж, ультрафиолетовое облучение, а также солнечные и воздушные ванны.

Физическое развитие – это одна из важнейших составляющих здоровья. Можно даже отметить, что многие факторы, влияющие на здоровье, зависят от физического развития человека. В данном контексте немаловажно отметить, что закаливание играет особую роль в подготовке спортсменов. Закаливание в данном плане способствует общему укреплению здоровья и, соответственно, достижению более высоких результатов в спортивных соревнованиях. Важно отметить при этом, что тренировочные мероприятия в условиях закрытых помещений приводят к дезакаливанию. То есть защитные функции организма снижаются. Особенно ярко это проявляется при изменениях температуры и динамике объема солнечной радиации. В связи с этим, важно закалывать детей (используя при этом и природные факторы), которые активно и постоянно занимаются спортом. Интересным вариантом в данном плане является проведение тренировок на открытом пространстве в течение всего года. Для спортсменов, тренировки которых проходят на открытом воздухе, нет потребности в приеме солнечных ванн. Особенно важны такие тренировки для тех спортсменов, тренировки которых проходят в закрытых помещениях [2, с. 94]. В таком случае, важно учитывать время проведения тренировок на свежем воздухе, контролировать время пребывания спортсменов, и учитывать множество связанных факторов (режим тренировок, индивидуальные особенности, и распорядок дня).

При начале занятий закаливанием важно следовать нескольким правилам. Важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма. Нельзя заниматься закаливанием во время болезни и после неё. Для начала закаливания важна консультация врача. Вместе с тем, процесс закаливания должен быть систематическим, иначе результатов от него не будет. Также закаливание должно быть постепенным, и его интенсивность должна постепенно увеличиваться. При этом необходимо, чтобы при закаливании имелась положительная мотивация, так как процесс закаливания должен приносить удовольствие.

Традиционные методы закаливания включают в себя использования первородных факторов природы. Одним из наиболее доступных из них является вода. Она холоднее, чем температура человека, что позволяет создать оптимальный эффект охлаждения. После зарядки наиболее эффективно проводить обливание с постепенным снижением температуры. Аналогично, зимой можно проводить обтирание снегом. Но важно следить за собственными ощущениями. Важно отметить при этом, что возникновение неприятных ощущений означает, что необходимо сразу прекратить процедуру.

Закаливание водой эффективнее, чем закаливание воздухом. Об этом свидетельствует, например, соотношение теплопроводности в пользу воды: 23 к 1. Вода не только оказывает отрицательное влияние на температуру, но оказывает механическое (массажное) воздействие. Также улучшается капиллярное кровообращение [1, с. 38].

Таким образом, закаливание является важной составляющей здорового образа жизни, способствуя укреплению иммунитета и организма методами физической культуры.

Список литературы

1. Аксентьев, А. Л. Закаливание как метод повышения стойкости иммунной системы человеческого организма / А. Л. Аксентьев // Региональный вестник. – 2020. – № 12(51). – С. 38-39.
2. Гаврилов, Н. В. Принципы и методы закаливания организма / Н. В. Гаврилов // Вестник науки и образования. – 2022. – № 5-1(125). – С. 93-95.
3. Гарфетдинова, К. Р. Влияние закаливания на организм человека / К. Р. Гарфетдинова, П. М. Гусев // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 92-13. – С. 30-32.
4. Прокуратов, А. Ю. Значение закаливания для детей, занимающихся спортом / А. Ю. Прокуратов // Наука и образование: новое время. – 2021. – № 3(44). – С. 29-34.
5. Сугуняева, К. И. Принципы и методы закаливания организма / К. И. Сугуняева // Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. – 2023. – № 3. – С. 8-10.

УДК 159.931

РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВРЕМЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

**Полухина Надежда Григорьевна¹
Тарасевич Сергей Николаевич¹**

¹МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок», п. Винзили, Россия

Аннотация: В статье предлагается разработанный комплекс игровых упражнений на макете детского гранатоброса, направленный на развитие моторно-зрительной координации детей старшего дошкольного возраста. Данный комплекс можно применять не только на занятиях по физической культуре, но и во время закаливающих мероприятий, а также для подготовки сдачи ГТО.

Ключевые слова: детское закаливание, моторно-двигательная координация, метание мячей и детских гранат, цветовые параметры.

DEVELOPMENT OF HAND-EYE COORDINATION IN PRESCHOOL CHILDREN DURING TEMPERING ACTIVITIES

**Polukhina Nadezhda G.¹
Tarasevich Sergey N.¹**

¹MADOU Vinzilinsky kindergarten "Malyshok", Vinzili village, Russia

Abstract: The article proposes a developed set of game exercises on the layout of a children's grenade launcher aimed at developing motor-visual coordination of older preschool children. This complex can be used not only in physical education classes, but also during tempering events, and also for the preparation of the TRP.

Keywords: children's tempering, motor coordination, throwing balls and children's grenades, color parameters.

Введение. Подготовка ребенка к школе является одной из приоритетных задач дошкольного образовательного учреждения. Готовность ребенка к школе оценивают 1) по личностной готовности, которая складывается из мотивации, сформированности самооценки, коммуникативности, эмоциональной зрелости; 2) по интеллектуальной готовности – познавательной и речевой готовности, развитости восприятия, памяти, внимания и воображения; 3) по волевой готовности – возможности к целеполаганию и сохранению целей, способности к осуществлению волевого усилия, соподчинению мотивов (готовность в сфере воли), к развитию произвольности; 4) по развитию зрительно-моторной координации, когда ребенок одновременно использует глаза и руки для выполнения определенных действий [1].

Современная система дошкольного физического воспитания включает в себя множество инновационных подходов в решении задач Образовательной программы дошкольного образования, связанных с охраной и укреплением здоровья детей [2].

Но сегодня существует еще один механизм физического развития дошкольников – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3].

Как известно, становление основных двигательных действий, важных функций и рост организма ребенка происходят в 6-7 лет, в этот период так же закладываются основы разнообразия двигательных движений и физического совершенствования, поэтому очень важно создать в дошкольном учреждении условия для всестороннего развития детей. Вместе с тем закаливание также можно рассматривать как механизм физического развития дошкольников, который включает в себя: повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами; эффективное средство оптимизации всех функций и общего укрепления человеческого организма; средство укрепления здоровья; эффективный способ профилактики различных заболеваний. Закаливание повышает адаптационный потенциал организма ребенка к холоду и жаре; делает тело менее восприимчивым к переменам погоды, повышает устойчивость к вирусам и бактериям [4].

Таким образом, через разные механизмы физического развития повышается уровень готовности ребенка к последовательному переходу от одного уровня образования к другому, что выражается в сохранении и постепенном изменении содержания, форм, методов и технологий обучения.

Цель: представление разработанного комплекса игровых упражнений на макете детского гранатоброса, направленного на развития зрительно-моторной координации детей дошкольного возраста во время занятий по физической культуре и во время закаливающих мероприятий.

Макет гранатоброса предназначен для совершенствования метательных навыков на психофизиологической основе (рисунок 1).

Макет представляет собой полотно из прочной основы и эластичного наполнителя 1 500 x 1 500 см, разделенный на цветовой сектора. Каждый цвет имеет свою цветовую психофизиологическую основу и психологическую интерпретацию.

Цвет воздействует на психические процесс, при этом каждый цветовой сектор включает в себя мишень определенного диаметра, что дает возможность для формирования точности действий.

Для оценки эффективности разработана бальная система попаданий в цель.

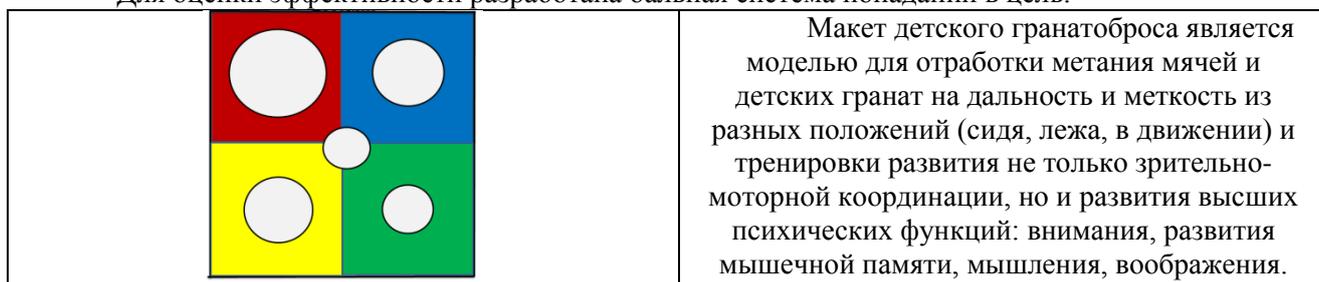


Рис. 1. Макет детского гранатоброса

Основные цветовые параметры макета гранатоброса

Цветовой сектор макета и оценка эффективности	Физиологическая интерпретация [6].	Психологическая интерпретация [6].
Красный сектор (2 балла)	Действует симпатикотонически, повышая содержание ацетилхолина и ионов калия в крови. Увеличивает мускульное напряжение, вызывает некоторое повышение артериального и внутриглазного давления, учащение пульса и дыхания.	Энергичная активность, потребность действовать и расходовать силы, стремление к успеху через борьбу, возбуждение.
Синий сектор (4 балла)	Синий цвет оказывает тормозящее действие на нервную систему. Пульс, давление крови, частота дыхания и функция бодрствования снижаются под его влиянием, улучшается рабочая память и внимательность.	Состояние покоя, потребность в отдыхе, эмоциональная стабильность.
Желтый сектор (6 баллов)	Повышает динамическую энергию, снижает негативные эмоции, увеличивает скорость зрительного восприятия.	Стремление к новому, оптимизм, расширение возможности.
Зеленый сектор (8 баллов)	Физиологически оптимален. Повышает содержание ионов кальция и снижает содержание ацетилхолина в крови,	Волевое усилие, напряжение, упорство, защита.

	нормализует АД и внутриглазное давление, уменьшает частоту пульса и дыхания, увеличивает длительность выдоха. Повышает мышечную работоспособность на долгое время.	
Центральный сектор (10 баллов)	Основная нагрузка распределяется на психофизиологическую сферу в целом: внимание, зрительную и мышечную память и даже волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность и моторно-зрительная координация.	Оптимальное психоэмоциональное состояние

Инструкция по использованию макета детского гранатоброса.

Макет детского гранатоброса предназначен для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет для развития зрительно-моторной координации и развития высших психических функций во время закалывающих мероприятий и на занятиях по физической культуре.

Метание мячей и детских гранат на дальность и меткость ведется с определенной дистанции.

Установлено три основных зоны: ближняя (3 м); средняя (5 м); дальняя (7 м).

1. Начальный уровень развития моторно-зрительной координации

Метание мячей и детских гранат с ближней зоны (3 м). Последовательность действий в квадраты с оценкой эффективности: в красный квадрат (2 балла); в синий квадрат (4 балла); в желтый квадрат (6 балла); зеленый квадрат (8 баллов); в центр (10 баллов).

2. Основной уровень развития моторно-зрительной координации

Метание мячей и детских гранат с ближней зоны (5 м и 7 м) в цветовом порядке как на начальном уровне и в дальнейшем использовать разные цветовые схемы.

3. Специальный уровень развития моторно-зрительной координации

Отработка метательных навыков проводится из разных положений (сидя, лежа, в движении) с разных зон дальности.

4. Оценка эффективности развития моторно-зрительной координации

Бальная система (общая сумма баллов) проводится после занятий или при переходе с одного уровня отработки метательных навыков на другой.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие моторно-зрительной координации, способствует согласованности движений и их элементов в процессе совместной и одновременной деятельности зрительного и двигательного анализаторов. Это скоординированная работа системы «мозг, глаза, руки, движения» дает возможность более качественно подготовить ребенка к школе и к сдаче ГТО. При этом закалывающие мероприятия в сочетании с комплексом игровых упражнений на макете детского гранатоброса повышают эффективность закалывания для ребенка и делает его более интересным разнообразным.

Литература

1. Фишер Т.А., Дрёмина Е.Л., Бобрешова С.С. Методология закалывания в дошкольном образовательном учреждении Новосибирск, 2022. – 100 с.
2. Анацкая Ю.Ю. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физического развития детей в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / Ю.Ю. Анацкая, Н.А. Павлова, Л.Е. Кузнецова // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. – 2018. – № 1(4). – С. 99–105.
3. Ваганова И.Ю. Формы продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Анализ предложенных проектов) / И.Ю. Ваганова, Т.Ю. Коляскина, А.В. Разумова // Педагогическое образование в России – 2015. – № 12. – С.231–237.
4. Казакова О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 110–115.
5. Селина И.Н., Барбитова А.Д., Закаливание детей в детском саду: правила, принципы, ограничения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Нейрофизиологический подход и закаливание в образовании: теория и практика (г. Ульяновск, 28 августа 2024 года). С. 31-38.
6. Собчик Л. Н. МЦВ — метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство. — СПб., Изд-во «Речь», 2001 — 112 стр.

ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ: ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Рязанов Андрей Дмитриевич¹

Сенаторова Ольга Владимировна¹

Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: поскольку зимнее плавание приобретает все большую популярность как спортивная дисциплина, нам необходимо учитывать риски и преимущества плавания в холодной воде. Цель данного обзора – проанализировать имеющиеся знания о влиянии зимнего плавания на здоровье. По результатам изучения найденных научных статей можно сделать вывод, что сердечно-сосудистые заболевания являются явным противопоказанием к занятию зимним плаванием, также есть риски для дыхательной системы, однако, в целом, тема нуждается в большем изучении.

Ключевые слова: зимнее плавание, вегетативный конфликт, риски, дети

WINTER SWIMMING: THE EFFECT ON THE BODY OF ADULTS AND CHILDREN

Ryazanov Andrey D.¹

Senatorova Olga V.¹

¹Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation: As winter swimming is becoming increasingly popular as a sports discipline, we need to consider the risks and benefits of swimming in cold water. The purpose of this review is to analyze the available knowledge about the impact of winter swimming on health. Based on the results of studying the scientific articles found, it can be concluded that cardiovascular diseases are a clear contraindication to winter swimming, there are also risks to the respiratory system, however, in general, the topic needs more study.

Keywords: winter swimming, vegetative conflict, risks, children

Актуальность. В связи с растущей популярностью зимнего плавания и включения его в Всероссийский реестр видов спорта актуальным представляется исследовать известные на сегодняшний момент примеры влияния зимнего плавания на здоровье человека, с целью, минимизировать возможные риски, связанные с холодовой нагрузкой.

Цель. Цель данного обзора – проанализировать имеющиеся знания о влиянии зимнего плавания на здоровье человека, с целью сделать наиболее ёмкий вывод о рисках, связанных с холодовой нагрузкой.

Методы и организация исследования. В обзоре приведён анализ оригинальных исследований зарубежных и российских авторов, в которых раскрывается тема влияния холодовой нагрузки на здоровье человека во время зимнего плавания.

Поиск проводился в поисковых системах по биомедицинским исследованиям «Pubmed», «Google Scholar», «Cyberleninka», «eLibrary» за период с 2001 года по 2024 год с использованием терминов "плавание в холодной воде", "плавание в ледяной воде" или "зимнее плавание" («cold water swim», «ice water swim», «winter swim»).

Результаты. по сообщениям некоторых исследователей зимнее плавание также оказывает положительное влияние на различные системы, такие как сердечно-сосудистая, эндокринная, иммунная и психическая.

Плавание в ледяной воде увеличивает риск внезапной смерти либо из-за начальной реакции на нейрогенный холодовой шок, либо из-за прогрессирующего снижения эффективности плавания или переохлаждения. Кроме того, люди с явными или неизвестными заболеваниями сердца чаще испытывают нарушения ритма при погружении в ледяную воду [1]. Поэтому рекомендуется поэтапная стратегия инициирования и развития этого вида досуга, направленная на стимулирование и поддержание акклиматизации, защиту от потенциальных рисков, связанных с воздействием холодной воды, и потенциальную пользу для здоровья [2].

Согласно исследованию 2012 года большинство смертей при погружении в холодную воду, чем считалось ранее, может быть связана с аритмиями, возникающими в результате активации симпатической и парасимпатической нервной системы. У некоторых людей с уже существующими факторами риска конфликтующая реакция вегетативной нервной системы может спровоцировать аритмию и привести к остановке сердца. Терморецепторы, расположенные в коже сомы, реагируют на возникающий холодовой раздражитель, активируя симпатическую нервную систему, а в ороназальной области кожи при погружении происходит активация парасимпатической нервной системы. Это было

названо "вегетативным конфликтом" он играет решающую роль в нарушении ритма у молодых и здоровых людей, особенно в случаях длительной остановки дыхания, связанной с погружением, нырянием под воду или задержкой дыхания. Однако возникновение фатальных аритмий характерно для уже страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. [3]

Плавание в ледяной воде также может привести к проблемам с легкими. Наиболее распространенной проблемой является развитие отека легких. Наличие таких симптомов как кашель, одышка, пена и иногда кровохарканье - убедительно свидетельствует о появлении отека вовремя или сразу после плавания [4].

Российскими исследователями установлено, что у детей, занимающихся зимним плаванием, при оценке функционального состояния со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной системы наблюдаются отличия по гендерному признаку [5].

Выводы. Подводя итог, можно сказать, что плавание в ледяной воде проводится в качестве официальных соревнований по различным видам плавания и дисциплинам при температуре воды ниже 5°C. Регулярные тренировки по плаванию в холодной воде, оказывают положительное влияние на различные системы, такие как сердечно-сосудистая, эндокринная, иммунная и психическая. Однако плавание в холодной воде по-прежнему представляет значительный риск для здоровья неопытных и неподготовленных пловцов. Функциональное состояние кардиореспираторной системы спортсменов, занимающихся зимним плаванием, по мнению российских исследователей, всё ещё нуждается в подробном изучении [5]. Так, по мнению учёных, явным противопоказанием к зимнему плаванию будут являться сердечно-сосудистые заболевания, приводящие к нарушению сердечного ритма [1]. Для того, чтобы в полной мере воспользоваться метаболическими и термогенными эффектами плавания в холодной воде, для большинства спортсменов требовалась комплексная и прогрессивная программа акклиматизации, предпочтительно проводимая под руководством инструктора. Таким образом, изучение влияния зимнего плавания на здоровье взрослых и детей является актуальной проблемой, нуждающейся в более подробном изучении, а также в разработке методик для начинающих пловцов.

Список литературы

1. Schmid J.P., Morger C., Noveanu M., Binder R.K., Anderegg M., Saner H. Haemodynamic and arrhythmic effects of moderately cold (22 °C) water immersion and swimming in patients with stable coronary artery disease and heart failure. Eur. J. Heart Fail. 2009;11:903–909. doi: 10.1093/eurjhf/hfp114
2. Manolis A.S., Manolis S.A., Manolis A.A., Manolis T.A., Apostolaki N., Melita H. Winter Swimming: Body Hardening and Cardiorespiratory Protection Via Sustainable Acclimation. Curr. Sports Med. Rep. 2019;18:401–415. doi: 10.1249/JSR.0000000000000653.
3. Shattock M.J., Tipton M.J. 'Autonomic conflict': A different way to die during cold water immersion? J. Physiol. 2012;590:3219–3230. doi: 10.1113/jphysiol.2012.229864.
4. Hohmann E., Glatt V., Tetsworth K. Swimming induced pulmonary oedema in athletes—A systematic review and best evidence synthesis. BMC Sports Sci. Med. Rehabil. 2018;10 doi: 10.1186/s13102-018-0107-3.
5. Селянкин, С. Д. Оценка кардиореспираторной системы у детей подросткового и юношеского возраста, занимающихся зимним плаванием / С. Д. Селянкин, Т. А. Фишер // Физиология экстремальных состояний : Сборник тезисов национальной конференции имени заслуженного деятеля науки Российской Федерации, доктора биологических наук, профессора А. П. Кузнецова, Курган, 10 февраля 2023 года. – Курган: Курганский государственный университет, 2023. – С. 132-135.

УДК 57.087.1

РЕГИОНАРНЫЙ КРОВОТОК НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В ПЕРИОД РАННЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВОЗДЕЙСТВИЯ ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА

Фэйянь Сяо¹

Л. Цзяо¹

Кабачкова Анастасия Владимировна¹

¹Национальный исследовательский

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Аннотация: В этой статье сравнивалась реакция местного кровотока нижних конечностей у здоровых взрослых мужчин в период раннего восстановления в условиях холодного воздушного воздействия. Исследование показало, что воздействие холодного воздуха на организм после интенсивной физической нагрузки ускоряет восстановление сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: реовазография, воздействие холодного воздуха, утомление, восстановление, здоровые взрослые волонтеры, регионарный кровоток.

REGIONAL BLOOD FLOW IN THE LOWER LIMBS DURING EARLY RECOVERY UNDER THE INFLUENCE OF COLD AIR EXPOSURE

F. Xiao¹

L. Jiao¹

A. V. Kabachkova¹

¹National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Annotation: This article compares the response of local lower extremity blood flow in healthy adult men during recovery from exercise-induced fatigue when exposed to cold. Research indicates that exposing the body to cold air after intense physical activity speeds up cardiovascular recovery.

Key words: rheovasography, cold air exposure, fatigue, recovery, healthy adult volunteers, regional blood flow.

Введение. Длительные физические тренировки и несвоевременное или неправильное восстановление могут привести к накоплению усталости в организме. Вопрос о том, как быстро уменьшить степень усталости и ускорить восстановление, является актуальной проблемой в современной спортивной науке. Многочисленные исследования показывают, что воздействие холода может способствовать восстановлению после физических нагрузок [1, 2, 3]. В данной статье рассматривается влияние холодного воздуха на восстановление сердечно-сосудистой системы после интенсивных физических нагрузок.

Цель исследования: изучить реакцию регионарного кровотока нижних конечностей у здоровых мужчин в период раннего восстановления после физической нагрузки при воздействии холодного воздуха.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 условно здоровых мужчин первого зрелого возраста. Условия включения: возраст 25–35 лет, рост 170–180 см, индекс массы тела 20–24 кг/м², средний уровень физической активности (3 000–4 000 MET-мин./неделю). Исключающие критерии: хронические заболевания дыхательной системы, острые заболевания в анамнезе за последние три месяца, курение, регулярное закаливание водой.

Реовазографическое исследование нижних конечностей проводилось с использованием аппаратно-программного комплекса «Валента» (Россия). Регистрация показателей выполнялась в состоянии покоя, сразу после физической нагрузки и после 15 минут восстановления. Физическая нагрузка включала бег с высоким подниманием бедра в течение 20 секунд, затем двойной прыжок со встречным движением (counter movement jump, CMJ) с 30-секундным отдыхом между повторениями. Критерием утомления было снижение высоты прыжка более чем на 40% от исходного уровня.

После этого волонтеры либо отдыхали в холодной среде (11–15°C) (группа CAE), либо в стандартных условиях (группа CON) в течение 15 минут. На первой неделе исследования все участники были в группе CON, после недели отдыха – в группе CAE. Для статистической обработки данных использовалась программа SPSS 21.0. Различия считались значимыми при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовательских группах CON и CAE после выполнения упражнений наблюдалось увеличение показателей кровенаполнения.

Таблица 1

Показатели регионарного кровотока на уровне сегмента «правое бедро»

Показатель	Группа наблюдения					
	CON			CAE		
	Baseline	Fatigue	Recovery	Baseline	Fatigue	Recovery
Pr	0,43±0,13	0,77±0,21 ¹	0,68±0,07	0,72±0,15	0,94±0,08 ¹	0,77±0,23
PI	1,15±0,18	1,55±0,33 ¹	1,25±0,21 ²	1,40±0,22	1,52±0,20 ¹	1,33±0,22 ²
АЧП	1,18±0,41	1,41±0,59	1,51±0,29	1,44±0,26	1,87±0,14	1,66±0,54
А	114,64±17,84	154,92±33,20 ¹	125,58±20,55 ²	140,66±21,37	152,94±18,66 ¹	133,14±21,77 ²
МУ	11,00±3,74	21,80±3,56 ¹	18,80±2,95 ²	14,80±1,30	21,40±3,21 ¹	18,60±7,57
VB	1,21±0,31	0,89±0,26	0,97±0,11	1,33±0,12	1,09±0,28 ¹	1,13±0,20
BO	14,52±6,78	6,32±4,88	11,78±13,67	6,80±4,44	6,36±4,98	8,96±13,10
ДКИ	0,27±0,23	0,39±0,15	0,14±0,07 ²	0,50±0,16	0,38±0,13	0,30±0,13 ³
ДСИ	0,53±0,39	0,96±0,79	0,65±0,45	0,55±0,11	0,47±0,35	0,45±0,16

Примечание – Pr – относительный объемный пульс (в %), РИ – реографический индекс (в усл. ед.), АЧП – амплитудно-частотный показатель (в с⁻¹), А – максимум артериальной компоненты (в Ом), МУ – модуль упругости (в %), Vб – средняя скорость быстрого наполнения (в Ом/с), ВО – венозный отток (в %), ДКИ – дикротический индекс (в усл. ед.), ДСИ – диастолический индекс (в усл. ед.); CON – пассивное восстановление при нахождении в комнате в стандартных условиях, САЕ – пассивное восстановление в холодной среде (11-15°С); Baseline – результаты измерений в состоянии относительного покоя до нагрузки, Fatigue – результаты измерений сразу после нагрузки, Recovery – результаты измерений после 15 минут пассивного восстановления; ¹ – статистически значимые различия (p≤0,05) при сравнении Baseline и Fatigue, ² – статистически значимые различия (p≤0,05) при сравнении Fatigue и Recovery, ³ – статистически значимые различия (p≤0,05) при сравнении CON и САЕ.

Относительный объем пульса (Pr) и реографический индекс (РИ) значительно возросли, указывая на повышение эффективности работы сердца и текучести крови для удовлетворения потребностей мышц. В фазе восстановления эти показатели снижались, особенно в группе САЕ, где охлаждение дополнительно уменьшало кровоток (Pr: снижение на 12% в группе CON и на 18% в группе САЕ). Снижение этих показателей в фазе восстановления связано с тем, что охлаждение вызывает сужение сосудов и уменьшает потребность мышц в кровоснабжении, что позволяет сердечно-сосудистой системе постепенно возвращаться к исходному состоянию (таблица 1).

Амплитудно-частотный компонент (АЧП) увеличивался после упражнений, но в группе САЕ снижался после восстановления, вероятно, из-за уменьшенной потребности в кровоснабжении в холодной среде. Модуль упругости (МУ) сосудов увеличивался во время упражнений, отражая стрессовую реакцию сосудов, а в фазе восстановления снижался, восстанавливая естественную упругость сосудов.

Средняя скорость быстрого наполнения (Vб) уменьшалась после упражнений, указывая на утомление сердца, но нормализовалась в фазе восстановления. Венозный отток (ВО) в ногах снижался после упражнений и незначительно увеличивался в фазе восстановления.

Дикротический (ДКИ) и диастолический (ДСИ) индексы не показали значимых различий между группами после упражнений, что указывает на схожесть реакции сердечно-сосудистой системы. Однако в фазе восстановления в группе САЕ показатели ДКИ были выше, чем в группе CON. Это может быть связано с холодной средой, которая вызывает сужение сосудов, что способствует увеличению диастолического возврата крови к сердцу. Такое сужение сосудов улучшает венозный возврат и поддерживает более высокий уровень кровообращения, способствуя ускоренному восстановлению функций сердца и сосудов.

Заключение. Таким образом, использование холодной среды для восстановления после интенсивных физических нагрузок является перспективным. Группа САЕ демонстрирует выраженную сосудистую реакцию по сравнению с группой CON. В обеих группах на этапе раннего восстановления повышается эффективность работы сердца и реактивность сосудов. Однако в группе САЕ холодная среда значительно способствует снижению кровотока и уменьшению жесткости сосудов. Также отмечается более выраженное быстрое восстановление функций сердца и сосудов в группе САЕ – снижение МУ и нормализация Vб. Полученные результаты отражают потенциальную пользу использования холодной среды для пассивной стимуляции кровообращения и ускорения восстановления функций сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Petersen A C, Fyfe J J. Post-exercise cold water immersion effects on physiological adaptations to resistance training and the underlying mechanisms in skeletal muscle: a narrative review // *Frontiers in sports and active living*. 2021. № 3: 660291.
2. Bouzigon R, Dupuy O, Tiemessen I, et al. Cryostimulation for post-exercise recovery in athletes: a consensus and position paper // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021. № 3: 302.
3. Rose C, Edwards K M, Siegler J, et al. Whole-body cryotherapy as a recovery technique after exercise: a review of the literature // *International journal of sports medicine*. 2017. № 38(14). P. 1049-1060.

**ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ЗАКАЛИВАНИЮ У СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Чубыкина Светлана Александровна¹

Пудинова Валерия Басанговна¹

Низковских Елизавета Алексеевна¹

Ситниченко Елизавета Евгеньевна¹

¹Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Представлены результаты исследования, которые свидетельствуют о лояльном отношении к закаливанию у студентов 4–6 курсов института клинической медицины Тюменского государственного медицинского университета. В статье исследуется отношение к закаливанию у студентов 1–6 курсов Тюменского государственного медицинского университета. После анализа анкетирования установлена связь между уровнем клинических и фундаментальных знаний в медицине, и приверженностью обучающихся к закалывающим процедурам среди населения и самих студентов. Для того чтобы повысить уровень приверженности студентов к закалывающим процедурам необходимо проведение информационной и просветительской работы в доступной форме с обязательным использованием только научных, а главное проверенных источников информации.

Ключевые слова: закалывание, студенты, закалывание населения, холодные методы закалывания, социология медицины.

**COMMITMENT TO HARDENING AMONG STUDENTS OF THE TYUMEN STATE
MEDICAL UNIVERSITY**

Chubykina Svetlana A.¹

Pudinova Valeria B.¹

Nizkovskikh Elizaveta A.¹

Sitnichenko Elizaveta E.¹

¹Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation: The results of the study are presented, which indicate a loyal attitude to hardening in students of 4-6 courses of the Institute of Clinical Medicine of Tyumen State Medical University. The article investigates the attitude to hardening in students of 1-6 courses of Tyumen State Medical University. After analyzing the questionnaire survey, the relationship between the level of clinical and fundamental knowledge in medicine, and the students' commitment to hardening procedures among the population and the students themselves is established. In order to increase the level of students' adherence to hardening procedures it is necessary to conduct information and educational work in an accessible form with the mandatory use of only scientific and, most importantly, verified sources of information.

Key words: hardening, students, hardening of the population, cold hardening methods, sociology of medicine.

На протяжении тысячелетий человек активно использует различные методы закалывания. С древних времён закаливанию уделялось большое внимание. В Древнем Риме и Спарте закалывание с самого раннего возраста носило характер национальной традиции. Спартанцы, прославившиеся своей силой, храбростью и волей духа, закалывали своих детей холодной водой и термическими банями. В наше время здоровье нации обсуждается на государственном уровне и является одной из национальных задач Российской Федерации. Ежедневно разрабатываются новые методы профилактики заболеваний, укрепления и улучшения физического здоровья [1].

Актуальность закалывания населения вызвано прежде всего достаточно большой распространённостью инфекционных заболеваний. Для предотвращения распространения заболеваний органов дыхательной, сердечно-сосудистой систем необходимо воспитывать новое поколение с крепким иммунитетом, а именно, быть приверженцем здорового образа жизни. В этот комплекс мероприятий входит здоровая правильная еда, физическая культура и, конечно же, закалывание [1-2].

Закалывание благоприятно влияет на здоровье человека, укрепляя его и предупреждая от инфекционных заболеваний. Закалённый человек способен переносить температурные перепады: как жару, так и холод. [2-3].

Цель: сравнить приверженность и отношение студентов 1–3 курса (младших курсов) института клинической медицины Тюменского государственного медицинского университета и 4–6 курса (старших курсов) института клинической медицины Тюменского государственного

медицинского университета к закаливанию населения, а также к процедурным закаливающим мероприятиям в целом.

Материалы и методы: анкетирование студентов 1–6 курса института клинической медицины Тюменского государственного медицинского университета проводилось с применением Google формы. Прошли анкетирование в общем 540 студентов. Из них 268 студенты-младших курсов ТюмГМУ (студенты 1–3 курса института клинической медицины Тюменского государственного медицинского университета) - первая исследуемая группа и 272 студента старших курсов ТюмГМУ (студенты 4–6 курса института клинической медицины Тюменского индустриального университета)- вторая исследуемая группа.

Результаты и обсуждение: По полученным данным, представленных на (Рис.1), видно, что больше 50% студентов ТюмГМУ лояльны к закаливанию. Можно четко проследить, что студенты 4–6 курса института клинической медицины Тюменского государственного медицинского университета показали более высокую лояльность к закаливанию, чем студенты 1–3 курса института клинической медицины Тюменского государственного медицинского университета. Вероятно, связано это с тем, что старшие курсы имеют больше фундаментальных знаний, клинического опыта и лучше осознают всю важность проводящихся закаливающих процедур для будущего укрепления здоровья у населения, а также осознают, что, закаливание это одно из звеньев в формировании здорового поколения. На вопросы в анкете о необходимости закаливающих процедур и о лояльности к ним, студенты ответили следующим образом:

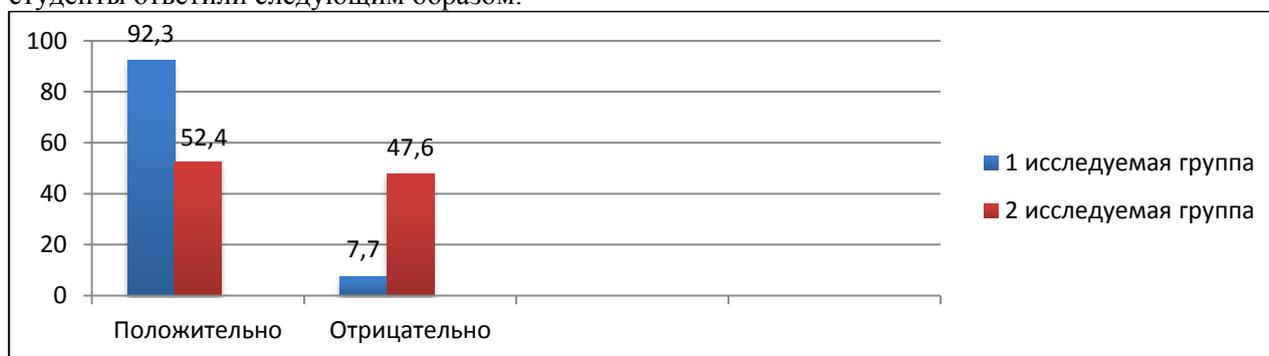


Рис. 1. Процентное содержание студентов, лояльных к закаливающим процедурам

Среди студентов 1–3 курса института клинической медицины Тюменского государственного медицинского университета лояльных к закаливанию 52.4% (140 студентов). В тоже время среди студентов старших курсов процент лояльных довольно высок и составляет 92.3% (251 студент) . 47,6 % (128 студентов) студентов младших курсов Тюменского государственного медицинского университета не лояльны к закаливающим процедурам, что в сравнении с 7,7 % (21 студент) у студентов старших курсов, довольно много. Это доказывает связь между клиническим мышлением, фундаментом медицинских знаний студентов, и их лояльностью к закаливающим процедурам, так как старшие курсы относились более лояльно к закаливанию населения, в частности детей.

На вопрос в анкете о том, влияет ли закаливание положительно на здоровье человека, студенты ответили следующим образом:

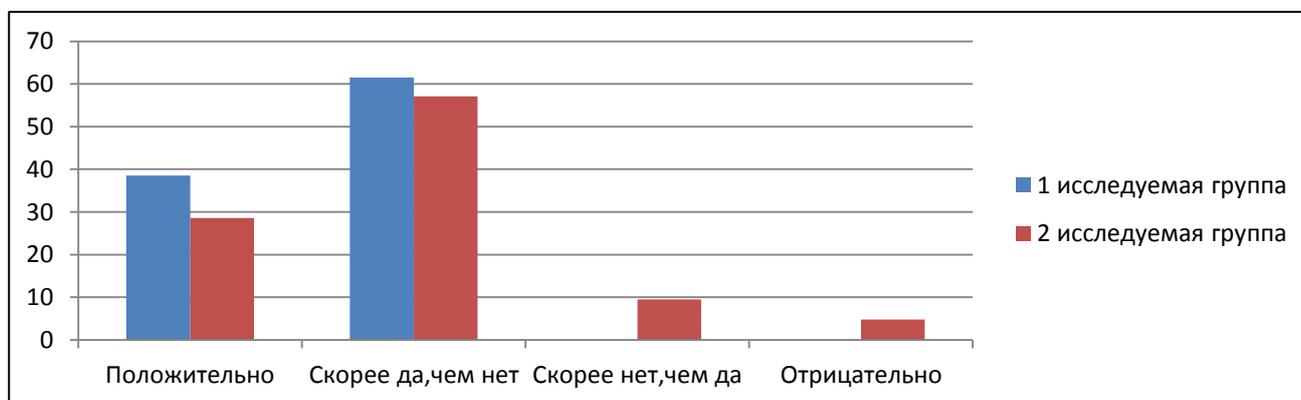


Рис. 2. Процентное содержание студентов в отношении положительного влияния закаливания на здоровье человека

Лояльных среди первой исследуемой группы 28,6 % (77 студента), а среди второй исследуемой группы 38,5 % (105 студентов). Склонных к закаливанию снова больше среди студентов старших курсов, 61.5% (167 студентов) против 57.1% (153 студента) у студентов младших курсов. Стоит обратить внимание, что среди респондентов первой группы есть идейные противники закаливания, они составляют 4.8%(13 студентов), а также есть студенты, которые менее склонны к теме закаливанию населения и больше поддерживают идею о том, что закаливание не нужно проводить, их процентное содержание равняется 9.5% (25 студентов), чего не наблюдается среди респондентов второй исследуемой группы. Все это еще раз доказывает связь между информированностью и приверженностью студентов к теме закаливания населения, в целом.

Также хотелось бы отметить, что на вопрос о том, закаливаются сами студенты, исследуемые ответили следующим образом (Рис.3):

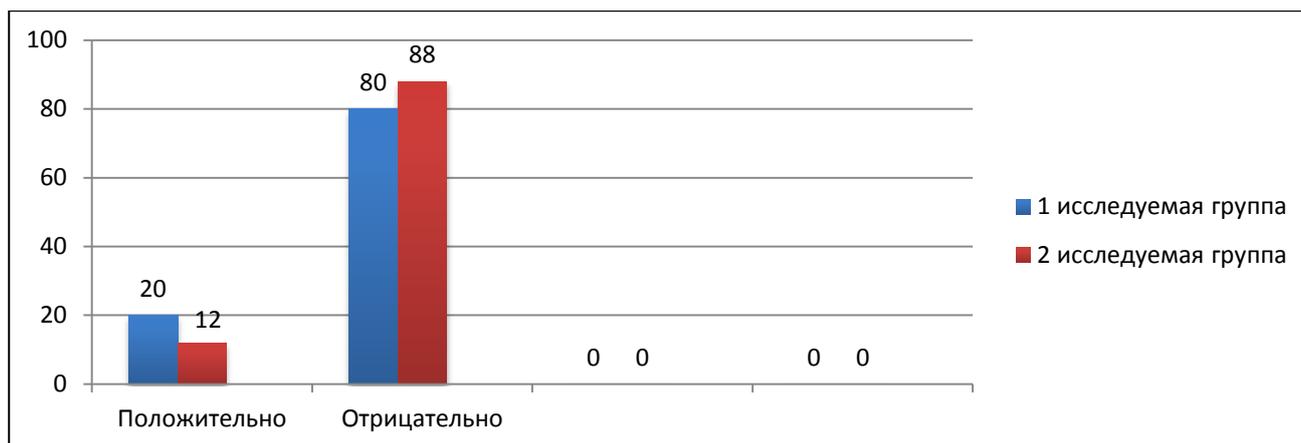


Рис.3. Процентное содержание студентов приверженных к закаливанию

Приверженность к закаливанию у первой исследуемой группы ниже, чем у второй исследуемой группы: 12% (32 студента) против 20% (54 студента). Стоит обратить внимание, что большинство (больше 80%) респондентов из обеих групп не привержены к закаливанию. Этот вопрос показал, что даже при положительном отношении к закаливанию сохраняется низкая приверженность к закаливанию.

Заключение. Таким образом, на основании всех вышеприведенных данных, можно утверждать, что главным фактором, определяющим приверженность и лояльность студентов, является уровень клинических и фундаментальных знаний в медицине и уровень знаний о теме закаливания. Это наглядно показали результаты опроса, где студенты старших курсов ТюмГМУ показали более высокий уровень лояльности и приверженности к теме закаливания населения в сравнении со студентами младших курсов ТюмГМУ. Объяснением этому служит то, что старшие курсы обладают более широким клиническим опытом и фундаментальными знаниями в медицине. Для повышения уровня лояльности к теме закаливания, среди исследуемых первой группы, необходимо проведение информационных работ в более открытой и доступной форме с обязательным использованием научных источников. Можно проводить эти просветительские мероприятия в виде лекционных циклов. Однако высокий уровень лояльности и поддержка закаливания не всегда говорит о высокой приверженности среди студентов.

Список литературы

1. Мальченко Е.В., Гришенков А.В. Закаливание - как способ укрепления здоровья // The scientific heritage . - 2022. - №83. - С. 15-20.
2. Хохлов М.А., Совкина Н.В., Тихомирова Т.А. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний у студентов средствами физической культуры и спорта // Автономия личности . - 2021. - №2 (25). - С. 87-90.
3. Фишер Т.А, Калёнова Л. Ф, Колыванова С. С. Комплексная методика контрастного закаливания детей 4–6 лет // Российский иммунологический журнал. 2019. №13.
4. Интернет-ресурс: <http://www.komarovskiy.net/knigi/zakalivanie.html>– Доктор Комаровский.
5. Полная энциклопедия закаливания / Т.А. Гончарова. –М. : МСП, 2002. – 592 с.

Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход

Материалы

*XXII Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева
21-22 ноября 2024 года*

Подписано в печать 18.11.2024

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.

Усл.печ. лист. 28,37. Тираж 70 экз. Заказ 235.

Отпечатано с готового набора в типографии
«Вектор Бук».

625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.

Тел. (3452) 42-72-17, 46-90-03.